

# *Amour, plaisir & protection*

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



[www.check-your-lovelife.ch](http://www.check-your-lovelife.ch)

# Vous êtes une femme qui vit sa sexualité

...coup de foudre – aventure spontanée en voyage – relation stable...

...une aventure – une nouvelle flamme – une soirée bien arrosée qui se termine au lit – cédé à l'insistance – follement amoureuse – prévu de longue date – un nouvel amant – un faux pas malgré la fidélité – un mec mignon, un homme de rêve, un mec sympa, une occasion unique...

...un homme d'ici, un homme d'ailleurs...

**Pour obtenir d'autres exemplaires 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 des adresses d'antennes sida régionales, centres de consultation et checkpoints: tél. 044 447 11 11  
aids@aids.ch, www.aids.ch, www.sante-sexuelle.ch

## Cette brochure est pour vous

Dans la première partie (**pages oranges**), vous trouverez des informations de base sur la conduite à tenir pour éviter les risques en cas de nouvelle relation ou d'aventure sexuelle. Plus loin, dans les pages oranges, nous répondons aux deux questions les plus fréquentes des femmes sur ce sujet.

Est-il vraiment possible d'avoir des relations à moindre risque sans préservatif? La deuxième partie (**pages vertes**) explique pourquoi bien des idées reçues à ce sujet sont fausses.

Dans la troisième partie (**pages jaunes**), vous trouverez tout ce qu'il faut savoir sur les préservatifs, les lubrifiants et le Fémidom®.

Enfin, la quatrième et dernière partie (**pages bleues**) propose des informations de base sur les grossesses non désirées ainsi que sur le VIH/sida et d'autres infections sexuellement transmissibles.

Dans le but d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture, ce document utilise parfois le masculin ou le féminin pour désigner les personnes de l'un ou l'autre sexe.

**Une femme bien informée est plus sûre d'elle et se fait moins de soucis.**

3



2

# Fidélité

Vous vivez au sein d'une relation fixe ou du mariage. Vous êtes tous les deux séronégatifs, vous ne vous êtes donc pas non plus infectés auparavant avec le virus VIH.\* Vous et votre partenaire voulez vivre votre sexualité exclusivement dans le cadre de cette relation. Vous avez une excellente entente avec votre compagnon ou époux: vous êtes fidèles l'un à l'autre!

Vous pouvez faire toute confiance à votre partenaire ou à votre mari: il ne fait pas partie des 20% d'hommes qui vont de temps en temps voir une prostituée, et il ne vous trompe pas. Si jamais cela arrivait tout de même – dans un instant de faiblesse – et qu'il n'ait pas utilisé de préservatif ou que ce machin se soit déchiré ou ait glissé, eh bien, il prendrait ses responsabilités et il vous en parlerait pour que vous puissiez prendre ensemble les mesures adéquates (voir p. 47 et p. 8).

Si vous n'avez pas encore abordé ce sujet, faites-le maintenant. Il est plus facile d'en parler si ce n'est pas d'actualité.



# 4

## **Votre partenaire est vraiment fidèle et vous aussi?**

Dans ce cas, vous n'avez pas besoin des informations de cette brochure. Vous ne courez aucun danger. Peut-être avez-vous une amie à qui cette brochure pourrait être utile? Merci de la lui donner.

# 5



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

\* Une infection par le virus VIH est à l'origine du sida.

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

# Liaison, nouvelle relation, aventure spontanée...

La plupart du temps, les femmes (et les hommes) hétérosexuels ne pensent pas sérieusement pouvoir s'infecter un jour par le VIH, le virus du sida, à l'occasion de rapports sexuels. Le sida, cela concerne les vieux, ou au contraire les jeunes. Le sida, cela concerne les types qui vont voir des prostituées ou font du tourisme sexuel, les homos et les toxicos – bref, les autres.

Et puis, vous ne couchez pas avec n'importe qui. Alors, il suffit de prendre la pilule pour éviter une grossesse non désirée, non?



**Chaque année en Suisse, 200 à 300 femmes apprennent qu'elles ont été contaminées avec le VIH. Huit sur dix se sont infectées en ayant des rapports sexuels non protégés avec un homme.**

**Entre 2000 et 2008, la plus jeune d'entre elles avait tout juste 13 ans, la plus âgée plus de 80.**

Dans le même temps, entre 400 et 600 hommes sont nouvellement testés séropositifs (porteurs du VIH) chaque année en Suisse. Neuf sur dix se sont infectés en ayant des rapports sexuels non protégés, six d'entre eux lors de rapports avec un homme, trois lors de rapports avec une femme. 5% à 10% s'infectent par le biais d'une consommation à risque de drogues (échange de seringues utilisées).

**L'homme avec lequel vous couchez a sa propre histoire, il a déjà couché avec d'autres femmes – dans le cadre d'une relation stable, d'une aventure ... Un nouvel amour, si grand soit-il, a généralement été précédé d'un autre.**

Admettons que vous ayez jusqu'à présent couché avec cinq hommes, qui, à leur tour, avaient auparavant déjà couché avec huit autres femmes. Ces femmes avaient elles-mêmes déjà couché avec cinq hommes. Dans ce cas, votre santé est liée à celle de 40 femmes et de 205 hommes. Et vous n'en connaissez que cinq personnellement.



# 7

**Ne vous gêchez pas le plaisir – protégez-vous.**

# 6

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

- Veillez à ce qu'il utilise toujours un préservatif en cas de pénétration – vaginale ou anale.
- Pas d'éjaculation dans la bouche, ne pas en avaler.
- En cas de démangeaison, de sensation de brûlure ou d'écoulements, consulter un médecin.
- Pas de sexe oral (cunnilingus) avec une femme pendant ses règles.



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 des autres infections sexuellement transmissibles (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, voici quelques recommandations supplémentaires:

## Renseignez-vous sur le vaccin contre l'hépatite B

Le virus de l'hépatite B (VHB) se transmet de manière similaire au VIH, mais plus facilement que ce dernier, et provoque une hépatite chronique dans 5 à 10% des cas. Heureusement, il existe un vaccin contre ce virus (voir page 40).

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

- écoulement vaginal inhabituel et sentant souvent mauvais
- démangeaisons, vésicules, chancres, excroissances sur les lèvres de la vulve ou dans le vagin
- douleurs ou brûlures en urinant
- douleurs ou brûlures lors des rapports sexuels
- palais et gorge rouge vif
- saignements entre les règles
- inflammations dans la région génitale
- douleurs diffuses dans le bas-ventre
- règles irrégulières
- douleurs en allant à la selle
- 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. Une infection au VIH, par contre, ne se fait pas remarquer de cette manière. Elle n'engendre pas ces troubles-là (voir également page 42).



9

**Les femmes d'aujourd'hui utilisent des préservatifs!**

# Vous commencez une nouvelle relation?

Vous êtes tombée amoureuse! Des papillons dans le ventre, vous êtes tout excitée... Vous voulez être proche du nouvel homme de votre vie, lui faire confiance.

Si le préservatif est pour vous, pour lui ou pour tous les deux un obstacle à cette confiance, voyez ensemble comment y renoncer sans risque.

Comme ça: respectez pendant trois mois les règles du sexe à moindre risque («safer sex»). Mettez au point **ensemble** que vous allez être fidèle l'un à l'autre (ou que vous respecterez toujours les règles du safer sex en cas d'infidélité). Allez ensuite faire ensemble un test de dépistage du VIH. Si vous êtes tous les deux séronégatifs, c'est-à-dire non infectés, vous pouvez alors laisser tomber les préservatifs sans risque.

Pensez cependant à la contraception si vous ne souhaitez pas (ou plus) avoir d'enfants.

## 10 Il s'est déjà fait tester par le passé – il est séronégatif!

Demandez-lui, quand même, de refaire le test, ensemble avec vous. L'erreur est humaine et peut arriver en toute bonne foi. Toute analyse de sang ne comprend pas un test de dépistage du VIH. Le test de dépistage du VIH n'est jamais effectué «automatiquement» – par exemple dans le cadre de contrôles sanitaires à la frontière ou d'autres consultations médicales – même si les hommes (et les femmes) le croient parfois. Il arrive qu'on confonde le test de l'hépatite avec celui du VIH. Et un test de dépistage du VIH négatif peut avoir eu lieu il y a un certain temps et donc ne plus vouloir dire grand-chose. [N'oubliez pas: il

faut attendre **trois mois après une situation à risque** pour que le test de dépistage du VIH donne un résultat fiable. Un test tout récent – par exemple dans le cadre d'un don de sang – ne dit rien sur le statut sérologique actuel de la personne. Il reflète seulement la situation d'il y a trois mois, voir p. 41.]

## Je sais que je peux me fier à lui!

De nombreux hommes séropositifs ne savent pas qu'ils le sont et ne s'en doutent pas. Un tel homme ne peut pas vous dire qu'il est infecté et vous protéger.

Sans confiance, la cohabitation n'est pas possible. Mais la confiance entre adultes est un processus qui prend du temps. La confiance aveugle dès le premier instant et dans tous les cas n'est pas indiquée – elle peut provoquer des surprises désagréables.

## Attention

En cas de pénétration non protégée avec une personne séropositive, les femmes ont un risque un peu plus élevé que les hommes de s'infecter au VIH. Même si, dans une situation concrète, d'autres facteurs que le sexe peuvent avoir plus d'influence sur le risque de s'infecter au VIH (voir p. 21).

# 11



# 10

# Hésitations avec un nouveau partenaire

## Comment va-t-il réagir si je veux utiliser un préservatif?

Craignez-vous que votre partenaire «prenne mal» que vous insistiez pour utiliser un préservatif? «Trouve-t-il culotté que je puisse penser qu'il est peut-être...?», «Va-t-il s'imaginer que j'ai le sida?» Laissez tomber les spéculations! Il est très probable qu'il ne se passera rien de tout cela et que votre partenaire, comme la majorité des hommes, considère comme tout à fait normal d'utiliser un préservatif.

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

Il est compréhensible que vous n'ayez alors pas envie d'entamer un débat! C'est pour de telles situations qu'il est extrêmement pratique d'avoir vous-même des préservatifs sur vous et de savoir comment vous en servir. N'en faites pas une histoire, tirez le préservatif «comme par magie» de votre sac et mettez-le lui amoureusement... Ou peut-être préférera-t-il le mettre lui-même.

C'est seulement en ayant **toujours** des préservatifs sur vous qu'ils seront là lorsque vous en aurez besoin un jour à l'improviste. Ne partez pas du principe que l'homme en aura ou qu'aujourd'hui, il ne va sûrement rien se passer.

Si vous n'êtes pas sûre de vous, exercez-vous à l'avance à mettre le préservatif sur une banane ou sur un concombre (voir p. 26 et suiv.).

**Au fait:** en Suisse, un préservatif sur trois est acheté par une femme...

## Mais il ne veut pas de préservatif!

### Il dit: «Mais pourtant, on s'aime?!»

L'amour et la confiance, c'est merveilleux – et si l'amour est aussi fort, alors il planifiera avec vous comment se passer sans risque des préservatifs: trois mois de sexe à moindre risque, puis faire ensemble un test VIH... (voir p. 10). Car l'amour, à lui tout seul, ne protège pas du sida.

### Il dit: «Eh, tu me prends pour qui?»

Votre partenaire ne semble pas savoir que le VIH et le sida ne touchent pas seulement les homos et les toxicos ou les hommes qui sont clients de prostituées. Une infection au VIH peut toucher n'importe qui si on ne se protège pas. En plus, le préservatif le protège et vous protège d'autres infections sexuellement transmissibles – blennorragie, champignons, infection à chlamydia, etc. – ainsi que d'une grossesse non désirée. Ça devrait pouvoir le convaincre.

### Il dit: «N'écoute pas ceux qui veulent te faire peur.»

Vous aimez la vie et vous voulez rester en bonne santé – c'est de la peur, ça? Dites clairement à votre partenaire qu'à l'heure actuelle, le préservatif est incontournable – et qu'utiliser un préservatif vous évite, à vous comme à lui, des angoisses inutiles.

### Il dit: «Le préservatif, ça me gâche le plaisir.»

Les préservatifs modernes sont extrêmement fins, mais il y a tout de même des hommes – et des femmes – qui disent que le préservatif diminue leur sensation de plaisir. Essayez dans ce cas les nombreuses possibilités qu'offre la sexualité sans pénétration. Une fois que vous serez tous les



12



13

deux dans l'ambiance, il acceptera peut-être le préservatif. Si vous vous laissez convaincre ou pousser à des relations non protégées, le suspense de trois mois commence dès le lendemain: trois mois d'attente jusqu'au test de dépistage du VIH. Et cette incertitude est bien plus désagréable que des sensations éventuellement légèrement diminuées par le préservatif.

**Il dit: «Je suis allergique aux préservatifs.»**

Les préservatifs sont en latex, un produit naturel. De fait, il y a des hommes (et des femmes) qui y sont allergiques (démangeaisons, brûlures, voir p. 29). Dans ce cas, il existe des préservatifs sans latex en polyuréthane. Il n'est pas encore au courant?

Au fait: le Femidom® (le préservatif pour la femme) est également en polyuréthane.



14

**Justement, vous n'avez pas de préservatif sur vous et lui non plus?**

Zut! Mais il reste plein de choses merveilleuses et érotiques à faire à deux. Et la prochaine fois, chacun de vous aura des préservatifs sur lui. Si vous vous laissez emporter par le feu de l'action et renoncez au préservatif «pour une fois», vous allez certainement le regretter le lendemain.

**Peur de perdre l'homme de vos rêves en refusant de faire l'amour avec lui sans préservatif?**

L'homme de vos rêves est-il si égoïste? Ça lui est égal que vous vous sentiez bien ou non? Est-il vraiment l'homme de vos rêves?

15



**Je veux que mon partenaire utilise un préservatif. Mais comment l'imposer?**

Commencez par dire à votre partenaire que vous ne coucherez avec lui qu'avec un préservatif. N'attendez pas d'être en pleine action et de ne plus savoir ce que vous faites. S'il refuse le préservatif, vous pouvez toujours dire non. Ayez confiance en vous-même et le courage d'imposer le préservatif. Votre santé le vaut bien!



# Situations spéciales

## Alcool, drogues et relations non protégées

Lorsqu'on a des rapports sexuels, on boit souvent de l'alcool. L'alcool et les drogues peuvent augmenter l'érotisme et le désir, mais aussi rendre imprudente. L'ivresse passe, l'infection au VIH reste. Réfléchissez en étant sobre – maintenant ! – à la façon dont vous souhaitez réagir dans une telle situation et ayez toujours des préservatifs sur vous.

C'est vous qui décidez combien vous buvez et si vous prenez ou non des drogues.

## Les voyages

Environ une infidélité sur quatre a lieu en vacances ou en voyage d'affaires. Suivant les enquêtes, une femme sur trente – ou même une femme sur cinq – a des contacts sexuels avec un homme du pays où elle voyage.

En particulier les femmes jeunes et célibataires ont tendance à ne pas utiliser de préservatif dans une telle situation. Enquête représentative: 65% des femmes utilisent toujours un préservatif à l'étranger, 17% jamais!

Le sida est présent dans le monde entier; dans certains pays, il est bien plus répandu que chez nous. Il y a des régions où 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 bonne que chez nous.
- Tenez-vous-en aux règles du «safer sex», même si votre partenaire de vacances a l'air en bonne santé ou

s'il dit qu'il a fait un test. Même s'il ne comprend pas et que vous êtes amoureuse ...

Utilisez aussi des préservatifs si vous avez des rapports sexuels avec un touriste, avec un animateur du club, avec un membre du groupe de voyage, etc. Si jamais votre amour de vacances ne veut pas utiliser de préservatif, dites-lui non ! Le prix à payer serait trop cher. Les vacances passent – une infection au VIH reste ! ([www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch))

## Avec une femme

Les femmes qui aiment les hommes se sentent parfois attirées par une femme et veulent faire une expérience sexuelle avec elle. Pour ce qui est du VIH, il y a peu de précautions à prendre.

- Pas de sexe orale bouche-vagin (cunnilingus) pendant les règles, ou alors en utilisant une digue dentaire (carré de latex qu'on peut acheter dans les magasins de préservatifs ou sur [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch)), à défaut un préservatif découpé ou même du film alimentaire.
- Si vous utilisez un accessoire (godemiché, vibrateur, etc.) ensemble, il faut lui enfiler un préservatif que vous changerez à chaque fois. On peut également, avant chaque utilisation, désinfecter les godemichés à l'alcool à 70°, puis les passer à l'eau.

# 17



# 16



# Les préservatifs – même pour nous?

## Nous sommes jeunes tous les deux

En Suisse, environ chaque quatrième femme nouvellement dépistée séropositive avait moins de 28 ans au moment du diagnostic; la plus jeune avait tout juste 13 ans. Même si vous êtes jeunes, l'un de vous ou les deux ont souvent quand même déjà eu des rapports sexuels. Beaucoup de garçons et de filles ont leurs premiers rapports sexuels à l'âge de 15 ans, certains plus tôt. Ça vaut le coup de se protéger.

Ce n'est que si c'est la première fois pour vous deux qu'il suffira de penser à éviter une grossesse non désirée. (Etes-vous bien sûre que c'est la première fois pour lui aussi?) A propos: le préservatif est aussi un bon moyen d'éviter une grossesse. Si vous voulez plus de sécurité, vous pouvez toujours prendre la pilule en plus des préservatifs.



# 18

## Il a de l'expérience – il sait ce qu'il fait

N'abandonnez pas à votre partenaire un sujet qui pourrait être vital pour vous. Il y a des hommes qui ne savent pas grand-chose sur ce sujet ou qui le prennent à la légère. D'autres sont égoïstes, pensent uniquement à leur plaisir et se font beaucoup moins de soucis pour vous que vous ne le croyez. D'autres interprètent votre silence sur la question à leur avantage et pensent: si elle ne dit rien, c'est soit qu'elle est séropositive comme moi, soit qu'elle prend consciemment le risque de coucher avec un mec séropositif sans se protéger; c'est à elle de prendre ses responsabilités.

Protégez-vous, soit «sans paroles», soit en parlant ouvertement de la prévention du VIH et autres infections sexuellement transmissibles ainsi que d'une grossesse non désirée. Si votre partenaire veut se conduire de manière responsable vis-à-vis de ce sujet et vis-à-vis de vous, cela ne le dérangera pas. Au contraire. Prenez-le au sérieux – prenez-vous au sérieux.

## À mon âge, le sida, ça ne me concerne plus

25% des femmes nouvellement testées séropositives ont plus de 40 ans. En Suisse, la femme la plus âgée à avoir appris son infection au VIH entre 2000 et 2008 avait 81 ans. Elle s'était infectée en ayant des rapports sexuels non protégés.

Les femmes d'un certain âge qui s'infectent par le VIH racontent parfois s'être senties flattées qu'un homme plus jeune leur fasse la cour – et ne pas avoir pensé une seconde à se protéger.



# 19

# Envie de proximité sans limites

Vous commencez peut-être à en avoir marre du préservatif. Vous avez envie de rapports sexuels simples et spontanés. Ou d'une proximité sans limites: vous voulez sentir votre partenaire tout entier et rien que lui. Manipuler les préservatifs, c'est une entrave, et en plus, ils ont une drôle d'odeur.

Dans une relation stable et fidèle, vous pouvez faire un test VIH au bout de trois mois et – si les deux sont séronégatifs – laisser tomber les préservatifs sans courir de risque (voir p. 10). Et sinon ?



## Sexe à moindre risque sans préservatif?

### Je ne couche qu'avec un homme qui a l'air en bonne santé!

L'infection au VIH n'est visible que chez très peu de gens. Un homme séropositif peut avoir l'air en pleine santé. En règle générale, l'infection ne provoque aucun symptôme pendant de nombreuses années.

### Je ne couche qu'avec des Suisses!

Dans de nombreux pays, 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. Nettement plus de la moitié des hommes séropositifs en Suisse sont des Suisses.

### Je demande toujours avant s'il y a un risque!

Un très grand nombre d'hommes (et de femmes) séropositifs ne remarquent qu'ils ont été infectés par le VIH qu'au

moment où des maladies apparaissent – souvent de nombreuses années après la contamination. Jusque-là, ils ignorent qu'ils sont séropositifs. Mais cela ne les empêche évidemment pas de transmettre le virus.

### Le sida s'attrape surtout par les relations anales – les relations vaginales sont beaucoup moins dangereuses

Pour la transmission du VIH, la pénétration anale sans préservatif représente effectivement la pratique sexuelle la plus risquée. La pénétration vaginale sans protection vient juste après: là aussi, le risque est grand. De plus, le risque augmente nettement.

- si vous ou lui avez une autre infection sexuellement transmissible ou si vous avez une maladie des organes génitaux entraînant une altération des muqueuses;
- si le partenaire séropositif s'est infecté tout récemment ou si, au contraire, son infection est déjà à un stade avancé;
- si vous portez un stérilet;
- et, naturellement, plus vous avez de rapports sexuels non protégés avec un partenaire séropositif, plus le risque augmente.

En Suisse, les rapports hétérosexuels non protégés sont la cause de près de la moitié des infections par le VIH qui ont été diagnostiquées au cours des dernières années. À peu près 40% des personnes ainsi contaminées sont des femmes. A l'échelle mondiale, les femmes représentent environ 50% du total des infections par le VIH et la tendance est à la hausse.



### **Il se retire 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.

### **J'ai entendu dire qu'en cas de relations sexuelles non protégées avec un séropositif, le virus ne se transmet pas forcément**

Effectivement, même si vous couchez avec un partenaire séropositif, la transmission du VIH n'a pas lieu dans tous les cas. Vous pouvez avoir de la chance – ou pas. Et ce, dès la première fois.

### **De toute façon, le risque de rencontrer 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?

Et pour mémoire: bien qu'il y ait «peu» de personnes séropositives, on constate chaque année en Suisse entre 600 et 800 nouveaux cas d'infections par le VIH.

### **J'ai déjà eu de nombreuses relations sexuelles sans préservatif et il ne s'est encore jamais rien passé!**

Visiblement, vous avez eu de la chance. Tant mieux. Mais vous ne pouvez pas en conclure que rien ne peut vous arriver. Ni l'amour, ni le choix du partenaire en fonction de sa tête, ni le fait de ne pas pratiquer la pénétration anale ne protègent du sida. Seul le préservatif protège.

### **La vie n'est de toute façon pas sans danger. On ne peut pas non plus exclure le risque de se faire 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 ?

### **Voulez-vous vraiment ne vous fier qu'à votre chance?**

### **Non? Alors, rappelez-vous: seul le préservatif protège vraiment.**

Tout dépend beaucoup de l'assurance que vous avez dans l'utilisation du préservatif et de votre aptitude à «positiver». Vous verrez, on s'y habitue. Avec le temps, le préservatif devient tout 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 l'odeur des préservatifs vous incommode, demandez ceux qui ont le moins d'odeur, ou testez les préservatifs aromatisés.



# 22



# 23

# Les deux questions que posent le plus fréquemment les femmes

## Y a-t-il un risque de contamination lors d'une fellation?

Oui, si votre partenaire éjacule dans votre bouche. En cas de contact du sperme avec les muqueuses de la bouche et de la gorge, une transmission du VIH est possible. Par conséquent: pas d'éjaculation dans la bouche, ne pas en avaler. En cas d'accident: recracher le sperme, se rincer la bouche à l'eau tiède, ne pas se brosser les dents.

Pour ce qu'on en sait actuellement, le liquide préséminal (petite goutte du début de l'érection) est sans danger. Mais attention: de nombreux hommes ne peuvent pas contrôler leur éjaculation.

Si votre partenaire vous stimule avec sa bouche, il n'y a pas de danger pour vous. La quantité de virus contenue dans la salive est trop faible pour pouvoir le transmettre. Par contre, si vous êtes séropositive et que vous avez vos règles, vous pouvez contaminer votre partenaire, parce que le sang contient une grande quantité de virus.

### Au fait:

Des infections sexuellement transmissibles autres que le VIH peuvent également être transmises par les relations bucco-génitales, même sans sperme ou sang des règles dans la bouche.



# 24

## Je crois que mon partenaire est infidèle. Comment dois-je me comporter?

Dans le mariage ou dans une relation stable, les infidélités arrivent. Si vous pensez que votre partenaire a des relations non protégées avec d'autres femmes (ou avec des hommes), parlez-en avec lui. Faites confiance à vos sentiments, prenez-vous au sérieux ainsi que votre santé.

Le cas échéant, parlez avec lui de la conduite à tenir dans cette situation et de la manière de vous protéger, vous et lui, en attendant le résultat d'un test de dépistage. Parce que là aussi: après une infidélité non protégée, il faut attendre trois mois avant de faire le test (voir p. 41).

Si vous n'arrivez pas à lui en parler, vous pouvez peut-être d'abord vous préparer à cette conversation en allant dans un centre de conseil\*.

Et si c'est vous qui êtes infidèle: respectez impérativement les règles du «safer sex».



# 25

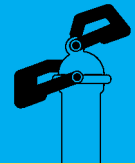
\* Des antennes sida régionales ou des centres de planning familial. Vous trouverez les adresses sur [www.aids.ch](http://www.aids.ch), [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch), [www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch) ou par téléphone : 044 447 11 11.

# Le b.a.-ba du 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 (prudence si vos ongles sont longs). 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.

# 26

## Dérouler

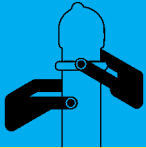
Le préservatif doit se dérouler très facilement sur toute la longueur du membre. Sinon, c'est qu'il est sûrement trop étroit ou trop large.

Tout doit aller comme sur des roulettes. Dans la tête aussi.

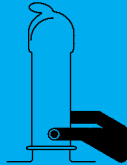
A propos, c'est maintenant le bon moment d'ajouter du lubrifiant si nécessaire.

## Après: tenir bon

Le préservatif ne doit pas glisser. Ni pendant ni après. Après l'éjaculation: avant le relâchement du pénis, maintenir le préservatif à la base (si le partenaire ne le fait pas lui-même) et ressortir le pénis avec le préservatif.



# 27



## Cinq conseils

- Une petite réserve de préservatifs, conservée au bon endroit, est idéale, que l'on en ait besoin ou non dans l'immédiat.
- Le préservatif doit toujours être enfilé sur le pénis avant qu'il ne vous pénètre.
- N'utiliser un préservatif qu'une seule fois.
- Jeter les préservatifs utilisés à la poubelle, et non dans les toilettes.
- Et en cas de problèmes, il faut s'exercer!

# Préservatifs, lubrifiants, préservatif féminin

## Label de qualité

Les préservatifs 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 les plus sévères. N'achetez que des produits portant ce label (voir [www.guetesiegel.ch](http://www.guetesiegel.ch)).

Dans tous les cas, n'importe quel préservatif vaut mieux que rien du tout. Cependant, les préservatifs purement «fun», en particulier ceux qui ont des formes rigolotes, ne protègent pas assez!

## Différentes tailles

En principe, les préservatifs mesurent 51 à 54 mm de large et 170 à 185 mm de long. Si vous avez des préservatifs dans ces tailles sur vous, vous pouvez «parer au plus pressé».

Par contre, si vous avez une relation plus durable, autant acheter des préservatifs vraiment à sa taille ! En effet, chaque pénis est différent, et il existe donc différentes tailles de préservatifs. Or, la bonne taille du préservatif est un élément important pour la sécurité: trop grand, il peut glisser; trop étroit, il se déchire plus facilement, parce qu'il est trop tendu. S'il a la bonne taille, un préservatif se déroule facilement et tient bien. Demandez-lui quelle est sa marque préférée ([www.mysize.ch](http://www.mysize.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.

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

## Allergie

Si vous avez des réactions allergiques après utilisation d'un préservatif (démangeaisons, sensation de brûlure), c'est en général le latex qui provoque l'allergie: dans ce cas, vous pouvez acheter des préservatifs en polyuréthane. Le Femidom® (le préservatif pour la femme) est également en polyuréthane. Il se peut aussi que le gel soit responsable. Dans ce cas, essayez les préservatifs sans lubrifiant.

En cas d'allergie, il est important d'aller voir un médecin pour en déterminer la cause et d'attendre que les symptômes aient disparu avant d'essayer un autre préservatif.

## Femidom®

Le Femidom®, «le préservatif féminin» est une poche de 17 cm de long, munie de deux anneaux flexibles aux bouts. L'anneau intérieur aide à introduire le Femidom® profondément dans le vagin, il est placé contre le col de l'utérus. L'anneau extérieur reste en dehors du vagin. Il offre une sécurité similaire à celle du préservatif masculin. Pour la plupart des femmes, le Femidom® est un peu étrange au début. Il faut s'entraîner toute seule pour apprendre à l'introduire. Mais finalement, beaucoup de femmes (et d'hommes) s'y habituent bien. Et le Femidom® présente aussi des avantages: on peut le mettre en place à l'avance – plus besoin d'interrompre l'acte sexuel pour mettre le préservatif. De plus, il n'y a pas besoin de retirer le pénis aussitôt après l'éjaculation. Il est plus solide que le préservatif masculin et est bien pratique si votre partenaire ne trouve pas de préservatifs assez grands.



# 28

# 29



Si vous souhaitez essayer le Fémidom<sup>®</sup>, lisez bien le mode d'emploi et faites-vous éventuellement conseiller (gynécologue, centre de conseil). Vous trouverez plus d'informations sous [www.aids.ch](http://www.aids.ch) ou [www.groupepsida.ch](http://www.groupepsida.ch). N'utilisez pas le Fémidom<sup>®</sup> en même temps qu'un préservatif masculin.

### Lubrifiants

Si votre vagin n'est pas assez humide, il se peut que la pénétration soit douloureuse. Un manque d'humidité peut avoir plusieurs raisons: préliminaires trop brefs, trop de stress. Demandez à votre partenaire de prendre son temps et de vous stimuler plus longtemps. Prenez vous aussi votre temps.

La sécheresse vaginale peut être un effet secondaire de certains médicaments; l'humidité varie aussi avec le cycle hormonal et diminue avec l'âge ainsi que pendant l'allaitement. Dans un tel cas, il peut être agréable d'utiliser un lubrifiant (gel). Un gel est également pratique si vous utilisez le Fémidom<sup>®</sup> et que celui-ci glisse ou «crisse» pendant les rapports sexuels.

Si vous utilisez un gel avec un préservatif, veillez à choisir des 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 et sont à éviter à tout prix!

**Une astuce pour votre partenaire:** certains hommes augmentent le plaisir en mettant une goutte de gel dans le réservoir du préservatif encore enroulé avant de le dérouler sur le pénis.

### Relations anales

Les préservatifs sont soumis à de plus fortes pressions lors de relations anales. 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 gel.

### Où les acheter?

Vous trouverez des préservatifs et des gels dans les supermarchés et en pharmacie. Celles-ci proposent également le Fémidom<sup>®</sup>. Dans les boutiques de préservatifs et sur Internet (p. ex. [www.aids.shop.ch](http://www.aids.shop.ch), [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch), [www.caphot.ch](http://www.caphot.ch), [www.praeser.ch](http://www.praeser.ch) ou [www.condomieria.ch](http://www.condomieria.ch), [shop.sante-sexuelle.ch](http://shop.sante-sexuelle.ch)), vous pouvez voir les produits et faire votre choix. Vous y trouverez des préservatifs plus étroits ou au contraire plus larges, des préservatifs en polyuréthane, de toutes les couleurs et à tous les arômes possibles.

Chaque année, on vend en Suisse plus de 18 millions de préservatifs.

**De nos jours, acheter des préservatifs est aussi banal qu'acheter un déodorant ou des chaussettes.**



31

30



# Accident 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, ni 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 l 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... il peut être utile de s'entraîner!



# 32

## Mesures d'urgence

- Y a-t-il un risque de **grossesse non désirée**? La «pilule du lendemain» peut permettre après coup d'éviter une grossesse. Vous pouvez l'obtenir sans ordonnance en pharmacie, chez le médecin ou au service de gynécologie des hôpitaux; la première dose doit être prise au cours des 72 heures suivant les rapports sexuels. La «pilule du lendemain» est un recours pour des cas exceptionnels.
- Un préservatif qui a glissé ou s'est déchiré ne protège pas d'une infection par le VIH. Si le **partenaire est sûrement ou fort probablement 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**. Allez chez votre gynécologue si vous constatez des symptômes inhabituels au cours des semaines qui suivent (démangeaisons, pertes inhabituelles, etc., voir p. 9). Si elles sont détectées à temps, la plupart de ces infections sont faciles à traiter.

Si l'accident de préservatif s'est produit dans le cadre d'un «à-côté» (aventure, infidélité...), il est souhaitable que vous informiez si possible votre partenaire stable. Dans tous les cas, protégez-le impérativement en respectant les règles du «safer sex» pendant trois mois, c'est-à-dire jusqu'à ce que vous puissiez faire un test VIH (voir p. 41).

# 33



## Grossesse non désirée?

Entre 2000 et 2008 en Suisse, quelque 15% des grossesses ont été interrompues, ce qui signifie que la plupart des femmes concernées ne désiraient pas être enceintes à ce moment-là.

### Éviter a posteriori une grossesse non désirée

Si le préservatif s'est déchiré ou a glissé (ou a été oublié...) et que vous souhaitez empêcher a posteriori une grossesse non désirée, il existe – en plus de la «pilule du lendemain» (voir p. 33) – une deuxième possibilité. La mise en place d'un stérilet comportant du cuivre peut empêcher la nidation de l'œuf dans l'utérus jusqu'à cinq jours après les rapports sexuels non protégés. Cette méthode est uniquement conseillée aux femmes pour lesquelles l'utilisation du stérilet en tant que moyen contraceptif est judicieuse également par la suite.

Aussi bien la «pilule du lendemain» que le stérilet mis en place après coup ne sont pas des méthodes d'avortement, mais des mesures d'urgence permettant d'empêcher de «tomber enceinte».

### Grossesse – avortement?

Si vos règles sont en retard et que vous ne souhaitez ou ne pouvez pas avoir d'enfant pour le moment, il se peut que vous ayez un sentiment de choc et de panique. Essayez de vérifier le plus vite possible si vous êtes vraiment enceinte ou non. Vous pouvez acheter un test de grossesse en pharmacie (ils décèlent efficacement la grossesse au bout de trois à cinq jours de retard des règles) ou vous adresser à un centre de conseil (centre de planning familial, centre d'information pour les femmes) ou encore à votre gynécologue. Aussi bien les médecins que les conseil-

lères peuvent aider à tirer au clair une situation difficile et sont soumis(es) au secret professionnel.

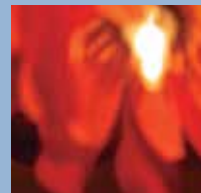
Si vous êtes vraiment enceinte, la législation suisse prévoit un délai. Jusqu'à la 12<sup>e</sup> semaine d'aménorrhée (retard des règles), l'interruption volontaire de grossesse (IVG) est autorisée. La femme enceinte doit en présenter la requête par écrit et le médecin qui effectuera l'IVG doit l'in-former en détail des risques liés à l'IVG et des alternatives possibles.

L'IVG a lieu soit par une intervention appelée aspiration endo-utérine, soit par le biais de médicaments puissants.

Si vous décidez d'interrompre la grossesse, il est très important que vous soyez sûre de votre décision. Le retentissement psychologique de l'IVG est d'autant plus facile à surmonter que vous êtes sûre de vous et de votre décision. Cependant, il se peut que vous ayez besoin d'un certain temps pour accepter cet événement comme faisant partie de votre vie.

En Suisse, environ 11 000 avortements ont lieu chaque année (pour environ 75 000 naissances).

# 35



# 34



# 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'apparaîtraient 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 – par exemple des pneumonies, la tuberculose ou certain types de cancer – 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 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 l'éjaculation entre dans la bouche;
- si le sang des règles 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 (peut pratiquement être exclue si l'on applique les mesures médicales adéquates)
- 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.).

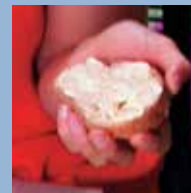
### Mais le VIH ne se transmet pas dans la vie quotidienne

ni par les piqûres de moustiques, ni en serrant la main, ni en utilisant les toilettes, ni en faisant du sport, ni en mangeant dans la même assiette ou en buvant dans le même verre, ni en serrant quelqu'un dans ses bras ou par des baisers, ni par les câlins ou la masturbation réciproque.

**Si vous suivez les règles du «safer sex» (voir p. 8), vous n'avez donc aucune raison de craindre un risque de transmission en rapport avec le VIH.**

Pour plus d'informations consultez le site [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch) ou [www.aids.ch](http://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](http://www.shop.aids.ch). Informations sur la non-infectiosité sous traitement: [www.aids.ch](http://www.aids.ch) → questions fréquentes → thérapie.

# 37



# 36

## 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 – p. ex. 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 et pertes vaginales, à des abcès et ulcères, et même entraîner une stérilité, une cirrhose du foie et certains cancers.

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

**Le «safer sex»** (préservatifs – pas d'éjaculation ni de sang des règles 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 –

même sans sperme ni sang des règles – ou par le partage de jouets sexuels. [Si vous souhaitez davantage de protection pour les relations orales, il vous faut utiliser dans tous les cas des préservatifs ou des digues dentaires «dental dams» (voir p. 17).]

On estime qu'environ 2 à 4% des femmes en âge d'avoir des relations sexuelles ont par exemple une fois dans leur vie une infection à chlamydia, environ 25% des femmes contractent le virus «Herpes simplex2». Et il existe encore bien d'autres agents pathogènes !

Dépistées à temps, la plupart de ces infections se soignent et guérissent.

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.

# 39



# 38

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

## Le test du VIH

### 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 (homme ou femme). 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.

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



# 40

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 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 test effectué avant cette échéance n'offre aucune garantie qu'il n'y a pas eu transmission du virus dans la situation à risque.**

Un résultat positif peut avoir de multiples conséquences, tant sur le plan personnel que médical, juridique et social. Il est donc vivement recommandé d'avoir en tout cas un entretien individuel avant le test – par exemple auprès d'une antenne régionale de l'Aide Suisse contre le Sida, de centres de planning familial, auprès de votre médecin traitant ou de votre gynécologue ou encore dans un centre de dépistage anonyme.

# 41



### **Voici quelques-unes des raisons pouvant vous inciter à fixer un entretien**

- 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 aux préservatifs et voulez vous assurer qu'aucun des deux n'a été infecté auparavant par le VIH.
- Vous désirez devenir enceinte ou vous l'êtes déjà et vous voulez être sûre qu'il n'y a pas de risque de contamination pour votre enfant.
- Vous présentez des symptômes qui peuvent évoquer une infection par le VIH\* et votre médecin aimerait en établir l'origine.



- 42**
- \* 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), consultez un médecin pour 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.).

**Attention: un résultat négatif après une situation à risque ne signifie pas que vous êtes immune ou particulièrement résistante au VIH, mais seulement que vous avez eu de la chance.**

# 43

Le sang des donneurs de sang est toujours testé quant au VIH. Toutefois, ne transformez pas un don de sang en une occasion de test VIH pour vous. Si vous vous êtes exposée au VIH par une situation à risque, vous mettez en danger d'autres personnes. Et vous ratez l'occasion de discuter votre situation avec des professionnels.



Pour plus de renseignements consultez notre site Internet [www.aids.ch](http://www.aids.ch) ou [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)

# Les principales infections sexuellement transmissibles

## VIH/sida

Infection par le virus de l'Immunodéficience Humaine (VIH) 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 (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.**



# 44

# 45



## 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. Passe souvent inaperçue (asymptomatique). **Guérissable**

## Condylomes (verruës 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 sont des poux qui se nichent avant tout dans les poils pubiens, la gale est causée par des acariens qui s'infiltrant dans la couche supérieure de la peau (sur tout le corps). Conséquence: démangeaisons (surtout la nuit), taches sur la peau, légers saignements. **Guérissable**

## J'ai peur de m'être infectée. 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 dépistage 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 fiable.**

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

## Ne laissez pas la peur vous paralyser.

### Impressum

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

Texte et rédaction: L. Meyer

Graphisme: büroblau, Zurich

Traduction/relecture: Line Rollier, Sophie Neuberger, Christopher Park

7<sup>e</sup> tirage, mise à jour, 2013: 25 000 a/f

Impression: FO-Fotorotar, Egg

© 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2013 Office fédéral de la santé publique, Aide Suisse contre le Sida, SANTE SEXUELLE Suisse

Règl 59.081 f

# 47



# 46





## Les règles qui protègent du VIH sont très simples

- En cas de rapports sexuels avec pénétration – vaginale ou anale –, toujours utiliser des préservatifs.
- Pas d'éjaculation dans la bouche, ne pas en avaler.
- En cas de démangeaison, de sensation de brûlure ou d'écoulements, consulter un médecin.
- Pas de stimulation orale (cunnilingus) d'une femme pendant ses règles.

Il y a des antennes de l'Aide Suisse contre le 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 femmes 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](http://www.aids.ch) ou [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)) ou peuvent être obtenues en appelant le 044 447 11 11 (Aide Suisse contre le Sida).