

# ACTIVITÉ 2 : LE CONDOM, ÇA SE DÉROULE ENTRE NOUS DEUX...

## FICHE D'ACCOMPAGNEMENT 6 – TECHNIQUES D'UTILISATION DU CONDOM, ÉTAPE PAR ÉTAPE

### AVANT LA RELATION SEXUELLE

#### Communiquer avec son partenaire

- Lorsqu'une relation sexuelle est envisagée, il est important de discuter de l'utilisation du condom avec son partenaire avant d'être dans le feu de l'action. Cela permet de s'entendre sur l'utilisation du condom et de se préparer à en avoir un avec soi au moment de la relation sexuelle.

#### Se procurer des condoms

- Il est possible de se procurer des condoms gratuitement dans les maisons des jeunes, auprès des infirmières des écoles ou des cliniques jeunesse, des éducateurs en centre jeunesse et de certains organismes communautaires.
- Les condoms peuvent être achetés à la pharmacie, au dépanneur, dans une distributrice et dans les épiceries à grande surface. Pour assurer la meilleure protection possible contre les ITSS, ce sont les condoms de latex lubrifiés qui doivent être utilisés. Ils sont plus résistants et ne laissent pas passer la majorité des bactéries et des virus responsables des ITSS, dont le VIH, ce qui n'est pas le cas des condoms en membrane naturelle (Fourex, Naturalamb et 4X Trojan).

#### Choisir son type de condom

- Le condom en latex est celui dont on parle le plus à cause de sa protection efficace contre les ITSS et les grossesses. C'est le moins cher et le plus accessible.
- Le condom en polyuréthane est utile pour les garçons allergiques au latex et est efficace contre les ITSS et les grossesses. Il est cependant plus cher et moins de sortes sont offertes sur le marché.
- Le condom en polyisoprène est utile pour les personnes allergiques au latex et est efficace contre les ITSS et les grossesses. Il est cependant plus cher et moins de sortes sont offertes sur le marché. Il est mince, souple, résistant et de couleur peau.

- Le condom féminin n'est plus offert sur le marché depuis 2010 et on ne peut plus se le procurer.
- Quant au condom fait de membrane naturelle (p. ex.: peau de mouton), il n'est pas recommandé parce qu'il ne protège pas contre les ITSS.
- Le «condom gadget» vendu dans les distributrices ou les boutiques érotiques ne protège pas contre les ITSS. Attention avant de l'utiliser.

Plusieurs caractéristiques peuvent s'ajouter : condoms galbés, texturés, super minces, avec spermicide, etc. Cela permet de choisir le condom qui répond le mieux aux exigences des partenaires.

Certains condoms sont lubrifiés au spermicide nonoxynol-9. Si celui-ci peut être utilisé comme aide à la contraception, il faut savoir que son usage (surtout s'il est fréquent) augmente les risques de lésions génitales, favorisant ainsi les risques de transmission du VIH. Il faut retenir que la meilleure protection contre les ITS et le VIH demeure le condom en latex sans nonoxynol-9.

#### Vérifier la date et la qualité des condoms

Les condoms peuvent être vendus à l'unité ou en paquet de 3, 12, 24 ou 36. Les boîtes endommagées, les enveloppes jaunies et les condoms au latex décoloré ou collant ne devraient pas être utilisés. La date d'expiration est indiquée sur l'emballage.

#### S'assurer d'en avoir au moins deux avec soi

Comme on ne sait jamais ce qui peut arriver, il vaut toujours mieux avoir plus d'un condom avec soi. De cette façon, si le sachet a été ouvert trop brusquement ou si le condom est mis du mauvais côté, il reste au moins un condom de rechange.

### PENDANT LA RELATION SEXUELLE

#### Étape 1

Ouvrir le sachet avec délicatesse afin de ne pas endommager le condom. Faire attention aux bagues, ongles, dents, etc.

#### Étape 2

Vérifier le sens du déroulement. L'anneau doit être vers l'extérieur.

# ACTIVITÉ 2 : LE CONDOM, ÇA SE DÉROULE ENTRE NOUS DEUX...

## Étape 3

Placer le condom sur le gland du pénis en érection avant tout contact avec les organes génitaux du partenaire. Si le condom a été placé du mauvais côté sur le gland du pénis, il faut le jeter et en utiliser un nouveau. Le remettre en place sur le pénis risquerait d'exposer le liquide pré-éjaculatoire sur la membrane extérieure du condom.

## Étape 4

Pincer le bout du condom pour expulser l'air. Prévoir un espace pour recueillir le sperme s'il n'y a pas de bout réservoir.

## Étape 5

Dérouler le condom jusqu'à la base du pénis.

## Étape 6

S'assurer d'utiliser un lubrifiant à base d'eau. Il ne faut jamais utiliser de vaseline, d'huile de bébé ou d'huile Crisco car le latex risquerait d'être endommagé. Le lubrifiant permet de diminuer la friction et le risque de rupture. Il augmente aussi la sensibilité.

## Étape 7

Après l'éjaculation, retirer le pénis en tenant le condom à la base pour éviter la fuite du sperme qui pourrait se produire avec la perte de l'érection.

## Étape 8

Jeter le condom à la poubelle.

### Informations importantes :

- Ne jamais utiliser un condom plus d'une fois.
- Ne jamais gonfler un condom avant de l'utiliser.
- Si un condom déchire, utiliser immédiatement un spermicide.
- En cas de doute, consulter un médecin, une infirmière ou un pharmacien pour obtenir la contraception orale d'urgence.
- Ranger les condoms dans un endroit frais et facilement accessible.
- Ne pas transporter ses condoms dans son portefeuille ou sa poche de pantalon, car les frictions répétitives pourraient l'endommager.