

**LE PLAISIR EN  
TOUTE SÉCURITÉ**



**DES ASTUCES  
POUR LE SEXE  
ENTRE HOMMES**

LOVE LIFE  
STOP SIDA

## ***Impressum***

Edité par l'Aide Suisse contre le Sida © 2008

Collaboration: Thomas Bucher, Urs Wittwer, Lukas Meyer,  
Claire Comte, Steven Derendinger, Benedikt Zahno,  
Roger Markowitsch, Vincent Jobin, Andrea Ostinelli

Graphisme: schloss-ludwig.ch

Avec le soutien de l'Office fédéral de la santé



<b><i>Tu ne connais pas le statut de ton partenaire sexuel</i></b>	<b>6</b>
<b><i>Des difficultés avec le préservatif?</i></b>	<b>8</b>
<b><i>Que faire après une situation à risque?</i></b>	<b>9</b>
<b><i>Grippe ou primo-infection?</i></b>	<b>10</b>
<b><i>Des intrus qui gâchent ton plaisir</i></b>	<b>12</b>
<b><i>Sexe sans préservatif? C'est possible et sûr si...</i></b>	<b>16</b>
<b><i>Fausse sécurité</i></b>	<b>20</b>
<b><i>Etre séropositif, mais pas infectieux?</i></b>	<b>26</b>
<b><i>Quoi d'autre?</i></b>	<b>28</b>
<b><i>Adresses</i></b>	<b>30</b>

### ***Entre hommes***

Tu es un homme qui a des rapports sexuels avec d'autres hommes?

Depuis un certain temps, le VIH et autres infections sexuellement transmissibles se propagent encore plus rapidement lors de rapports sexuels entre hommes – aussi chez les jeunes! Le risque d'infection au VIH est plus de 10 fois plus élevé lors de rapports sexuels entre hommes qu'entre hommes et femmes.

Cette brochure t'explique comment tu peux prendre du plaisir en toute sécurité en tout temps.

### ***Le plaisir vite fait bien fait***

Le sexe anonyme et rapide entre hommes a souvent lieu sans échanger un mot. C'est pourquoi il est important que chaque partenaire sache se protéger, car chacun est responsable de lui-même.



### ***A plusieurs occasions***

Avoir des rapports sexuels à de multiples occasions avec des amis ou des mecs que tu connais depuis longtemps peut t'amener à avoir confiance et tirer de fausses conclusions quant à la sécurité. Celui qui te présente un test négatif n'est pas forcément toujours séronégatif aujourd'hui. Parle ouvertement avec tes partenaires de la meilleure façon de vous protéger.

### ***L'amour avec un grand A***

Le grand amour de ta vie? Quand on est amoureux, on a parfois de la peine à parler de sujets désagréables ou de safer sex. Vous pouvez vous faire aider en vous adressant par exemple au centre Checkpoint le plus proche de chez vous. Tu vis depuis longtemps une relation stable? Aussi dans le couple il faut parler régulièrement de la vie sexuelle de chacun pour garantir satisfaction et sécurité.

## ***Tu ne connais pas le statut de ton partenaire sexuel***

Dans ce cas, le safer sex est la meilleure protection!

★ ***Toujours utiliser un préservatif\* et du lubrifiant pour la pénétration (même sans éjaculation)***

★ ***Pas de sperme dans la bouche***

Cela est valable pour le sexe anonyme, avec les partenaires occasionnels et avec ton nouvel amant.

\* Préservatif, capote, condom sont des synonymes.



- ★ Utilise toujours un préservatif de qualité, de la bonne taille pour éviter qu'il ne glisse ou ne se déchire. Tu peux trouver la taille qu'il te faut sur le site ***www.mysize.ch***.
- ★ Utilise toujours du lubrifiant à base d'eau ou de silicone; pas d'huile ni de vaseline, etc.: elles rendent le préservatif poreux.
- ★ Si, malgré tout, tu as du sperme dans la bouche: toujours recracher et, si possible, rincer avec un alcool fort ou de l'eau et recracher.

## ***Des difficultés avec le préservatif?***

- ★ Tu n'arrives pas à bander avec un préservatif ou tu perds ton érection?
- ★ Ton partenaire refuse d'utiliser un préservatif?

Tu n'es pas le seul à avoir ce genre de difficultés. Tu trouveras de l'aide ici:

***www.en-es-tu-sure.ch***

> le b.a.-ba de la capote > des problèmes avec la capote

Au ***Checkpoint*** ou auprès de l'antenne de l'***Aide Suisse contre le Sida*** de ta région, tu pourras aborder ces questions (adresses p. 30/31).



## ***Que faire après une situation à risque?***

Jusqu'à **72 heures** après un risque (pénétration sans préservatif, préservatif déchiré), il est possible d'éviter une infection au VIH grâce à une mesure médicale d'urgence (PEP – prophylaxie post-exposition).

- ★ Demande immédiatement conseil au Checkpoint ou aux urgences de ton hôpital cantonal (adresses p. 30/31).
- ★ Plus vite tu réagis, plus tes chances d'éviter une infection au VIH sont grandes.

***La PEP n'est pas une alternative  
au safer sex!***

## ***Grippe ou primo-infection?***

- ★ Tu as pris un risque et tu n'as pas demandé de traitement PEP?
- ★ Quelques jours, voire des semaines plus tard, tu as des symptômes pareils à ceux de la grippe (fièvre, maux de tête, ganglions enflés, altérations de la peau, douleurs musculaires, diarrhée, nausée, etc.)?

Il s'agit peut-être des signes d'une infection au VIH (***primo-infection***)!

***Voilà pourquoi tu dois absolument te faire conseiller au Checkpoint, un centre de dépistage ou par ton médecin pour clarifier les origines de ces symptômes!***

***N'attend pas!***

(Adresses p. 30/31)



Pourquoi ne pas attendre?

- ★ L'ignorance et la peur paralysent. Savoir soulagé et permet de gérer la situation.
- ★ Si ton test est négatif, tu as eu de la chance! Pour éviter ces situations de stress, protège-toi à l'avenir!
- ★ Si ton test est positif, tu peux commencer un traitement au bon moment et réduire les risques de développer une maladie opportuniste.
- ★ Si tu t'es infecté récemment, les risques de transmission sont très élevés. Protège tes partenaires sexuels en pratiquant le safer sex.

Tu trouveras plus d'informations sur **primo-infection** sur le site **[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)**

## ***Des intrus qui gâchent ton plaisir***

Outre le VIH, il existe d'autres virus, bactéries et champignons qui se transmettent sexuellement, parfois malgré le safer sex. Certains provoquent des maladies graves et peuvent augmenter fortement le risque d'une infection au VIH.

Les infections sexuellement transmissibles (IST) les plus connues sont la gonorrhée, la syphilis, l'hépatite, la chlamydie, l'herpès et les verrues génitales.

La plupart de ces infections peuvent être aisément traitées – si on les dépiste à temps.



### ***Les intrus se signalent ainsi***

- ★ Ecoulement au pénis ou à l'anus
- ★ Brûlures en urinant, démangeaisons dans la région de l'urètre
- ★ Douleur sourde dans le cul
- ★ Testicules douloureux et enflés
- ★ Tumeurs, pustules, rougeurs, démangeaisons au pénis, aux testicules, au cul ou dans la bouche
- ★ Eruptions cutanées sur le corps (boutons ou taches)

### ***Que faire contre ces intrus lorsqu'ils sont là?***

- ★ Adresse-toi immédiatement au Checkpoint, à ton médecin ou dans une polyclinique dermatologique pour faire des examens.
- ★ Si tu as attrapé une infection sexuellement transmissible (IST): informe tes partenaires sexuels afin qu'ils puissent se soigner.



***Tu prends souvent du plaisir  
avec différents mecs...***

... nous te recommandons alors de

- ★ te vacciner contre l'hépatite A et B
- ★ passer un examen, au moins tous les 6 mois, pour dépister les infections sexuellement transmissibles
- ★ pour ce faire, va au Checkpoint ou chez un médecin de confiance avec lequel tu peux parler ouvertement de ta sexualité
- ★ si tu es séropositif: fais-toi régulièrement tester pour les IST.

## ***Sexe sans préservatif? C'est possible et sûr si...***

La pénétration sans préservatif avec ton partenaire stable peut être sûre si vous respectez les règles suivantes:

- 1.** Faites les deux un test de dépistage au début de votre relation dans un Checkpoint ou dans un centre de test avec conseils.
- 2.** Respectez 3 mois de safer sex, avec tous vos partenaires.
- 3.** Refaites ensemble un test de dépistage.
- 4.** Si vous êtes tous deux séronégatifs, vous pouvez décider ensemble d'abandonner le préservatif et de pratiquer exclusivement le safer sex avec vos autres partenaires.
- 5. *Informe immédiatement ton partenaire si les règles de safer sex n'ont pas été garanties.*** Décidez à l'avance comment



gérer concrètement une telle situation!  
A ce moment-là, les règles de safer sex sont à nouveau en vigueur entre vous jusqu'à ce qu'un test de dépistage exclue une infection.

### ***Cette méthode est-elle vraiment sûre?***

Oui, si vous respectez ces règles.

- ★ Attention! Si vous décidez de ne pas avoir de sexe en dehors du couple, il est d'autant plus difficile «d'avouer» un écart et encore plus s'il est non protégé!
- ★ Discutez à l'avance comment procéder en cas d'écart ou de rupture de préservatif, afin de ne pas avoir de mauvaises surprises.

## ***Sexe sans préservatif avec plusieurs partenaires***

Est-il possible de respecter de telles règles avec plusieurs partenaires, de faire tous ensemble un test et de renoncer ensuite au préservatif en toute sécurité?

En théorie, oui; mais beaucoup d'hommes s'infectent avec des partenaires connus. Ce qui est parfois difficile à respecter à deux l'est encore plus à plusieurs.

Tu trouveras des informations plus détaillées à ce sujet sur le site ***www.drgay.ch*** > primo-infection.



**Viens  
me trouver  
sur Internet!**



**[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)**

**Ton service en ligne seulement pour des hommes**

## ***Fausse sécurité***

Beaucoup d'hommes essayent d'éviter une infection au VIH lors de la pénétration sans toutefois utiliser de préservatif, et cela même lorsqu'ils ne connaissent pas le statut sérologique de leur partenaire.

Les stratégies les plus fréquentes et leur efficacité sont décrites dans les pages suivantes.



## ***Demander le statut sérologique***

Il est absolument correct et même important de parler du statut sérologique avec son partenaire stable. Par contre, cela n'offre aucune sécurité avec un nouveau partenaire ou lors de contacts occasionnels, car :

- ★ beaucoup d'hommes ignorent s'ils sont infectés par le VIH ou d'autres IST;
- ★ beaucoup d'hommes séropositifs ne parlent pas de leur infection à leur partenaire occasionnel, parfois même lorsque tu poses la question.

## ***Fausse sécurité***

### ***Faire des suppositions***

Des suppositions sur le statut VIH de ton nouveau partenaire ou d'un inconnu ne protègent pas. Par exemple:

Tu es séronégatif et tu te dis: s'il était séropositif, il me protégerait; puisqu'il ne le fait pas, c'est qu'il est séronégatif comme moi.

Tu es séropositif et tu te dis: s'il était séronégatif, il se protégerait; puisqu'il ne le fait pas, c'est qu'il est séropositif comme moi.

***Peut-être que les deux se trompent et prennent un risque important.***



### ***Veiller à l'aspect physique***

Une infection au VIH ne se voit pas. Tu ne peux pas savoir au physique de quelqu'un s'il est séropositif ou séronégatif.

La jeunesse, la beauté, un mec bien musclé ou bien en chair ne dit rien sur la santé!

## ***Fausse sécurité***

### ***Se retirer, ne pas éjaculer dans le partenaire***

- ★ Pour le partenaire actif, le retrait avant éjaculation ne réduit pas son risque (voir page suivante).
- ★ Pour le partenaire passif, le risque est plus faible qu'avec l'éjaculation, mais le risque d'infection est toujours présent!
- ★ Le retrait est risqué, car il est parfois difficile de contrôler l'éjaculation.



### ***Etre toujours le partenaire actif***

Etre toujours le partenaire actif ne te protège pas d'une infection au VIH.

## ***Etre séropositif, mais pas infectieux?***

Les hommes séropositifs qui prennent un traitement antirétroviral avec succès peuvent ne plus transmettre le virus sous trois conditions:

- 1.** le taux de virémie n'est plus détectable depuis au moins 6 mois;
- 2.** le traitement contre le VIH est suivi au pied de la lettre et contrôlé régulièrement par un médecin;
- 3.** il n'y a pas d'autres infections sexuellement transmissibles (p. ex. syphilis).



***Et qui peut donc en profiter  
en toute sécurité?***

- ★ Les couples stables chez lesquels un partenaire est séropositif et l'autre séronégatif.
- ★ Car ce n'est que dans une relation pleine de confiance que le partenaire séronégatif peut être sûr que les trois conditions mentionnées sont bel et bien remplies.
- ★ Ce n'est que dans ce cas précis que la décision commune de renoncer ou non au préservatif peut être prise. Parlez-en au Checkpoint ou à ton médecin avant de décider.

***Avec tous les autres partenaires (anonymes, occasionnels connus et nouveaux partenaires), seul le safer sex est sûr.***

## ***Quoi d'autre?***

Existe-t-il d'autres moyens pour diminuer le risque d'une infection au VIH sans pratiquer le safer sex?

***Circoncision:*** les hommes circoncis ont moins de risque de s'infecter au VIH lors de rapports sexuels avec une femme.

On ne sait pas si cela est aussi valable pour les rapports sexuels entre hommes. Et si ça devait être le cas, cela concernerait uniquement le partenaire circoncis ***qui pénètre***.

***Une circoncision ne protège pas du VIH!***



***Pilules et gels:*** des études sont en cours, analysant la diminution éventuelle du risque d'une infection au VIH par l'utilisation de pilules ou de gels (microbicides) avant les rapports sexuels. Jusqu'à présent, aucun de ces produits ne protège du VIH.

***Ne prends en aucun cas des médicaments contre le VIH si tu n'es pas séropositif!  
Ils ne servent à rien et sont au contraire dangereux!***

## Adresses

### **Checkpoint Genève**

[www.checkpoint-ge.ch](http://www.checkpoint-ge.ch)

Tél. 022 906 40 40



### **Checkpoint Zürich**

[www.checkpoint-zh.ch](http://www.checkpoint-zh.ch)

Tél. 044 455 59 10





Sur le site ***www.aids.ch*** tu trouveras dans la rubrique ADRESSES/LIENS:

- ★ l'antenne de l'aide contre le sida près de chez toi
- ★ tous les lieux proposant une PEP, avec numéro de téléphone en cas d'urgence, et les centres de dépistage

Cette brochure t'a été remise par:



AIDS-HILFE SCHWEIZ  
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA  
AIUTO AIDS SVIZZERO