



Bien-être, santé et protection dans l'intimité

Condoms – Pour une sexualité avec protection

La sexualité et les sentiments qui l'accompagnent tels que l'amour, le désir et le sentiment d'appartenance font pour la plupart de nous partie de la vie humaine. Ces contacts physiques et corporels procurent du bien-être, du plaisir et sont sources de confiance. Les rapports sexuels doivent de ce fait toujours se fonder le consentement mutuel.

Le condom vous protège vous et votre partenaire (peu importe son sexe) contre les tous les risques d'infections pendant l'acte sexuel. Le condom est une enveloppe mince et souple en caoutchouc naturel (latex), qui est déroulée sur le pénis en érection offrant ainsi de la sécurité pendant les rapports sexuels. Il est simple et facile à utiliser. Les condoms sont surtout recommandés dans de nouvelles relations ou lors de rapports sexuels avec une personne que venez à peine de rencontrer.

Lors de rapports sexuels un des partenaires déroule le condom sur le pénis en érection et ceci avant le tout premier contact du pénis avec le vagin ou l'anus. Le condom empêche l'échange de liquides corporels. Le sperme et les autres liquides de l'homme sont recueillis par le condom. Le condom est à peine remarquable lors de l'acte sexuel. Le condom protège contre le VIH/SIDA. Une personne contaminée est condamnée à prendre des médicaments toute sa vie.

Le condom réduit en outre le risque de contagion par d'autres infections sexuellement transmissibles (ISTs). Certaines de ces infections peuvent être la cause de stérilité et d'autres graves problèmes de santé. Le condom est également un moyen de contraception et empêche en outre les grossesses non désirées.

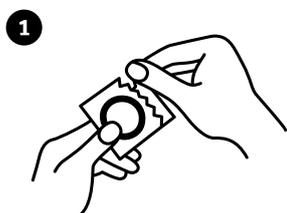
Lors du contact oral (pénis-bouche) le condom protège contre les infections sexuellement transmissibles (ISTs). Ici il n'y a aucun risque d'infection au VIH, tant qu'il n'y a pas de contact avec le sperme.

Celui qui souhaite diminuer les risques de contagions par les ISTs lors du contact bouche-vagin, déroulez le condom sur deux doigts et de le coupez sur le côté. Étalez-le comme un morceau de tissu sur le vagin avant le tout premier contact. Ici aussi il n'y a aucun risque d'infection au VIH tant qu'il n'y a pas de contact avec le sang de la femme.

Si vous utilisez des sextoys, il est conseillé de toujours les lavez après l'emploi avec du savon ou de les recouvrir d'un condom avant la pénétration de différents orifices corporels, ceci diminue les risques d'infection.

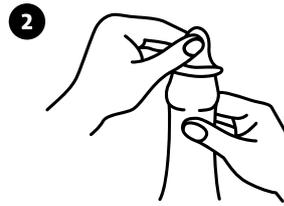
Guide d'utilisation du condom pour les rapports anaux ou vaginaux

Les instructions suivantes vous expliquent comment utiliser correctement un condom. Pour faciliter la compréhension nous avons choisi de nous adresser à vous de façon directe et personnelle. Bien évidemment au moment de l'acte sexuel vous choisirez qui de vous ou votre partenaire exécutera ces instructions.



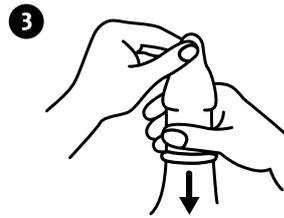
1. Ouvrir le paquet de condoms

Ouvrez le paquet et retirez le sachet. Déchirez le sachet avec précaution au niveau du rebord dentelé et sortez délicatement le condom avec vos doigts. Veuillez à ne pas endommager le condom avec vos ongles ou des bijoux.



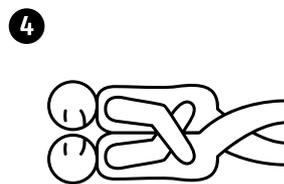
2. Enfiler le condom, pincer le bout (réservoir) avec deux doigts

Enfilez le condom quand l'érection est suffisante (pénis tendu) et après avoir tiré le prépuce (si le pénis n'est pas circoncis). Pincez le bout du condom avec le pouce et l'index et mettez le pénis sur le gland (bout du pénis).



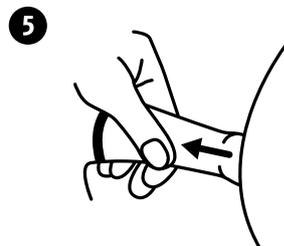
3. Dérouler le condom

Déroulez complètement le condom jusqu'à la base du pénis en pinçant le bout avec l'autre main. Après avoir enfilé le condom sur le gland (bout du pénis), l'anneau en caoutchouc peut sembler étroit et serré. Cette sensation s'estompe très souvent une fois que le condom est complètement déroulé. Si le condom ne se déroule pas comme il faut, il a probablement été mal mis en place (à l'envers). Dans ce cas, ne le retournez pas car il y a probablement des sécrétions pouvant être transmises à votre partenaire. Prenez un nouveau condom, vérifiez le sens du déroulement et recommencez la procédure initiale. Si le pénis se ramollit au moment de l'enfilage, c'est dû au fait que le corps de l'homme ait parfois besoin de temps pour s'habituer au condom. Si tel est le cas, enfilez le condom tout seul peut aider l'homme à vite s'y habituer plus rapidement.



4. Pendant l'acte, s'assurer que le condom reste bien en place

Pendant la pénétration anale ou vaginale il est important de vérifier que le condom reste bien en place. La plupart des condoms en vente sont recouverts de lubrifiant. Malgré tout il faut parfois un peu de liquide pour faciliter la pénétration. Pour cela il est recommandé d'enduire le condom de lubrifiant avant la pénétration. Très souvent les magasins et parapharmacies où vous trouvez les condoms vendent aussi des lubrifiants. Attention : N'utilisez en aucun cas des produits gras tels que la vaseline, l'huile pour bébé, les lotions corporelles, l'huile pour massage, le beurre ou la margarine, car ils endommagent le condom.



5. Tenir le condom en le retirant

Après l'éjaculation ou quand le pénis commence à se ramollir, s'il glisse ou serre, il faudrait retirer le condom avec précaution. Ce faisant, il faut le tenir au niveau de l'anneau pour l'empêcher de glisser.



6. Le condom est à usage unique

Roulez le condom sur pénis et faites un nœud pour empêcher le sperme de couler. Jeter ensuite le condom dans la poubelle et en aucun cas dans les toilettes. De préférence, lavez-vous les mains et le pénis par la suite. Si vous désirez prolonger les câlins, prenez un nouveau condom.

Quelques précautions d'usage avant l'utilisation d'un condom

- **Le label de qualité:** La production de condoms est soumise à des prescriptions très strictes - chaque condom est contrôlé individuellement. En Allemagne le label CE qui est imprimé soit sur le carton d'emballage soit sur le sachet est garant de la qualité.
- **La date de péremption:** Les condoms ont une durée de conservation limitée, car ils se dessèchent après un certain temps et sont inutilisables. La date de péremption est inscrite sur le carton d'emballage ou dans certains cas sur le sachet. Par exemple: 2019-02 signifie que le condom est utilisable jusqu'en fin février de l'année 2019.
- **La bonne taille:** Le plus important est que le condom vous suffise. Les condoms sont disponibles sous différentes tailles et coupes. La bonne taille dépend de la dimension du pénis. Un pénis plutôt mince nécessite un condom étroit tandis qu'un gros pénis quant à lui nécessite un condom plus large. Un condom ne devrait ni serrer parce qu'il est trop étroit, ni glisser parce qu'il est trop grand. La taille standard de condom est de 52mm de large. Les condoms plus étroits ont 49mm et sont disponibles sous les noms : «XS», «Slimfit», «Small» ou «Slim». Les condoms larges ont environ 55mm de large et s'appellent «XL», «XXL», «King Size», «Large», «Extra Groß». Pour savoir quelle taille vous convient, essayez différents types condoms.
- **Conserver soigneusement:** Pour qu'un condom reste humide il doit être conservé dans son sachet d'emballage. Ce dernier ne doit pas être endommagé. On reconnaît un sachet endommagé à la quantité d'air qu'il contient. Afin de protéger le condom contre les objets pointus et la lumière du soleil, le sachet devrait être conservé dans un autre emballage supplémentaire, comme par exemple le carton dans lequel il est vendu. Les condoms doivent être conservés à l'abri de la chaleur, du froid, de l'humidité et contre d'éventuels frottements. Éviter de les garder dans le portefeuille, la poche de votre pantalon, sur la fenêtre, dans la voiture ou alors avec un trousseau de clés.
- **En avoir sur soi:** Si vous optez pour le condom comme moyen de protection dans l'intimité, vous devriez toujours avoir au moins un avec vous et ne pas compter pas sur votre partenaire. Vous saurez trouver dans la poche de votre blouson, dans votre sac à main, votre sac à dos ou dans un tiroir un endroit où le conserver. Vous pouvez par exemple très bien conserver un condom dans un emballage pour mouchoirs jetables.
- **Toujours ouvrir juste avant l'emploi:** Pour éviter que le condom se dessèche ou ne s'endommage, il est recommandé de l'ouvrir au moment du rapport sexuel et pas avant.
- **Toujours un à la fois:** Ne jamais doubler les condoms, car à cause des frottements ceux-ci peuvent facilement se déchirer ou glisser.
- **Toujours un seul usage:** Chaque condom doit être utilisé une seule fois. Avec un condom déjà utilisé la probabilité qu'il soit endommagé est très élevée et vous n'êtes par conséquent plus protégé.
- **Toujours consulter si vous êtes sous traitement:** Si êtes sous traitement en forme de suppositoire ou de crème que vous appliquez sur le vagin ou le pénis, il est conseillé de consulter un médecin ou un pharmacien afin de vous assurer que ce traitement ne nuit pas au condom.

Où acheter des condoms et des lubrifiants ?

Ici vous trouverez des condoms bon marché:

- Drogueries et parapharmacies (par ex. dm, Rossmann, Müller)
- Supermarchés
- Internet

Ici vous pouvez acheter les condoms en toute discrétion:

- Pharmacies
- Internet

Ici vous pouvez acheter les condoms jusqu'à 22h et parfois toute la nuit:

- Station-services

Ici vous pouvez acheter des condoms de différentes tailles et modèles:

- Boutiques de condoms
- Boutiques érotiques
- Internet

Comment parler du condom avec votre partenaire?

- **Responsabilité:** Parler du condom avec votre ne signifie pas que vous ne lui faites pas confiance, mais montre que vous souhaitez la/ le protéger. Votre vis-à-vis sera fort probablement soulagé que vous ayez abordé ce sujet en premier.
- **Confiance:** Parler de rapports sexuels protégés et de condoms peut participer à renforcer la confiance réciproque.
- **Des mots simples:** Employer des phrases simples telles que «Je souhaite que nous nous protéjions.» Ou: «J'ai un condom avec moi et aimerais l'utiliser.» facilite l'entrée en matière.
- **Un geste décent:** Vous pouvez discrètement poser le condom à un endroit ou votre partenaire le verra. Ce geste simple et décent peut permettre d'introduire le sujet et par la suite de l'utiliser. Si vous avez des raisons de ne pas exposer le condom, il vaut mieux le garder caché. En fin de compte vous êtes le mieux placé pour savoir comment vous y prendre.
- **Agir:** Si en tant qu'homme vous ne vous sentez pas à l'aise pour parler du port du condom avant l'acte, vous pouvez tout simplement l'enfiler. Par contre pour une femme, c'est plus compliqué de dérouler condom sur le pénis de son partenaire sans le prévenir à l'avance.

Que faire si votre partenaire refuse d'utiliser un condom ou alors a une toute autre idée de la sexualité que vous

- **Décidez par vous-même:** Si vous voulez utiliser un condom et votre partenaire pas, vous êtes en droit de décider si vous voulez avoir des rapports non protégés ou pas. Cela peut signifier que vous n'avez pas de rapports avec cette personne. Cette dernière doit accepter votre décision et ne doit en aucun cas vous mettre sous pression. Forcer quelqu'un à avoir des rapports sexuels est un viol qui est strictement interdit en Allemagne.
- **En discuter:** Essayez si possible de parler des raisons pour lesquelles votre partenaire refuse de porter un condom. Il est possible que celui-ci manque d'expérience ou alors n'ait pas trouvé la bonne taille. Ce sont des problèmes que vous pouvez régler en commun, si vous trouvez le moyen d'en parler.
- **Respect et compréhension sans violence:** Les désaccords entre partenaires dans l'intimité doivent être pris en considération et respectés. Evitez de vous mettre vous-même sous pression et encore moins votre partenaire. Il est préférable de prendre son temps pour trouver des points communs. Ce qu'il faut retenir c'est que dans l'intimité en règle générale «non, c'est non». Il faut apprendre à accepter que votre partenaire n'approuve pas certaines vos habitudes ou certains de vos goûts sexuels. Grâce au dialogue et à la communication vous pouvez réussir à explorer de nouvelles voies.

Cette campagne a été rendue possible par:



V.i.S.d.P.:



Schuhstraße 4, 30159 Hannover

Fon: 05 11. 13 22 12 00

Email: info@niedersachsen.aidshilfe.de

Idée: Groupe de travail „Fuite et asile“ de la fédération Aidshilfen en Basse Saxe

Texte: Simone Kamin

Traduction: Juliette Schwan (Englisch), Joyce Noufélé (Französisch),

Khaled Baz (Arabisch) und Hasib Agah (Farsi)

Composition et mise en page: Birgit Sobiech, schlichtundbündig – Grafikdesign

www.niedersachsen.aidshilfe.de/refugees

