

# Moyens de protection



**Les préservatifs (masculins ou féminins) sont à la fois des moyens de contraception et le seul moyen efficace de se protéger contre le VIH et certaines infections sexuellement transmissibles.**

## **Le préservatif masculin, c'est quoi ?**

Pour trouver le préservatif qui vous convient, testez-en plusieurs. **Il en existe de différentes tailles et pour tous les goûts** (aromatisés, hypoallergéniques, sans latex, etc.).

L'utilisation d'un **lubrifiant (ou gel) à base d'eau** est recommandée. Il améliore le confort lors du rapport sexuel, évite les irritations, facilite la glisse et surtout réduit considérablement le risque de rupture du préservatif.

Le lubrifiant se trouve en pharmacie, parapharmacie et dans les supermarchés. **N'utilisez jamais de produits gras** tels que le beurre, les produits solaires, la vaseline et crèmes diverses ; ils abîment les préservatifs, augmentent les risques de rupture, les rendent poreux, donc inefficaces.

## **Comment utiliser un préservatif masculin ?**

- Ouvrir l'emballage sur un côté en faisant attention de ne pas déchirer le préservatif.
- Placer sur le sexe en érection en chassant l'air du réservoir.
- Dérouler jusqu'à la base du sexe.
- Mettre du gel lubrifiant si besoin.
- Se retirer avant la fin de l'érection.
- Faire un nœud et jeter à la poubelle.

## **Le préservatif féminin, c'est quoi ?**

Le préservatif féminin (par exemple Fémidom) est une gaine souple et large en polyuréthane. Il est doté d'un anneau souple à chaque extrémité. Il s'introduit dans le vagin et en tapisse les parois.

**Le préservatif féminin présente l'avantage de pouvoir être mis en place plusieurs heures avant l'acte sexuel.** Cependant, il ne doit être utilisé qu'une seule fois : il faut changer de préservatif à chaque rapport sexuel.

Vous pouvez l'acheter en pharmacie ou vous le procurer gratuitement auprès d'associations de lutte contre le sida, dont AIDES, certaines CDAG (Consultations de Dépistage Anonyme et Gratuit) et centres de planification familiale.

## **Comment utiliser un préservatif féminin (Fémidom) ?**

- Frotter le préservatif pour bien répartir le lubrifiant.
- Maintenir la bague et la pincer en forme de « 8 ».
- Introduire le préservatif dans le vagin, aussi loin que possible.
- Pousser vers le haut en faisant attention de ne pas tordre le préservatif.
- Au moment de la pénétration, guider le sexe de l'homme à l'intérieur du préservatif.

Pour des raisons biologiques, liées au corps et à son fonctionnement, **les femmes ont plus de risques que les hommes d'être contaminées par le virus du sida** lors d'un rapport sexuel non protégé.

## **AIDES partenaire des préservatifs à 20 centimes**

Si **AIDES distribue annuellement 1 million de préservatifs** masculins lors de ses actions de terrain, cet outil de prévention restait, jusqu'au 1<sup>er</sup> décembre 2006, encore trop peu accessible en France au regard de la recrudescence des IST, dont le VIH/sida.

C'est pourquoi, avec le soutien de la société Hachette Filipacchi Medias et le fabricant de préservatifs Antoine & Associés, AIDES a initié le retour du préservatif accessible à tous.

## **Frenchmymy votre partenaire de préservatifs Gratuit**

Avec des actions régulières sur le Calvados, **nous distribuons des 100aines de préservatifs** durant nos actions ou nos soirées chez nos partenaires.

Retrouvez toutes nos distributions, nos actions et nos manifestations sur le site dans la rubrique « Nous rencontrer ».

