COSMOPOLITAN SUPPLEMENT
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AOUT 08
Parution irrégulière

Surface approx. (cm²) : 1025

CHECK-LIST

Kit de survie sexuelle

Prête pour un amour d'été ? Vérifiez que vous avez bien tout ce qu'il faut. **Par Fabienne Lagoarde.**

Photo François Lacour. Réalisation visuelle Dominique Évêque assistée de Caroline Toussaint.

Contraception ? OK

En fonction de votre mélée amoureuse, vérifiez avec votre gynéco la technique la plus adaptée pour les vacances. Partir avec son amoureux ou le cœur au vert, ça change tout.

La pilule : pilule le matin, pour pouvoir réserver un oubli à temps dans la journée en la glissant dans sa pochette nomade (Biogaran, gratuit en pharmacie). 10 à 12 € la plaquette (8 € si générique).

L'anneau vaginal : 3 semaines de tranquillité garanties. Nuvaring, 15 €, en pharmacie.

L'éponge vaginale : usage ponctuel et effet spermicide d'au moins douze heures. Efficace entre 75 et 90 %... Pharmatex, 10 à 12 € les 6, en pharmacie.

Le patch : à coller pour une semaine ; pas idéal à la plage – bagnades réitérées, sable – et à éviter en thalasso. Evra, 14 € les 3, en pharmacie.

La pilule du lendemain : uniquement en cas d'accident de préservatif ou d'oubli de pilule. Elle se conserve comme une pilule classique. Norlevo, 7,50 €, ou Lévonorgestrel Biogaran, 6,20 € (générique).

Je m'amuse toute seule

Voyage léger : ça n'empêche pas de s'amuser ! Cette trousse aux normes « cabine » contient un mini-sex-toy, des préservatifs, un lubrifiant intime et des « loves dés », avec qui vit beaucoup plus classique...

Trousse Kama Zébra, 38,50 € sur www.zebrerouge.com.

COSMOPOLITAN SUPPLEMENT
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

AOUT 08
Parution irrégulière

Surface approx. (cm²) : 1025

Préservatifs ? OK

Indispensables, on le répétera jamais assez. Emportez toujours une boîte d'avance, même si vous pouvez en acheter sur place. Si vous quittez l'Europe, prenez même plusieurs boîtes : vous pourrez dépanner une copine, et ferez des heureux(ses) en les laissant sur place où ils sont très chers et difficiles à trouver.

Le latex craignant la chaleur, évitez de les oublier dans une voiture, dans la poche de votre slim, ou dans votre sac de plage.

Caramel, chocolat et amaretto pour envies sucrées : Tentations Gourmandes, Hansaplast, 4,50 € les 6.

En capsule, plus facile à ouvrir : L'Avantage, Suigant, 6 € les 12.

Avec un gel de massage et un anneau vibrant pour des sensations multiples : Kit Xtrem, Durex, 8,20 €.

Pour les filles, un préservatif hyper souple, sans latex (ne crainte pas la chaleur), que l'on met en place avant le rapport (8 heures max) : Femidom, 11 € les 3, ou l'O2 Feminale Condom, 1,80 €.

Lingettes ? OK

Pas évident ce prendre a douche quotidienne sur un bateau ou pendant un trek, et on ne repasse pas toujours à l'hôtel entre la plage, l'apéro sur le port et le dîner...

PH doux, bardane adoucissante, et tissu biodégradable : Saforelle Pocket, 3,75 € les 10, en pharmacie.

Grand confort et fraîcheur assurés : Lingettes Fleur d'Elle, Nivea Intimate, 2,95 € les 20, en GMS.

Hypoallergéniques, et plutôt glam dans leur mini-pochette : Lingettes Intimes Non Parfumées, Yes For Love, 13 € les 10, chez Sephora.

Antiseptiques ? OK

Les micro-organismes responsables d'irritations, de démangeaisons ou de pertes ne prennent pas de vacances. Au premier signe, on remplace ses tampons hygiéniques par leur version « thérapeutique », qui diffuse des probiotiques protecteurs sur la muqueuse vaginale. Et on prend rendez-vous chez le gynéco dès son retour.

Florgynal, 10 € la boîte de 12, en pharmacie.

ZEBRE
2721736100502/GMG/MKA

Eléments de recherche : ZEBRE ROUGE : marque de cosmétiques/bijoux et accessoires de voyage, toutes citations