

## Mettre un préservatif

**Le préservatif est un moyen de contraception sûr à condition de respecter quelques règles. Voici quelques conseils pour l'utiliser correctement.**

1. Déchirez l'emballage sur le côté et retirez délicatement le préservatif. Même en cas d'urgence, n'utilisez ni les ongles ni les dents.
2. Pincez le bout du préservatif entre le pouce et l'index afin d'en chasser l'air et placez-le sur le pénis en érection. Assurez-vous que la partie à dérouler est à l'extérieur. Dans le cas contraire, il ne se déroulera pas convenablement.
3. Déroulez vous-même ou avec l'aide de votre partenaire le préservatif jusqu'à la base du pénis. Ne superposez jamais deux préservatifs, car c'est très risqué et beaucoup moins confortable. Les frottements augmentent les risques de rupture.
4. Après l'éjaculation, et avant la fin de l'érection, retirez le préservatif. Evidemment, ne réutilisez jamais un préservatif. Pour chaque rapport, il faut en prendre un nouveau.
5. Enfin, faites un nœud en son milieu avant de le jeter à la poubelle. Il est déconseillé de jeter un préservatif dans la cuvette des toilettes.

Les préservatifs sont généralement déjà lubrifiés; il est cependant conseillé d'utiliser un gel lubrifiant à base d'eau qui améliore le confort. Attention, les lubrifiants gras comme la vaseline ou la crème solaire sont à proscrire car ils altèrent le latex et le rendent poreux.

L'idéal est de s'entraîner avant, tout seul, pour être en confiance le jour J. Pas si facile sinon de se sentir à l'aise.

Source: [inpes.sante.fr](http://inpes.sante.fr)