

DESCRIPTION ET MODE D'ACTION

Le condom est une enveloppe en polyuréthane, en latex ou en membrane naturelle (intestin d'agneau) que l'on déroule sur le pénis en érection. Il empêche le sperme et les bactéries d'entrer en contact avec les organes génitaux du ou de la partenaire.

COÛT

Le prix d'un condom varie de 75 ¢ à 5 \$.
Il peut être obtenu gratuitement auprès de certains organismes : CLSC, clinique de planning, service de santé scolaire, maison de jeunes, etc.

LATEX, MEMBRANE NATURELLE OU POLYURÉTHANE ?

➤ Latex

Les condoms en latex sont les plus populaires pour les raisons suivantes : ils sont offerts sous différentes formes, tailles, épaisseurs, couleurs, saveurs, ils sont plus résistants, plus élastiques, plus économiques et ils protègent également des MTS et du VIH.

➤ Membrane naturelle

Les condoms en membrane naturelle sont offerts en une seule taille, ils sont plus minces que la majorité des condoms de latex, ils sont très lubrifiés et odorants. Ces condoms transmettent mieux la chaleur du corps, augmentant ainsi les sensations et peuvent être une alternative pour les personnes allergiques au latex. Leur protection contre les MTS n'est pas démontrée, mais il vaut mieux s'en servir que de ne pas les utiliser du tout.

➤ Polyuréthane (Avanti : 16\$/5 condoms)

Le condom en polyuréthane est apparu sur le marché canadien au printemps 2000. Il est plus résistant que le condom de latex, transmet mieux les sensations et est compatible avec les lubrifiants à base d'huile. Il protège mieux des MTS et du VIH et convient aux personnes allergiques au latex.

EFFICACITÉ

Elle peut atteindre 99 % si le condom est utilisé à chaque relation sexuelle, peu importe le moment du cycle menstruel et s'il est mis avant tout contact du pénis avec la vulve ou le vagin. En garder sur soi, à divers endroits dans la maison ou ailleurs.

LUBRIFICATION

Certains condoms sont vendus prélubrifiés. 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. On peut également ajouter un spermicide (crème Ortho-gynol, mousse Delfen, Advantage 24), ce qui augmente la protection contre la grossesse et les infections. Quelques rares personnes sont allergiques aux spermicides ou aux lubrifiants.

Évitez 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, etc.) qui peuvent elles aussi altérer ces condoms jusqu'à 72 heures après la fin du traitement.

CONDOM FÉMININ : REALITY

Le condom féminin est maintenant vendu en pharmacie au coût de 15\$ pour 3 : un seul modèle, une seule taille. Il est fait de polyuréthane mince et souple. Il est muni d'un anneau flexible à chaque extrémité ; l'anneau intérieur sert à insérer le condom et à le maintenir en place. Il est recouvert d'un lubrifiant non spermicide.

Reality^{MD} serait aussi efficace que le condom masculin et protège également des MTS et du VIH. Il s'adapte aux contours du vagin et, par conséquent, ne comprime ni ne serre le pénis. Comme le polyuréthane se réchauffe instantanément au contact du corps, il procure une

sensibilité accrue et une sensation plus naturelle. Il peut être mis en place jusqu'à 8 heures avant la relation.

UTILISER UN CONDOM, ÇA S'APPREND !

1. Vérifiez la date d'expiration sur la boîte : choisissez la date la plus éloignée (3 à 5 ans).
2. Conservez les condoms dans un endroit frais, à l'abri de la lumière : évitez le plus possible le porte-monnaie, les poches étroites de pantalon, le coffre à gants de la voiture.
3. Soyez prévoyant : ayez des condoms à portée de la main (sur la table de nuit, dans un étui à l'intérieur du sac à main, d'école ou de sport, dans la poche de la chemise ou du veston).
4. Affirmez-vous : osez intégrer le condom dans les relations sexuelles et dans les jeux sexuels.
5. Utilisez un nouveau condom à chaque relation.
6. Ouvrez l'emballage avec soin en évitant tout contact avec les bagues, les dents, les ongles. Ne retirez le condom de son enveloppe qu'au moment de l'utiliser et ne le testez pas en l'étirant, en le gonflant ou en le déroulant.
7. L'un ou l'autre des partenaires doit placer le condom sur le pénis **avant tout contact génital, oral ou anal.**
8. Déroulez le condom d'environ un centimètre puis pincez le bout avec les doigts pour chasser l'air.
9. Après avoir repoussé le prépuce, déroulez le condom sur le pénis le plus loin possible.
10. Après l'éjaculation, le pénis doit être retiré alors qu'il est encore dur, en tenant bien la base du condom : vérifiez si le condom est en bon état.

11. Jetez le condom à la poubelle : il n'est pas biodégradable.

12. 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 pouvant entraîner une fécondation s'ils sont placés à l'entrée ou à l'intérieur du vagin.
- ◆ Les bris de condoms 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. Vous pouvez consulter pour recevoir une contraception post-coïtale : la pilule du lendemain (COU) ou le stérilet du lendemain.
2. Vous pouvez insérer immédiatement un spermicide. Cette mesure est moins efficace que les mesures précédentes.
3. Vous pouvez également passer des tests de dépistage comme le SIDA et les autres MTS.

UN CONDOM POUR CHACUN, POUR TOUS LES GOÛTS ET POUR CHAQUE OCCASION

(Adapté de Turgeon F. Steben M. *Les maladies transmissibles sexuellement*. Montréal : Les presses de l'Université de Montréal, 1994 : 390-2)

➤ Un condom ordinaire, pour la contraception et pour la prévention du sida et des autres MTS

- Condom de latex lubrifié : Shields Protection^{MD}, Sheik Sensi-crème^{MD}, Ramses Sensitol^{MD}, Trojan-Enz^{MD}, LifeStyles^{MD}
- Évitez les condoms en membrane naturelle (Fourax^{MD})*
- Pour un maximum de protection : Ramses Ultra15^{MD}, Trojan-Enz^{MD}, Ultra texture^{MD}

➤ Un condom pouvant augmenter la sensibilité

- Mettre une goutte de lubrifiant (Lubafax^{MD}, K - Y^{MD}, Surgilube^{MD}) sur le gland
- Condom plus mince : Conceptrol Supreme^{MD}, LifeStyles Nuda^{MD}, Sheik Sensi-Thin^{MD}, Trojan Plus^{MD} et condom japonais (Kimono, Vis-à-Vis)
- Condom nervuré : Ramses Régulier^{MD}, Titan Nervuré^{MD}, Trojan Naturalube^{MD},
- Condom en membrane naturelle : Trojan Kling-Tite^{MD}
- Condom avec embout élargi : Lifestyle Xtra Plaisir
- Condom galbé pour homme circoncis : Confort-fit, Contoured

➤ Un condom pour les relations orales

- Condom non lubrifié : Ramses Régulier^{MD}, Sheik Régulier^{MD}, Trojan Régulier^{MD}

➤ Un condom pour les relations anales

- Condom ajusté : Ramses Extra Strength^{MD}, Shields Protection X^{MD}
- Ajouter un lubrifiant hydrosoluble : Lubafax^{MD}, K-Y^{MD}, Surgilube^{MD}

➤ Un condom pour un pénis plus petit

- Conceptrol Supreme^{MD}
- Utiliser les condoms Ortho, généralement plus petits

➤ Un condom pour un pénis plus gros

- Condom de la compagnie Julius Schmid (Ramses^{MD}, Sheik^{MD}, condom Trojan^{MD}) et Durex Confort, MAXX, etc

➤ Un condom-gadget sécuritaire pour rompre la monotonie

- Condom de couleurs variées : Shields, Sagami typeE, Beyond Seven
- Ramses Nervuré^{MD}, Sheik Excita Sensi-Ribbed^{MD}, Fruty^{MD}, Trojan Naturalube^{MD}, Titan nervuré^{MD} et LifeStyles^{MD},
- Éviter les condoms des sex-shops s'ils n'ont ni numéro de lot, ni date d'expiration

➤ Pour éviter la déchirure du condom

- Ramses Ultra^{MD}
- Ortho Shield Protection^{MD}
- Ajouter du lubrifiant
- Réévaluer la façon dont le condom est utilisé dans la relation sexuelle

➤ Pour prévenir l'éjaculation précoce

- Éviter les condoms ultra-minces ou en membrane naturelle
- Bien lubrifier

➤ Si le condom glisse

- Il y a trop de lubrifiant
- Tenir ou replacer le condom

➤ En cas d'irritation du gland ou du vagin

- Choisir un condom non lubrifié et ajouter un lubrifiant soluble à l'eau (K-Y^{MD}, Lubafax^{MD}, Surgilube^{MD})
- Condom en Sherloon (latex purifié): Beyond Seven
- Changer de sorte de condom lubrifié

➤ En cas de goût déplaisant

- Utiliser un lubrifiant à base d'eau
- Changer de sorte de condom

➤ En cas d'allergie au latex

- Choisir un condom en membrane naturelle ou en polyuréthane (Durex Avanti)

➤ Si la sensibilité est moindre et qu'il est plus difficile de maintenir l'érection parce que le condom gêne la relation sexuelle

- Inclure sa pose dans les jeux sexuels. Faire appel à l'humour et à la fantaisie
- Utiliser un condom plus mince, un condom en membrane naturelle ou un condom japonais

➤ Si le condom est difficile à mettre en place

- S'exercer seul ou à deux, en le déroulant sur une banane, etc.
- Condom pré-orienté : Lifestyle Disks, Durex Gold

Révisé juillet 2007

LE CONDOM

- Description et mode d'action
- Coût
- Latex, membrane naturelle ou polyuréthane ?
- Efficacité
- Lubrification
- Condom féminin : Reality
- Utiliser un condom, ça s'apprend !
- Rappelle-toi !
- En cas de pépin
- Un condom pour chacun, pour tous les goûts et pour chaque occasion

Clinique de planning

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