



ACT UP
PARIS

SAVOIR

C'EST

POUVOIR

CAPOTE INTERNE
CAPOTE EXTERNE
DIGUE DENTAIRE
toujours
indispensable
contre la
contamination !

La capote est le seul moyen de protection efficace contre le VIH et les autres Infections Sexuellement Transmissibles (IST) lors d'un rapport sexuel. C'est également un moyen de contraception.

CAPOTE INTERNE

Elle s'utilise pour la pénétration vaginale et anale. Pour l'anale il est important de penser à retirer l'anneau. La capote interne est en polyuréthane ou en nitrile, et non pas en latex (pour les allergies c'est pratique). Elle peut être mise en place plusieurs heures avant un rapport sexuel. Tu peux aussi l'utiliser pour le fist, à défaut de gants, ou encore avec des sextoys.

MODE D'EMPLOI

- 1 Frotter la capote interne pour bien répartir le lubrifiant
- 2 Maintenir la bague et la pincer en forme de 8
- 3 Introduire la capote interne dans le vagin (ou l'anus mais sans l'anneau), aussi loin que possible
- 4 Pousser vers le haut en faisant attention de ne pas tordre la capote
- 5 Au moment de la pénétration, guider le pénis à l'intérieur

DIGUE DENTAIRE

Carré de latex ou de polyuréthane mince et souple, totalement imperméable, utilisable pour les annulingus ou cunnilingus sans risque de transmission d'IST. Tu peux aussi en fabriquer à partir de capotes, en la découpant dans le sens de la longueur. Santé Publique France n'en fournit toujours pas, ce qui la rend quasi impossible à trouver !

Sans oublier le lubrifiant : pour la pénétration anale comme vaginale, l'usage du lubrifiant à base d'eau est fortement recommandé pour ne pas fragiliser le préservatif mais également pour limiter les risques de fissure au niveau de l'anus ou du vagin. Il réduit les frictions et les possibles irritations. Tu peux en trouver en pharmacie, parapharmacie, dans les supermarchés et via les associations de lutte contre le VIH-Sida.

Infos utiles : toujours regarder la date de péremption sur l'emballage avant utilisation et conserver les capotes dans un endroit sec à l'abri de la chaleur (évite de garder trop longtemps une capote dans ton jean, ton sac ou ton portefeuille). Ne pas ouvrir avec les dents ou un ciseau, cela risque de dégrader la capote.

CAPOTE EXTERNE

Enfilée sur un pénis en érection, elle s'utilise aussi bien lors d'une pénétration anale, vaginale que lors d'une fellation. La capote est à usage unique et on en prend une nouvelle pour chaque rapport et pour chaque nouveau.elle partenaire, y compris lors de l'usage de sextoys.

MODE D'EMPLOI

- 1 Ouvrir l'emballage sur un côté en faisant attention de ne pas déchirer la capote
- 2 Placer sur le pénis en érection en chassant l'air du réservoir
- 3 Dérouler jusqu'à la base du pénis
- 4 Mettre du gel lubrifiant si besoin
- 5 Se retirer avant la fin de l'érection et jeter la capote

OÙ TROUVER DES CAPOTES ?

Pour avoir accès à des capotes gratuites, plusieurs solutions existent ! La plupart des associations de lutte contre le VIH-Sida, des associations LGBTQI+ et des associations de santé communautaires en ont à disposition. Il est aussi possible d'avoir accès à des capotes prises en charge par la Sécurité sociale (remboursées à 60%). Pour cela, il te faut une ordonnance d'un.e médecin et te rendre ensuite en pharmacie.

Par ailleurs, tu peux acheter des capotes dans toutes les pharmacies, la plupart des commerces types grandes surfaces ou encore des distributeurs aux abords des pharmacies par exemple. Cela devrait être disponible gratuitement dans toutes les pharmacies sans ordonnance ainsi que dans l'ensemble des collèges et des lycées. Son accès ne doit jamais être entravé !

ACT UP-PARIS EXIGE :

- que les préservatifs pris en charge par la Sécurité sociale soient disponibles dans toutes les pharmacies et que ce dispositif soit mieux connu par le grand public et les médecins généralistes,
- que des préservatifs sans latex soient pris en charge par la Sécurité sociale. À ce jour, seuls des préservatifs en latex sont accessibles via ce dispositif,
- que des distributeurs gratuits de préservatifs internes et externes soient mis en place dans tous les collèges, lycées et établissements d'enseignement supérieur, et régulièrement entretenus,
- que la digue dentaire soit mise en avant comme moyen de prévention au même titre que les préservatifs, et qu'elle soit rendue accessible pour toutes et tous,
- que l'État mette en place de réelles campagnes d'information et de prévention sur la santé sexuelle et le VIH et finance les associations de santé communautaires à hauteur de leurs besoins.

AVEC OU SANS LATEX ?

La plupart des capotes externes sont fabriquées en latex et les capotes internes sont toutes en polyuréthane. Pour les personnes allergiques au latex notamment, il en existe aussi en polyuréthane, donc sans latex. La qualité des préservatifs est aussi un enjeu de prévention (sinon les gens ne l'utilisent pas).