



LUBRIFIANTS INTIMES



LA SECURITE & LE CONFORT

- ▶ Pourquoi utiliser un lubrifiant ?
- ▶ Comment nous avons procédé

- ▶ Préservatif et lubrifiant :
le couple idéal pour mieux vous protéger
- ▶ Nos tests en laboratoire :
tous les gels sont-ils sûrs ?
- ▶ Bien utiliser un préservatif
- ▶ Le lubrifiant, c'est aussi une question de plaisir
- ▶ Prévention : où s'informer ?
adresses utiles



Español



Italiano



Português



English

Nous contacter / Brochure lubrifiants



LUBRIFIANTS INTIMES



LA SECURITE & LE CONFORT

► Pourquoi utiliser un lubrifiant ?

Comment nous avons procédé ?

Préservatif et lubrifiant

Nos tests en laboratoire

Bien utiliser un préservatif

Le lubrifiant, c'est aussi une question de plaisir

Prévention : où s'informer ?

Il permet de mieux se protéger contre les maladies sexuellement transmissibles en limitant les risques de rupture de préservatifs.

C'est aussi un élément indispensable à l'épanouissement de la sexualité de certains couples.

Peut-on choisir n'importe quel lubrifiant ?

Non, car certains ne sont pas compatibles avec les préservatifs.

D'autres questions ?

Suivez le guide : nous avons testé en laboratoire plusieurs marques pour garantir votre sécurité et votre confort.

Accueil français



LUBRIFIANTS INTIMES



LA SECURITE & LE CONFORT

► **Comment nous avons procédé ?**

Pourquoi utiliser un lubrifiant ?

Préservatif et lubrifiant

Nos tests en laboratoire

Bien utiliser un préservatif

Le lubrifiant, c'est aussi une
question de plaisir

Prévention : où s'informer ?

Nous avons mis en commun notre expertise en matière d'essais comparatifs, pour tester environ 40 lubrifiants ou autres spermicides et ovules, parmi les plus vendus dans les différents pays du sud de l'Union européenne : Espagne, France, Italie et Portugal.

Les produits ont été achetés de façon anonyme dans le commerce, et les tests pour évaluer la compatibilité avec des préservatifs ont été réalisés par un laboratoire indépendant.

Les résultats sont évalués par nos experts, pour vous donner une information objective.

Accueil français



LUBRIFIANTS INTIMES



LA SECURITE & LE CONFORT

- ▶ **Préservatif et lubrifiant :**
le couple idéal pour mieux vous protéger

Pourquoi utiliser un lubrifiant ?

Comment nous avons
procédé ?

Nos tests en laboratoire

Bien utiliser un préservatif

Le lubrifiant, c'est aussi une
question de plaisir

Prévention : où s'informer ?

Le préservatif, on ne connaît rien de mieux pour se protéger des maladies sexuellement transmissibles (MST). Encore faut-il éviter qu'il ne se déchire au cours de l'acte sexuel.

Quelques précautions permettent de diminuer considérablement ce risque.

Les associations et organismes publics de prévention du sida conseillent d'utiliser un gel lubrifiant, dont l'efficacité est clairement démontrée dans toutes les études cliniques réalisées.

Cette recommandation vaut pour les pénétrations anales, mais également pour les pénétrations vaginales si la lubrification naturelle n'est pas suffisante. Le gel va adoucir les frictions mécaniques entre la muqueuse et le préservatif, évitant ainsi les altérations du latex.

Des lubrifiants à proscrire

Mais attention, il ne faut pas utiliser n'importe quel produit pour lubrifier. Car vaseline, lait hydratant et autres crèmes cosmétiques aggravent au contraire les risques de rupture des préservatifs.

Tout lubrifiant comportant des corps gras est, en effet, à proscrire. Les huiles et autres matières grasses fragilisent le latex.

Quelques études ont démontré que ces substances réduisent la résistance du latex de près de 90 %. Seuls les gels lubrifiants solubles à l'eau sont compatibles avec les préservatifs.

Le problème pour le consommateur est de pouvoir repérer les gels compatibles avec les préservatifs dans les rayons des pharmacies, des grandes surfaces et des sex-shops. Il n'existe pas de norme nationale spécifique sur les lubrifiants dans les différents pays européens, à l'exception de la France. Il faudra donc attendre la mise en place d'une norme internationale en cours d'élaboration.

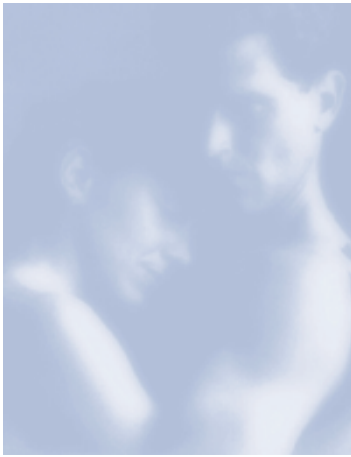
En attendant, le consommateur doit privilégier les produits comportant la mention "hydrosoluble", "soluble à l'eau" ou encore "gel à base d'eau".

Mais dans quelle mesure cela constitue-t-il une réelle garantie ?

Nous l'avons vérifié en procédant à des tests en laboratoire sur une dizaine de marques de lubrifiants (voir "[Nos tests en laboratoire](#)").

Nous en avons profité pour tester la compatibilité des préservatifs avec des produits pharmaceutiques sous forme d'ovules.

Accueil français



LUBRIFIANTS INTIMES



LA SECURITE & LE CONFORT

- ▶ **Nos tests en laboratoires :**
tous les gels sont-ils sûrs ?

Pourquoi utiliser un lubrifiant ?

Comment nous avons procédé ?

Préservatif et lubrifiant

Bien utiliser un préservatif

Le lubrifiant, c'est aussi une
question de plaisir

Prévention : où s'informer ?

Nous avons testé, en laboratoire, la compatibilité entre les préservatifs et 43 marques de lubrifiants intimes ou d'ovules : 14 ont été achetés en France, 11 en Espagne, 6 en Italie, 12 au Portugal.

Comment avons-nous procédé ?

Une norme officielle européenne sur les préservatifs (EN 600) définit des tests permettant d'évaluer leur résistance. Il s'agit d'essais d'éclatement : on mesure le volume d'air et la pression nécessaires pour faire éclater le préservatif. On dispose ainsi de valeurs de résistance.

Nous avons effectué de tels tests sur des préservatifs sans adjonction de lubrifiant complémentaire, et sur des préservatifs de même marque, après les avoir enduits du lubrifiant testé. On a pu, ainsi, vérifier si la présence du lubrifiant diminuait l'indicateur de résistance du préservatif.

Pour chaque lubrifiant, l'essai a été répété sur 32 préservatifs.

Nous avons aussi réalisé cet essai sur des préservatifs enduits de vaseline, bien connue pour sa capacité à dégrader le latex.







Nos résultats sont plutôt rassurants : la quasi-totalité des lubrifiants ne fragilisent pas le latex des préservatifs.

A une exception près : le gel "**Anal lube hot cinnamon**", acheté dans des sex-shops portugais et espagnol. Nous avons également pu confirmer que la vaseline fragilisait bel et bien le latex.

***	Compatible	*	Peu compatible
**	Compatible, étiquetage insuffisant	■	Non compatible

Lubrifiants : prix indicatifs et appréciation

Marque/Référence	Référence	Lieu d'achat indicatif	Prix en F Prix en €	Appréciation	
Durex Top Gel	Gel lubrifiant 50 ml	Grande surface	36,65 5,59	***	
Elbow Gease hot gel	Gel lubrifiant 74ml	Sex-shop	90 13,72	***	
Hansaplast	Gel lubrifiant 50ml	Grande surface	15,35 2,34	***	
Hot Gel	Gel chauffant 100 ml	Sex-shop	100 15,24	***	
Hyalomiel	Gel lubrifiant 50 ml	Pharmacie	50,50 7,70	***	
K-Y	Gel lubrifiant 113 ml	Sex-shop	100 15,24	***	
Lubrix	Gel lubrifiant 200 ml	Sex-shop	100 15,24	***	
Manix	Gel lubrifiant 50 ml	Pharmacie	54,70 8,34	***	

Premicia	Gel lubrifiant 50 ml	Pharmacie	50,50 8,46	***	
Replens	Gel vaginal 12 unidoses	Pharmacie	138 21,04	***	
Saugella	Gel lubrifiant 30 ml	Pharmacie	33 5,03	***	
Vendôme Gel Intime	Gel lubrifiant 50 ml	Grande surface	14,40 2,20	***	
iT Plum	Gel lubrifiant 118ml	Sex-shop	50 7,62	**	
Sex Line	Gel lubrifiant 50 ml	Sex-shop	50 7,62	**	

[Accueil français](#)



LUBRIFIANTS INTIMES



LA SECURITE & LE CONFORT

► Bien utiliser un préservatif

Pourquoi utiliser un lubrifiant ?

Comment nous avons procédé ?

Préservatif et lubrifiant

Nos tests en laboratoire

Le lubrifiant, c'est aussi une question de plaisir

Prévention : où s'informer ?



Le latex est une matière fragile, qu'il faut manier avec précaution afin de limiter les risques d'éclatement. Il est donc impératif de respecter quelques règles simples d'usage :

- repoussez légèrement le préservatif d'un côté de son étui, puis déchirez le sachet du côté opposé. Vous éviterez ainsi d'endommager le latex avec vos ongles
- utilisez le préservatif dès le début du rapport
- attendez que la verge soit en érection pour dérouler le préservatif délicatement, sans tirer dessus. Le petit bourrelet doit être à l'extérieur
- déroulez le préservatif jusqu'à la base du pénis. S'il n'a pas de réservoir, laissez un petit espace vide au bout
- après éjaculation, retirez-vous sans attendre, en tenant le bord du préservatif pour éviter qu'il glisse ou laisse échapper du sperme
- le préservatif est à usage unique !

Conservez vos préservatifs dans un endroit frais et sec. Évitez de les garder trop longtemps dans un portefeuille, une poche ou un sac.

Trois conseils pour une bonne lubrification

- Mieux vaut pas de lubrifiant du tout qu'une crème, une huile corporelle, un lait cosmétique ou encore de la vaseline.
- La salive n'est pas un bon lubrifiant mais elle ne fragilise pas le latex.
- Lubrifier le gland avant d'enfiler le préservatif peut éviter des échauffements désagréables dus au frottement du latex. Mais attention, ce conseil ne vaut que pour les hommes qui sont un peu à l'étroit dans leur préservatif. Pour les autres, la lubrification intérieure peut favoriser un glissement de la

capote pendant l'acte sexuel.

Accueil français



LUBRIFIANTS INTIMES



LA SECURITE & LE CONFORT

► **Le lubrifiant, c'est aussi une question de plaisir**

Pourquoi utiliser un lubrifiant ?

Comment nous avons procédé ?

Préservatif et lubrifiant

Nos tests en laboratoire

Bien utiliser un préservatif

Prévention : où s'informer ?

Le gel lubrifiant a aussi toute sa place dans les rapports sexuels non protégés.

De nombreuses femmes souffrent dans leurs relations sexuelles d'un manque de sécrétions vaginales.

L'insuffisance de lubrification naturelle lors de pénétrations vaginales rend l'acte moins agréable, voire pénible, pour l'un ou l'autre des partenaires.

La sécheresse vaginale chez la femme n'entraîne pas seulement des désagréments physiques.

Ces troubles de la vie intime sont, à en croire les médecins sexologues, à l'origine de perturbations relationnelles graves dans les couples.

Les causes de l'insuffisance de lubrification naturelle sont nombreuses : la ménopause, certains traitements médicamenteux (antidépresseurs notamment), la prise de certaines drogues (cannabis), le stress, l'absence de préliminaires et un passage à l'acte trop rapide...

Accueil français



LUBRIFIANTS INTIMES



LA SECURITE & LE CONFORT

▶ Prévention : où s'informer ? adresses utiles

Pourquoi utiliser un
lubrifiant ?

Comment nous avons
procédé ?

Préservatif et lubrifiant

Nos tests en laboratoire

Bien utiliser un préservatif

Le lubrifiant, c'est aussi une
question de plaisir

▶ **ACT UP**

B.P. 287
75525 Paris Cedex 11
Tél.: 01 49 29 44 75

Internet : actupp.org

▶ **AIDES**

Tél.: 01 41 83 46 46

Internet : aides.org

▶ **CENTRES REGIONAUX D'INFORMATION ET DE PREVENTION DU SIDA**

Internet : crips.asso.fr

▶ **CONFEDERATION DU MOUVEMENT FRANCAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL**

4, square Saint-Irénée
75011 Paris
Tél.: 01 48 07 29 10

▶ **SIDA INFO SERVICE**

Tél.: 0 800 840 800 ligne gratuite ouverte 24 h sur 24

Internet : sida-info-service.org

Accueil français