

Les préservatifs

Les préservatifs s'utilisent lors des rapports sexuels afin de servir de barrières et éviter la transmission de virus et de bactéries potentiellement nocifs, notamment le VIH, qui pourraient se trouver dans les fluides génitaux des hommes et des femmes. Ils empêchent également la transmission de virus qui pourraient être présents à la surface de la peau, tels que ceux qui sont à l'origine de l'herpès et des verrues génitales et qui se transmettent par contact sexuel. Dans le cas d'une pénétration vaginale, les préservatifs préviennent également la grossesse en empêchant le liquide séminal de pénétrer dans le corps de la femme.

Choisir un préservatif

Il est fortement recommandé d'utiliser des préservatifs qui ont reçu l'homologation du Ministère de la santé et qui portent la marque CE, l'équivalent au sein de la Communauté européenne. Ces indications prouvent que le préservatif est de bonne qualité. Les préservatifs doivent également porter une date limite d'utilisation. Après cette date, il faudra se débarrasser du préservatif.

Les préservatifs sont disponibles dans une large variété de formes, tailles, épaisseurs, saveurs, textures et couleurs. Bien qu'il existe une taille standard qui s'adapte à la plupart des hommes, des préservatifs de tailles inférieures ou supérieures sont également disponibles. L'important est d'utiliser une marque garantissant la qualité du préservatif. Certains préservatifs ont été uniquement créés dans le but d'intensifier le plaisir sexuel et par conséquent ne fonctionneront pas comme barrières protectrices de façon efficace.

Le préservatif et les rapports anaux

Il est généralement recommandé d'utiliser des préservatifs très résistants (par exemple, Durex Extra Fuerte) pour la pénétration anale. Toutefois, une étude récente révèle que les préservatifs traditionnels sont tout aussi efficaces que les plus résistants, à condition qu'ils s'utilisent de façon correcte.

Utiliser les préservatifs de façon correcte

Les préservatifs sont distribués dans un emballage de plastic ou d'aluminium. Assurez-vous de ne pas déchirer le préservatif à l'ouverture de l'emballage. Placez ensuite le préservatif sur le pénis en érection, avant la pénétration. Lorsque le pénis est en érection, déroulez le préservatif le long de la verge jusqu'à la base du pénis, en évacuant l'air au fur et à mesure que vous le ferez descendre.

L'extrémité du préservatif peut se présenter sous une forme plate ou prendre celle d'une tétine. Dans tous les cas, il convient de laisser assez de place au bout du préservatif pour que le liquide séminal s'y dépose. S'il reste de l'air au bout du préservatif, celui-ci risque de se rompre au moment de l'éjaculation.

Prenez soin de bien utiliser le préservatif de façon correcte. Dans le cas contraire, celui-ci risque de glisser ou de se rompre au cours de la pénétration.

Après l'éjaculation, retirez le préservatif sans attendre que ne disparaisse l'érection. N'oubliez pas de serrez la base du préservatif avec votre main tout en le retirant du pénis. Ne réutilisez jamais un préservatif.

Le choix d'un lubrifiant

Les lubrifiants s'utilisent pour faciliter la pénétration vaginale et anale. Généralement, le vagin produit son propre lubrifiant lorsqu'une femme est sexuellement excitée. C'est pourquoi il ne

sera peut-être pas nécessaire d'utiliser un lubrifiant pour la pénétration vaginale, sauf en cas de sécheresse vaginale. Toutefois, il est recommandé d'utiliser un lubrifiant pour toute pénétration anale. La plupart des préservatifs sont déjà lubrifiés à l'achat, mais souvent pas suffisamment pour la pénétration anale, ni vaginale.

Les préservatifs doivent s'utiliser avec des lubrifiants à base d'eau, par exemple KY, Lubric, Brushaway, Slik, Liquid Silk, Maximus, Forplay ou Wet Stuff. N'utilisez pas de lubrifiants à base d'huile (lotions corporelles, huiles de massage, vaseline, etc.). Ceux-ci risquent de fragiliser le latex et causer la rupture du préservatif. Le lubrifiant s'applique sur la partie extérieure du préservatif une fois placé, et à l'entrée du rectum ou du vagin. Ne l'appliquez jamais à l'intérieur du préservatif car ce dernier glisserait du pénis au cours de la pénétration.

Les spermicides

Certains préservatifs sont recouverts d'un spermicide pour faciliter la contraception. Toutefois, certains spermicides peuvent causer des irritations dans le rectum ou le vagin, et augmenter par conséquent le risque de transmission de possibles infections. L'utilisation excessive du spermicide nonoxynol-9, utilisé sur les préservatifs Durex Extra Safe, MatesNatural, Mates Conform et Mates Ultra, ainsi que dans certains lubrifiants, n'est pas recommandée pour les mêmes raisons. Il vaut mieux ne pas utiliser ce spermicide.

L'allergie au latex

La plupart des préservatifs sont en latex. Si vous êtes allergique à cette substance, vous pouvez utiliser la marque Durex Avanti. Ces préservatifs sont en plastic, et peuvent s'utiliser avec des lubrifiants à base d'huile.

Où puis-je me procurer des préservatifs ?

Les préservatifs sont en vente en pharmacies, dans les magasins spécialisés, dans les supermarchés et sur l'Internet. On peut se les procurer de façon gratuite dans les organisations non gouvernementales qui se consacrent à la prévention contre le VIH. De nombreux lieux de rencontres homosexuelles mettent des préservatifs à la disposition de leur clientèle, bien que ce ne soit pas le cas de tous. Il est par conséquent recommandé de toujours avoir un préservatif avec soi.

Conseils d'utilisation du préservatif

Si vous éprouvez certaines difficultés à utiliser les préservatifs, notamment dû à des ruptures fréquentes ou des irritations dans la zone génitale, ou s'il vous est difficile de négocier l'utilisation de préservatifs avec votre partenaire sexuel, vous pouvez en parler à votre médecin ou lui demandez de vous prescrire une visite au département de santé sexuelle de votre centre de soins. Les professionnels de la santé sont formés pour répondre à vos questions sur la santé sexuelle, et vous fournir conseils et soutien.