



LES CONDOMS: EFFICACES POUR PRÉVENIR LA GROSSESSE

Les condoms sont la forme de contraception la plus populaire au Canada¹ et on peut facilement comprendre pourquoi. Si les condoms sont utilisés correctement chaque fois qu'il y a une relation sexuelle vaginale, ils sont une méthode de contraception hautement efficace; cependant il n'existe pas de contraception efficace à 100%. Les condoms sont faciles à obtenir et faciles à utiliser. De plus ils ne sont pas aussi coûteux que plusieurs autres méthodes contraceptives. Il est toujours important de suivre les directives sur l'emballage pour être certain que vous utilisez le condom correctement.

Si vous avez une relation sexuelle, l'utilisation constante de condoms est aussi une façon efficace de diminuer significativement votre risque de contracter une infection transmise sexuellement (ITS).

CHOISIR LE BON CONDOM POUR VOUS (ET VOTRE PARTENAIRE)

La plupart des condoms s'ajusteront bien à la plupart des hommes. Mais en tant qu'utilisateur régulier de condoms, c'est une bonne idée de trouver celui que vous aimez le mieux.

Tout comme une bonne paire de jeans, trouver un condom qui s'ajuste bien est important. Heureusement, comme les condoms de latex sont très flexibles et sont conçus pour «s'ajuster», l'ajustement n'est pas un problème dans la plupart des cas. Mais si vous ou votre partenaire êtes exigeants au sujet de l'ajustement, il existe plusieurs formes et grandeurs parmi lesquelles vous pouvez choisir.

Les condoms sont présentés sous différentes formes, grandeurs, textures et couleurs incluant une variété de lubrifiants différents pour améliorer la sensation. Si vous le voulez, vous pouvez même les utiliser avec des produits comme les anneaux vibrateurs qui procurent une petite sensation de plus à la femme.

Vous désirez définitivement choisir un condom fabriqué avec des matériaux de qualité supérieure qui bloquent efficacement le sperme et les ITS ce qui signifie qu'il doit être fabriqué avec des matériaux comme le latex ou polyuréthane. La plupart des gens connaissent les condoms de latex mais si vous n'avez jamais vu ni touché un condom de polyuréthane, allez-y voir. Le matériau n'est pas aussi flexible que le latex mais le polyuréthane est plus mince et transmet la chaleur plus facilement.

Si vous êtes allergique au latex, et plusieurs personnes le sont, les condoms de polyuréthane qui sont fabriqués avec un matériau entièrement différent constituent alors une autre option.

Une visite rapide au magasin et vous trouverez un buffet virtuel de différents types de condoms. Si vous êtes au début seulement d'une relation, amenez votre partenaire avec vous. Ou choisissez quelques sortes différentes et amusez-vous à les tester jusqu'à ce que vous trouviez celui qui convient parfaitement aux deux.

Pour plus d'information visiter
www.weknowsex.ca

LES CONDOMS SONT-ILS POUR MOI?

Prévenir la grossesse et
les infections transmises
sexuellement (ITS)



LES CONDOMS ET LA PRÉVENTION DES ITS

La plupart des ITS n'ont pas de symptômes. Il est donc facile pour les gens d'amener les ITS avec eux dans une nouvelle relation. Ces infections peuvent avoir quelques répercussions graves sur votre santé et votre bien-être; c'est donc quelque chose à laquelle vous devez penser.

Les infections transmises sexuellement comme le virus du papillome humain (VPH), l'herpès génital (VHS-2) et la chlamydia sont très fréquentes.

Par exemple:

- La recherche indique que jusqu'à 40% des jeunes femmes sexuellement actives pourraient être infectées par une ITS avant 19 ans²
- Durant les six premiers mois de 2010, plus de 45 000 cas de chlamydia ont été diagnostiqués et rapportés au Canada. Comme plusieurs infections n'ont pas de symptômes et ne sont jamais diagnostiquées, le chiffre réel d'infections est probablement beaucoup plus élevé³
- Jusqu'à 10,5% des gens auront été infectés par l'herpès génital avant 30 ans⁴

La plupart des gens atteints d'une infection ne savent pas qu'ils en sont atteints.

La seule façon d'être protégé(e) à 100% contre les ITS est de s'abstenir de toute activité sexuelle. Si vous avez l'intention d'avoir des relations sexuelles, l'utilisation correcte et constante des condoms de latex peut aider à vous protéger contre plusieurs ITS incluant le VIH/SIDA. Vous ne pouvez pas savoir si quelqu'un est infecté seulement en le regardant. Vous êtes donc toujours responsable de votre protection.

LES CONDOMS ET LA MONOGAMIE

Même si vous avez une relation stable et avez seulement un partenaire sexuel, vous pouvez quand même être à risque de contracter une ITS.

«J'ai un seul partenaire sexuel; je suis dans une relation monogame donc je n'ai pas à m'inquiéter au sujet des ITS.»

Vous avez peut-être entendu vos amis/amies prononcer cet énoncé ou peut-être vous l'êtes-vous dit vous-même. Mais jusqu'à quel point est-ce vrai? À en juger par leur comportement, plusieurs personnes croient que d'avoir une relation monogame les protégera automatiquement contre les ITS. Combien connaissez-vous de personnes qui ont arrêté d'utiliser des condoms parce qu'elles étaient dans une relation avec quelqu'un en qui ils/elles avaient confiance? Une personne peut avoir une ITS durant des mois et même des années avant de vous rencontrer sans présenter aucun signe ni symptôme. Et elle peut quand même vous transmettre une ITS. C'est plus fréquent que plusieurs ne le croient.

Même si nous sommes toujours monogames, nous aurions pu avoir des relations dans le passé et nous aurons probablement des relations dans le futur – c'est ça la réalité. Si vous avez une relation monogame, jusqu'à ce que vous et votre partenaire ayez subi des tests complets pour déceler toutes les ITS, il est important d'utiliser des condoms constamment. Assurez-vous de vous protéger en tout temps.

LES CONDOMS: UNE FAÇON INTELLIGENTE ET FACILE DE DIMINUER LE RISQUE

Les condoms : jusqu'à quel point sont-ils efficaces?

L'utilisation constante de condoms de latex ou de polyuréthane est une façon très efficace de diminuer significativement votre risque de transmettre une ITS ou de contracter une ITS. Les seuls moyens plus efficaces que les condoms pour diminuer le risque d'ITS est de ne jamais avoir de relations sexuelles ou de vous assurer que vous et votre(vos) partenaire(s) êtes totalement sans ITS (quelque chose de très difficile à savoir avec une certitude absolue).

Des études comparant des gens qui utilisent les condoms constamment à des gens qui n'utilisent pas de condoms durant les relations sexuelles ont démontré que l'utilisation constante des condoms diminue le risque de contracter le VIH (SIDA), le virus du papillome humain (VPH), l'herpès génital, la chlamydia et la gonorrhée⁵. De plus, lorsqu'ils sont utilisés correctement, les condoms sont hautement efficaces contre la grossesse, faisant des condoms un des contraceptifs les plus efficaces offerts sur le marché.

Que les choses soient cependant bien claires! Les relations sexuelles sans condoms ne sont pas à 100% sans risque mais si vous utilisez des condoms, votre risque de contracter une ITS est beaucoup plus faible. Tout compte fait, si vous êtes un/une jeune adulte sexuellement actif/active, que vous soyez célibataire ou dans une relation, que vous ayez une relation sexuelle de temps à autre ou tous les soirs, l'utilisation des condoms diminuera votre risque de contracter une ITS.

1. Black, A. et al. (2009). Contraceptive use among Canadian women of reproductive age: results of a national study. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 31, (7), 627-640.

2. Forhan, S.E., et al. (2009). Prevalence of sexually transmitted infections among female adolescents aged 14 to 19 in the United States. *Pediatrics*, 124, 1505-1512.

3. Agence de la santé publique du Canada (2010). Cas rapportés d'ITS à déclaration obligatoire du 1er janvier au 30 juin 2009 et du 1er janvier au 30 juin 2010 et leurs taux annuels correspondants pour 2009 et 2010. <http://www.phac.aspc.gc.ca/std-mts/stdcases-casmts/index-fra-phi-phigo-rates-taux>.

4. CDC. (2010). Seroprevalence of herpes simplex virus type 2 among persons aged 14-49 years, United States, 2005-2008. *MMWR Weekly*, 59, (15), 456-459.

5. McKay, A. (2007). The effectiveness of latex condoms for prevention of STI/HIV. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 16, 57-61.