



Pour trouver les Aidshilfen près de chez vous ainsi que bien d'autres informations, rendez-vous sur :

www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Aidshilfe Niedersachsen Landesverband e.V., Schuhstraße 4, 30159 Hannover
Telefon: 0511 13 22 12 00

E-Mail: info@niedersachsen.aidshilfe.de

Projektkoordination: Simone Kamin (simone.kamin@goettingen.aidshilfe.de),
Marja Rathert (info@interkulturellegesundheit.de)

Konzept und Text: Simone Kamin, Ellen Kiebacher und der Facharbeitskreis Flucht und Migration der niedersächsischen Aidshilfen

Übersetzung: Laura Heidrich/Lebenshilfe Celle (deutsche einfache Sprache),
Eliza Calderon (Bulgarisch), Yasmine Khalel-Jaiser (Arabisch), Henriette
Kilger (Englisch), Cristina Müller (Rumänisch), Mathilde Pelé (Französisch), Beatriz
Quintanero Raposo (Spanisch), Mercedes Salehpour (Farsi)

Layout und Satz: Birgit Sobiech, www.schlichtundbuendig.de

Fotos: © AdobeStock.com

2. überarbeitete Auflage 2022

Dieses Falblatt gehört zur Kampagne „Gesundheit, Selbstbestimmung und Vielfalt in der Sexualität“. Es gibt dieses Falblatt und weitere Falblätter in verschiedenen Sprachen. Hier finden Sie alle Informationen:

www.niedersachsen.aidshilfe.de

überreicht durch:

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



Informations générales sur les préservatifs

La sexualité et les sentiments qui l'accompagnent tels que l'amour, le désir et la sécurité affective font pour beaucoup d'entre nous partie de la vie. Cette proximité physique peut procurer bien-être, plaisir et être source de confiance. Les rapports sexuels doivent de ce fait toujours se fonder le consentement mutuel.

Le préservatif vous protège contre les risques d'infection pendant les rapports sexuels.

Il en existe plusieurs types :

1. Le préservatif (externe), qui est le plus courant en Allemagne
2. Le préservatif interne, que l'on appelle souvent préservatif « féminin »

Le préservatif (externe ou interne) vous protège contre le VIH/Sida et réduit le risque de contracter d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Lors des rapports vaginaux, le préservatif (externe ou interne) protège également d'une grossesse ou d'une paternité non désirée.

Les préservatifs (externes et internes) sont en général composés de latex, de polyuréthane ou de polymère de nitrile. Ils constituent une barrière très fine entre les muqueuses des partenaires sexuels empêchant l'échange de fluides corporels. Les préservatifs (externes et internes) ont une date d'expiration sur leur emballage. Passé ce délai, ils ne protègent plus correctement ! Avant d'avoir un rapport sexuel, vérifiez donc si le préservatif peut encore être utilisé. Veuillez également à ce que la mention « CE » soit bien présente sur l'emballage. Elle indique que le préservatif a été testé.

Lors d'un contact pénis-bouche, le port d'un préservatif déroulé sur le pénis protège contre les infections sexuellement transmissibles (IST). Durant ce type de rapport, il n'y a aucun risque d'infection au VIH tant que la bouche n'entre en contact qu'avec le liquide pré-éjaculatoire et pas avec le sperme.

Si vous souhaitez diminuer les risques de contagions par les IST lors d'un contact bouche-vulve (vagin), déroulez le préservatif sur deux doigts, découpez sur le côté et étalez-le comme un morceau de tissu sur la vulve. Durant ce type de rapport également, il n'y a aucun risque d'infection au VIH tant que la bouche n'entre pas en contact avec du sang.

Si vous utilisez des sextoys, il est conseillé de toujours les laver avec du savon ou de les recouvrir d'un préservatif avant la pénétration des différents orifices corporels afin de diminuer les risques d'infection.

Les personnes séropositives, c'est-à-dire qui ont le VIH, peuvent vivre aussi bien que les personnes non infectées. Mais pour cela, elles doivent être traitées et prendre des médicaments. Les traitements contre le VIH permettent de vivre longtemps et dans de bonnes conditions. Les personnes séropositives doivent prendre des médicaments tous les jours durant toute leur vie. L'idéal est de détecter l'infection rapidement. Cela permet une prise en charge précoce. C'est important pour la santé et l'espérance de vie des personnes qui ont le VIH. D'autres infections sexuellement transmissibles (IST) peuvent également nuire à votre santé. C'est pourquoi il est important de savoir les reconnaître. En effet, les IST se traitent généralement bien avec des médicaments (par exemple des antibiotiques).

Santé, autodétermination et diversité en matière de sexualité

Le préservatif, pour une sexualité en toute sécurité

FRANZÖSISCH



www.niedersachsen.aidshilfe.de/migration

Guide d'utilisation du préservatif interne (dit « féminin ») pour les rapports vaginaux



1. Ouvrez le sachet contenant le préservatif avec précaution et sortez-le délicatement. Veillez à ne pas endommager le préservatif avec vos ongles ou vos bijoux.



2. Vous observez deux anneaux. L'anneau interne, situé à l'extrémité fermée du préservatif, devra être inséré à l'intérieur du vagin et maintiendra le préservatif en place. L'anneau externe restera à l'extérieur du corps et couvrira une partie de la vulve.



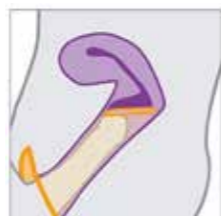
3. Installez-vous dans une position confortable (en position assise ou allongée par exemple). Prenez le préservatif. Pincez l'anneau interne entre le pouce et le majeur et insérez-le le plus loin possible dans le vagin (comme un tampon).



4. Il faut maintenant positionner l'anneau interne. Insérez le majeur dans le préservatif jusqu'à toucher l'anneau interne. Poussez l'anneau aussi loin que possible, en faisant attention à ne pas endommager le préservatif avec vos ongles ou vos bijoux. Le préservatif est correctement positionné lorsque l'anneau interne est placé derrière l'os pubien et que vous ne le sentez quasiment plus (comme un tampon).



5. Assurez-vous que le préservatif n'est pas à l'envers et que le fin anneau externe est bien placé à l'extérieur du vagin.



6. Guidez le pénis avec la main à l'intérieur du préservatif. Durant le rapport, il est possible que le pénis pousse l'anneau externe dans le vagin ou pénètre à côté du préservatif directement dans le vagin. Si c'est le cas, arrêtez-vous.



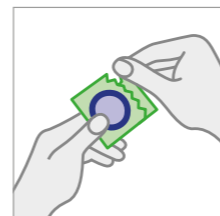
7. Pour retirer le préservatif, tournez l'anneau externe avec précaution de manière à empêcher les fluides (sperme ou liquide pré-éjaculatoire) de s'échapper et tirez-le doucement hors du vagin.



8. Jetez le préservatif dans la poubelle (pas dans les toilettes). Le préservatif est à usage unique, ne le réutilisez pas.

Pictogrammes selon le CDC (2022),
<https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/>

Guide d'utilisation du préservatif (externe) pour les rapports anaux ou vaginaux



1. Ouvrir l'emballage du préservatif
Déroulez complètement le préservatif en pinçant le réservoir avec l'autre main. Veillez à ne pas endommager le préservatif avec vos ongles ou vos bijoux.



2. Poser le préservatif sur le pénis et pincer le réservoir (l'extrémité) avec deux doigts

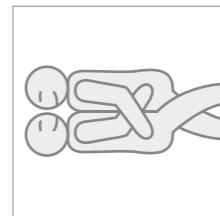
Vous pouvez enfiler le préservatif dès que l'érection est suffisante et avant le premier contact avec le vagin ou l'anus. Pincez le réservoir du préservatif (l'extrémité du préservatif) avec le pouce et l'index et posez-le sur le gland (l'extrémité du pénis).



3. Dérouler le préservatif

Déroulez complètement le préservatif en pinçant le réservoir avec l'autre main. Si le préservatif ne se déroule pas comme il faut, il a probablement été mis en place à l'envers. Dans ce cas, ne le retournez pas car il contient probablement des sécrétions pouvant être transmises à votre partenaire. Prenez un nouveau préservatif, vérifiez le

sens du déroulement et recommencez la procédure. Si le pénis se ramollit au moment de l'enfilage, ne vous découragez pas. Dans un premier temps, s'entraîner seul à enfiler le préservatif sur son pénis peut aider. Il existe par ailleurs différentes tailles de préservatifs. Pour une protection optimale, il est important que le préservatif ne soit ni trop large, ni trop serré.



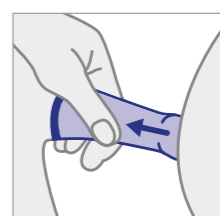
4. Pendant l'acte, s'assurer que le préservatif reste bien en place
Pendant la pénétration anale ou vaginale, il est important de vérifier que le préservatif reste bien en place.

En cas de rapport sexuel anal ou si la lubrification naturelle du vagin n'est pas suffisante, utilisez un lubrifiant supplémentaire. Enroulez d'abord le

préservatif sur le pénis. Ensuite, appliquez suffisamment de lubrifiant sur le pénis. Ainsi, le pénis avec préservatif peut être introduit plus facilement. C'est plus agréable pour de nombreuses personnes. Le lubrifiant protège également le préservatif.

Peut-être que vous et l'autre personne souhaitez passer du sexe vaginal au sexe anal. Dans ce cas, vous devez d'abord changer de préservatif entre les deux.

Attention : les bons lubrifiants sont fabriqués avec de l'eau ou du silicone. 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 ceux-ci endommagent les préservatifs.



5. Tenir le préservatif lors du retrait

Si le préservatif glisse ou serre, après l'éjaculation ou si le pénis commence à se ramollir, il faut retirer le pénis du vagin ou de l'anus. Lors du retrait, il est essentiel de tenir le préservatif au niveau de l'anneau pour l'empêcher de glisser.



6. Jeter le préservatif après usage

Ôtez le préservatif en le faisant rouler sur le pénis. Jetez-le ensuite dans la poubelle (pas dans les toilettes). Le préservatif est à usage unique.