

Amour, plaisir & protection

→ Ce que les hommes devraient savoir
sur le VIH/sida et sur les infections
sexuellement transmissibles



www.check-your-lovelife.ch

... *coup de foudre* – *aventure* spontanée en voyage – *relation fixe* – *rencontre sur Internet* – *nouvelle flamme* – *rappports avec une prostituée* – *un faux pas malgré les beaux discours sur la fidélité* ou *la chasteté* – *en repérage au bar ou en boîte* – *amoureux fou* – *union (très) libre* – *une soirée bien arrosée* qui se termine au lit – *et si c'était un partenaire* – *l'écart pas du tout prévu à l'occasion d'un cours de langue à l'étranger* – *au club échangiste* – *femmes d'ici, femmes d'autres pays ...*



02

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires de cette brochure ou d'autres brochures – y compris des brochures destinées aux personnes séropositives – gratuitement

Aide Suisse contre le Sida, case postale 1118, 8031 Zurich
Pour commander: tél. 044 447 11 13, fax 044 447 11 12
shop@aids.ch, www.shop.aids.ch
Pour d'autres renseignements: tél. 044 447 11 11
aids@aids.ch, www.aids.ch, www.sante-sexuelle.ch

*Vous êtes un homme qui a une vie sexuelle.
Cette brochure vous intéresse:*

Dans la première partie (pages bleues), vous trouverez des informations de base sur la manière de réduire les risques associés à la sexualité.

La deuxième partie (pages orange) présente les problèmes qu'on rencontre souvent lorsque l'on passe de la théorie à la pratique. Plus loin, également sur des pages orange, vous trouverez les réponses aux trois questions que posent le plus souvent les hommes à ce sujet.

La troisième partie (pages rouges) répond par les faits aux erreurs les plus fréquentes autour du «sexes à moindre risque sans préservatif».

La quatrième partie (pages brunes) rassemble toutes les connaissances nécessaires sur les préservatifs et les lubrifiants.

Et, en conclusion, la cinquième partie (pages vertes) vous explique ce que tout homme devrait savoir sur le VIH, le sida et les infections sexuellement transmissibles.

→ *Les pages 46 et 47 (pages bordeaux) sont, quant à elles, destinées plus particulièrement aux hommes qui éprouvent une attirance pour les hommes. Vous y trouverez les principales recommandations pour vous protéger lors de vos relations sexuelles et le renvoi à d'autres sources d'information.*



03

→ *Les hommes informés
ont la cote.*

Fidélité

Vous vivez au sein d'une relation fixe ou d'un mariage. Vous êtes tous les deux séronégatifs, vous n'avez donc jamais été infectés par le virus VIH (une infection par le virus VIH est à l'origine du sida). Vous et votre partenaire voulez vivre votre sexualité exclusivement dans le cadre de cette relation. Vous avez une excellente entente avec votre partenaire ou épouse: vous êtes fidèles l'un à l'autre!

Si malgré tout, ça s'est passé une fois bêtement – un moment de faiblesse, qui sait: juste une histoire de sexe, et tout cela sans préservatif ou alors il s'est justement déchiré ou a glissé. Vous pouvez le dire à votre compagne ou à votre femme.

Bien sûr, il vous faut utiliser désormais des préservatifs pour vos relations durant les trois prochains mois, puis faire un test VIH. S'il est négatif, vous pouvez pousser un ouf de soulagement. Sinon, il va falloir affronter la situation.



04

Sept Suisses et Suissesses sur dix rêvent d'une aventure érotique – quatre sur dix sont déjà passés à l'acte au moins une fois.

[Enquête représentative réalisée auprès de quelque 2500 Suisses et Suissesses. 36% des femmes et 44% des hommes ont indiqué avoir commis une infidélité au moins une fois déjà.]

→ **Vous n'avez pas besoin des informations se trouvant dans cette brochure. Vous ne courez aucun danger.**

Peut-être connaissez-vous quelqu'un qui pourrait en avoir l'utilité? Dans ce cas, donnez-la-lui.

Vous commencez une nouvelle relation basée sur la fidélité?

Voici comment procéder pour éviter les surprises:

- * pratiquer le sexe à moindre risque («safer sex») pendant trois mois (préservatifs – pas de sang des règles ni de sperme dans la bouche, voir p. 8);
- * parler avec votre partenaire et dire clairement si vous voulez être fidèles l'un à l'autre ou du moins respecter toujours les règles du sexe à moindre risque en cas d'écarts de conduite;
- * faire ensemble un test VIH.

Si aucun des deux n'est contaminé (autrement dit si tous deux sont séronégatifs), vous pouvez alors sans danger renoncer aux préservatifs. Mais pensez dans ce cas à la contraception si vous ne voulez pas – ou plus – avoir d'enfants.



05

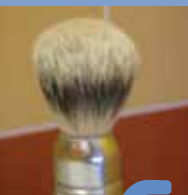
Liaison, nouvelle relation, aventure spontanée...

La plupart du temps, les hommes et les femmes hétérosexuels ne pensent pas sérieusement qu'ils pourraient s'infecter un jour par le virus VIH à l'occasion de relations sexuelles. Le sida, cela concerne les homos, les toxicos, les jeunes, bref, les autres. Et puis, on fait attention à ce que l'on fait et avec qui. Alors cela suffit si la partenaire prend la pilule pour se protéger d'une grossesse non désirée, non ?

Chaque année en Suisse, ce sont entre 400 et 600 hommes qui apprennent qu'ils se sont contaminés avec le VIH, le virus à l'origine du sida.

Neuf sur dix se sont infectés en ayant des relations sexuelles non protégées, dont cinq avec des hommes, quatre avec des femmes.

Dans la période allant de 2000 à 2008, le plus jeune d'entre eux avait tout juste 16 ans, le plus vieux 85.



06

→ Les relations sexuelles, c'est beau, c'est excitant, c'est envoûtant, ça donne du plaisir – même avec un préservatif.

Dans le même temps, entre 160 et 240 femmes sont testées séropositives chaque année en Suisse, suite à des relations non protégées avec un homme.

La femme avec qui vous couchez a sa propre histoire, elle a déjà couché avec d'autres hommes – dans le cadre d'une relation durable, d'une aventure... Même un nouvel amour, si intense soit-il, a généralement été précédé d'un autre.

Si vous avez des relations sexuelles avec des hommes, vous trouverez aux pages 46 et 47 de cette brochure des références pour obtenir des informations plus détaillées ainsi qu'une liste d'adresses.



07

Pour mémoire, les recommandations pour les relations à moindre risque («safer sex»)

- *Utiliser un préservatif en cas de pénétration – vaginale ou anale.*
- *Pas de stimulation orale (cunnilingus) de la partenaire pendant ses règles.*
- *En cas de démangeaison, de sensation de brûlure ou d'écoulements, consulter un médecin.*
- *Pas d'éjaculation dans la bouche, ne pas avaler de sperme.*

Si vous respectez ces quelques recommandations, vous n'avez rien à craindre concernant une infection par le virus du sida (VIH).

Du même coup, vous avez également fait tout votre possible pour vous protéger d'une autre infection sexuellement transmissible (IST). Aucun germe de maladie ne peut passer au travers d'un préservatif intact. Mais comme la plupart des IST se transmettent plus facilement que le VIH et donc aussi dans d'autres situations, voici quelques recommandations supplémentaires:

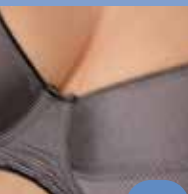
Renseignez-vous à propos du vaccin contre l'hépatite B.

Le virus de l'hépatite B se transmet de manière similaire au VIH, mais plus facilement que ce dernier, et provoque une hépatite chronique dans environ 5 à 10% des cas. Heureusement, il existe un vaccin contre ce virus (voir page 39).

Rendez-vous sans attendre chez le médecin en présence de l'un des symptômes suivants:

- * écoulement de la verge de quantité et de couleur variable
- * brûlures en urinant, démangeaisons dans la région de l'urètre
- * douleurs et gonflements dans la région des testicules
- * chancres, vésicules, excroissances, rougeurs et démangeaisons au pénis ou aux testicules
- * palais et gorge rouge vif
- * douleur sourde au rectum
- * écoulement du rectum
- * excroissances, vésicules à l'anus

Ces troubles peuvent être le signe d'une IST qui, dépistée à temps, peut très bien être traitée. Par contre, ces symptômes ne permettent pas de détecter une infection par le VIH, car cette infection n'engendre pas ces troubles-là (voir également page 41).



08



09

Situations spéciales

→ Juste au moment où se présente l'occasion rêvée, vous n'avez pas de préservatifs sur vous?

C'est rageant! Abordez la question – peut-être qu'elle en a. Elle n'en a pas non plus? Dans ce cas, explorez les nombreuses possibilités de l'amour et du plaisir sans pénétration. Et la prochaine fois, vous aurez des préservatifs. Si vous vous laissez griser par la situation et que vous renoncez «pour une fois» au préservatif, vous risquez de le regretter le lendemain: c'est alors que commence l'attente des trois mois jusqu'à ce que vous puissiez faire un test VIH.

→ Peur de la réaction de la partenaire si vous utilisez un préservatif?

Croyez-vous que votre partenaire le «prendra mal» si vous utilisez un préservatif? «Va-t-elle s'imaginer que j'ai le sida?» «Trouve-t-elle culotté que je puisse penser qu'elle peut-être ...?» – Pas tant de spéculations! Il est très probable qu'il ne se passera rien de tout cela et votre partenaire sera tout simplement ravie que vous ayez fait le premier pas.

→ Déjà dans le feu de l'action – le préservatif va jeter un froid?

Quand on est au point, on a toujours un préservatif à portée de main. Veillez, au plus tard lorsque cela se précise, à avoir un préservatif à proximité. Cela évitera des interruptions désagréables dans le feu de l'action. N'en faites pas une histoire, déroulez le préservatif tout simplement, comme un geste qui va de soi.

C'est seulement en ayant **toujours** des préservatifs sur vous qu'ils seront là lorsque vous en aurez besoin un jour à l'improviste. De telles occasions se présentent parfois justement lorsque l'on s'y attend le moins.



10

Mais la femme ne veut pas de préservatif!

→ Elle dit: «Je prends la pilule!»

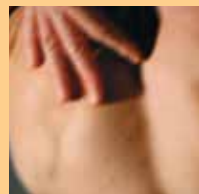
La pilule protège d'une grossesse non désirée, mais elle ne protège du sida ni votre partenaire, ni vous-même. On trouve encore des femmes qui croient que le VIH/sida ne concerne que les autres (homos, toxicos), mais certainement pas elles et que, par conséquent, la pilule suffit. Si vous ne voulez pas relever ce genre d'erreur, vous pouvez toujours mentionner les nombreuses autres infections sexuellement transmissibles (voir p. 42 et suiv.). Dans ce cas, le préservatif offre en effet la meilleure protection possible – pour vous comme pour votre partenaire. Ou ça vous dirait d'attraper une chaude-pisse, une mycose, un herpès...?

→ Elle dit: «Mais pourtant on s'aime?!»

L'amour et la confiance, c'est merveilleux. Et si l'amour est aussi fort, alors on planifie ensemble comment on peut se passer sans risque des préservatifs: trois mois de fidélité, puis faire ensemble un test VIH (voir p. 5). Car l'amour à lui tout seul ne protège pas du sida.

→ Elle dit: «T'es un trouillard.»

Avez-vous vraiment besoin de lui prouver que vous êtes un homme à part entière en couchant avec elle sans préservatif? Faites preuve de caractère et faites comprendre clairement à votre partenaire qu'à l'heure actuelle, le préservatif est tout simplement incontournable – et qu'utiliser un préservatif vous évite, à vous comme à elle, de vous poser ensuite des tas de questions.



11

→ Alcool, drogues et relations non protégées

L'alcool et les drogues peuvent réduire l'appréciation du risque. L'ivresse passe, l'infection par le VIH reste. Réfléchissez pendant que vous êtes sobre à la façon dont vous allez réagir et portez toujours des préservatifs sur vous.

→ Les vacances et voyages d'affaires multiplient les occasions de rencontres; environ une infidélité sur quatre a lieu à ce moment-là.

Le sida est présent dans le monde entier, et dans certains pays, il est bien plus répandu que chez nous. Dans certaines régions, une personne adulte sur trois est séropositive. Par conséquent:

Emportez des préservatifs dans vos bagages. Sur place, on ne peut pas toujours en obtenir facilement, et leur qualité peut ne pas être aussi élevée que chez nous.

Tenez-vous-en impérativement aux règles du «safer sex», même si votre partenaire est jeune, qu'elle semble en bonne santé, qu'elle vous assure qu'elle a fait un test, et même si vous êtes amoureux...

→ Presque un homme sur trois a déjà une fois dans sa vie payé pour des relations sexuelles; environ un sur huit se rend au moins une fois par an chez une prostituée.

N'acceptez pas des relations non protégées dans une telle situation et n'exigez pas non plus vous-même des rapports sans préservatif. Même si vous êtes un habitué et que vous connaissez et aimez bien «la fille».

Une prostituée qui propose des relations non protégées ou qui, sur demande, les accepte, ne le fait pas qu'avec vous. Il est clair qu'elle ne va pas vous faire la leçon: elle ne veut pas vous perdre comme client.

Ne soyez pas naïf: le risque de s'infecter par le VIH ou par une autre infection sexuellement transmissible lors de relations sexuelles non protégées avec une prostituée existe bel et bien, pas seulement dans le milieu de la drogue et pas seulement à l'étranger.

A propos: si vous optez pour une fellation (pipe) sans préservatif, vous ne vous exposez à aucun risque d'infection par le VIH, mais vous pouvez attraper par exemple une blennorragie (chaude-pisse) ou un herpès. Et bien sûr, vous pouvez aussi infecter la prostituée, y compris par le VIH.

→ Relations sexuelles avec un homme

Même un homme qui est attiré par les femmes peut avoir une fois une aventure avec un homme – dans un parc, à la sauna ou à une quelconque autre occasion. Rappelez-vous ces deux choses: le VIH est plus répandu parmi les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes; et les relations anales constituent la pratique sexuelle présentant le risque de transmission du VIH le plus élevé, aussi bien pour le partenaire actif que pour le passif.

Par conséquent: insistez impérativement sur le préservatif – que vous soyez actif ou passif – et utilisez suffisamment de lubrifiant!

Pour les relations orales: pas de sperme dans la bouche, ne pas en avaler. Mettez-vous d'accord au préalable pour que votre partenaire se retire à temps ou qu'il vous donne un signe clair avant l'éjaculation. (Mais attention: de nombreux hommes ne peuvent pas contrôler leur éjaculation! En cas d'accident: recracher le sperme, se rincer la bouche à l'eau. Si vous ne voulez pas prendre ce risque: utilisez aussi un préservatif pour les relations orales.)

D'autres questions? www.drgay.ch est de bon conseil.



12



13

Des relations sûres sans préservatif?

À propos des erreurs et croyances les plus répandues

→ Je demande toujours avant s'il y a un risque.

Un très grand nombre de femmes hétérosexuelles (et d'hommes) ne remarquent qu'elles ont été infectées par le VIH qu'au moment où des maladies apparaissent, souvent de nombreuses années après la contamination. Jusque-là, elles ignorent qu'elles sont séropositives. Mais cela ne les empêche évidemment pas de transmettre le virus.

→ Je ne couche qu'avec une femme qui a l'air en bonne santé.

L'infection par le VIH n'est visible que chez très peu de gens. Une femme séropositive peut avoir un visage resplendissant de santé. En règle générale, l'infection évolue sans troubles pendant de nombreuses années.

→ Elle a fait un test – elle est séronégative.

Ne croyez aux résultats d'un test que si vous avez fait le test ensemble. L'erreur est humaine: une analyse de sang n'est pas forcément un test VIH, et les tests VIH ne sont par exemple pas «automatiquement» réalisés dans le cadre des examens de grossesse ou d'autres consultations médicales. Parfois, il se peut aussi que l'on confonde un test de l'hépatite avec un test VIH. Sans oublier qu'un test VIH négatif peut avoir été effectué il y a bien longtemps ... [A propos: pour qu'un résultat soit fiable, il faut que le test VIH ait été réalisé trois mois après une situation à risque. Un test qui vient d'être effectué ne dit pas si une personne est actuellement séronégative ou séropositive, il ne fait que constater quelle était la situation trois mois auparavant, voir p. 40 et suiv.]



14

→ Je sais à qui je peux faire confiance.

Sans confiance, ce n'est pas possible de vivre ensemble. Mais une confiance aveugle n'est pas indiquée dans toutes les situations, d'autant plus qu'un grand nombre de femmes (et d'hommes) ne savent pas du tout qu'elles sont séropositives.

→ Je ne couche qu'avec des femmes jeunes.

Quatre femmes séropositives sur cinq en Suisse ont été infectées lors de relations hétérosexuelles. Une sur quatre avait moins de 28 ans au moment du diagnostic; la plus jeune n'avait que treize ans.

→ Je ne couche qu'avec des Suissesses.

Dans de nombreux pays du monde, le sida est bien plus répandu qu'en Suisse, et l'on peut imaginer qu'il en va de même parmi les représentants de ces nationalités qui ont immigré chez nous. Mais aucune nationalité ne protège d'une infection par le VIH. Un grand pourcentage de femmes séropositives en Suisse sont des Suissesses.



15

→ Elle a un enfant!

Même des femmes avec enfants peuvent être séropositives sans le savoir. Le test VIH est recommandé durant la grossesse, mais pas obligatoire. En outre, l'infection peut avoir eu lieu après la naissance. Précisons encore que d'un point de vue médical, rien n'empêche qu'une femme séropositive ait des enfants. Le risque de transmission au bébé peut être pratiquement exclu si l'on prend les mesures adéquates.

→ Je me retire de toute façon avant l'éjaculation.

En cas de rapport avec pénétration, une infection par le VIH ou une autre infection sexuellement transmissible peut avoir lieu même sans éjaculation. Que vous jouissiez ou non ne fait pas de différence ici.

Du moins en ce qui concerne votre propre risque. Par contre, si vous êtes séropositif, votre éjaculation augmente le risque pour votre partenaire.

→ J'ai entendu dire qu'en cas de relations sexuelles non protégées avec une séropositive, le virus ne se transmet pas forcément.

Effectivement, même si vous couchez avec une partenaire séropositive ou un partenaire séropositif, la transmission du VIH n'a pas lieu dans tous les cas. On peut avoir de la chance – ou pas. Comme à la roulette russe.

→ Dans les relations sexuelles, les hommes risquent bien moins que les femmes.

En Suisse, parmi tous les hommes ayant reçu un diagnostic positif au VIH entre 2000 et 2008, 1284 ont déclaré s'être infectés lors d'un rapport sexuel non protégé avec une femme. Chez les femmes, ce nombre s'élève à 1496 pour la même période. En termes statistiques, le risque de s'infecter au VIH lors de relations sexuelles sans protection avec un partenaire séropositif ou une partenaire séropositive est un peu plus élevé pour une femme que pour un homme. Toutefois, ce qui est déterminant pour empêcher la transmission du VIH, ce n'est pas le sexe des partenaires, mais le fait d'utiliser ou non un préservatif.

→ Le sida s'attrape surtout avec les relations anales; les relations vaginales ne sont pas aussi dangereuses.

Pour l'infection par le VIH, les relations anales sans préservatif représentent effectivement la pratique sexuelle la plus risquée. Les relations vaginales sans protection viennent juste après: là aussi, le risque est grand.



16



17

→ De toute façon, le risque de tomber sur une personne séropositive est minime, non?

Il va de soi qu'une transmission du VIH ne peut avoir lieu que si l'une des personnes est porteuse du virus – et celles-ci ne sont en Suisse «que» 25 000 (ce qui correspond à peu près à la population d'une ville comme Yverdon!).

Pouvez-vous exclure que votre partenaire est l'une de ces 25 000 personnes?

(Un petit calcul: si vous couchez avec sept femmes qui, dans leur vie, ont déjà couché chacune avec sept autres hommes qui, de leur côté, avaient couché avec sept femmes, cela fait en tout 350 personnes impliquées. L'une d'elles est, statistiquement parlant, l'une des 25 000 personnes séropositives de Suisse.)

Et pour mémoire: malgré le «peu» de personnes séropositives, on constate chaque année en Suisse entre 600 et 800 nouveaux cas d'infection par le VIH...

→ Je suis plutôt résistant aux maladies.

Une nature robuste vous évite peut-être d'attraper l'une ou l'autre grippe, mais elle ne vous protège pas d'une infection par le VIH. Il n'y a personne qui ne puisse pas attraper le virus – hélas.



18

→ J'ai déjà eu de nombreuses relations sexuelles sans préservatif, et il ne s'est encore jamais rien passé.

Vous connaissez le gag: un homme saute d'un immeuble. En arrivant à la hauteur du deuxième étage, il crie: «Jusqu'ici, tout s'est plutôt bien passé!»

→ La vie n'est de toute façon pas sans danger... On ne peut pas non plus exclure que l'on ne se fera pas écraser par un bus ou par une voiture!

C'est vrai! Mais est-ce une raison pour ne plus regarder à gauche et à droite avant de traverser la route?



19

→ Voulez-vous vraiment ne vous fier qu'à votre chance? Non? Alors, rappelez-vous: seul le préservatif protège vraiment.

Les trois questions que posent le plus fréquemment les hommes

Si je dois utiliser un préservatif, rien ne va plus chez moi. Que puis-je faire?

Vous faites peut-être partie de ces hommes que dérange l'utilisation d'un préservatif ou qui considèrent que le préservatif est une entrave au plaisir. Le hic, c'est que les préservatifs sont l'unique protection efficace contre une infection par le VIH.

Tout cela dépend beaucoup de l'assurance que vous avez dans l'utilisation du préservatif et de votre aptitude à «positiver». Commencez par acheter des préservatifs dans la taille qui vous convient et, au besoin, entraînez-vous tout seul. Vous verrez, on s'habitue. Avec le temps, le préservatif devient naturel; n'en faites pas tout un plat. A l'heure actuelle, utiliser un préservatif, c'est tout simplement normal. Découvrez l'aspect ludique de l'utilisation du préservatif. Intégrez la «pose» à deux dans les préliminaires. Votre imagination n'a pas plus de limites que l'éventail de produits. Découvrez toute la palette des couleurs. Et si votre nez est particulièrement sensible, demandez les préservatifs qui ont le moins d'odeur, ou testez les différents arômes.



20

→ Une chose est sûre: l'acte sexuel doit faire plaisir, et le safer sex aussi!

→ À propos:

Environ un tiers de tous les hommes, surtout dans la tranche d'âge de 16 à 35 ans, ont un problème de résistance, d'endurance. Ils éjaculent bien trop rapidement! Certains avant même d'avoir pénétré leur partenaire, d'autres quelques secondes seulement après. En moyenne, les hommes tiennent environ trois minutes!

Un préservatif un peu plus épais peut se révéler utile pour maintenir l'érection plus longtemps.

→ Préservatifs sur Internet

Parexemple à l'adresse www.shop.aids.ch, www.mysize.ch, www.caphot.ch, www.praeser.ch ou encore www.condomera.ch.



21

Quels risques présentent véritablement les relations orales?

Si votre partenaire vous stimule avec la bouche (fellation, pipe), cela ne présente aucun risque d'infection par le VIH pour vous, même si votre partenaire devait être séropositif. En effet, la quantité de virus dans la salive d'une personne infectée est trop faible pour permettre une transmission. En revanche, vous pouvez infecter votre partenaire si vous êtes séropositif et que vous éjaculez dans sa bouche. Retirez-vous donc à temps! En cas d'accident, votre partenaire devrait, à titre de mesure d'urgence, recracher le sperme et se rincer soigneusement la bouche à l'eau tiède.

Le liquide clair qui précède l'éjaculation se nomme liquide préséminal ou préspermatique. D'après les connaissances actuelles, le liquide préséminal ne présente aucun risque lors des relations orales.

Si vous stimulez votre partenaire féminine avec la bouche (cunnilingus), vous ne risquez rien, même si elle est séropositive, à moins qu'elle ait ses règles: dans ce cas, ce ne sont en effet pas seulement les sécrétions vaginales qui entrent en contact avec les muqueuses de la bouche et de la gorge, mais aussi du sang. Or, la concentration de virus dans le sang peut être élevée. Les sécrétions vaginales à elles seules ne suffisent pas pour transmettre le VIH lors de relations orales.

Pour votre partenaire, cette situation ne présente aucun risque de VIH même si vous êtes vous-même séropositif: l'éventuelle concentration de virus dans votre salive est trop faible pour transmettre le VIH.

(Remarque: lors de rapports avec pénétration, les sécrétions vaginales peuvent très bien, à elles seules, transmettre le virus! En effet, les muqueuses du pénis sont bien plus sensibles que celles de la bouche et de la gorge.)

→ Attention

À part le VIH, il existe de nombreuses autres infections sexuellement transmissibles, comme la syphilis ou l'herpès. Celles-ci se transmettent bien plus facilement que le VIH (voir p. 36/42 et suiv.). Le fait d'éviter le sang des règles ou l'éjaculation dans la bouche ne protège pas suffisamment d'une infection de ce type. Et inversement, ces maladies peuvent aussi se transmettre par la salive de la personne lors de relations orales. Par conséquent, il est vivement conseillé, surtout pour les contacts dans le cadre du commerce du sexe, d'utiliser des préservatifs ou des digues dentaires même pour les relations orales. Les digues dentaires («dental dams») sont des serviettes souples en latex, très fines, que l'on place sur la vulve. Elles sont en vente dans les boutiques spécialisées et condomerías ou à l'adresse www.shop.aids.ch. Un préservatif coupé en long ou, à la rigueur, un morceau de film alimentaire peuvent également servir de protection.

Il ne faut pas sous-estimer les risques liés au sexe oral. Mais il ne fait aucun doute que les rapports avec pénétration (vaginale ou anale) sans préservatif présentent le plus gros risque d'infection par le VIH. Donc: utiliser un préservatif en cas de pénétration.



22



23

Je ne peux pas dire à ma partenaire que je suis allé voir ailleurs. Comment dois-je me comporter?

Pour beaucoup d'hommes, il est impensable de parler avec leur partenaire de rapports sexuels non protégés en dehors de leur liaison. Mais si vous avez pris un risque en allant à gauche et qu'ensuite, vous continuez à coucher avec votre partenaire sans protection, vous la mettez en danger. – Quoi qu'il en soit, que vous vous soyez infecté ou non, vous ne pourrez le savoir qu'après trois mois (test VIH, voir p. 40 et suiv.). Or si vous avez été infecté, c'est précisément au début de l'infection que le risque est particulièrement grand de contaminer aussi votre partenaire. Dans cette phase initiale, votre corps n'a pas encore produit de défense contre le virus, et celui-ci se multiplie par conséquent à une vitesse éclair, ce qui augmente nettement le risque de transmission. Ensuite, le système immunitaire se défend tant bien que mal. La quantité de virus se réduit à nouveau, mais le système immunitaire ne réussit hélas pas – contrairement à ce qui se passe dans le cas d'une grippe – à vaincre totalement l'intrus.



24

→ Montrez que vous êtes un homme et prenez vos responsabilités.

Que faire? Vous n'êtes pas obligé de parler de votre faux pas – pour autant que vous n'ayez aucune relation ou seulement des relations protégées avec votre partenaire jusqu'au test.

Si ce n'est pas possible, cela vous aidera peut-être de vous rendre dans un premier temps dans un centre de consultation afin d'évaluer le risque encouru et de vous préparer à avoir une conversation franche avec votre partenaire.



25

Le b.a.-ba du préservatif

Voici comment utiliser un préservatif

→ Ouvrir l'emballage

Chaque préservatif est emballé séparément. Tant que l'emballage contient un coussin d'air, tout va pour le mieux.

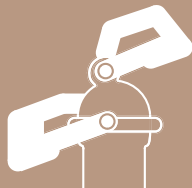
Déchirer prudemment l'emballage. Faire glisser soigneusement le préservatif au dehors. Si l'on n'est pas sûr que le préservatif est intact, mieux vaut en prendre un nouveau.



→ Mettre le préservatif en place

Pour mettre le préservatif en place, commencer par tirer complètement le prépuce vers l'arrière. Tenir le préservatif par le réservoir entre le pouce et l'index et le poser sur le gland. Il ne doit pas y avoir d'air dans le préservatif.

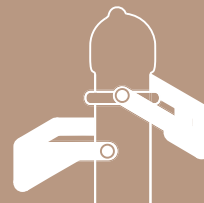
Toujours veiller à ce que le préservatif soit mis du bon côté. C'est le cas lorsque l'anneau est à l'extérieur et que le préservatif se déroule sans problème.



→ Dérouler

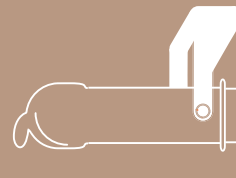
Le préservatif doit se dérouler très facilement sur toute la longueur du membre. Sinon, c'est qu'il est sûrement trop étroit ou trop large.

Tout doit aller comme sur des roulettes. Dans la tête aussi. À propos, c'est maintenant le bon moment d'ajouter du lubrifiant si nécessaire.



→ Après: tenir bon

Le préservatif ne doit pas glisser. Ni pendant ni après. Après avoir joui: avant le relâchement du membre, tenir fermement le préservatif à la base et retirer le membre avec le préservatif.



→ Quatre conseils

- * Une petite réserve de préservatifs, conservée au bon endroit, est idéale, que l'on en ait besoin ou non dans l'immédiat.
- * Toujours mettre le préservatif avant la toute première pénétration.
- * N'utiliser un préservatif qu'une seule fois.
- * Jeter les préservatifs utilisés à la poubelle, et non dans les toilettes.

26

27

Plus de détails à propos des préservatifs

→ Label de qualité

Les préservatifs modernes sont des produits de haute technologie. Ils offrent une sécurité optimale et une qualité maximale. Les bons préservatifs portent le **label «ok»** (en France: NF). Ce label de qualité atteste que le produit a passé les contrôles de sécurité les plus sévères en matière de préservatifs. N'achetez que des produits portant ce label de qualité (voir www.guetesiegel.ch).



Dans tous les cas, n'importe quel préservatif vaut toujours mieux que rien du tout.

→ Taille individuelle

Chaque pénis est différent – en taille aussi. Voilà pourquoi il existe différentes tailles de préservatifs. Les préservatifs mesurent normalement 51 à 54 mm de large et 170 à 185 mm de long. Mais il en existe de plus étroits ou de plus longs et plus larges.

La bonne taille du préservatif est un élément décisif pour la sécurité. Un préservatif trop grand glisse, un trop étroit se déchire plus facilement étant donné qu'il est trop tendu. Des études montrent que jusqu'à 15% des hommes utilisent des préservatifs trop larges. Achetez-vous aussi des habits trop larges?

Si il a la bonne taille, un préservatif se déroule sans problème et tient bien. Testez différentes grandeurs ou dénichiez le produit adéquat sur le site www.mysize.ch.

(Si vous ne trouvez aucun préservatif qui soit assez grand, vous pouvez essayer le Femidom® [le préservatif pour la femme] avec votre partenaire. Lisez le mode d'emploi! Plus d'informations à l'adresse www.groupesida.ch ou encore www.aids.ch)

→ Conservation

Ne rangez pas les préservatifs **dans votre porte-monnaie ou dans une poche de pantalon**. Conservez-les plutôt dans une petite boîte ou un étui où ils seront à l'abri de la lumière et de tout objet pointu ou tranchant.

Observez **la date de péremption** sur l'emballage.

→ Lubrifiant

On trouve des préservatifs poudrés ou lubrifiés. Si vous utilisez plus de lubrifiant, veillez à choisir les produits adéquats. Ils doivent être à base d'eau ou de silicone. Vous les trouverez par exemple dans les grandes surfaces (au même rayon que les préservatifs). Par contre, tous les produits contenant des corps gras, tels que lotions corporelles, huiles de massage, huile alimentaire ou vaseline, attaquent le latex des préservatifs et sont à éviter à tout prix!

Les lubrifiants viennent en aide pour les relations vaginales lorsque le vagin n'est pas assez humide. Il peut y avoir diverses raisons à cela: préliminaires trop courts, stress, mais aussi effet secondaire d'un médicament, âge, etc. Pour les relations anales, il faut toujours ajouter un lubrifiant.



28



29

→ Relations anales

Les préservatifs sont soumis à de plus fortes pressions lors de relations anales (pénis dans l'anus) que vaginales. Un accident est donc plus probable. Pour les relations anales, vous pouvez utiliser tous les types de préservatifs sauf les ultrafins et les texturés. Un conseil: utilisez beaucoup de lubrifiant.

Quel que soit le préservatif que vous utilisiez pour les relations anales, vérifiez régulièrement, pendant le rapport, qu'il est encore entier.

→ Allergie

Le préservatif est un produit naturel à base de latex, et certaines personnes peuvent développer des allergies (démangeaisons et brûlures). Dans ce cas, il existe des préservatifs sans latex en polyuréthane. Le Femidom® (le préservatif pour la femme) est également en polyuréthane. Il est aussi possible que l'allergie soit déclenchée uniquement par le lubrifiant. Dans ce cas, essayez des préservatifs sans lubrifiant.

Il est important de s'adresser à un médecin pour comprendre l'origine de l'allergie et de laisser s'atténuer les symptômes avant d'essayer un nouveau préservatif.

→ Deux conseils pour augmenter le plaisir

Il existe des préservatifs droits ou cintrés, ultrafins ou très résistants, lubrifiés ou poudrés, etc. **À vous de tester** jusqu'à ce que vous ayez trouvé le produit qui vous convient. – Précisons toutefois que les préservatifs ludiques, surtout ceux qui ont des formes extravagantes, n'offrent pas une sécurité suffisante!



30

Vous pouvez essayer de mettre une **goutte de lubrifiant dans le réservoir** du préservatif encore enroulé avant de le dérouler sur le pénis. Bon nombre d'hommes trouvent que cela augmente le plaisir.

→ Où faire vos achats?

On trouve des préservatifs et des lubrifiants adéquats dans toutes les grandes surfaces, mais aussi en droguerie et pharmacie. Dans les boutiques spécialisées et condomeries ou sur Internet, vous pouvez faire votre choix dans la gamme de produits complète. Vous y trouverez les préservatifs superétroits ou au contraire extralarges, ceux en polyuréthane, dans toutes sortes de couleurs et de parfums. Chaque année, on vend en Suisse plus de 18 millions de préservatifs.

Des adresses sur Internet?

Par exemple www.shop.aids.ch, www.sante-sexuelle.ch, www.mysize.ch, www.caphot.ch, www.praeser.ch ou www.condomeria.ch.



31

→ De nos jours, acheter des préservatifs est aussi banal qu'acheter un déodorant ou de la pâte dentifrice.

Problème de préservatif?

Il peut arriver qu'un préservatif glisse ou se déchire. Or un préservatif abîmé ne protège bien sûr plus – ni d'une grossesse non désirée, ni du VIH ou d'une autre IST (infection sexuellement transmissible).

En règle générale, les préservatifs ne vous lâchent pas pour rien. De nombreuses études montrent que la majorité des utilisateurs n'ont jamais de problème, mais qu'un petit nombre d'entre eux en ont très souvent.

La plupart du temps, la défaillance est due à une utilisation incorrecte.

Voici les motifs les plus fréquents :

- * ouverture de l'emballage avec les dents ou avec un objet tranchant;
- * emballage abîmé (plus de coussin d'air);
- * préservatif d'abord déroulé, puis enfilé comme une chaussette;
- * utilisation de préservatifs trop grands ou trop petits;
- * utilisation d'un lubrifiant inadéquat;
- * oubli de retenir le préservatif à la base au moment de retirer le pénis;
- * même préservatif utilisé plus d'une fois.

Si il vous arrive un pépin, il faut vous demander à quoi il est dû et s'il y a des mesures à prendre pour que cela n'arrive plus. Et puis... l'entraînement peut servir!



32

Pensez encore aux conséquences suivantes

* Y a-t-il un **risque de grossesse non désirée**? La «pilule du lendemain» pour la femme peut empêcher après coup une grossesse non désirée. Votre partenaire peut l'obtenir sans ordonnance dans les pharmacies, chez un médecin ou dans les hôpitaux (gynécologie). La première dose doit être prise dans les 72 heures qui suivent le rapport sexuel. La «pilule du lendemain» est une mesure d'urgence.

* Un préservatif qui a glissé ou s'est déchiré ne protège pas d'une infection par le VIH. **Si la ou le partenaire est séropositif**, il vous faut impérativement vous rendre aussi vite que possible – **au plus tard le lendemain** – à l'hôpital, chez un médecin ou dans un centre de consultation pour vous informer des mesures éventuelles à prendre dans un tel cas.

* Un préservatif qui a glissé ou s'est déchiré ne protège pas non plus **d'autres infections sexuellement transmissibles (IST)**. Si, dans les semaines qui suivent, vous constatez des symptômes inhabituels (démangeaisons en urinant, écoulement de l'urètre, etc., voir p. 9), consultez un médecin. Dépistées à temps, la plupart de ces infections peuvent être traitées.

Si le pépin a eu lieu en dehors de votre relation officielle (liaison, faux pas, prostituée, etc.), il est souhaitable que vous informiez votre partenaire fixe. Dans tous les cas, protégez-la impérativement en pratiquant le «safer sex» pendant trois mois, jusqu'au test VIH (voir p. 40 et suiv.).



33

VIH/sida: l'essentiel en bref

Le sida est la maladie sexuellement transmissible dont il a été le plus question ces dernières années. Le sida est déclenché par le virus VIH. Celui-ci affaiblit le système immunitaire humain à tel point qu'au bout du compte, le corps ne peut plus suffisamment se défendre contre certaines maladies. Voilà pourquoi, après quelques années sans problèmes de santé majeurs, diverses maladies peuvent se déclarer qui, sans l'affaiblissement du système immunitaire, n'apparaissent pas ou seulement rarement. C'est à partir de ce stade-là de l'infection que l'on parle de sida. Certaines de ces maladies peuvent entraîner la mort.

Une infection par le VIH reste toujours incurable

Les traitements à disposition ne peuvent que ralentir l'évolution de la maladie. Les médicaments doivent être pris la vie durant, chaque jour, à heures fixes, sept jours par semaine et même pendant les vacances; ils ont souvent des effets secondaires indésirables et n'ont pas la même efficacité chez chacun. La situation ne changera pas de sitôt. Il n'y a aucune percée médicale en vue.

Le VIH peut se transmettre

- * lors de pénétration sans protection (relations sexuelles vaginales ou anales);
- * si le sang des règles d'une partenaire séropositive entre dans la bouche;
- * si le sperme d'un partenaire séropositif entre dans la bouche.

Autres voies de transmission:

- * partage d'instruments d'injection lors de consommation de drogue;
- * transmission de la mère à son enfant pendant la grossesse, à la naissance ou pendant l'allaitement;
- * dans les pays pauvres, transmission également possible via des produits sanguins non contrôlés, des aiguilles non stériles ou des instruments non stériles (circoncision, tatouages, etc.).

Mais le VIH ne se transmet pas dans la vie quotidienne:

ni par les piqûres de moustiques, ni en donnant la main, ni au sport, ni dans les toilettes, ni en mangeant d'un même plat ou en buvant d'un même verre, ni en prenant dans les bras, ni en s'embrassant, ni en se faisant des câlins ou des caresses intimes.

Pour plus d'informations consultez la brochure «VIH/sida – Etat actuel des connaissances» (adresse de commande p. 2) ou le site www.aids.ch sur Internet. L'Aide Suisse contre le Sida tient également une documentation très variée à la disposition des personnes vivant avec le VIH: www.shop.aids.ch. Informations sur la non-infectiosité sous traitement: www.aids.ch → questions fréquentes → thérapie.

Si l'on s'en tient aux recommandations du «safer sex» (voir p. 8), on n'a donc aucune raison de craindre un risque de transmission en rapport avec le VIH.



34



35

Autres infections sexuellement transmissibles (IST)

Outre le VIH, il existe une foule d'autres agents pathogènes qui peuvent se transmettre lors des rapports sexuels (virus, bactéries, organismes unicellulaires, champignons). Certaines de ces infections – **par exemple l'hépatite B, la blennorragie** (ou gonorrhée, «chaude-pisse») **ou l'herpès** – sont plus courantes que l'infection par le VIH, et ne sont pas inoffensives.

* Les IST non identifiées et non traitées peuvent avoir de **graves conséquences**, allant de fortes démangeaisons, d'écoulements de l'urètre, de chancres ou vésicules au pénis ou aux testicules jusqu'à la stérilité, aux lésions du foie ou à certaines formes de cancer.

* Les IST **ouvrent la voie à d'autres infections**. Dans les foyers d'infection superficiels qu'elles créent (la plupart du temps) aux organes génitaux, à la bouche ou à l'anus se trouvent des cellules spéciales qui sont bien plus réceptives à des agents pathogènes supplémentaires qu'une peau ou une muqueuse intacte. Les IST augmentent donc notamment – mais pas seulement – le risque d'infection par le VIH.



36

Le «safer sex»

Le sexe à moindre risque (préservatifs – pas de sang des règles ni de sperme dans la bouche, voir p. 8) offre une protection fiable contre une infection par le VIH. Il réduit également nettement le risque de s'infecter avec une IST autre que le VIH. Aucun agent pathogène ne peut traverser un préservatif intact.

Malgré la pratique du «safer sex», des infections sexuellement transmissibles peuvent se produire. La plupart des agents pathogènes des IST se transmettent bien plus facilement que le VIH, notamment lors de relations orales sans sperme ni sang des règles ou par le partage d'objets érotiques.

Dépistées à temps, la plupart de ces infections se soignent ou peuvent être traitées.

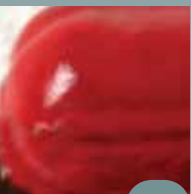


37

→ *Il n'y a pas de honte à avoir contracté une IST; mais c'est essentiel de reconnaître l'infection et de la faire traiter.*

Consultez un médecin si des troubles tels que ceux décrits à la page 9 apparaissent. Ces troubles peuvent être le signe d'une IST; mais d'autres causes sont également possibles. Voilà pourquoi l'avis médical est nécessaire.

Si vous souhaitez davantage de protection pour les relations orales, il vous faut utiliser dans tous les cas des digues dentaires («dental dams») ou des préservatifs (voir p. 22 et suiv.). C'est à vous de décider si vous souhaitez cette protection pour vous.



38

→ *Vous obtiendrez plus de détails au sujet des IST auprès de votre médecin ou de l'Aide Suisse contre le Sida et de SANTE SEXUELLE Suisse.*

Vaccination contre l'hépatite B

Renseignez-vous par ailleurs au sujet du vaccin contre l'hépatite B. Le vaccin contre l'hépatite B, voire le vaccin combiné contre l'hépatite A et l'hépatite B, est indiqué à titre préventif surtout pour les personnes changeant occasionnellement ou fréquemment de partenaire (femme ou homme). Parlez-en à votre médecin.

Les caisses maladie prennent en charge les frais du vaccin contre l'hépatite B, mais en règle générale, pas ceux du vaccin combiné.



39

Le test du VIH

Une infection au VIH déclenche la prolifération, dans le sang, des virus d'une part et, d'autre part, des anticorps du VIH que l'organisme fabrique pour se défendre contre le virus. Les tests de dépistage du VIH utilisés actuellement (tests de dépistage combinés) recherchent à la fois des composants du virus et des anticorps du VIH dans le sang. Si l'on ne détecte ni composants du virus ni anticorps, le résultat du test est dit «**négatif**», autrement dit il n'y a pas eu d'infection au virus VIH. Un test de dépistage du VIH peut donc soit exclure une infection au VIH («**négatif**»), soit la révéler («**positif**»). Attention: les tests de dépistage du VIH ne peuvent exclure une infection avec certitude que **trois mois** après l'exposition au risque. En effet, tout au début de l'infection, les virus et les anticorps du VIH sont présents dans le sang en concentration parfois trop faible pour être détectés par le test. **Après trois mois, un résultat négatif est suffisamment fiable.**

Un résultat positif aurait de multiples conséquences tant sur le plan personnel que médical, juridique et social. Il est donc vivement recommandé d'avoir dans tous les cas un entretien individuel **avant le test** – par exemple dans une antenne régionale de l'Aide Suisse contre le Sida, chez votre médecin de famille ou dans un centre de test anonyme.

Voici quelques-unes des raisons pouvant vous inciter à faire un test VIH

- * Vous craignez d'avoir contracté le virus parce que vous avez vécu une situation présentant un risque de transmission.
- * Vous vivez une relation basée sur la fidélité. Vous aimeriez désormais renoncer au préservatif et voulez vous assurer qu'aucun des deux n'a été infecté auparavant par le VIH.

- * Vous présentez des symptômes qui peuvent évoquer une infection par le VIH* et votre médecin aimerait en établir l'origine.

* Dans les premières semaines qui suivent l'infection apparaissent souvent des symptômes analogues à ceux d'une grippe (p. ex. fièvre, gonflement des glandes ou des ganglions lymphatiques, douleurs musculaires, etc.). Si ces symptômes se manifestent après une situation qui aurait pu vous exposer au VIH (relations sexuelles sans protection), vous devriez consulter un médecin et faire établir l'origine de ces troubles. Au cours de l'évolution ultérieure de l'infection (la plupart du temps seulement des années après la transmission), des maladies plus graves apparaissent (p. ex. une certaine forme de pneumonie, une forte mycose dans la bouche et dans la gorge, la tuberculose, etc.).

Important: un résultat négatif après une situation à risque ne signifie pas que quelqu'un est immunisé ou qu'il est particulièrement résistant au VIH, mais simplement qu'il a eu de la chance.

Le sang des donateurs est régulièrement testé quant au VIH. Toutefois, ne transformez pas un don de sang en une occasion de test VIH pour vous. Si vous vous êtes exposé au VIH par une situation à risque, vous mettez en danger d'autres personnes.

Pour plus de renseignements consultez notre site Internet www.aids.ch ou www.check-your-lovelife.ch



40



41

Les principales infections sexuellement transmissibles

→ VIH/sida

Infection virale qui, à long terme, détruit le système immunitaire. La plus grave des conséquences possibles: le sida (autrement dit l'apparition de diverses maladies graves telles que pneumonies, encéphalites, cancer), la mort.

Incurable. Les traitements à disposition peuvent ralentir l'évolution de l'infection et, dans le meilleur des cas, stopper la destruction en cours du système immunitaire.

La brochure «Séropositif – et maintenant?» offre une foule d'informations utiles aux personnes qui viennent d'apprendre leur infection par le VIH (pour les commandes, voir p. 2).

→ Hépatite B

Infection virale qui aboutit souvent à une inflammation du foie. Parmi les conséquences possibles, les plus graves sont la cirrhose, le cancer du foie, la mort. L'infection n'est souvent pas remarquée à ses débuts (asymptomatique).

Il existe un vaccin contre l'hépatite B; les chances de succès du traitement de l'infection sont limitées.

→ Herpès

Infection virale se manifestant notamment par des vésicules provoquant brûlures et démangeaisons surtout sur les organes génitaux et près des lèvres. La plus grave des conséquences: transmission du virus au nouveau-né lors de l'accouchement avec des séquelles parfois importantes.

Incurable, mais il est possible de soulager les symptômes et de réduire l'ampleur et la durée des phases aiguës.

→ Blennorragie

(ou gonorrhée, «chaude-pisse») Infection bactérienne qui peut notamment provoquer des inflammations de l'urètre associées parfois à un écoulement et à des douleurs. Les plus graves des conséquences: inflammation de la cavité abdominale pouvant être mortelle (femme), stérilité (homme et femme), cécité du nouveau-né. Peut passer inaperçue pendant longtemps surtout chez la femme (asymptomatique). **Guérissable**

→ Infection à chlamydia

Infection bactérienne pouvant présenter les mêmes symptômes que la blennorragie/gonorrhée. La plus grave des conséquences: stérilité.

Signes très souvent peu visibles qui peuvent parfois disparaître spontanément, sans pour autant que l'infection soit guérie (reste transmissible et peut avoir des conséquences à long terme). **Guérissable**

→ Syphilis

Infection bactérienne qui, au début, se manifeste par un chancre (bouton rond) puis, après sa disparition, par des éruptions cutanées sur le torse ainsi qu'aux mains et aux pieds. Conséquence à long terme: lésions de l'aorte et du système nerveux; mort.

Les inflammations/chancres du début peuvent être indolores et se résorber spontanément, sans pour autant que l'infection soit guérie (reste transmissible et peut avoir des conséquences à long terme).

La syphilis est guérissable si elle est dépistée à temps.

42

43

→ Affections causées par des champignons

Se traduisent souvent par des démangeaisons, des douleurs et un écoulement. **Guérissables**

→ Trichomonase

Infection causée par un organisme unicellulaire pouvant se traduire par des démangeaisons, des brûlures en urinant et un écoulement.

Passesouvent inaperçue (asymptomatique). **Guérissable**

→ Condylomes

(verrues sur les organes génitaux et à l'anus, «crêtes-de-coq») Verrues provoquées par des virus (papillomavirus) apparaissant avant tout sur les organes génitaux et à l'anus. La plus grave des conséquences: cancer du col de l'utérus (femme) ou cancer du rectum (femme ou homme). Les condylomes à l'intérieur du vagin ou de l'anus ne sont parfois décelables qu'à la suite d'un examen médical.

Peuvent être traitées. Un vaccin contre le HPV (pour les personnes non encore infectées) est disponible.

→ Morpions/gale

Les morpions se nichent avant tout dans les poils pubiens, la gale est causée par des acariens qui s'infiltrent dans la

couche supérieure de la peau (sur tout le corps). Conséquence: démangeaisons (surtout la nuit), taches sur la peau, légers saignements. **Guérissables**

J'ai peur de m'être infecté. Que puis-je faire?

- * En ce qui concerne le VIH/sida: réunissez les informations importantes. Votre antenne régionale de l'Aide Suisse contre le Sida ou un centre de test anonyme vous conseillera avec compétence et établira avec vous
 - s'il y a risque d'infection
 - si un test VIH est utile
 - et comment vous protéger efficacement à l'avenir.

S'il y a vraiment eu une situation à risque, il est impératif de ne pas avoir de relations sexuelles ou seulement des relations à moindre risque («safer sex») durant les trois mois suivants, jusqu'à ce que l'on dispose d'un résultat de test négatif.

- * En ce qui concerne une autre IST: consultez votre médecin et faites-lui part de vos soupçons.



44



45

→ **Ne laissez pas la peur vous paralyser.**

Impressum

Editeur: Aide Suisse contre le Sida, Office fédéral de la santé publique, SANTE SEXUELLE Suisse

Texte et rédaction: Lukas Meyer

Graphisme: maatjesdesign, Zürich / widmer_heer, Zürich

Traduction / relecture: Line Rollier / Christopher Park, Groupe sida Genève

6^e tirage, mise à jour 2013: 25 000 a/f

Impression: FO-Fotorotar, Egg

© 2004, 2005, 2006, 2008, 2009, 2013 Office fédéral de la santé publique, Aide Suisse contre le Sida, SANTE SEXUELLE Suisse

Règl 59.080 f

Je suis (aussi) attiré par les hommes

En Suisse, quelque 60 000 à 120 000 hommes ont une attirance sexuelle pour les hommes, soit près d'un homme sur vingt. Si cela vous concerne, vous n'êtes donc en aucun cas une exception.

Les hommes homosexuels et bisexuels peuvent imaginer et vivre leur sexualité de mille manières passionnantes. Le revers de la médaille est que l'on peut s'infecter assez facilement avec le VIH lors de relations anales sans protection. Tout compte fait, en Suisse, parmi les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes, environ un sur vingt est séropositif.

Pour les relations sexuelles entre hommes, ce sont les mêmes règles qui s'appliquent que pour les contacts hétérosexuels (règles du «safer sex»):

→ **En cas de rapports avec pénétration (relations anales), utiliser un préservatif et beaucoup de lubrifiant (à base d'eau ou de silicone).**

Autre élément important : pour les relations anales, ne pas utiliser des préservatifs extrafins ou texturés.

Il n'y a aucune protection réelle contre le VIH si on retire son pénis juste avant l'éjaculation (coït interrompu) ou si on ne met le préservatif qu'au moment de jouir.

→ **Lors de relations orales (fellation, pipe), ne pas prendre de sperme dans la bouche, ne pas en avaler.**

Neuf homosexuels sur dix aiment et pratiquent les relations orales. Même si le risque de transmission du VIH est nettement inférieur au risque associé aux relations anales sans protection, il ne faut pas le sous-estimer. Des infections se produisent.

→ **Consulter rapidement un médecin en présence de symptômes d'une autre infection sexuellement transmissible (voir p. 9).**

Les maladies sexuellement transmissibles autres que le VIH/sida sont aussi plus fréquentes parmi les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes que parmi d'autres groupes de la population. Ainsi, on constate actuellement une nette recrudescence de la syphilis dans le milieu homosexuel.

→ **Vaccin contre l'hépatite B ou vaccin combiné contre l'hépatite A et l'hépatite B**

Le vaccin est particulièrement recommandé si vous n'avez pas un partenaire sexuel fixe.

Où puis-je en savoir plus?

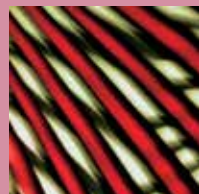
Le Dr Gay est une aide précieuse pour les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes. A l'adresse www.drgay.ch, des professionnels répondent à toutes les questions concernant l'homosexualité, le coming-out, le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles. Ce service est anonyme et gratuit.

Il existe par ailleurs **diverses brochures** destinées aux hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes – y compris pour les séropositifs – et traitant du coming-out, de la sexualité gay, des relations orales ou des infections sexuellement transmissibles. Toutes les brochures sont disponibles sur www.shop.aids.ch ou auprès de l'antenne sida de votre région.

Vous trouverez sur www.pinkcross.ch, le site de l'association faitière des organisations gaies de Suisse, les adresses de lieux de rencontre homosexuels et de permanences ainsi qu'auprès des antennes sida régionales. Les adresses de tous les groupes de jeunes homosexuels se trouvent sur www.traudi.ch.



46



47



Les règles qui protègent du VIH sont très simples:

- ***Toujours utiliser des préservatifs en cas de relations sexuelles avec pénétration (vaginale ou anale).***
- ***Pas de stimulation orale (cunnilingus) de la partenaire pendant ses règles.***
- ***En cas de démangeaison, de sensation de brûlure ou d'écoulements, consulter un médecin.***
- ***Pas d'éjaculation dans la bouche, ne pas avaler de sperme.***

Il y a des antennes sida dans toutes les régions de Suisse. Elles vous donnent des conseils personnalisés compétents, sur rendez-vous ou par téléphone – concernant l'amour, le plaisir et la protection et tout ce que les hommes devraient savoir sur le VIH/sida et sur les infections sexuellement transmissibles.

Les adresses figurent dans l'annuaire téléphonique et sur Internet (www.aids.ch ou www.sante-sexuelle.ch) ou peuvent être obtenues en appelant le 044 447 11 11 (Aide Suisse contre le Sida).