



# FAST & FURIOUS

OUTIL PÉDAGOGIQUE  
L'UTILISATION DES MOYENS DE PROTECTION

**FICHE**  
PÉDAGOGIQUE



# Fast and Furious

Outil pédagogique sur l'utilisation  
des moyens de protections

D'après une idée originale de O'YES

## **MOTS CLÉS :**

Protection des IST - Préservatifs externe et interne  
- Carré de latex - Gant de latex - Trucs et astuces -  
Utiliser un moyen de protection

## **MATÉRIEL :**

- Un plateau tournant avec 3 plugs
- Des préservatifs externes  
(plusieurs, périmés si possible, pour la pose)
- Un préservatif interne
- Un carré de latex
- Un gant de latex

## **PUBLIC-CIBLE :**

15-30 ans

## **NOMBRE DE PARTICIPANT·ES :**

2 à 6

## **DURÉE DE L'ANIMATION :**

15 à 20 minutes

## **CADRE :**

Être formé-e à l'EVRAS, maîtriser les différents  
éléments nécessaires à la bonne utilisation  
du préservatif externe, pouvoir présenter le  
préservatif interne et le carré de latex, pouvoir  
mener des débats sur les freins aux moyens de  
protection.

## OBJECTIFS DU JEU

Savoir utiliser un moyen de protection adapté en toutes circonstances (préservatifs interne, externe, carré et gant de latex).

Informar les jeunes sur l'utilité des moyens de protection afin de se protéger de l'ensemble des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), et/ou d'une grossesse non prévue.

## MESSAGES À FAIRE PASSER

Il existe deux sortes de préservatifs: les préservatifs internes et externes. Ceux-ci peuvent avoir des textures différentes (perlés, nervurés, à picots...), présenter des goûts particuliers (fruits,...) ou encore être sans latex (polyuréthane ou nitrile qui sont des matières hypoallergéniques).

Les préservatifs internes et externes protègent à la fois des Infections Sexuellement Transmissibles et d'une grossesse non prévue.

Ils sont résistants; s'ils se rompent ou se retirent, c'est qu'ils ne sont pas correctement placés, conservés ou utilisés.

Il est important de pouvoir tester la pose du préservatif et d'en parler avec son/sa/ses partenaires(s) AVANT de passer à l'acte.

Il existe également d'autres moyens de protection comme le carré de latex ou le gant de latex utilisés notamment lors des cunnilingus, anulingus, caresses sexuelles,...

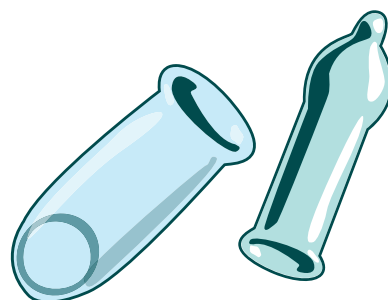
## AVANT DE COMMENCER LA PARTIE

1. Distribuer un préservatif externe encore emballé à chaque participant-e.
2. Échanger sur le préservatif externe et son usage, afin de déconstruire les freins à sa bonne utilisation. (Cfr. "Contenu à aborder avec les jeunes" ci-dessous).
2. Proposer à trois jeunes de s'affronter dans une course de rapidité pour enfiler un préservatif sur des plugs. Si aucun-e volontaire ne se manifeste, en faire la démonstration soi-même.
3. Inviter les autres membres du groupe à observer pendant que les jeunes mettent les préservatifs sur les plugs.
4. Inviter les membres du groupe à partager leurs remarques et suggestions d'amélioration sur la pose de la capote.
5. Corriger et apporter un complément d'information si nécessaire.
6. Proposer à d'autres personnes d'essayer la pose.
7. Une fois que tous-tes les jeunes qui le souhaitent sont passé-es, présenter les autres moyens de protection : le préservatif interne, le gant et le carré de latex.

## CONSEILS D'UTILISATION

Il est particulièrement important d'aborder la question de la protection de manière globale et non uniquement de la pose du préservatif externe.

La personne qui anime ne doit en rien obliger les jeunes à poser le préservatif sur le plug. Par contre elle veillera à ne pas laisser à l'écart les jeunes potentiellement réticent-es. Le respect de chacun-e doit être une priorité.



## CONTENU À ABORDER AVEC LES JEUNES

### PRÉSERVATIF EXTERNE

#### OÙ SE PROCURER DES PRÉSERVATIFS EXTERNES?

Gratuits : dans les Centres de Planning Familial, au cours de certains événements festifs, auprès de certaines associations thématiques, auprès de l'infirmier-e de ton école,...

Payants : au supermarché, en droguerie (Di, Kruidvat,...), en pharmacie, sur internet (attention à la provenance !), dans les distributeurs devant les pharmacies,...

*Bon à savoir : certaines mutuelles interviennent jusqu'à 50 euros par an.*

#### COMMENT ET OÙ CONSERVER SES PRÉSERVATIFS?

Loin de toute source de chaleur, c'est-à-dire ni sur le bord d'une fenêtre (à cause du soleil), ni près d'un radiateur, ni dans sa voiture.

Il ne faut pas que le préservatif soit écrasé. Il n'est donc pas recommandé de le garder plusieurs jours dans son portefeuille ou au fond de son sac à main.

Il est préférable de le conserver dans un tiroir, une poche ample et surtout de le conserver dans son emballage en carton. Il existe aussi des petites boîtes faites pour les protéger.

#### QUE VÉRIFIER AVANT D'UTILISER UN PRÉSERVATIF ?

- La date de péremption: s'il est périmé, il ne faut pas l'utiliser car il devient poreux et risque de craquer.
- Le C.E. qui signifie « Conformité Européenne ». Le processus de fabrication respecte des normes d'hygiène et de sécurité qui garantissent sa qualité.
- L'état de l'emballage. Pour vérifier que l'emballage d'un préservatif n'est pas détérioré, il est important de vérifier qu'il y ait toujours de l'air à l'intérieur. Pour ça, il suffit de presser l'emballage entre le pouce et l'index. En effet, la plupart des micro-fissures ne se voient pas à l'oeil nu. Celles-ci assèchent le préservatif et le rendent poreux, donc inutilisable.

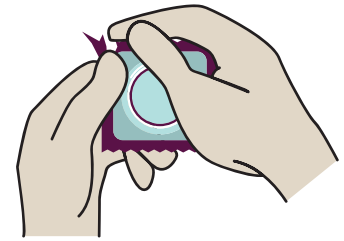
Si l'un-e des partenaires est allergique au latex, choisissez des préservatifs externes sans latex ou utilisez des préservatifs internes qui sont en matière hypoallergénique :)

*Bon à savoir : que signifie le 2 barré?*

*Un préservatif est conçu pour être utilisé une seule et unique fois et surtout un seul préservatif à la fois !*

*Il ne faut SURTOUT PAS le laver pour le réutiliser!*

*Enfin, il faut changer de préservatif à chaque nouvel orifice, donc entre chaque pratique sexuelle et/ou chaque partenaire.*



## COMMENT OUVRIR CORRECTEMENT UN PRÉSERVATIF?

1. Prendre le côté avec les petits crans.
  2. À travers l'emballage, pousser le préservatif vers le côté opposé de là où on compte l'ouvrir, afin de créer un espace sans le préservatif. On peut ensuite déchirer avec les doigts l'emballage en toute sécurité.
  3. Sortir le préservatif en le poussant dehors en pressant l'emballage. Cela permet d'éviter d'endommager le préservatif avec les ongles.
- Attention: éviter à tout prix les objets coupants ou les dents ou les ongles trop longs !

## EST-IL DANS LE BON SENS ?

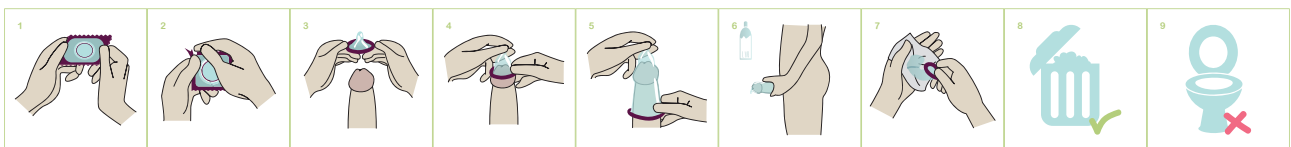
Un préservatif sorti de son emballage n'est pas forcément à l'endroit : il faut donc trouver le bon sens.

Lorsqu'on pince l'anneau entre son pouce et son index, le préservatif doit pouvoir se dérouler sans résistance sur le pouce. Si ce n'est pas le cas, il faut le retourner. Attention de ne pas trop le dérouler : un petit déroulement suffit.

Cette étape est très importante car, s'il est à l'envers, il risque de remonter sur le pénis et donc de rester dans le vagin, la bouche ou l'anus lors de la pénétration. Dans ce cas, le sperme peut s'écouler et le risque de contamination est important.

Si le préservatif a déjà été posé sur le gland et qu'il est à l'envers, le mieux est de le jeter et d'en prendre un autre. En effet, du liquide pré-séminal peut s'être déposé d'un côté du préservatif (liquide potentiellement contaminant ou contenant des spermatozoïdes), et en remettant le préservatif à l'endroit, le liquide sera alors en contact avec les muqueuses de l'autre personne.

## EN POSANT LE PRÉSERVATIF EXTERNE, À QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION ?



1. Pincer le réservoir - cela permet d'éviter qu'il y ait de l'air dedans. S'il y a de l'air, le préservatif risque en effet de craquer. Si le réservoir n'est pas pincé et que la personne éjacule, le sperme sort et ne trouve pas de place où se loger... Il peut alors s'écouler sur les côtés. Les pressions présentes sur le préservatif lors de la pénétration peuvent être assez fortes et également créer une déchirure. Ces situations entraînent un risque de contamination par une ou des IST.

2. EN CONTINUANT à pincer le réservoir, poser le préservatif sur le gland.

3. Dérouler le préservatif jusqu'à la base du pénis : si le préservatif n'est pas déroulé complètement il risque de remonter et de rester coincé dans le vagin, la bouche ou l'anus. De plus, le préservatif recouvre un peu plus le pénis, ce qui augmente la protection contre certaines infections, transmissibles par contact direct de peau à peau.

## POURQUOI UTILISER DU LUBRIFIANT AVEC UN PRÉSERVATIF?

Ajouter du lubrifiant permet de réduire le risque de rupture du préservatif, et donc le risque d'IST et/ou de grossesse non voulue.

Les préservatifs sont, pour la plupart, déjà lubrifiés. Cependant rajouter du lubrifiant apporte un confort non négligeable pour tous·tes les partenaires, et est donc gage d'encore plus de plaisir.

Naturellement, le vagin se lubrifie mais le stress, la fatigue, certains médicaments (contre l'acné, par exemple), etc peuvent entraîner une absence ou une insuffisance de lubrification naturelle. En revanche, l'anus, lui, ne se lubrifie pas naturellement : il est donc indispensable d'utiliser du lubrifiant lors des rapports anaux.

Il est nécessaire d'utiliser des gels à base d'eau ou de silicone. Il ne faut jamais utiliser du beurre, de la vaseline, des pommades ou des crèmes..., car, au lieu de lubrifier le préservatif, ils le fragilisent, ce qui augmente le risque de le faire craquer.

Par contre, avec le préservatif interne, on peut utiliser n'importe quel type de lubrifiant (à base d'eau, de silicone,...).

## COMMENT L'ENLÈVE-T-ON ?

Comprimer le préservatif à la base du pénis, en le faisant glisser doucement jusqu'au gland. Ensuite, faire un petit nœud avant de le jeter dans la poubelle.



## PRÉSERVATIF INTERNE

### QUE FAUT-IL SAVOIR À SON PROPOS?

Avant de présenter le préservatif interne, il est nécessaire de préparer les jeunes à ce qu'ils et elles vont voir. Il est important de préciser que le préservatif s'adapte à la taille moyenne d'un vagin (qui est un muscle et est donc extensible). Il est préférable d'échanger sur le préservatif interne avant de l'avoir sorti de son emballage.

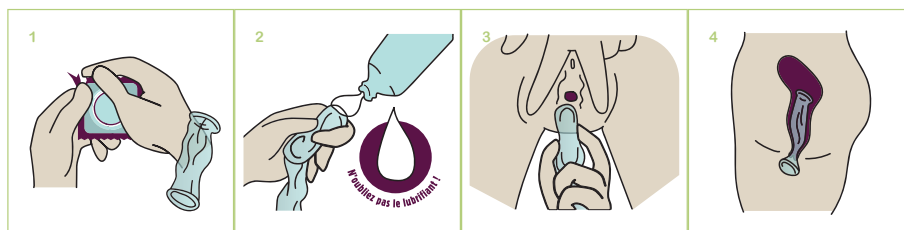
Ce dernier est moins connu malgré ses nombreuses qualités, car il coûte plus cher et se trouve moins facilement.

### POURQUOI L'APPELER "INTERNE" PLUTÔT QUE "FÉMININ"?

Le préservatif interne peut se mettre dans le vagin ET dans l'anus. Il en va de même pour le préservatif "externe", qui peut se mettre également sur un sexto. Plusieurs pratiques avec préservatif sont possibles, quel que soit le genre des partenaires.

Dès lors, donner un genre aux préservatifs n'a pas de sens. Essayons d'être un maximum inclusif-ves.

### COMMENT L'INSÉRER?



### TABLEAU COMPARATIF DU PRÉSERVATIF INTERNE ET EXTERNE

|               | PRÉSERVATIF EXTERNE                                        | PRÉSERVATIF INTERNE                                                 |
|---------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Mise en place | Sur le sexe en érection ou le sexto (donc pendant l'acte). | Peut être placé jusqu'à 6h à l'avance dans le vagin ou dans l'anus. |
| Matière       | Latex ou polyuréthane                                      | Polyuréthane                                                        |
| Lubrifiant    | Uniquement à base d'eau ou de silicone                     | Tout type de lubrifiant                                             |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zones protégées    | Pour le pénis: gland et hampe<br>Pour le vagin: parois vaginales<br>Pour l'anus: parois de l'anus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Pour le pénis: gland, hampe et testicules<br>Pour le vagin: parois vaginales et vulve<br>Pour l'anus: parois de l'anus et anus                                                                         |
| Protection des IST | Protège d'une transmission par les muqueuses.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Protège d'une transmission par les muqueuses et par contact cutané (pour la syphilis, l'herpès et les HPV).                                                                                            |
| Prix               | Gratuit ou en vente libre à environ 1€ pour 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Environ 8,50€ pour 3                                                                                                                                                                                   |
| Accès              | Centres de Planning Familial (gratuit)<br>Infirmières scolaires (gratuit)<br>Certaines associations liées à la santé (gratuit)<br>En drogueries (style Di ou Kruidvat) et en parapharmacies<br>Au supermarché<br>En pharmacie<br>Sur internet<br>Dans les sex-shops                                                                                                                                                                                                                                 | En pharmacie (souvent sur commande)<br>Sur internet<br>Dans les sex-shops<br>Dans certaines associations de prévention                                                                                 |
| Renouvellement     | Nouveau préservatif à chaque changement de partenaire/d'orifice.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Peut s'utiliser plusieurs fois de suite avec le/la même partenaire.                                                                                                                                    |
| Résistance         | Tests effectués (source: inpes.fr):<br>• porosité : on fait passer un courant électrique dans un préservatif pour s'assurer qu'il n'est pas troué ;<br>• éclatement : on gonfle le préservatif pour vérifier sa résistance à une très forte pression.<br>• étirement : on doit pouvoir l'étirer au moins sept fois sa longueur d'origine avant qu'il craque ;<br>• vieillissement : on simule le vieillissement accéléré du préservatif puis on vérifie sa résistance dans des conditions extrêmes. | Polyuréthane: jusqu'à 40% plus résistant que le latex.                                                                                                                                                 |
| Petits plus        | Facilement accessible                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Peut se mettre à l'avance et permet de ne pas y penser au moment de l'acte<br>Ne serre pas le pénis, sensations moins atténuées<br>Peut être porté pendant 8 heures maximum avec le/la même partenaire |

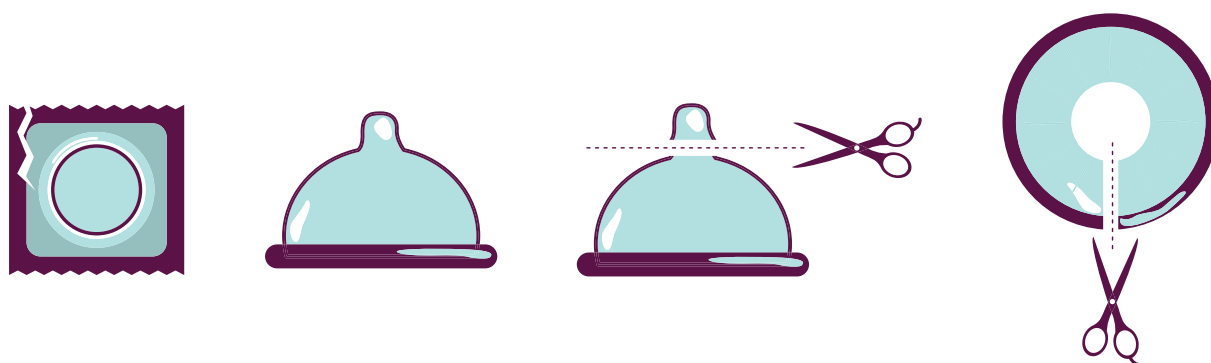
## CARRÉ DE LATEX

Il permet de se protéger lors d'un cunnilingus ou d'un anulingus. Le carré de latex ou de polyuréthane se place sur la vulve ou l'anus avec du lubrifiant afin de le maintenir en place.

Ils se commandent sur internet et sont disponibles auprès des associations LGBTQI+ et/ou de santé sexuelle.

Il en existe de toutes les couleurs et de plusieurs goûts, à l'instar du préservatif externe.

Il est également possible d'en fabriquer un soi-même à partir d'un préservatif externe:



NB: Il est également possible d'utiliser du film alimentaire, mais il faut bien s'assurer que celui-ci est incompatible avec le micro-onde (car dans le cas contraire, il est poreux et donc non efficace).

## GANT DE LATEX

Le gant est recommandé lors de la masturbation mutuelle et/ou lors du fist (le poing dans le vagin ou dans l'anus).

Il s'utilise avec un lubrifiant à base d'eau.

Le gant peut être en latex, en polyuréthane, en caoutchouc et peut être de différentes couleurs.

## BONUS

### QUI S'OCCUPE DES MOYENS DE PROTECTION ?

Tout le monde peut s'occuper des moyens de protection. En avoir sur soi est le signe que l'on tient à sa santé et à celle de son/sa/ses partenaire(s).

### COMMENT ET QUAND EN PARLER AVEC SON/SA/SES PARTENAIRE(S) ?

Le mieux est d'aborder cette question avant le rapport sexuel.

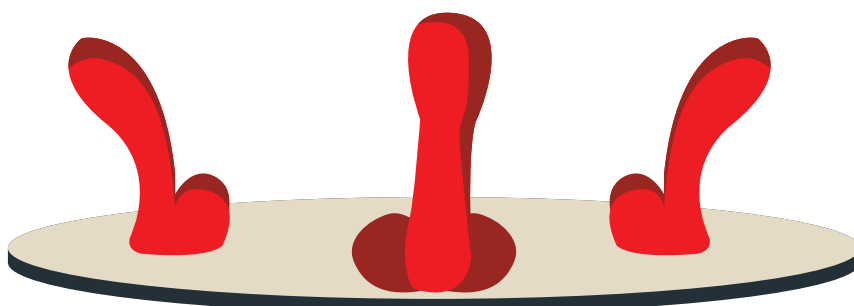
### À QUEL MOMENT DOIT-ON METTRE LE PRÉSERVATIF ?

Avant tout contact entre le pénis en érection/le sextoy et une partie du corps de l'autre, en particulier la bouche, la vulve, le vagin, l'anus et le gland.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Si tu es dans l'incapacité d'utiliser un moyen de protection systématiquement, voici quelques conseils pour réduire les risques :

- Fais-toi dépister régulièrement (1 à 4 fois par an selon tes pratiques et la fréquence de tes rapports).
- Essaie d'éviter les relations sexuelles lorsque ton immunité est basse (si tu es malade, si tu ne te sens pas en forme, si tu te sens faible).
- Garde les mains propres et les ongles coupés courts et limés, pour éviter de blesser ta ou ton partenaire durant la pénétration ou la stimulation des lèvres, de l'anus, du clitoris, du gland...
- Parle avec ton/ta partenaire de votre santé sexuelle et d'éventuel(s) souci(s) d'ordre sexuel déjà rencontré(s). Sois honnête et garde à l'esprit qu'il n'y a rien de tabou ni de honteux à échanger sur ce sujet.
- Si tu utilises des sextoys (jouets sexuels), garde-les bien propres : nettoie-les avant et après chaque utilisation.
- Prends un chewing-gum ou une pastille qui rafraîchit l'haleine plutôt que de te brosser les dents juste avant et après un rapport sexuel afin d'éviter de créer des micro-lésions sur les gencives.
- Pour un confort optimal et éviter les échauffements et les risques d'irritations voire des lésions des muqueuses, utilise un lubrifiant.
- Si tu as tes règles, évite les relations sexuelles non-protégées pendant cette période.
- Enlève tes bijoux avant de faire l'amour.
- Si tu fais partie des publics les plus exposés au VIH, renseigne-toi sur la PrEP.







ORGANIZATION  
FOR YOUTH  
EDUCATION  
& SEXUALITY

**O'YES ASBL  
RUE DU FORT 85  
1060 SAINT-GILLES**

**02 303 82 14**

**HELLO@O-YES.BE**

**WWW.O-YES.BE**