



Le condom interne

Qu'est-ce que le condom interne ?

Le condom interne est une mince membrane de polyuréthane ample munie d'un anneau flexible à chaque extrémité, et qui s'insère dans le vagin ou dans l'anus. L'anneau interne à l'extrémité fermée du condom sert à insérer le condom et à le maintenir en place. L'anneau extérieur à l'extrémité ouverte du condom reste à l'extérieur du vagin ou de l'anus et couvre partiellement. Le condom interne est disponible sans ordonnance et son taux d'efficacité est de 79 à 95 p. 100 s'il est utilisé correctement.

Comment fonctionne le condom interne ?

Le condom retient le sperme pour l'empêcher d'entrer dans le vagin ou le rectum, et prévient l'échange de liquides corporels entre les partenaires. Il protège contre les grossesses non désirées, les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) incluant le VIH.

Qui peut l'utiliser ?

Les personnes qui ont des relations sexuelles vaginales et anales.

Quel est le mode d'emploi ?

1. Vérifiez la date d'expiration.
2. Vérifiez l'emballage pour vous assurer qu'il est scellé et pas déchiré.
3. Trouvez une position confortable : debout avec un pied sur une chaise, assise avec les genoux écartés ou couchée sur le dos.
4. Assurez-vous que l'anneau interne se trouve au bout, à l'extrémité fermée du condom.
5. Si vous le désirez, ajoutez une goutte de lubrifiant à l'extérieur du condom sur l'anneau situé à l'extrémité fermée du condom pour plus de confort au moment de l'insertion.
6. Tenez le condom de manière à ce que l'ouverture pende vers le bas. Avec le pouce et le majeur sur la face externe du condom, pincez l'anneau interne.
7. Placez votre index à l'extérieur du condom, entre le pouce et le majeur, et comprimez l'anneau interne. De l'autre main, écartez les lèvres du vagin ou les marges de l'anus pour insérer l'anneau.
8. Avec l'index, poussez l'anneau interne et le condom aussi loin que possible dans le vagin ou le rectum. Assurez-vous que l'anneau interne du condom est juste de l'autre côté de l'os pubien pour l'insertion vaginale.

9. Avant la relation sexuelle, vérifiez que le condom n'est pas tordu et que l'anneau extérieur repose sur la vulve ou l'anus.
10. Vous voudrez peut-être ajouter du lubrifiant au pénis du partenaire ou au jouet sexuel pour éviter que le condom glisse.
11. Pendant la relation sexuelle, il est normal de sentir un mouvement latéral de l'anneau, mais si vous sentez l'anneau glisser dans le vagin ou le rectum ou encore le pénis s'infiltrer sous le condom, arrêtez tout.
12. Après la relation sexuelle, retirez le condom avant de vous relever. Pincez l'anneau extérieur en le tordant pour garder le sperme à l'intérieur du condom. Tirez doucement pour sortir le condom et jetez-le à la poubelle.
13. Utilisez un nouveau condom chaque fois que vous avez une relation sexuelle.

Quels sont les avantages du condom interne et les problèmes ou effets secondaires possibles ?

Avantages :

- la personne qui met en place le condom interne conserve le plein contrôle sur son efficacité en ce qui a trait à la prévention de la grossesse non désirée, des ITSS incluant le VIH;
- s'ajuste bien au vagin et au canal anal;
- n'est pas fait de latex;
- compatible avec les produits à base d'huile.

Problèmes et effets secondaires possibles :

- allergie au polyuréthane et irritation;
- glissement du condom;
- difficultés d'insertion;
- l'anneau interne peut causer de l'inconfort pendant la relation sexuelle.

N'oubliez pas

Le condom interne et le condom externe ne doivent pas être utilisés ensemble. Vous risquez de déchirer ou rompre le condom. Utilisez un ou l'autre.

Appelez la **Ligne d'info de santé sexuelle de l'Ontario** au 1-800-668-2437 si vous avez des questions ou avez besoin d'aide.

Pour en savoir davantage sur le condom interne, consultez le site Web

www.sexeetmoi.ca

Pour de plus amples renseignements :

Le Centre de Santé-Sexualité

179, rue Clarence, Ottawa K1N 5P7

613-234-4641 ATS : 613-580-9656

September 2018

