



**CHERCHER
LE GARÇON**



**GUIDE DE SANTÉ SEXUELLE
À DESTINATION DES HOMMES
QUI ONT DES RELATIONS SEXUELLES
AVEC D'AUTRES HOMMES...**





Dans cette brochure, il est question de sexualité entre hommes, de plaisir et de santé sexuelle.

La santé sexuelle peut être définie comme un état de bien-être émotionnel, physique, mental et social en lien avec la sexualité.

Si elle fait partie intégrante de la santé et de la qualité de vie, la santé sexuelle ne se réduit pas à l'absence de maladies ou de dysfonctionnements d'ordre sexuel. Elle implique de pouvoir vivre des expériences qui sont sources de plaisir sans risque, contrainte, discrimination ou violence.

Nous souhaitons, à travers ce guide qui t'est destiné, te proposer quelques informations et conseils pratiques pour vivre une sexualité la plus épanouissante possible, tout en prenant soin de toi et de tes partenaires.

Les coordonnées de toutes les associations et services cités dans **Chercher le garçon** sont répertoriées à la fin de la brochure. Très bonne lecture !



**À LA RECHERCHE
DU PLAISIR**

**“JE N’AIME PAS LE TERME
DE PRÉLIMINAIRES,
PARCE QUE CE N’EST PAS
ACCESSOIRE. JE VEUX DIRE QUE
ÇA PEUT ÊTRE SUPER-BANDANT
ET SOUVENT SUFFIRE
QUAND C’EST BIEN FAIT”**

KARIM

Du lit au sous-bois, en passant par les sex-clubs, à deux ou plus, avec des inconnus ou les hommes de sa vie... les trips, pratiques et envies évoluent avec le temps mais aussi en fonction de ses partenaires et du moment. Et finalement, ce qui importe, c’est de prendre son pied en respectant ses désirs et ceux de ses partenaires.

Chaque nouvelle expérience, qu’elle soit soft ou plus hard, nécessite sécurité, respect des limites et des envies.



LE BONHEUR À PLEINES MAINS!

Des caresses ou un massage peuvent éveiller les sens. Et c'est aussi le moyen de découvrir les zones érogènes de tes partenaires. Chauffantes, relaxantes, excitantes, les huiles de massage permettent de procurer d'autres sensations, mais si tu les utilises lors de préliminaires, leur goût peut rebuter plus d'un amant. De plus, la plupart des huiles sont incompatibles avec le latex et peuvent altérer les préservatifs. En privilégiant les gels de massage lubrifiants à base d'eau, tu pourras enchaîner le massage avec d'autres pratiques sans casser le rythme!

La masturbation (solitaire, mutuelle voire collective) peut être agrémentée de gel lubrifiant pour plus de sensations. Jouer avec les doigts, la pression des mains, bref varier les effets pour varier les plaisirs!

Il existe une grande variété de lubrifiants: aromatisés, chauffants, effet frisson... Mais seuls ceux à base d'eau ou de silicone sont compatibles avec les préservatifs en latex. A toi de tester ceux que tu préfères en fonction de la texture et de tes envies.

LA BOUCHE DU DÉSIR

Les lèvres, la langue, mais aussi les dents permettent de jouer, varier les sensations pour embrasser, sucer, lécher, mordiller...

Les mouvements de ta langue peuvent directement envoyer ton partenaire sur orbite! Et il n'y a pas que la fellation! **Les tétons et l'anus sont des zones particulièrement sensibles, et de ce fait, très érogènes.**

**“QUAND
JE VOIS
SES LÈVRES,
J'AI ENVIE
DE LUI
SAUTER
DESSUS”**

JÉRÔME

Si tu aimes lécher ou bouffer le cul de tes partenaires, la vaccination contre le virus de l'hépatite A est recommandée. Parles-en à ton médecin ; à Paris, certains centres de dépistage la proposent gratuitement.



Y'A PAS QUE
LA GLACE
QU'ON SUCE

**“DEUX BOUCHES
POUR S'OCCUPER
DE MA QUEUE ET
JE PLANE DIRECT”**

HAJIME

Suceurs, pompeurs, pompés, à fond ou simplement du bout des lèvres, les langues se délient et s'agitent sur la longueur. Les lèvres permettent d'exercer plus ou moins de pression pour plus de sensations. Champagne, pastille de menthe et autres petits plus peuvent apporter un peu de nouveauté.

La fellation sans préservatif peut transmettre des Infections Sexuellement Transmissibles (IST), tant pour celui qui la fait que pour celui qui la reçoit. Elle comporte également un risque de transmission du VIH pour celui qui suce. Ce risque est beaucoup plus important si le partenaire «sucé» est en primo-infection (la charge virale dans le sperme ou le liquide pré-séminal étant particulièrement élevée). Si tu n'utilises pas de préservatif lorsque tu fais une fellation à un partenaire, tu peux réduire les risques relatifs au VIH en évitant de te faire éjaculer dans la bouche. Sois attentif à d'éventuels problèmes bucco-dentaires (plaies, saignements, etc.) qui peuvent faciliter la transmission du VIH. Ne te brosse pas les dents avant ou après une pipe et évite de sucer sans préservatif après avoir reçu des soins dentaires.

PLEIN LE CUL!

“JE N’IMAGINE PAS UNE BAISE SANS SODO” ENRIQUE

Actif, passif, non pratiquant ou inconditionnel: la sodomie ne laisse pas indifférent. Une variété de positions s’offre à toi, n’hésite pas à être imaginatif. Une bonne lubrification est importante pour ne pas blesser l’anus... et pas uniquement pour les endurants, les bourrins ou les TBM! Attention aux lavements: ils peuvent fragiliser la muqueuse, surtout s’ils sont fréquents. N’utilise que de l’eau à la température du corps (37°C).

Pense à bien prendre soin de ton cul en consultant une fois par an un proctologue pour t’assurer que tout est OK. A Paris, le centre de santé sexuelle 190 propose des check-up incluant un examen proctologique.

Fin, texturé, de grande ou petite taille, le préservatif est le meilleur moyen d’éviter une contamination par le VIH/sida, les principales IST et les hépatites. A base d’eau ou de silicone, le lubrifiant permet d’éviter que le préservatif se déchire.

LES SEXTOYS

Il existe une grande variété de sextoys! Chaque jouet doit être adapté à tes attentes et tes pratiques. Ils peuvent être utilisés au sein du couple, en solo, à plusieurs.

En ce qui concerne les godes et les plugs, pas la peine d’être trop gourmand: commencer par un gros calibre peut être désagréable et pourrait t’obliger à une période de jachère plus ou moins longue. Ce serait dommage! Rien ne vaut donc une découverte progressive...

Pour un entretien optimal de ton matos, réfère-toi à la notice et privilégie les marquages CE et/ou NF.

“AU MOINS ON PEUT TOUJOURS COMPTER SUR EUX” MON EX

On ne joue pas toujours tout seul. Si tu partages ton sextoys avec d’autres, veille à changer de préservatif à chaque changement de partenaire.

LES PLANS PISSE, URO, GOLDEN SHOWER, ETC.

“PLAN URO, PARCE QUE JE LE VAUX BIEN”

L'EX DE MON EX
QUI EST AUSSI UN EX



Sur une peau en bonne santé, ces pratiques sont sans risque. En revanche, recevoir de la urine dans la bouche ou le cul présente un risque de contracter des IST et des infections urinaires.

Sache également que si tu bois l'urine d'un homme qui a consommé des médicaments, ou d'autres produits psycho-actifs (voir «plans Chems» p.10), tu risques d'ingérer ces substances.

Y'a pas qu'la urine dans la vie... Si tu reçois de la matière fécale dans la bouche, il y a un risque de contracter des parasites intestinaux ou une hépatite A. Pense à faire un bilan IST chaque année et à consulter rapidement en cas de symptômes (diarrhée, troubles intestinaux, jaunisse, etc.). Tu peux également te faire vacciner contre les hépatites A et B. N'hésite pas à en parler à ton médecin.



LE FIST

“LA PLUS DOUCE DES PRATIQUES HARD”

ROMANTIQUE78000

L'initiation est importante et quelques règles sont à connaître. Avant tout, on la joue progressif.

Le fist (ou fist-fucking) consiste à rentrer une main dans le cul et à refermer le poing. Cette pratique nécessite de prendre son temps : on y va crescendo pour permettre une dilatation progressive. Si tu es novice, que tu sois nouveau fisteur ou fisté, mieux vaut pratiquer avec un partenaire expérimenté. Ce dernier pourra ainsi te guider tout au long de votre « session ».

Pour éviter les lésions internes et les infections, veille à :

- ▶ Avoir les ongles courts et limés (même en cas d'utilisation de gants)
- ▶ Utiliser suffisamment de gel lubrifiant pour ton confort et celui de ton partenaire



Le fist fragilise la muqueuse anale et peut provoquer des lésions internes, même minimes. L'utilisation de gants permet de protéger les deux partenaires en évitant la transmission du VIH, des hépatites et des IST. Pour les lubrifiants à base de graisse animale (type Crisco®), utilise des gants en nitrile. Seuls les lubrifiants à base d'eau et silicone sont compatibles avec les gants en latex. Si tu alternes fist et sodomie, assure-toi que le lubrifiant utilisé est bien compatible avec les gants et les préservatifs utilisés.

PLANS CHEMS

30 ANS CHERCHE PLAN LONG ET PLANANT, CHEMS- FRIENDLY

HARIBO75

CONNAÎTRE LE PRODUIT

Il est nécessaire de connaître la nature du produit, ses effets, son/ses mode(s) de consommation, les risques qu'il présente (seul ou associé à d'autres produits), ainsi que la manière de gérer la descente lorsque le produit ne fait plus effet.

Certaines drogues sont consommées à l'occasion de rapports sexuels ou en soirées, pour se déshibiter et se stimuler (GHB, ecstasy, cocaïne, crystal) ou pour planer (cannabis). Des médicaments comme le Viagra®, le Levitra® ou le Cialis® sont également très souvent détournés de leur indication thérapeutique pour renforcer les érections.

Entre les effets recherchés et ceux ressentis, il peut parfois y avoir un décalage, surtout lors de plans culs. Par exemple, si l'ecstasy, souvent surnommée « pilule de l'amour », exacerbe la sensualité, elle peut aussi empêcher l'érection, tout comme la cocaïne.

Les produits peuvent altérer ton jugement, tes réflexes de prévention et ta capacité à décider.

Cela peut favoriser les prises de risques liées au VIH/sida, aux hépatites et aux autres IST. Ils peuvent

aussi diminuer tes sensations de plaisir ou de douleur : sans même en être conscient, tu peux te blesser ou blesser tes partenaires.

Mélanger plusieurs produits (y compris les médicaments) est plus risqué que d'en prendre un seul. Certains mélanges peuvent être particulièrement dangereux comme par exemple la prise de Viagra® et de poppers, de Viagra® et d'ecstasy, d'alcool et de GHB.

Veille à boire de l'eau régulièrement même si tu n'as pas soif, notamment pour protéger tes reins ! Attention, l'alcool n'hydrate pas...

Dans le cadre de consommations de groupe, veille à utiliser du matériel à usage unique (pailles pour le sniff, seringues et cotons pour les injections) afin d'éviter la transmission du VIH et des hépatites (A/B et C).



QUE DIT LA LOI ?

A l'exception de l'alcool et des médicaments, l'ensemble des produits abordés dans ce paragraphe sont illicites. Leur usage, l'incitation à l'usage, de même que leur détention, transport et trafic sont strictement interdits par la loi du 31 décembre 1970 et passibles de peines d'amende et d'emprisonnement.

Un oubli de préservatif ? Une capote qui craque ?

Pour limiter le risque de transmission du VIH, il est possible de bénéficier d'un Traitement Post Exposition (TPE). Il s'agit d'un traitement antirétroviral à prendre pendant 28 jours. En cas de prise de risque, tu peux te rendre dans un service d'urgences hospitalières le plus tôt possible (idéalement dans les 4 heures et jusqu'à 48 heures maximum) pour faire le point avec un médecin qui évaluera le risque et pourra, si nécessaire, te prescrire le traitement.



CONSEILS POUR "FAIRE LA COUR"

DRAGUE 1.0

L'art de prendre soin de sa bourse

- ▶ Quelques pièces de monnaie dans la poche : OUI
- ▶ CB/chéquier/objets de valeurs : NON

LES PETITS PAPIERS

Eh oui, la police patrouille régulièrement sur les lieux de drague et peut procéder à des contrôles, d'où l'importance de toujours avoir sur soi une pièce d'identité.

Lors d'un contrôle, sois le plus respectueux possible pour que tout se passe au mieux. Les policiers/gendarmes eux aussi se doivent de t'interpeller avec respect. En cas de problème, tu peux signaler les faits en adressant un courrier au Procureur de la République (en donnant le plus de précisions possibles : jour, heure du contrôle, éventuellement matricule des agents...), ou encore en saisissant le Défenseur des droits. SOS Homophobie (0810 108 135) peut te conseiller et t'orienter dans ces démarches.

N'oublie pas que le fait de s'exhiber en public est passible d'un an d'emprisonnement et de 15 000 euros d'amende. Évite donc d'avoir des pratiques sexuelles dans des lieux découverts et exposés, même la nuit.

JAMAIS SANS MON MATOS

Lors de rencontres extérieures, aie toujours dans ton sac quelques capotes et dosettes de gel et des mouchoirs en papier (ou lingettes). Ce serait dommage que ton plan passe à la trappe pour un simple oubli. Pense également à ne pas laisser de traces de ton passage en sous-bois. Respecter l'environnement est essentiel si tu ne veux pas voir fermer ton lieu de drague habituel.

CHO, ET PRUDENT

Des agressions homophobes se sont déjà produites dans des lieux de drague extérieurs. Sans être parano, il est important de rester vigilant, et de faire attention à soi et aux autres (si tu veux plus d'infos à ce sujet, tu peux consulter le « Guide gay de la drague » de SOS Homophobie).

DRAGUE 2.0

Internet est devenu l'eldorado des rencontres entre mecs : sites Internet, applis mobiles... ou comment trouver l'amour ou un plan Q sans bouger de chez soi !

Alors, rencontres illimitées ? Pas sûr, car si envoyer un message « on-line » paraît plus facile que d'aborder un inconnu dans la rue, l'internaute ne doit pas oublier que, derrière l'écran, il y a bel et bien une personne réelle.

AUTRES PICS ?

Quelques petits trucs et astuces réservés à « l'internaute en chasse » :

Mets-toi en valeur ! Pour ton profil, mise davantage sur une photo récente de toi, elle n'en sera que plus représentative pour les mecs intéressés (on évitera une photo prise lors du dernier repas chez tante Jeannine avec toute la famille !). Beau, moche, gros, mince, sportif ou non, tu as tout intérêt à ce que ton profil soit fidèle à la réalité pour éviter les déconvenues.





MONTÉ COMBIEN ?

Tout le monde ne met pas forcément ses beaux yeux en avant... On peut privilégier l'artillerie lourde.

Le profil «TTBM» est l'un des plus prisés sur Internet. Et pourtant, la taille ne fait pas tout... Ça se saurait!

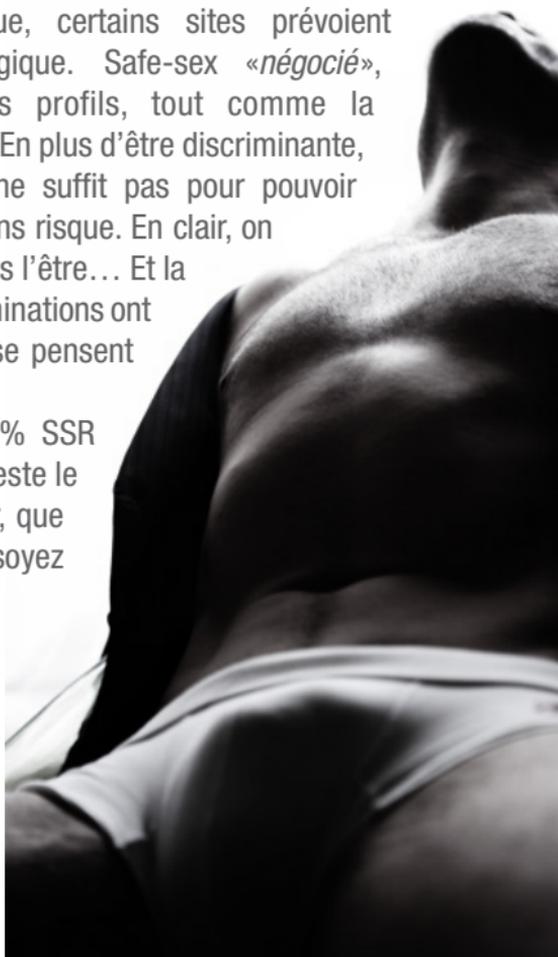
TRIPS ?

La question qui tue! Jusqu'où es-tu prêt à aller pour correspondre aux attentes de *bogossSportifTTBM007*? Prendre son pied c'est se faire plaisir et écouter ses envies et celles de son partenaire sans se forcer... Si vos trips diffèrent, un terrain d'entente est toujours possible. Et dans le cas contraire, passe à *GrosOutilPourToi93*.

CLEAN ?

Outre la description physique, certains sites prévoient l'affichage du statut sérologique. Safe-sex «*négocié*», apparaît fréquemment sur les profils, tout comme la fameuse question «*T clean ?*». En plus d'être discriminante, la réponse à cette question ne suffit pas pour pouvoir envisager un plan noKapote sans risque. En clair, on peut se croire séroneg et ne plus l'être... Et la très grande majorité des contaminations ont lieu avec des partenaires qui se pensent séronégatifs.

Si tu veux une pratique 100% SSR (sexe sans risque), la capote reste le moyen le + sûr de se protéger, que toi ou ton partenaire de jeux soyez séro +, séro - ou séro ?.



LA VIOLENCE SOUS TOUTES SES FORMES

L'homophobie désigne l'aversion ou le rejet de l'homosexualité et plus généralement toute attitude hostile, de manière avouée ou non, envers les homosexuels.

Insultes, rejet, violences physiques/psychologiques, humiliation, discrimination, harcèlement... L'homophobie s'exprime sous de nombreuses formes.

Si tu penses être victime d'homophobie, n'hésite pas à entrer en contact avec des associations en mesure de t'écouter et de te conseiller, comme :

SOS Homophobie (tél.: 0810 108135)
ou **Ravad** (tél.: 06 89 81 36 90
urgence@ravad.org).

► Dans le code pénal (article 132-77), l'homophobie est une circonstance aggravante lorsqu'une infraction a été commise (qu'il s'agisse de meurtre, tortures, violences volontaires, viol, agressions sexuelles, menace, vol et extorsion).

QUAND LE TORCHON BRÛLE...

Eh oui, les gays aussi sont concernés par la violence conjugale !

Si tu identifies des signes de violence au sein de ton couple (insultes, dévalorisation, chantage, possessivité, jalousie excessive, harcèlement, violence physique et sexuelle, etc.), évite de rester seul face à ce problème. Tu peux en parler à des proches de confiance mais aussi à un professionnel de santé (médecin, psychologue).

Tu peux également porter plainte au commissariat le plus proche de chez toi.

Enfin, pour obtenir une aide immédiate si la violence entre partenaires constitue un danger imminent, appelle le 17 (police secours) ou le 112 (numéro d'urgence pour toute l'Union Européenne)



MON CUL, MON SEXE, MA SANTÉ

Une question ou une inquiétude sur ta santé ? Ton médecin est là pour ça ! Il doit pouvoir répondre à l'ensemble de tes interrogations sur la santé, le bien-être. Etre à l'aise avec lui pour en discuter est donc important.

Les professionnels de santé sont soumis au secret médical et au non-jugement des modes de vie de leurs patients. Malgré tout, en cas de problème n'hésite pas à contacter SOS Homophobie, Sida Info Service ou l'Association des Médecins Gays.

**LA SANTÉ
SEXUELLE
NE SE RÉSUME PAS
À LA PRÉVENTION
DU VIH ET DES IST**

Et bien sûr, le choix du médecin traitant étant libre, tu peux décider d'en changer si la relation médecin-patient ne te satisfaisait pas. Vivre une sexualité épanouie est un élément de bien-être et de bonne santé qui participe à l'estime de soi.

**AVANT D'ÊTRE BIEN
DANS NOTRE CALEÇON,
SOYONS BIEN DANS
NOS BASKETS !**

Avoir une bonne estime de soi est essentiel pour :

- ▶ Prendre soin de soi (et des autres)
- ▶ Respecter ses envies et ses désirs, et prendre du plaisir
- ▶ Etre plus fort face à l'homophobie du quotidien

LE COUP DE LA PANNE !

Tout d'abord, pas de panique ! Avoir une érection défaillante arrive à tout le monde (même si certains diront le contraire...) et à n'importe quel âge. Elle est souvent le résultat du stress, de la fatigue, d'une baisse temporaire de la libido, de la consommation de produits, etc.

Si les pannes d'érection se répètent, il est important de pouvoir en identifier les raisons qui peuvent être physiologiques ou/et psychologiques. Le mieux est d'en discuter simplement avec son médecin, afin de comprendre l'origine du problème et le résoudre.

UN BEAU P'TIT CUL

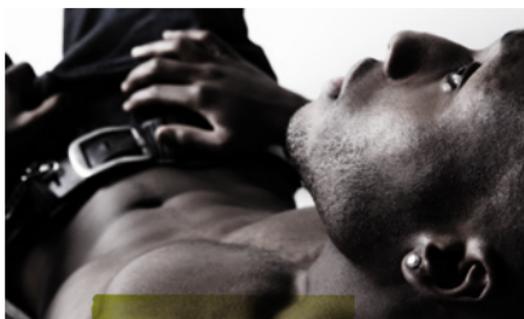
On a tous tendance à s'intéresser d'avantage à la devanture qu'à l'arrière-boutique. Pourtant, il est important de ne pas la négliger. Si, dans ta sexualité, tu as l'habitude de te faire prendre, un rendez-vous de routine avec un proctologue ou un gastro-entérologue (une fois par an comme le dentiste) est conseillé. Il pourra te proposer un examen permettant de déceler la moindre anomalie (irritations, excroissances, condylomes, fissures, etc.).

PLUS ON EST DE FOUS ?

10, 20, 30, 50 partenaires par an ou plus ! On peut très bien vivre sa sexualité en ayant de nombreux partenaires ou au contraire en être insatisfait. Si tu enchaînes les partenaires sans trop savoir pourquoi, et si cette situation te préoccupe, des professionnels peuvent t'aider à mieux comprendre ce mécanisme et à te préserver.

Dans tous les cas, un check-up annuel « *santé sexuelle* » est recommandé (au-delà de 20 partenaires, ce sera même de préférence un tous les six mois). En cas de problèmes ou de symptômes en lien avec ta santé sexuelle, consulte sans attendre.

Il existe un centre de santé sexuelle dédié au public LGBT à Paris : le 190. Tu peux également te rapprocher de l'Association des Médecins Gays (AMG) pour connaître les médecins *gay-friendly* de ta région.



LA PREP C'EST QUOI ?

La PrEP ou « Prophylaxie Pré-Exposition » est une nouvelle stratégie de prévention en cours d'évaluation, destinée aux personnes séronégatives particulièrement exposées aux risques. Il s'agit de prendre un traitement anti-rétroviral pour diminuer le risque de contracter le VIH.

Pour les Hommes ayant des relations Sexuelles avec des Hommes (HSH), des études sont actuellement en cours afin d'évaluer l'efficacité de cette stratégie de prévention (Essai ANRS - IPERGAY pour la France).

LE DÉPISTAGE DU VIH : POURQUOI ?

En France 30 000 personnes ignorent leur séropositivité, dont 30 % seraient des gays ou HSH.

Seul un dépistage te permettra de lever le doute et de construire ta stratégie de prévention, en vivant ta sexualité le plus sereinement possible.

Te savoir séronégatif après un test de dépistage renforcera tes comportements préventifs en te motivant à le rester. En cas de résultat positif, un accompagnement médical adapté te sera immédiatement proposé afin de contrôler le VIH (en rendant indétectable la présence de virus dans le sang), dans ton intérêt et celui de tes partenaires.

LE DÉPISTAGE EN ROUTINE

Il est recommandé aux gays et HSH de se faire dépister au moins une fois par an, et autant de fois que nécessaire. Si tu as plusieurs partenaires, occasionnels ou non, n'hésite pas à avoir recours au dépistage régulièrement. Si tu as un doute ou si tu as identifié une prise de risque, inutile d'attendre : le plus tôt est le mieux, pour toi et tes partenaires.

En fonction de la date du dernier risque, il pourra t'être conseillé de réaliser un second test dans les semaines qui suivent.

Le dépistage en routine permet de dépister tôt une séropositivité au VIH. Or un accès précoce au traitement, dans les premières semaines qui suivent la contamination, présente des bénéfices individuels (espérance de vie comparable à une personne séronégative, perspective d'arrêt temporaire du traitement à moyen terme)

et des bénéfices collectifs (une personne qui est informée de sa séropositivité protège ses partenaires, les antirétroviraux peuvent après quelques mois de traitement rendre indétectable la charge virale dans le sang, ce qui diminue le risque de transmission du VIH).

SE FAIRE DÉPISTER EN 30 MINUTES !

Les tests rapides permettent d'obtenir un résultat en quelques minutes, avec prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt. A Paris, le Checkpoint propose un dépistage médicalisé du VIH en 30 minutes. Ce dispositif est destiné aux gays et HSH. D'autres associations mènent des actions de dépistage rapide, à Paris et en régions.

Pour connaître le lieu le plus proche de chez toi, contacte Sida Info Service.

**RETROUVE LES COORDONNÉES
DE SIDA INFO SERVICE
ET DU CHECKPOINT P. 24**



LE COUPLE

La question de l'abandon du préservatif se pose un jour ou l'autre. Il est important de prendre en compte la situation de ton couple pour adopter les stratégies de prévention les plus adaptées.

VOUS ÊTES TOUS LES DEUX SÉRONÉGATIFS OU SÉROINTERROGATIFS

Si vous souhaitez ne plus utiliser de préservatif, la connaissance de vos statuts sérologiques est primordiale.

Pour cela vous avez la possibilité :

► d'effectuer un dépistage classique du VIH (par prise de sang) au sein d'un CDAG (centre de dépistage anonyme et gratuit) ou dans un laboratoire (sur prescription de votre médecin traitant).

► de réaliser un dépistage rapide proposé dans certains CDAG et par des associations de lutte contre le sida (cf. contacts utiles p. 23).

Un test classique est au maximum

de sa fiabilité six semaines après une prise de risque. Ce délai est de trois mois pour un test de dépistage rapide.

Si toi et/ou ton partenaire avez d'autres amants, il convient de protéger ces rapports « hors couple ». Il est conseillé d'effectuer régulièrement (une fois par an au minimum) un dépistage du VIH et des IST.

En cas de prise de risque, il est important que vous puissiez en parler ensemble afin d'adapter votre stratégie de prévention (retour au préservatif). Pensez également au TPE (cf. p. 10).

VOUS ÊTES UN COUPLE SÉRODIFFÉRENT

La prévention de la transmission du VIH relève de la responsabilité des deux partenaires.

En combinant les méthodes de prévention et de réduction des risques sexuels, chaque couple sérodifférent peut construire sa propre stratégie en additionnant les efficacités des différents outils disponibles (préservatifs avec gel lubrifiant, recours au dépistage de routine du VIH et des IST, traitement post-exposition en cas d'urgence, mais aussi traitements du VIH et des IST comme outil de prévention, etc.).

LES TRAITEMENTS ANTIRÉTROVIRAUX COMME OUTILS DE PRÉVENTION

Des études récentes ont montré que la prise d'un traitement antirétroviral par une personne séropositive permet de réduire considérablement le risque de transmission du VIH au partenaire séronégatif, au sein d'un couple hétérosexuel. Des résultats d'études sont attendus concernant les couples gays pour lesquels la stratégie semble également être adaptée, avec un niveau de risque résiduel de transmission néanmoins plus élevé. Pour que cette stratégie soit la plus efficace possible, il est nécessaire que le partenaire séropositif :

- ▶ ait commencé un traitement ARV depuis au moins six mois ;
- ▶ ait une bonne observance de son traitement (c'est-à-dire une prise correcte et régulière) ;
- ▶ ait une charge virale indétectable depuis 6 mois au moins (charge virale : nombre de copies virales détectées dans le sang. Attention, une charge virale indétectable ne signifie pas qu'il n'y a plus de virus dans le sang) ;
- ▶ n'ait aucune IST (ce qui implique donc pour les deux partenaires de se dépister régulièrement).

ATTENTION

Si toutes ces conditions ne sont pas réunies, le caractère préventif du traitement antirétroviral est moindre.

Avant d'avoir recours à cette stratégie TasP (Treatment as Prevention) discutez-en en couple avec ton médecin spécialiste du VIH (ou celui de ton partenaire) afin d'obtenir toutes les informations et de réaliser les bilans biologiques qui seront nécessaires pour envisager sa mise en œuvre.

LE DÉPISTAGE ET LE TRAITEMENT DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Non traitées chez l'un ou l'autre des partenaires, les IST augmentent le risque de transmission du VIH. Attention : la disparition des symptômes ne signifie pas que tu es guéri d'une IST.





Les traitements contre les IST sont les mêmes pour tous, que vous soyez séro+ ou séro- (la posologie peut néanmoins varier selon les situations).

Se protéger mutuellement du risque de transmission d'hépatites et d'IST permet :

- ▶ Pour le partenaire séronégatif, de réduire le risque d'être contaminé par le VIH.
- ▶ Pour le partenaire séropositif, d'éviter les co-infections VIH-hépatite ou VIH-IST, bien plus complexes à traiter.

**VOUS ÊTES
TOUS LES DEUX
SÉROPOSITIFS**

Prendre soin de soi et de l'autre, c'est aussi réduire les risques de surinfection et de co-infection.

▶ La surinfection à VIH survient lorsque l'on est de nouveau infecté, par un type ou sous-type de virus différent ou par un virus résistant, le risque étant l'apparition de résistances aux traitements.

Le traitement ARV comme outil de prévention permet de contrôler la charge virale et donc d'éviter les risques de surinfection.

▶ Les co-infections avec des IST rendent plus difficile le traitement du VIH. Les co-infections avec les hépatites B et C impliquent des stratégies thérapeutiques particulièrement complexes, avec un retentissement très fort sur la santé, la vie sociale et le quotidien. Il est donc important d'intégrer de manière systématique le dépistage des IST et des hépatites dans le cadre de ton bilan semestriel, afin de pouvoir agir au plus vite dans ton intérêt et celui de ton partenaire. N'hésite pas à le demander à ton médecin référent si ce n'est pas déjà le cas.

IST	SYMPTÔMES	MODE DE TRANSMISSION
VIH	Symptômes temporaires possibles (mais pas systématiques) au moment de la primo-infection (1 à 6 semaines après la contamination) : état grippal, fatigue, éruption cutanée...	Pénétrations vaginales et anales sans préservatif <i>une fellation sans préservatif peut également comporter un risque de transmission du VIH pour celui qui suce. Ce risque est beaucoup plus important si le partenaire « sucé » est en primo-infection (la charge virale dans le sperme ou le liquide pré-séminal étant particulièrement élevé).</i>
SYPHILIS	Parfois une ulcération (chancres) 10 à 90 jours après le rapport, éruption cutanée	Toute relation sexuelle sans préservatif et/ou contact direct avec le chancre
CHAUDE-PISSE (BLENNORAGIE-GONOCOCCIE)	Souvent une brûlure à la miction, 2 à 8 jours après la contamination	Par contact direct entre muqueuses
HÉPATITE A	Fatigue, nausées, douleurs diverses, jaunisse	Principalement par anulingus non protégé, présence de matière fécale
HÉPATITE B	Fièvre, fatigue, nausées, jaunisse... Souvent asymptomatique. La plupart du temps la guérison intervient toute seule, mais il existe un risque de cancer du foie dans 10 % des cas	Rapport sexuel sans préservatif
HÉPATITE C	Fièvre, fatigue, nausées, jaunisse... Souvent asymptomatique	Contamination sexuelle possible en présence de sang
CONDYLOMES HPV	Une excroissance de peau sur les muqueuses, l'anus, les parties génitales (ou ailleurs)	Par simple contact avec un condylome ou rapport sexuel non-protégé
HÉRPÈS GÉNITAL	Vésicules sur les zones génitales, l'anus	Contact d'une zone infectée ou rapports sexuels sans préservatif
CHLAMYDIA	Eventuellement des écoulements accompagnés de fièvre	Tout rapport sexuel sans préservatif ou simple contact avec une muqueuse infectée
LGV	Chancre ou pustules sur l'anus, le scrotum, le sexe ou la bouche, écoulement, fièvre... Mais parfois asymptomatique !	Contact avec une zone infectée

DÉPISTAGE

TRAITEMENT

Prise de sang ou simple prélèvement d'une goutte de sang au bout du doigt (pour les tests rapides d'orientation diagnostique)

Traitement antirétroviral quotidien et à vie

Prise de sang

Injection d'antibiotiques

Analyse d'urine ou prélèvement de l'écoulement

Antibiothérapie

Prise de sang

Il existe un vaccin, gratuit dans certains CDAG!
Se guérit d'elle-même au bout de 4 à 6 semaines en général

Prise de sang

Il existe un vaccin!
Le traitement permet de ralentir l'apparition du cancer mais n'éradique pas le virus

Prise de sang

Traitement lourd par antirétroviraux

Prélèvement

Selon l'ancienneté de la contamination : traitement local ou opération chirurgicale

Prélèvement au niveau des lésions

Traitement à chaque poussée

Prélèvement local ou prise de sang

Antibiothérapie

Prélèvement local ou prise de sang

Antibiothérapie

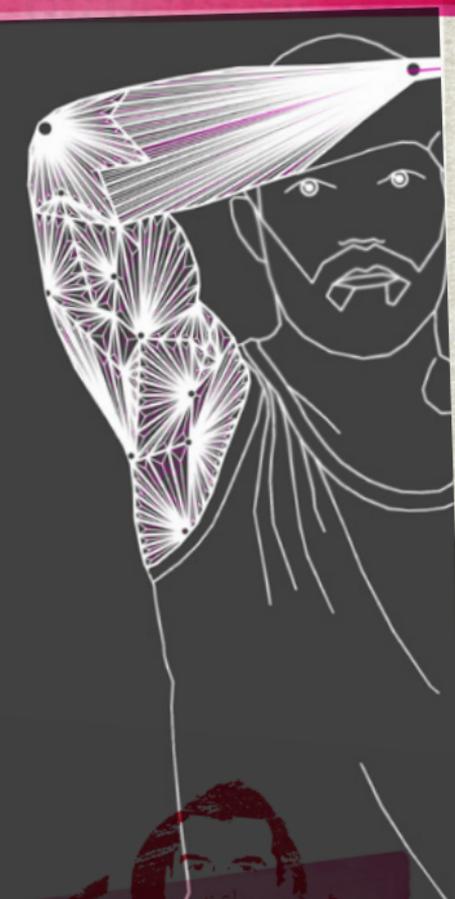
Si tu souhaites nous adresser un commentaire, des précisions ou des critiques concernant ce guide, tu as la possibilité de le faire via l'adresse mail suivante :

chercherlegarcon

@lekiosque.org

Toutes tes remarques nous permettront d'améliorer

Chercher le garçon



CONTACTS UTILES

LE KIOSQUE INFOS SIDA ET TOXICOMANIE

48 rue François Miron 75004 Paris

Tél. : 01 44 78 00 00

www.lekiosque.org

M1 Saint-Paul ou **M7** Pont-Marie

LE CHECKPOINT

Dispositif de dépistage

36 rue Geoffroy l'Asnier 75004 Paris

Tél. : 01 44 78 24 44

M1 Saint-Paul ou **M7** Pont-Marie

SOS HOMOPHOBIE

Tél. : 0810 108 135

SIDA INFO SERVICE

Tél. : 0 800 840 800

www.sida-info-service.org

LE 190

Tél. : 01 55 25 32 72

RÉDACTION

Jérôme Garcia, Youssef Labsate

et Jean-David Bost

ILLUSTRATIONS

Nico Icon

Amaury Grisel

Brochure réalisée avec

le soutien de l'INPES

REMERCIEMENTS

Pr Christine Rouzioux

L'équipe du CHECKPOINT - Paris

