

Comment mettre un préservatif féminin

Tout d'abord vérifiez la date de péremption, le symbole CE et s'il y a de l'air dans l'emballage.

Comme pour le préservatif masculin, évitez de conserver les préservatifs féminins dans votre portemonnaie ou portefeuille (le frottement abîme le préservatif) ainsi que dans la voiture ou près d'une source de chaleur (la chaleur dessèche le préservatif et le rend plus fragile).

Lavez-vous les mains de préférence avant d'ouvrir l'emballage et mettez-vous dans une position confortable: couchée, assise ou accroupie comme pour mettre un tampon.

Comment ouvrir un emballage correctement ?



Au niveau de la flèche, déchirez l'emballage vers le bas et retirez le préservatif féminin du paquet avec précaution, surtout si vous portez des bagues et bijoux. N'utilisez pas de couteau ou ciseaux qui pourraient endommager le préservatif.

Comment mettre le préservatif ?



Prendre l'anneau interne au fond du préservatif et le pincer entre 2 doigts (pouce et index).



Sans le relâcher, insérez l'anneau dans le vagin et faire glisser dans le vagin comme un tampon en le poussant aussi loin que possible
Le préservatif féminin n'est pas difficile à mettre:
on s'y habitue au bout de 3-4 essais. Il convient aussi bien aux jeunes filles qu'aux femmes ayant de l'expérience



Vous pouvez insérer l'index ou le majeur à l'intérieur du préservatif féminin pour le pousser plus loin. Vérifiez que l'anneau externe recouvre les organes génitaux externes. Pendant le rapport, assurez-vous que le pénis de votre partenaire pénètre correctement à l'intérieur du préservatif.
Il est normal que le préservatif féminin bouge légèrement pendant le rapport.
Pas de panique, vous êtes toujours aussi protégée.

Comment le retirer ?



Pour retirer le préservatif, tournez l'anneau externe de manière à empêcher le fluide de s'écouler et tirer doucement le préservatif en dehors du vagin.
Ne jetez pas le préservatif dans les toilettes mais remettez-le dans sa pochette ou dans un mouchoir pour le jeter dans la poubelle.