

Condom (externe)

Qu'est-ce qu'un condom?

Un condom est un revêtement mince qui s'adapte sur un pénis en érection. Il réduit le risque de grossesse et d'infections sexuellement transmissibles (ITS) en empêchant les spermatozoïdes et les liquides organiques d'être échangés par les partenaires. Les condoms peuvent être utilisés pour le sexe oral, vaginal ou anal.



Quelle est l'efficacité du condom?

- Avec une utilisation typique (cela signifie ne pas suivre les instructions exactes) un condom est efficace à **82 %** pour prévenir la grossesse.
- Avec une utilisation parfaite (cela signifie suivre les instructions exactes en tout temps) un condom est efficace à **98 %** pour prévenir la grossesse.
- Les condoms utilisés en parallèle avec d'autres formes de contraception offrent la meilleure protection contre la grossesse.
- Les condoms aident à prévenir la grossesse, les ITS et le VIH.

Comment utiliser un condom?

- Mettez un condom **avant** tout contact sexuel. Utilisez un nouveau condom chaque fois que vous avez des relations sexuelles.
- N'utilisez jamais deux condoms externes ensemble ou un condom externe et un condom interne ensemble. Cela augmente le risque de rupture des deux condoms.
- Ne réutilisez jamais les condoms. Conservez-les à température ambiante et à l'abri de la lumière directe du soleil.
- La plupart des préservatifs sont lubrifiés. Cela aide à prévenir la rupture et peut augmenter la sensation. Si vous voulez plus de lubrification, utilisez un lubrifiant à base d'eau ou de silicone (lisez l'étiquette du produit) sur le pénis, le préservatif ou le jouet sexuel. N'utilisez pas de produits huileux (par exemple, lotion pour le corps, gelée de pétrole) avec un condom en latex - il se rompra.
- Tout le monde peut acheter des condoms. De nombreuses cliniques de santé sexuelle distribuent des condoms gratuitement.
- Les condoms en latex peuvent offrir une meilleure protection que les condoms sans latex (p. ex., en polyuréthane) parce que les condoms sans latex risquent davantage de se rompre ou de glisser. Cependant, les préservatifs sans latex sont toujours une bonne option pour les personnes qui ont une allergie au latex.

Comment est-ce que je mets un condom?

1. Vérifiez la date d'expiration (ne pas utiliser si expirer). Pressez le paquet pour vous assurer qu'il est scellé - aucun air ne devrait sortir.
2. Poussez le préservatif à une extrémité de l'emballage. Ouvrez soigneusement l'autre extrémité. N'utilisez pas de ciseaux, vos ongles ou vos dents car vous pourriez endommager le condom (voir Figure 1).



Figure 1

3. Pincez l'extrémité du préservatif pour expulser l'air (voir Figure 2).
4. Placez le condom sur l'extrémité du pénis en érection (voir Figure 3). Si vous n'êtes pas circoncis, repoussez le prépuce.
5. Déroulez le condom jusqu'à la base du pénis (voir Figure 4).
6. Après avoir éjaculé (avoir joui) et alors que le pénis est encore dur, tenez le condom et retirez-vous. Veillez à le faire avant que le pénis ne devienne mou.
7. Jetez le condom usagé à la poubelle - ne le jetez pas dans les toilettes.

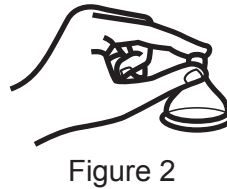


Figure 2



Figure 3

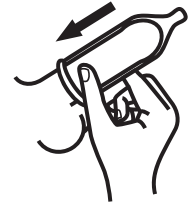


Figure 4

Et si un condom se rompt?

- Si un condom se rompt ou est resté à l'intérieur du vagin, demandez une **contraception d'urgence dès que possible** pour aider à éviter une grossesse. Pensez à garder chez vous une boîte supplémentaire de contraceptifs oraux d'urgence.
- Pensez à vous faire tester pour les ITS.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou non. Discutez du consentement avec votre (vos) partenaire(s).
- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année, si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Utilisez un condom chaque fois que vous avez des relations sexuelles (orales, vaginales, anales). Les condoms aident à prévenir la grossesse, les ITS et le VIH.
- Vous pouvez réduire votre risque de contracter le VIH en prenant chaque jour une pilule de prévention du VIH. Beaucoup d'Albertains et Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Visitez www.prepalberta.ca pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de sexe différent qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les règles plus légères et moins douloureuses.

Sites Web

- ahs.ca/srh
- ReadyorNotAlberta.ca
- TeachingSexualHealth.ca
- myhealth.alberta.ca
- sexandu.ca

Pour obtenir des conseils d'infirmières toujours disponible et des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au 811.



Scannez pour plus d'informations