

À quoi faut-il penser à part d'avoir des relations SEXUELLES agréables?



Des conseils pour une relation SEXUELLE EXTRAORDINAIRE à long terme!

Vous devriez toujours utiliser un condom neuf chaque fois que vous faites l'amour et lisez attentivement l'encart de conditionnement pour vous assurer de bien l'utiliser. Et n'oubliez pas de vérifier la date de péremption!

Quels condoms devriez-vous acheter? De nos jours les condoms sont conçus pour procurer variation et excitation aussi bien que protection mais il ne faut pas lésiner sur la qualité. Choisissez une marque de condoms à laquelle vous pouvez faire confiance et qui répond à toutes les normes internationales de résistance pour aider à assurer la fiabilité comme Trojan® ou les nouveaux Elexa^{MC} aussi offerts par les fabricants des condoms Trojan®.

Caractéristiques des condoms de latex dont il faut tenir compte. Les formes tortillées, les replis et les nervures ajoutent au plaisir réciproque. Les femmes sexuellement actives ont tendance à préférer les variétés ultraminces pour une plus grande sensibilité. Certains lubrifiants sont plus naturels et procurent des sensations de chaleur pour un plaisir partagé. Il y a des grands formats pour un ajustement plus confortable pour les hommes et aussi des saveurs et des couleurs – pensez au plaisir que vous et votre partenaire aurez à découvrir ceux que vous préférez.

Plus de renseignements et ressources
www.trojan.ca
www.elexabytrojan.ca
www.sexualityandu.ca



La marque #1 au Canada
recommandée par les pharmaciens.



Mis au point avec l'aide du Le Conseil D'Information et
d'Éducation Sexuelles du Canada (SIECCAN)

© Marque déposée de Church & Dwight Virginia Co., Inc. ^{MC} Marque de commerce de Church & Dwight Virginia Co., Inc. Sources en dossier
© 2006 Church & Dwight Virginia Co., Inc.

AUGMENTEZ VOTRE PLAISIR SEXUEL ET SOYEZ MOINS INQUIET.



COMMENT ÉVITER LES INFECTIONS TRANSMISES SEXUELLEMENT (ITS)

Les

- **ITS sont plus fréquentes que vous ne le croyez.** Environ 19 à 25% des adultes sont infectés par l'herpès génital. En tout temps, jusqu'à 10% des jeunes femmes sont infectées par la chlamydia et 10 à 40% des femmes sexuellement actives sont atteintes du VPH (virus du papillome humain/verrues génitales).
- **Dans la plupart des cas, la personne infectée ne sait pas qu'elle en est atteinte.** Vous ou votre partenaire pouvez déjà être atteint d'une ou plusieurs des ITS les plus courantes – chlamydia, VPH et herpès. Celles-ci, ainsi que le VIH, le virus qui mène au SIDA, peuvent toutes être transmises par un contact sexuel.
- **Les ITS peuvent entraîner des conséquences graves pour la santé.** Une infection par la chlamydia non traitée chez les femmes peut entraîner une maladie pelvienne inflammatoire qui peut causer l'infertilité, une grossesse ectopique et une douleur pelvienne chronique. L'herpès peut être transmis de la mère au nourrisson au moment de l'accouchement avec des conséquences importantes pour la santé de l'enfant. Certaines souches du VPH, si non décelées et non traitées, peuvent entraîner un cancer du col utérin. Bien que certaines personnes atteintes du VIH/SIDA peuvent vivre des vies saines durant plusieurs années, l'infection est habituellement mortelle.
- **L'utilisation de condoms de latex peut diminuer significativement votre risque de contracter une ITS.** Les condoms n'offrent pas une protection à 100% contre les ITS. Cependant, lorsqu'ils sont utilisés correctement et constamment, ils sont réellement efficaces pour prévenir la transmission sexuelle du VIH et peuvent diminuer le risque de transmission de la gonorrhée, de la chlamydia et de la trichomonase. Pour ce qui est de l'herpès génital, de la syphilis et des chancres, les condoms peuvent être efficaces seulement lorsque la zone infectée ou le site d'exposition est protégé. L'utilisation de condoms a aussi été associée au cours de quelques études à un risque diminué de maladies associées au VPH incluant les verrues génitales, la dysplasie cervicale et le cancer du col utérin.

Moins d'inquiétude peut entraîner de meilleures relations SEXUELLES.

Faites-vous tester pour les ITS. Lorsque vous commencez une nouvelle relation, il vaut la peine pour les deux partenaires de se faire tester pour les ITS comme le VIH et la chlamydia. Si vous avez plusieurs partenaires sexuels, vous devriez subir des tests régulièrement et si vous êtes une femme sexuellement active, le fait de subir un test PAP régulièrement est aussi une bonne idée.

Protégez-vous contre les ITS et la grossesse.
L'utilisation des condoms non seulement diminue



le risque de transmission des ITS mais constitue aussi une méthode efficace de contrôle des naissances. Si vous prenez un contraceptif oral, assurez-vous de quand même utiliser un condom pour vous protéger contre les ITS.

Il est possible que la monogamie ne vous protège pas contre les ITS. Même si vous avez une relation monogame à long terme, vous ou votre partenaire pouvez avoir été infecté lors d'une relation antérieure et quand même être atteint d'une ITS sans le savoir. **Souvenez-vous,** absence de symptômes ne signifie pas absence d'infection. L'utilisation correcte et constante de condoms de latex diminuera le risque de contracter plusieurs ITS. Donc, protégez-vous, inquiétez-vous moins et ayez plus de plaisir!

Parlez de condoms avec votre partenaire.

Comment aborder le sujet de l'utilisation des condoms? Que dites-vous si votre partenaire ne veut pas en utiliser un? Commencez par planifier d'avance et parlez-en directement à votre partenaire avant de faire l'amour.

Voici quelques façons de «briser la glace».

Si c'est la première fois avec un partenaire dites, **«J'utilise toujours des condoms d'accord».**

Si vous ou votre partenaire venez tout juste de commencer à prendre des contraceptifs oraux, vous pouvez dire, **«Je crois que d'avoir commencé à prendre des contraceptifs était une bonne idée mais je veux aussi continuer à utiliser les condoms. De cette façon-là, nous sommes entièrement protégés et n'avons pas à nous inquiéter. On peut tout simplement s'amuser».**

Si votre partenaire dit, **«Si tu prends la pilule, on n'a pas besoin d'utiliser de condoms».** Vous pouvez répondre, **Je veux les utiliser de toute façon pour qu'on soit protégé contre des infections dont on pourrait ne pas être au courant. Mon médecin dit que c'est important d'utiliser les deux».**

Si votre partenaire dit, **«Je sais que je n'ai rien. Je n'ai pas fait l'amour depuis des mois.»** Vous pouvez dire, **«À ce que je sache, je n'ai pas une ITS non plus mais l'un ou l'autre de nous pourrait avoir une infection sans le savoir. Donc je veux utiliser les condoms».**

Si votre partenaire affirme, **«Tu ne me fais pas confiance»,** vous pouvez répondre, **«Il ne s'agit pas de confiance, il s'agit de se protéger l'un et l'autre».**

Si votre partenaire déclare, **«Je n'ai pas de condom».** Vous pouvez dire **«Pas de problème j'en ai un».**