

SAFER SEX... **SEXE À MOINDRE** **RISQUE**



Juin 2019



NE REGRETTE RIEN

www.lovelife.ch

Faire l'amour, c'est une source de plaisir et c'est bon pour la santé. Mais une personne sexuellement active peut tomber enceinte sans le vouloir ou contracter une infection sexuellement transmissible (IST): par exemple l'infection à chlamydia, la syphilis ou le VIH, qui est à l'origine du sida.

15^e édition, 2019

Editeur – Aide Suisse contre le Sida, Office fédéral de la santé publique (OFSP) et SANTÉ SEXUELLE Suisse

Relecture – Christine Guckert Delasoie, Noël Tshibangu, SANTÉ SEXUELLE Suisse

Graphisme – Martina Ott, Zurich

Impression – Werner Druck & Medien, Bâle

©2019 ASS, OFSP, SANTÉ SEXUELLE Suisse

SEXE À MOINDRE RISQUE

La meilleure façon de se protéger d'une infection par le VIH ou d'une autre infection sexuellement transmissible est d'appliquer les règles du safer sex. Ce qui veut dire:

- Toujours utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) pour des rapports avec pénétration, vaginale ou anale.
- Pour obtenir des conseils adaptés à votre cas personnel, faites le safer sex check sur www.lovelife.ch.

Il est important de se protéger: des femmes et des hommes apprennent tous les jours qu'ils ont attrapé une IST.

Evaluation du risque:

www.lovelife.ch



LE PRÉSERVATIF PROTÈGE

Le préservatif est la meilleure protection contre le VIH, et la seule à être sûre.

Le préservatif protège également d'autres IST, comme la gonorrhée, l'hépatite, etc., mais pas de manière uniforme.

Il protège aussi d'une grossesse non désirée.

En cas de partage d'accessoires érotiques : utiliser à chaque fois un nouveau préservatif.

ÇA DÉMANGE, ÇA BRÛLE...

En respectant les règles du sexe à moindre risque, on diminue aussi le risque d'attraper une IST.

L'infection à chlamydia, le papillomavirus humain (HPV), l'herpès et la gonorrhée sont fréquents. Ils sont dus à des agents pathogènes qui se transmettent aussi par contact sexuel.

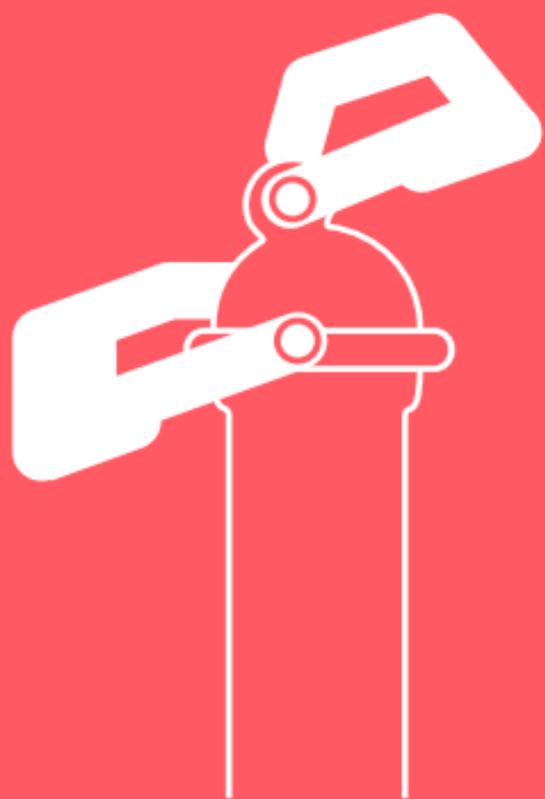
Toutes les IST ne se transmettent pas uniquement par des rapports sexuels avec pénétration. Certaines peuvent aussi se transmettre par exemple par la bouche ou par simple contact avec la peau ou des muqueuses.



Les symptômes d'une IST

- brûlures en urinant
- écoulement inhabituel ou saignements inhabituels du pénis, de l'anus ou du vagin
- douleurs en faisant l'amour
- brûlures, démangeaisons, douleurs aux organes sexuels
- ulcères, vésicules, verrues, rougeurs aux organes sexuels
- ganglions enflés à l'aîne
- symptômes grippaux suite à des rapports non protégés

Certaines IST peuvent ne s'accompagner que de symptômes peu marqués, voire d'aucun symptôme ; il est donc fréquent qu'elles passent totalement inaperçues.



Un doute?

Si l'on craint d'avoir attrapé une IST, il faut consulter sans attendre.

On peut se rendre chez son médecin de famille, chez une ou un spécialiste (dermatologue), dans une policlinique dermatologique ou un autre centre de consultation et de dépistage.

www.sante-sexuelle.ch/centres

Tous les médecins sont soumis au secret médical. En règle générale, l'assurance-maladie prend en charge les coûts.

Evaluation du risque:

www.lovelife.ch



RESPONSABILITÉ

Relation fixe

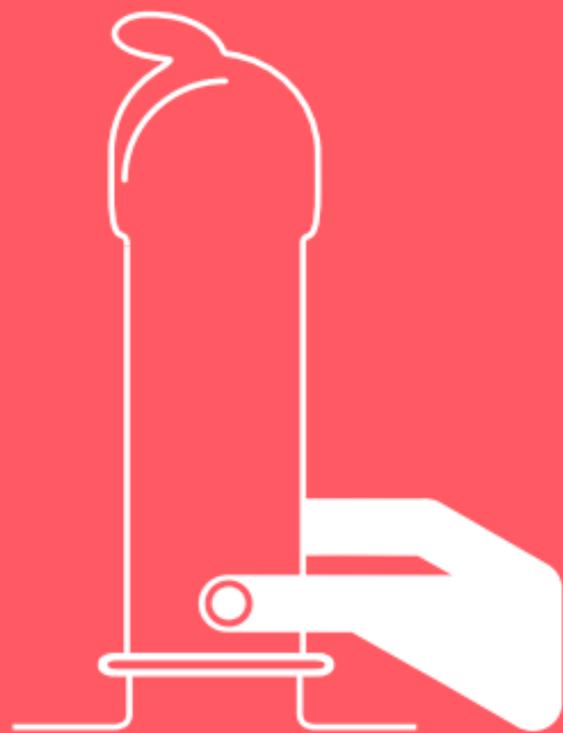
- convenir ensemble de l'attitude vis-à-vis de la fidélité
- écarts de conduite: rapports sexuels avec un préservatif, respecter les règles du sexe à moindre risque
- consulter un médecin en cas de démangeaisons ou de brûlures
- informer immédiatement le ou la partenaire en cas d'IST

Aventure d'un soir, sexe tarifé

- toujours utiliser un préservatif, respecter les règles du sexe à moindre risque
- toujours utiliser un préservatif avec les travailleuses et travailleurs du sexe y compris pour le sexe oral

Evaluation du risque:

www.lovelife.ch



VOYAGES

Les IST et le VIH sont présents dans le monde entier. Et dans de nombreux pays, ils sont plus répandus qu'en Suisse.

Il faut donc emporter dans ses bagages suffisamment de préservatifs et de lubrifiant (souvent pas disponibles sur place ou pas de bonne qualité).

www.safetravel.ch

avec des informations sur les pays



Les personnes ayant plusieurs partenaires sexuels par année devraient se faire dépister chaque année, même en l'absence de symptômes visibles ou sensibles d'une IST.

Il est également conseillé de s'informer au sujet du virus de l'hépatite B. Le vaccin est recommandé aux adultes changeant fréquemment de partenaire.



ET AVEC LA BOUCHE ?

Stimuler ou se faire stimuler les parties génitales avec la bouche (sexe oral) : est-ce risqué ?

Le VIH ne se transmet pas par le sexe oral. Les autres IST peuvent se transmettre par des rapports sexuels oraux non protégés.

MAIS...

La gonorrhée (« chaude-pisse »),
l'herpès ou **la syphilis** se transmettent facilement lors de relations buccogénitales – de la bouche au pénis ou à la vulve ou inversement.

Afin de se protéger le mieux possible de ces infections, utiliser un préservatif et, chez la femme, placer une digue dentaire (dental dam) sur la vulve.

On en trouve sur internet :

www.sante-sexuelle.ch/shop



AMOUREUSE, AMOUREUX...

C'est vrai, ce n'est pas toujours facile au début de parler de ses désirs, de ses craintes, de sécurité et de sexe à moindre risque avec son ou sa partenaire.

Il est tout aussi évident que le nouveau ou la nouvelle partenaire n'a pas non plus envie d'être le premier ou la première à parler d'éventuels risques antérieurs: évoquer des amours passées, une consommation de drogue avec partage de matériel, des contacts avec des travailleuses ou travailleurs du sexe, etc.

Le préservatif, ça aide. Et le lendemain, personne n'a de soucis ou mauvaise conscience.

Car le VIH se moque bien que vous soyez amoureux fou ou folle amoureuse!



ATTENTION !

L'alcool et les drogues peuvent réduire l'appréciation du risque pour les rapports sexuels. L'ivresse passe, l'IST ou l'infection au VIH reste.

Les personnes qui font appel aux **services des travailleuses ou travailleurs du sexe** doivent toujours utiliser un préservatif – y compris pour la pénétration orale.



Le VIH est plus répandu parmi **les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes** que dans d'autres groupes sociaux. Des relations sans protection entre hommes représentent un risque particulièrement élevé, et les jeunes hommes ne font pas exception. Donc, les préservatifs sont essentiels pour tous les hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes.

Même si c'est juste une fois pour « essayer », toujours utiliser un préservatif.

Infos et conseils en ligne pour gays, bisexuels et trans*:

www.drgay.ch

www.mycheckpoint.ch

www.infotestvih.ch

www.los.ch

www.tgns.ch

ET LE VIH ?

Le VIH est une infection sexuellement transmissible qui est à l'origine du sida si elle n'est pas traitée.

Le VIH se transmet par des relations sexuelles non protégées avec pénétration (vaginales, anales, buccogénitales). Ou par le partage de seringues pour la consommation de drogues.

La personne qui a été infectée une fois par le VIH conserve le virus dans son organisme pour toujours.

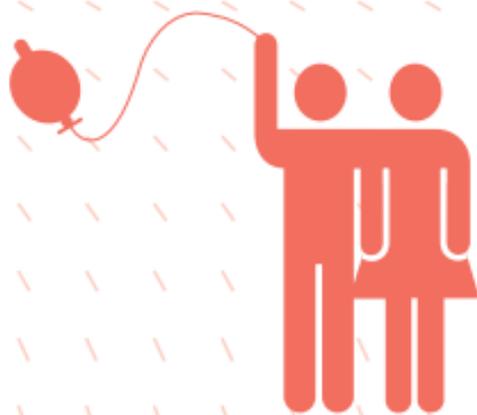
Mais de nos jours, le VIH peut très bien se traiter.

Les symptômes qui suivent une contamination par le VIH sont très variables. Chez certaines personnes,

l'infection ne s'accompagne pratiquement d'aucun symptôme; chez d'autres, des symptômes semblables à ceux d'une grippe apparaissent dans les premières semaines: fatigue, douleurs musculaires, fièvre, gonflement des ganglions lymphatiques.

En règle générale, c'est seulement plusieurs années après que se déclenchent des maladies graves comme des pneumonies, le cancer de la peau, etc.

Seul un test de dépistage du VIH apporte une réponse sûre après une situation à risque.



TEST VIH

Démangeaisons, brûlures, écoulements et vésicules sur les organes génitaux sont des signes fréquents d'une IST. Mais une infection par le VIH ne se manifeste pas par ces troubles.

On peut faire un test de dépistage dans des centres de consultation et de dépistage, dans les hôpitaux de toute la Suisse, ou chez son médecin de famille, ou au Checkpoint. Le test VIH peut se faire de manière anonyme.

Toute personne désireuse de faire un test devrait se faire conseiller au préalable.

www.lovelife.ch

www.mycheckpoint.ch

www.sante-sexuelle.ch/centres

EN CAS D'URGENCE

Le préservatif a glissé ou s'est déchiré? Y a-t-il un risque de grossesse non désirée? Est-ce que le partenaire est séropositif?

Un seul conseil: **agir au lieu de paniquer.**

Se rendre aussi vite que possible, au plus tard le lendemain, dans un hôpital, chez un médecin ou dans un centre de consultation.

Des spécialistes vous diront ce que vous pouvez faire.

www.sante-sexuelle.ch/centres
www.aids.ch
www.lovelife.ch



www.docalizr.ch

Pour les hommes: L'application pour Smartphone «Docalizr» explique comment vous protéger vous et vos partenaires contre les IST.



ET ENCORE...

Consommation de drogue - usage à moindre risque

Utiliser à chaque fois une nouvelle
seringue et une nouvelle aiguille.

Ne pas partager non plus filtres,
coton, eau et cuillères.

Pour l'inhalation, ne pas partager les
pailles. Et ne pas oublier les préservatifs pour les relations sexuelles!



À PROPOS DU PRÉSERVATIF

Les préservatifs (capotes) sont des produits de haute technologie. Ils offrent une sécurité optimale et une qualité maximale. Les préservatifs soumis à des contrôles portent **le label «OK».**



On peut acheter des préservatifs chez Migros, chez Coop, en droguerie, en pharmacie et sur Internet:

www.aids.ch/shop

www.sante-sexuelle.ch/shop

Trouver la bonne taille

Les préservatifs sont disponibles dans différentes tailles. On en trouve des droits ou cintrés, étroits ou larges, lubrifiés ou poudrés, ultrafins ou très résistants. Seul un préservatif bien adapté est fiable.

www.mysize.ch

Pour les femmes, il existe le Femidom[®], une sorte de grand préservatif. Le préservatif féminin (Femidom[®]) s'insère dans le vagin avant chaque rapport sexuel. Il protège des IST et d'une grossesse. Le préservatif féminin est à usage unique. On le trouve dans les centres de santé sexuelle - planning familial ou sur internet:

www.sante-sexuelle.ch/shop

Au besoin, mieux vaut utiliser n'importe quel préservatif plutôt que rien du tout.

Lire le mode d'emploi pour une utilisation correcte.

Les préservatifs doivent toujours être bien **emballés et protégés.**

Lors d'une fissure, aussi minuscule soit-elle, la protection contre une IST ou une grossesse n'est plus donnée.

Utiliser **un nouveau préservatif à chaque pénétration.**

En règle générale, les préservatifs **se conservent** quatre à cinq ans. La date de péremption est indiquée sur l'emballage.

Les personnes allergiques au latex (démangeaisons, brûlures) peuvent choisir des préservatifs sans latex. C'est le médecin de famille qui peut établir la présence d'une éventuelle **allergie.**

LUBRIFIANT

Les lubrifiants diminuent le risque qu'un préservatif se déchire. Ils doivent être à base d'eau ou de silicone.

Ne jamais utiliser un préservatif avec de l'huile ou un corps gras, car ils le rendent perméable. Les lotions corporelles, les huiles de massage et la vaseline attaquent aussi le latex.

Préservatifs pour les relations anales

Pour les relations anales, ne pas utiliser de préservatifs extrafins ou texturés.

Toujours utiliser beaucoup de lubrifiant pour les relations anales.

CONSULTATION

[**www.sante-sexuelle.ch/centres**](http://www.sante-sexuelle.ch/centres)
[**www.aids.ch**](http://www.aids.ch)

Vous pouvez aussi appeler l'antenne sida régionale, la consultation VIH d'un hôpital, un centre de santé sexuelle (planning familial) ou votre médecin de famille – ou vous y rendre.

Informations

[**www.aids.ch**](http://www.aids.ch)
[**www.lovelife.ch**](http://www.lovelife.ch)
[**www.sante-sexuelle.ch**](http://www.sante-sexuelle.ch)

Cette brochure ainsi que de nombreuses autres brochures sont disponibles (gratuitement) dans notre shop:

[**www.sante-sexuelle.ch/shop**](http://www.sante-sexuelle.ch/shop)



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

SANTÉ SEXUELLE Suisse
SEXUELLE GESUNDHEIT Schweiz
SALUTE SESSUALE Svizzera