



Positif et en santé

► le guide de santé sexuelle de l'homme gai séropositif au Canada



Le présent guide, d'abord rédigé par la Toronto People With AIDS Foundation en partenariat avec l'Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais (SSHG), a été adapté et réimprimé en partenariat avec CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Nous remercions les membres du groupe de travail sur la prévention POZ du SSHG pour leur contribution au guide ainsi que les réviseurs médicaux et scientifiques. CATIE remercie la COCQ-Sida pour avoir révisé la version française du guide.

Le Bureau de lutte contre le sida du ministère de la Santé et des Soins de longue durée de l'Ontario et l'Agence de santé publique du Canada ont octroyé le financement nécessaire à l'élaboration et à la rédaction du présent guide. Les vues et les opinions présentées dans ce guide ne reflètent pas nécessairement celles du gouvernement de l'Ontario et de l'Agence de santé publique du Canada.

Un guide d'accompagnement, *Dévoilement du VIH : guide d'information sur le droit pour les hommes gais au Canada* est aussi mis à la disposition des intervenants et du public. Ces deux guides sont assortis d'un manuel à l'intention des prestataires de services intitulé *La prévention poz : connaissances et orientations de pratiques en matière de prestation de services de santé sexuelle aux hommes gais vivant avec le VIH au Canada*. Pour obtenir une copie de ce manuel ou du guide, veuillez vous adresser à CATIE au www.catie.ca ou appeler le 1-800-263-1638.

Toute décision relative aux traitements médicaux devrait être prise en consultation avec un praticien qualifié au fait des maladies associées au VIH et des traitements en question.

La Toronto People With AIDS Foundation et CATIE fournissent de bonne foi de l'information pour aider les personnes atteintes du VIH/sida à gérer leur santé en partenariat avec les prestataires de soins de santé. Toutefois, l'information diffusée, publiée ou fournie par la Toronto People With AIDS Foundation ou CATIE ne constitue pas un conseil médical. Les lecteurs qui se fient à cette information le font à leur propre risque.

Glenn Betteridge, Éditeur en chef
Derek Thaczuk, Rédacteur
Top Drawer Creative, Conception

© 2009 Toronto People With AIDS Foundation et
CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida)

Positif et en santé

► le guide de santé sexuelle de l'homme gai séropositif au Canada

Information contenue dans ce guide

Ce guide est conçu pour vous	2
Le « Top 10 » de votre santé sexuelle	4
Positif et actif sexuellement. Des conseils pour les hommes gais séropositifs	6
La santé sexuelle d'un bout à l'autre	8
Guide sécurisexe pour les hommes séropositifs	12
Aborder avec lui le sujet du sexe et du VIH	22
Rester fier et positif quand on vous dit « non »	24
Qui se ressemble s'assemble – le sexe entre hommes séropositifs	26
Le sexe et les drogues	28
Information sur les ITS pour les hommes séropositifs	30
Pour de plus amples informations	34
Notes	36

► Ce guide est conçu pour vous

Le présent guide a été conçu et rédigé par des hommes gais vivant avec le VIH. Nous l'avons écrit pour tous les hommes gais vivant avec le VIH, qu'ils soient récemment infectés par le VIH ou des survivants de longue durée. Nous avons rencontré beaucoup d'hommes vivant avec le VIH, dont des hommes issus des diverses communautés ethnoculturelles du Canada, de milieu urbain ou rural, des hommes qui travaillent et d'autres vivant de prestations d'invalidité, et des hommes de tous âges. Malheureusement, il nous a été impossible de rencontrer des personnes transgenres queer ou gaies même si ces personnes font partie de la communauté gaie.

Ce guide est aussi pour vous si vous êtes :

- Bisexuel ou une personne transgenre gaie ou queer;
- Un homme qui a des relations sexuelles avec d'autres hommes sans se considérer gai, bisexuel ou transgenre;
- Séronégatif ou de statut sérologique inconnu.

Nous espérons que ce guide vous sera utile.





**Le présent guide a été conçu et rédigé
par des hommes gais vivant avec le VIH.**

► Le « Top 10 » de votre santé sexuelle

1. Votre vie ne s'est pas arrêtée le jour de votre diagnostic de séropositivité, alors votre vie sexuelle ne devrait pas s'arrêter là non plus.
2. Votre santé sexuelle est une partie importante de votre santé. Il est donc normal que vous discutiez de votre santé sexuelle avec votre médecin et avec les gens qui vous aident à gérer votre santé.
3. Tous les hommes gais, qu'ils soient séropositifs au VIH, séronégatifs ou de statut inconnu peuvent contribuer à empêcher de nouvelles infections au VIH.



4. Vous pouvez transmettre le VIH à d'autres hommes pendant des relations sexuelles non protégées, particulièrement en baisant sans condom, que vous soyez actif « top » ou passif « bottom ».
5. Vous pouvez transmettre le VIH pendant des relations sexuelles non protégées même si votre charge virale est indétectable.
6. Malheureusement, le droit pénal peut se mêler de votre vie sexuelle. Si vous décidez d'avoir une relation sexuelle avec un homme et que cette relation l'expose à un risque important d'infection au VIH, votre devoir légal en vertu du droit pénal est de l'aviser de votre statut sérologique positif avant la relation sexuelle.

7. Si vous êtes sexuellement actif, passez régulièrement des tests de dépistage pour les infections transmissibles sexuellement (ITS). Si elles ne sont pas traitées, les ITS peuvent entraîner des graves problèmes de santé.
8. Vous déciderez peut-être d'avoir des relations sexuelles avec d'autres hommes séropositifs pour prévenir de nouvelles infections au VIH ou pour pouvoir baiser sans condom. Vous devez quand même penser aux risques d'attraper d'autres ITS ou d'être infecté par une souche différente du VIH.
9. Il se peut que vous éprouviez une baisse de désir sexuel ou de vos performances. Votre désir sexuel et vos performances sexuelles peuvent être affectés par le vieillissement, le VIH, les médicaments, les drogues et les émotions. Il existe des moyens de surmonter ces difficultés.
10. Afin de préserver votre santé sexuelle, vous devrez probablement prendre soin de votre corps, de votre esprit et de votre santé mentale. Il est important pour nous, hommes gais, y compris les hommes gais vivant avec le VIH, de s'informer afin de prendre les bonnes décisions concernant notre santé sexuelle.

Votre vie ne s'est pas arrêtée le jour de votre diagnostic de séropositivité, alors votre vie sexuelle ne devrait pas s'arrêter là non plus.



► Positif et actif sexuellement. Des conseils pour les hommes gais séropositifs

Positivement actif : le sexe avec le VIH

Quand nous avons parlé de relations sexuelles avec des hommes gais vivant avec le VIH, beaucoup d'entre eux nous ont dit que le VIH entraîne de lourdes responsabilités. Le VIH ne se guérit pas. Cela signifie qu'un grand nombre d'entre nous prendra des médicaments contre le VIH pour le reste de ses jours. Il y a aussi le risque de transmettre le VIH pendant les relations sexuelles.

Votre vie ne s'est pas arrêtée le jour de votre diagnostic de séropositivité. Votre vie sexuelle ne devrait pas s'arrêter non plus. Comme beaucoup d'entre nous, vous avez probablement été ébranlé et stressé pendant un certain temps après avoir découvert que vous êtes porteur du VIH. Vous avez peut-être même éprouvé de la honte ou de la culpabilité. Mais vous avez continué à vivre. Votre vie sexuelle peut aussi continuer.

Qu'est-ce que la « santé sexuelle »?

La santé sexuelle signifie avoir des relations sexuelles aussi excitantes et satisfaisantes que possible. La santé sexuelle signifie aussi prendre soin de votre santé et de celle de vos partenaires sexuels. Pour avoir une bonne santé sexuelle, il vous faudra prendre soin de votre corps, de votre moral et de votre santé mentale. Il est important pour nous, hommes gais et hommes gais vivant avec le VIH, de bien s'informer afin de prendre des décisions éclairées quant à notre santé sexuelle.

Gai et positif

L'homophobie, la sérophobie et la sexophobie peuvent affecter nos pensées, nos émotions et notre comportement. Parfois, nous devenons la cible de ces phobies et des réactions négatives des gens. Il arrive aussi que ces phobies et ces réactions négatives viennent de nous-mêmes. Peu importe notre niveau de tolérance, ces attitudes négatives peuvent nous faire ressentir de la honte ou de la culpabilité ou nous blesser dans notre estime de soi.

Ceux d'entre nous qui font partie de minorités ethnoculturelles peuvent ressentir la culpabilité, la honte et le manque d'estime de soi plus intensément. Nous faisons parfois face au racisme ou à l'hostilité envers notre culture en plus de souffrir de l'homophobie, de la sérophobie ou de la sexophobie.

La société porte aussi un jugement sur ce qu'elle considère être un homme « normal » ou une femme « normale ». Ainsi, les hommes efféminés ou trans se sentent parfois jugés plus sévèrement, se sentent mal dans leur peau et ont de la difficulté à accepter leur sexualité.

Vous ne réalisez peut-être pas à quel point ces attitudes négatives et ces émotions affectent votre santé et les décisions que vous prenez. Il est pourtant important de reconnaître et de gérer les effets négatifs de l'homophobie, de la sérophobie et de la sexophobie afin de mener fièrement sa vie et d'avoir une vie amoureuse satisfaisante.

Les personnes séropositives et la prévention du VIH

Nous pouvons réduire le nombre d'infections au VIH dans la communauté gaie si tout le monde – séronégatifs, de statut inconnu et séropositifs – prend la responsabilité de mener une vie sexuelle saine. La plupart des messages préventifs s'adressent aux personnes qui n'ont pas le VIH. Mais les personnes séropositives ont aussi un rôle important à jouer dans la prévention du VIH. Beaucoup de séropositifs sont bien informés sur le VIH et éduquent les autres sur le VIH, incluant leurs partenaires sexuels.

Vous pouvez mieux vous occuper de votre santé sexuelle si vous disposez d'informations utiles sur le sexe, la communication avec les partenaires sexuels, le VIH et les autres infections transmissibles sexuellement (ITS). Nous espérons que l'information contenue dans ce guide vous aidera à prendre les bonnes décisions. Nous espérons que vous pourrez vous servir de cette information pour vivre une vie amoureuse heureuse et avoir une vie sexuelle excitante et satisfaisante tout en contribuant à réduire le nombre d'infections au VIH et autres ITS.

► La santé sexuelle d'un bout à l'autre

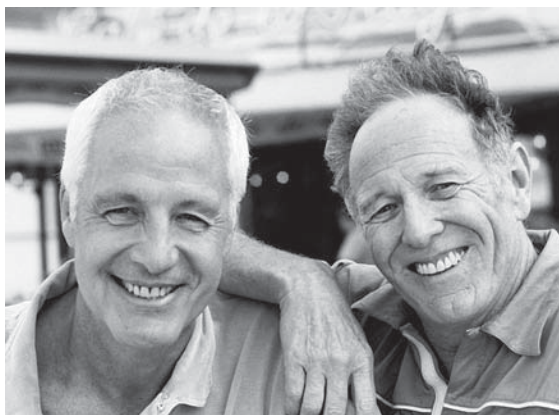
Vous rencontrerez peut-être des obstacles dans votre vie sexuelle. Il existe des moyens afin de surmonter ces obstacles.

Votre désir sexuel

Il peut arriver que vous ne soyez pas très intéressé par le sexe, ce qui n'est pas nécessairement un problème. Votre désir sexuel est affecté par votre santé physique, mentale et émotive. Pour beaucoup d'entre nous, le sexe est moins intéressant lorsque nous sommes stressés, fatigués, malades ou tout simplement préoccupés. Voici quelques facteurs qui peuvent réduire votre désir sexuel :

- La cigarette, l'abus d'alcool ou de drogues;
- Un taux bas de l'hormone mâle appelée testostérone;
- L'anxiété ou la culpabilité associées au fait d'être gai, séropositif ou d'avoir des relations sexuelles;
- La dépression ou un sentiment de tristesse;
- Le fait de ne pas aimer son corps ou d'être mal dans sa peau;
- Certains médicaments d'ordonnance;
- Le vieillissement.

Si vous n'êtes plus intéressé au sexe depuis longtemps et que cela vous dérange, parlez-en à votre médecin. Il existe probablement des moyens de retrouver votre désir sexuel.



Les hauts et les bas des érections

Si vous avez des difficultés à bander ou à rester en érection, vous pouvez y faire quelque chose. Les médicaments d'ordonnance comme Cialis, Levitra et Viagra peuvent vous aider à bander. Seul un médecin peut vous prescrire ces médicaments de troubles érectiles. Ils sont coûteux et ils ne sont pas couverts par toutes les assurances.

Soyez prudents lorsque vous prenez des médicaments érectiles :

- À forte dose, les médicaments des troubles érectiles peuvent endommager le pénis. Certains médicaments contre le VIH peuvent augmenter la force des médicaments des troubles érectiles que vous prenez. Il se peut donc que la dose que vous prenez soit plus forte que prévue. Soyez particulièrement vigilant si vous prenez un médicament contre le VIH appelé ritonavir (Norvir).
- Évitez les poppers. Les poppers peuvent causer une chute abrupte de la pression sanguine. Les drogues des troubles érectiles peuvent aussi faire chuter votre pression. Le mélange des deux peut devenir dangereux, surtout si vous avez des problèmes cardiaques ou de pression sanguine. Certains hommes prennent des médicaments des troubles érectiles et des poppers sans éprouver de problèmes, mais votre corps pourrait réagir différemment.

Si vous avez une érection le matin, vous n'avez probablement pas besoin de médicaments des troubles érectiles. Dans ce cas, il vous faut probablement vous occuper de votre santé émotive ou psychologique. Commencez par trouver un médecin, un professionnel de la santé ou un conseiller à qui vous pouvez vous confier.

Votre désir sexuel est affecté par votre santé physique, mentale et émotive.

Un cul propre

Pour beaucoup d'hommes, il est important d'avoir un cul propre pendant les relations sexuelles. Le VIH peut compliquer les choses. Le VIH et les médicaments contre le VIH donnent la diarrhée à certains hommes. Si vous avez la diarrhée, voici quelques trucs pour la soulager :

- Une diarrhée qui commence soudainement peut être le signe d'une infection. Consultez votre médecin; vous pourriez avoir besoin de médicaments pour vous débarrasser de l'infection.
- Certains médicaments contre le VIH et d'autres médicaments peuvent causer la diarrhée ou l'aggraver. Vous pourriez peut-être prendre des médicaments qui ne vous donneront pas la diarrhée. Demandez à votre médecin.
- Les médicaments tels que Imodium et Lomotil peuvent aider à stopper la diarrhée. Imodium est disponible sans ordonnance à la pharmacie. (L'ingrédient actif d'Imodium est le loperamide HCl. La plupart des assurances-médicaments couvrent une partie ou la totalité du prix d'Imodium s'il est prescrit par votre médecin.) Lomotil est disponible sous ordonnance seulement.
- Les traitements par produits naturels peuvent aussi vous aider. Vous trouverez les produits naturels à la pharmacie, au magasin de produits naturels ou à l'épicerie.
 - La fibre de psyllium peut vous aider à durcir vos selles.
 - Les pro-biotiques, comme l'acidophile, régénèrent les bactéries saines dans vos intestins et aident à réduire la diarrhée.
 - Le calcium peut aussi aider. Prenez des suppléments de calcium et mangez des aliments qui contiennent beaucoup de calcium.

Certains hommes se lavent le cul avec de l'eau – cela s'appelle un lavement – avant de se faire jouer dans le cul ou de se faire enculer. Les lavements peuvent rendre l'intérieur de votre anus plus sensible et facile à endommager. Il serait donc préférable de ne pas vous faire de lavements, ou de ne pas en faire trop. C'est à vous de décider ce qui est la meilleure chose pour votre corps.



Pour beaucoup d'hommes, il est important d'avoir un cul propre pendant les relations sexuelles.



► Guide sécurisexe pour les hommes séropositifs

Beaucoup d'hommes séropositifs sont inquiets de transmettre le VIH ou d'être ré-infectés par une souche différente du VIH. Il est possible que ces inquiétudes persistent. Souvenez-vous qu'il est possible d'avoir des relations sexuelles excitantes sans transmettre le VIH ou être ré-infecté par une souche différente du virus. C'est en vous informant sur les risques associés au sexe en général que vous apprendrez à avoir des relations sexuelles sécuritaires et excitantes.

Comprendre les risques de transmission du VIH

Quand les experts évaluent les risques de transmission du VIH pendant les relations sexuelles, ils posent deux questions :

1. Est-ce qu'il y a une **possibilité** que le VIH soit transmis pendant la relation sexuelle? Sachant que :
 - Le sang, le sperme, le liquide pré-éjaculatoire (pre-cum) et les fluides anaux d'un homme séropositif contiennent assez de virus pour transmettre le VIH à une autre personne;
 - Le sang, le sperme, le pre-cum ou les fluides anaux contenant le VIH doivent pénétrer directement dans le système sanguin de l'autre personne; ou
 - Les cellules couvrant l'intérieur du cul, du trou pour pisser (l'urètre) ou la bouche de l'autre personne doivent absorber du sang, du sperme, du pre-cum ou des fluides anaux contenant le VIH.
2. Existe-t-il des preuves que le VIH a déjà été transmis entre deux personnes pendant ce type de relation sexuelle?

En se basant sur les réponses à ces deux questions, les experts ont développé quatre catégories de risque de transmission du VIH pendant les relations sexuelles :

- Sexe à haut risque (**possibilité** de transmission du VIH et **preuve** de transmission du VIH.)

- Sexe à faible risque (**possibilité** de transmission du VIH et **preuve** de transmission du VIH dans certaines circonstances.)
- Sexe à risque négligeable (**possibilité** de transmission du VIH **sans preuve** de transmission du VIH.)
- Sexe sans risque (**aucune possibilité** de transmission du VIH et **aucune preuve** de transmission du VIH.)

Les condoms peuvent empêcher la transmission du VIH

Certains hommes gais, peu importe leur statut sérologique, sont fatigués d'entendre parler des condoms. Pourtant, les condoms sont efficaces. Quand ils sont bien utilisés, les condoms sont encore l'unique et le meilleur moyen de prévenir la transmission du VIH pendant le sexe anal ou oral chez les hommes.

Les condoms peuvent aussi vous protéger d'une ré-infection par une souche différente du VIH. Et n'oubliez pas que les condoms vous protègent aussi de certaines infections transmissibles sexuellement (ITS).



C'est en vous informant sur les risques associés au sexe en général que vous apprendrez à avoir des relations sexuelles plus sécuritaires et excitantes.

Tableau des risques pour les hommes séropositifs

Servez-vous de ce tableau pour évaluer les risques de transmission du VIH pendant les relations sexuelles.

L'information contenue dans ce tableau se limite au VIH. La plupart des autres ITS se transmettent plus facilement que le VIH. Vous trouverez de l'information sur les autres ITS à partir de la page 21.

Une partie de l'information dans le tableau vous concerne si vous êtes gai ou transsexuel queer. Pour de plus amples informations sur le sécurisexe entre hommes gais et transsexuels queer, lisez : *Si t'en veux : Le guide des hommes trans et des gars auxquels ils plaisent*.

Pour de l'information détaillée portant sur l'obligation légale de divulguer votre statut sérologique relatif au VIH, le sexe et la loi, lisez *Dévoilement du VIH : guide sur la loi, pour les hommes gais au Canada*.



L'activité sexuelle	Votre risque de transmettre le VIH	Quelques détails importants
<p>Vous enculez un homme (sexe anal) sans condom. Vous êtes le « top » (partenaire actif).</p>	<p>Risque élevé</p>	<p>Le VIH peut entrer dans son corps par les parois de l'intérieur de son cul, même si elles ne sont pas endommagées.</p> <p>Le VIH peut entrer dans son cul même si vous n'éjaculez pas à l'intérieur de son corps. Votre liquide pré-éjaculatoire (pre-cum) contient le VIH et vous pouvez éjaculer des petites quantités de sperme avant l'orgasme.</p> <p>Pénétrer votre partenaire de façon superficielle (saucettes-dipping) ou même vous retirer avant d'éjaculer sont des activités à risque élevé.</p> <p>Si vous enculez très fort (de façon brusque), vous endommagerez son anus et votre pénis, ce qui augmente les risques de transmission du VIH.</p>

L'activité sexuelle	Votre risque de transmettre le VIH	Quelques détails importants
<p>Il vous encule (sexe anal) sans condom. Vous êtes le partenaire passif.</p>	<p>Risque élevé</p>	<p>Il y a dans votre cul des fluides qui contiennent beaucoup de VIH.</p> <p>Le VIH peut entrer dans son corps par des petites coupures ou des plaies ouvertes sur son pénis, par le prépuce ou par les parois de son trou pour pisser (l'urètre).</p>
<p>Vous l'enculez avec un jouet sexuel après l'avoir utilisé.</p>	<p>Risque élevé</p>	
<p>Vous l'enculez (sexe anal) avec un condom. Vous êtes le top (partenaire actif). Il vous encule avec un condom. Vous êtes le bottom (partenaire passif).</p>	<p>Risque faible</p>	

L'activité sexuelle	Votre risque de transmettre le VIH	Quelques détails importants
Il vous suce et vous ne portez pas de condom.	Risque faible	Le risque de transmission du VIH augmente si vous lui mettez du sperme ou du liquide pré-éjaculatoire dans la bouche.
Vous le sucez et il ne porte pas de condom.	Risque négligeable	
Il vous suce et vous portez un condom.	Risque négligeable	
Vous le sucez et il porte un condom.	Risque négligeable	

L'activité sexuelle	Votre risque de transmettre le VIH	Quelques détails importants
<p>Vous léchez le cul d'un homme (rimming), il lèche votre cul, vous lui entrez le doigt dans le cul, il entre son doigt dans votre cul, vous entrez votre gland dans son prépuce et vice-versa, jeux de torture des couilles.</p>	<p>Risque négligeable</p>	
<p>Vous fistez un homme ou il vous fiste (fist-fucking).</p>	<p>Risque négligeable</p>	
<p>Vous pissiez ou chiez dans la bouche d'un homme ou sur de la peau endommagée.</p>	<p>Risque négligeable</p>	<p>La présence de sang dans votre merde ou votre urine augmente les risques de transmission du VIH à votre partenaire. Mettre de la merde sur une plaie à vif (ouverte) comporte un risque élevé d'infection bactérienne et peut entraîner un empoisonnement sanguin. Cela est vrai, que la merde vienne d'un homme séropositif ou non.</p>

L'activité sexuelle	Votre risque de transmettre le VIH	Quelques détails importants
Vous pissiez ou chiez sur une peau saine et non endommagée.	Aucun risque	
S'embrasser, se crosser l'un l'autre, utiliser des jouets sexuels sans les partager.	Aucun risque	



Votre charge virale peut faire une différence

Si vous êtes sous traitement contre le VIH et que votre charge virale est « indétectable », cela signifie que vos médicaments fonctionnent et contrôlent le niveau de VIH dans votre corps. **Mais vous pouvez toujours transmettre le VIH pendant les relations sexuelles, même si votre charge virale est « indétectable ».**

La plupart des experts sur le VIH et des groupes communautaires est d'avis que les personnes séropositives dont la charge virale est indétectable devraient continuer à utiliser un condom quand ils enculent. Voici quelques-unes des raisons, juridiques et médicales, qui expliquent leur position :

- Les études ne se sont pas intéressées au lien entre la charge virale d'un sujet et la possibilité de transmettre le VIH à un autre homme pendant les relations sexuelles.
- Même si le VIH est indétectable dans votre sang, il se peut que votre sperme, pre-cum et fluides anaux contiennent un niveau élevé de VIH.
- Même si votre charge virale est indétectable, vous êtes encore tenu, en vertu du Code pénal, de divulguer votre statut sérologique avant d'exposer quelqu'un à un risque important de transmission du VIH.
- Vous pouvez toujours transmettre le VIH pendant les relations sexuelles, même si votre charge virale est « indétectable ».



Vous pouvez toujours transmettre le VIH pendant les relations sexuelles, même si votre charge virale est « indétectable ».

Les autres ITS peuvent augmenter le risque de transmettre le VIH

Si vous avez une infection transmissible sexuellement (ITS) non traitée, vous avez plus de chances de transmettre le VIH à un autre homme pendant une relation sexuelle non protégée. De même, si un homme séronégatif a une ITS non traitée, il est plus facile pour lui d'attraper le VIH pendant une relation sexuelle.

Circoncis ou non circoncis

Peu d'études ont étudié les effets de la circoncision sur la transmission du VIH chez les hommes gais. Les résultats de ces études ne fournissent pas de réponse claire.

Glissements, erreurs et déchirements de condoms

Il arrive que les condoms se déchirent ou glissent pendant que nous en culons. Il arrive aussi que certains d'entre nous enculent sans condom sans y avoir bien réfléchi et éprouvent des regrets par la suite.

Un homme séronégatif exposé au VIH peut prendre des médicaments antirétroviraux pour essayer de prévenir une infection. Ce traitement médical s'appelle la prophylaxie post-exposition (PPE). Les scientifiques affirment que la PPE réduit les risques de devenir séropositif après avoir été exposé au VIH.

La PPE doit être prescrite par un médecin. Rendez-vous aux urgences d'un hôpital. Il se peut que les médecins ou le personnel des cliniques médicales et des services d'urgence ne connaissent pas la PPE, ou qu'ils ne sachent pas qui a droit à la PPE. Si vous éprouvez des difficultés à obtenir la PPE, insistez à rencontrer un spécialiste des maladies infectieuses.

Si vous prenez des médicaments contre le VIH, vous pensez peut-être que lui donner un peu de vos médicaments est une bonne idée. Cela n'est pas recommandé. Vos médicaments contre le VIH ne sont peut-être pas un traitement PPE efficace. De plus, vous pourriez manquer de médicaments plus tard.

► Aborder avec lui le sujet du sexe et du VIH

Certains hommes gais trouvent qu'il est difficile de parler ouvertement et honnêtement de sexe. Vivre avec le VIH peut rendre les choses encore plus difficiles. Aussi, des recherches ont démontré que certains hommes de couleur et hommes transgenres trouvent difficile de parler de sexe et de sécurisexe avec leurs partenaires sexuels.

Savoir s'il est aussi séropositif

Quand vous pensez avoir des relations sexuelles avec un homme (ou un groupe d'hommes), vous vous demandez peut-être :

- Est-il aussi séropositif?
- Allons-nous utiliser des condoms si nous baisons?

Vous trouverez peut-être difficile de lui demander s'il est séropositif ou de parler de condoms. Il vous semblera peut-être plus facile d'éviter ces sujets ou de tout simplement prendre pour acquis qu'il est aussi séropositif. Pourtant, à moins de lui en parler, vous ne saurez jamais s'il est séropositif et vous ne saurez pas non plus s'il veut utiliser des condoms.

Si vous prenez pour acquis qu'il est séropositif et qu'il ne l'est pas, dans certains cas, en vertu du droit criminel, vous pourriez être accusé pour ne pas avoir divulgué votre séropositivité. Et vous pourriez lui transmettre le VIH.

Comment décider s'il faut lui dire ou pas?

Décider de dire à votre partenaire sexuel que vous avez le VIH ne sera peut-être pas facile. Pourtant, il est important de divulguer votre séropositivité à un homme avant d'avoir des relations sexuelles pour des raisons telles que :

- Vous apprendrez peut-être qu'il est aussi séropositif;
- Pour qu'il puisse décider du niveau de risque qu'il est prêt à accepter;
- Pour que vous vous sentiez plus à l'aise pendant la relation sexuelle;

- Si vous commencez à vous fréquenter après votre relation sexuelle, il vaut mieux lui dire maintenant que plus tard;
- Afin de vous protéger d'accusations criminelles.

Quand êtes-vous légalement tenu de divulguer votre séropositivité?

Légalement, vous avez droit à la confidentialité de vos informations médicales. Cela inclut votre statut sérologique. Habituellement, c'est vous qui décidez à qui vous parlez de votre séropositivité.

Mais le droit criminel limite votre droit à la confidentialité. Voici ce que le droit criminel canadien dit :

- S'il existe un risque significatif de transmettre le VIH à votre partenaire pendant une relation sexuelle, vous avez le devoir de divulguer votre séropositivité à votre partenaire sexuel avant la relation sexuelle.

Même si vous utilisez un condom pour enculer, il est possible que vous **deviez** divulguer votre séropositivité avant d'enculer. Le droit criminel n'offre pas de réponse claire à cette question.

Il est important de comprendre **qu'exposer quelqu'un à un risque important d'infection** par le VIH est un crime. Vous pouvez être accusé et condamné, même si vous ne transmettez pas le VIH à votre partenaire sexuel.

Pour plus d'information sur la divulgation de la séropositivité, le sexe et la loi, lisez : *Dévoilement du VIH : guide sur la loi, pour les hommes gais au Canada.*



► Rester fier et positif quand on vous dit « non »

Tout le monde s'est fait dire non un jour ou l'autre, pour le sexe, un rendez-vous ou une relation. Et chacun d'entre nous a déjà dit non à un homme.

Il arrive que les hommes nous disent non quand ils apprennent que nous sommes séropositifs. C'est loin d'être certain, mais ça arrive. Vous devrez peut-être apprendre à vous faire dire non tout en restant positif et fier. Les idées suivantes vous aideront peut-être :

- Votre valeur en tant que personne n'a pas changé le jour où vous êtes devenu séropositif. Certains disent qu'ils sont plus forts et meilleurs après cette épreuve.
- Ce n'est pas nécessairement à vous qu'il dit non. Son refus est le reflet de ce qu'il pense et ressent par rapport au VIH.
- Il essaie peut-être de réduire ses chances d'attraper le VIH. C'est son choix.
- Il a peut-être d'autres problèmes à régler et ne peut se permettre de penser au VIH en ce moment.
- Beaucoup d'hommes séronégatifs couchent, sortent et vivent avec des hommes séropositifs. Si celui-là ne fait pas partie de ce groupe, le prochain pourrait être le bon.
- Vous avez fait ce que vous pensiez qu'il fallait faire. Vous lui avez dit que vous étiez séropositif. Cela n'était probablement pas facile. Vous vous êtes respecté et vous l'avez respecté. Personne ne peut vous reprocher le contraire.



Votre valeur en tant que personne n'a pas changé le jour où vous êtes devenu séropositif.

► Qui se ressemble s'assemble... le sexe entre hommes séropositifs

Certains hommes séropositifs décident de coucher seulement avec d'autres hommes séropositifs. Pour beaucoup d'entre nous, c'est une façon d'empêcher la transmission du VIH et d'avoir des relations sexuelles sans condom. Voici quelques conseils avant de vous débarrasser de vos condoms.

Êtes-vous certain de son statut?

Comment savez-vous vraiment qu'il est séropositif? Parfois, nous assumons ou devinons la séropositivité d'une personne. Si nous nous trompons, les conséquences peuvent être graves. À moins de parler avec lui, vous ne saurez jamais avec certitude s'il est séropositif.

Risques de ré-infections

Une fois que vous avez été infecté par le VIH, vous ne risquez plus de devenir séropositif. Mais il se peut que vous soyez ré-infecté par le VIH. Les ré-infections se produisent quand une personne est infectée par une souche différente du VIH en plus de celle qu'elle a déjà. La ré-infection est parfois appelée surinfection.

Il est difficile d'étudier la ré-infection. Personne ne sait vraiment à quelle fréquence les ré-infections se produisent. Dans le monde entier, seuls quelques douzaines de cas ont été identifiés avec certitude. Les ré-infections sont peut-être plus courantes. Nous ne le savons tout simplement pas.

Quels sont les effets des ré-infections sur votre santé? Nous ne le savons pas non plus. Ce que nous savons, c'est qu'il y a plusieurs souches de VIH. Certaines souches sont plus virulentes que d'autres. Nous savons aussi que le VIH peut développer une résistance à certains médicaments contre le VIH. Supposez qu'un homme soit porteur d'une souche plus forte du VIH qui soit devenue résistante aux médicaments tandis que votre souche de VIH ne l'est pas. S'il vous transmet sa souche du VIH, vous pourriez tomber malade plus vite.

La loi vous force-t-elle à divulguer votre séropositivité à une autre personne séropositive?

Même si vous savez que votre partenaire sexuel est séropositif, vous devez peut-être lui divulguer votre séropositivité avant d'avoir une relation sexuelle. Selon ce que nous savons du droit criminel, il se peut que vous ayez l'obligation légale de lui divulguer votre séropositivité si :

- Il y a un risque qu'il soit ré-infecté par le VIH pendant la relation sexuelle;
- La ré-infection risque de causer des dommages importants à sa santé.

Souvenez-vous cependant qu'il n'y a pas beaucoup de preuves scientifiques des risques de ré-infection et des impacts négatifs des ré-infections sur la santé.

Selon nos connaissances, personne au Canada n'a été formellement accusé pour ne pas avoir divulgué sa séropositivité à une autre personne séropositive.

Pour plus d'information sur la divulgation de la séropositivité, les relations sexuelles et la loi, lisez *Dévoilement du VIH : guide sur la loi, pour les hommes gais au Canada*.



► Le sexe et les drogues

Certains hommes prennent des drogues quand ils ont des relations sexuelles – ou ont des relations sexuelles après avoir utilisé des drogues. D'autres ont une opinion très négative des drogues et ne s'en approchent pas. Les drogues en question sont parfois appelées « drogues à usage récréatif ».

Les drogues peuvent affecter votre santé, surtout si vous en prenez souvent ou si vous en prenez en grande quantité. Les drogues peuvent affecter l'efficacité des médicaments contre le VIH, tandis que ces derniers peuvent affecter la réaction de votre corps aux drogues. Vous devriez porter attention aux interactions suivantes :

- Les inhibiteurs de la protéase (un type de médicaments contre le VIH) peuvent contribuer à augmenter la concentration de drogues dans votre corps. Cela signifie qu'une certaine dose de ces drogues pourrait avoir un effet plus important sur vous.
- La consommation d'alcool peut faire augmenter le niveau du médicament abacavir (Ziagen) dans votre corps.
- Si vous prenez du ddl (Videx), la consommation d'alcool risque de causer un œdème (enflure) du pancréas.

Si vous n'êtes pas certain du nom du médicament contre le VIH que vous prenez, demandez à votre médecin ou à votre pharmacien. Votre pharmacien devrait être en mesure de répondre à vos questions concernant l'interaction de vos médicaments contre le VIH avec les drogues.

Pour de plus amples informations sur le VIH, les médicaments contre le VIH, les drogues et votre santé, consultez CATIE (le Réseau canadien d'info-traitements sida).

Appelez au 1-800-263-1638 ou consultez www.catie.ca.



Votre pharmacien devrait être en mesure de répondre à vos questions concernant l'interaction de vos médicaments contre le VIH avec les drogues.



► Information sur les ITS pour les hommes séropositifs

Les infections transmissibles sexuellement (ITS) peuvent avoir un effet sur votre santé. Vous pouvez cependant vous protéger. Certains utilisent le terme « maladie transmissible sexuellement » plutôt que « infection transmissible sexuellement ». Les deux expressions signifient la même chose.

Ce qu'il faut savoir sur les ITS

Pensez de manière pratique et évitez de vous affoler quand vous pensez aux ITS. Demandez à votre médecin de vous faire passer des tests de dépistage des ITS régulièrement dans le cadre de votre suivi médical. Les renseignements sur les ITS sont offerts à de nombreux endroits. Certaines de ces sources sont citées à la fin du présent document.

Parmi les ITS les plus fréquentes figurent :

- La chlamydia;
- La gonorrhée;
- La syphilis;
- Les infections parasitaires de l'intestin ou de l'estomac;
- L'herpès génital;
- Les verrues sur ou à l'intérieur de l'anus et sur le pénis (causées par le virus du papillome humain, aussi appelé VPH);
- L'hépatite A, B ou C.

La plupart des ITS peuvent être traitées et guéries à l'aide d'antibiotiques.

L'herpès génital est un cas différent. Les plaies et les ampoules causées par l'herpès peuvent être traitées par médication. Cependant, le virus qui cause l'herpès reste dans votre corps. Ces virus peuvent causer des poussées occasionnelles qui prennent la forme de plaies et d'ampoules.

L'hépatite C et les verrues causées par le VPH sont aussi des cas à part. Continuez votre lecture pour en apprendre davantage.

Information à l'usage des hommes séropositifs

Les hommes séropositifs n'attrapent pas la chlamydia ou la gonorrhée plus facilement que les hommes séronégatifs. Le traitement contre la chlamydia et la gonorrhée – des comprimés d'antibiotiques – est le même que vous ayez le VIH ou non.

Cependant, les hommes séropositifs (comparativement aux hommes séronégatifs) :

- Doivent parfois prendre trois fois la dose normale d'antibiotiques pour guérir la syphilis au début de l'infection;
- Connaissent des poussées plus fréquentes ou plus intenses de l'herpès génital;
- Souffrent de dommages plus importants au foie quand ils sont infectés par le virus qui cause l'hépatite C. L'hépatite C peut aussi être plus difficile à traiter chez les patients séropositifs;
- Ont plus de chances de développer un cancer de l'anus à cause du VPH.

Si vous avez une ITS qui n'est pas guérie, il vous sera plus facile de transmettre le VIH à votre partenaire pendant une relation sexuelle non protégée. Cela est vrai même si tous les symptômes ont disparu. La fin des symptômes ne signifie pas que vous êtes guéri d'une ITS.



Le VPH, les verrues anales et le cancer de l'anus

Le VPH signifie « virus du papillome humain ». Le VPH s'attrape par contact de la peau et peut causer des verrues. Ces verrues apparaissent le plus souvent autour de l'anus, dans l'anus ou sur le pénis. Elles ressemblent habituellement à des petits choux-fleurs. Ces verrues peuvent être traitées. Le VPH, lui, reste dans votre corps. Même après le traitement, les verrues peuvent réapparaître au même endroit ou apparaître à un autre endroit.

Certains types d'infections au VPH peuvent causer le cancer de l'anus. Comparativement au reste de la population, les hommes gais séropositifs présentent un risque plus élevé de développer le cancer de l'anus. Cependant, si vous avez des verrues anales, vous ne développerez pas nécessairement un cancer de l'anus.

Votre médecin peut procéder à un examen de l'anus en cherchant des excroissances anormales ou des bosses dans votre anus (et procéder à un test de dépistage du cancer de la prostate par la même occasion).

L'hépatite C

Le VHC est le virus de l'hépatite C. Il s'agit du virus qui cause la maladie de l'hépatite C. Le VHC peut être transmis sexuellement. Les hommes porteurs du VIH sont plus susceptibles d'être infectés par le VHC que les hommes séronégatifs.

Il est impossible de déceler le VHC à partir de symptômes quelconques. La seule manière d'en être sûr, c'est de passer un test sanguin. Vous devriez passer un test de dépistage du VHC régulièrement (probablement au moins une fois par année), surtout si vous avez des relations sexuelles anales sans condom, pratiquez l'enculage violent ou utilisez des seringues servant à l'injection de drogues dures.



► Pour de plus amples informations

Pour de l'information sur les relations sexuelles, la drague (le cruising) et les relations amoureuses :

- *Sexe au positif* de Action Séro Zéro, un organisme québécois voué à la promotion de la santé sexuelle, sociale et émotionnelle des hommes gais et bisexuels au Québec
www.sero-zero.qc.ca
- www.stopserophobia.org et www.serostigmatisation.com explorent les effets stigmatisants du VIH sur les hommes gais vivant avec le VIH et sur la communauté gaie
- Ressources de prévention positive de la British Columbia Persons With AIDS Society (en anglais)
bcpwa.org/empower_yourself/positive_prevention/
- Sécurisexe pour les personnes séropositives de thebody.com (en anglais)
- *Handy Dandy* est un manuel pratique disponible au AIDS Committee of Toronto et auprès d'autres organismes du sida
www.handydandy.ca – en anglais seulement
www.actoronto.org
- Health Initiative for Men (HIM) de Vancouver oeuvre auprès de la communauté pour promouvoir la santé et le bien-être des hommes gais (en anglais)
Web.me.com/in2him/him/Welcome.html
- www.getthelowdown.ca est un site de santé sexuelle pour hommes noirs gais et bisexuels, de Black CAP (en anglais)
- *Si t'en veux... le guide des hommes trans et des gars auxquels ils plaisent**
www.queertransmen.org
- Des conseils pratiques pour le BDSM (ligotage, discipline, domination, soumission et jeux sadomasochistes) (en anglais)
www.actoronto.org/home.nsf/Pages/bdsm

Pour de plus amples informations sur le VIH, les ITS et la loi :

- *Dévoilement du VIH : guide sur la loi, pour les hommes gais au Canada** www.catie.ca
- *Dévoilement du VIH : guide sur la loi, pour les hommes gais en Ontario* présente des renseignements juridiques pour les hommes gais de l'Ontario. Pour en obtenir une copie, contactez l'organisme de lutte contre le sida de votre ville ou région en Ontario.
- Réseau juridique canadien VIH/sida
www.aidslaw.ca
- VIH info droits (COCQ-Sida) pour toute question juridique concernant le statut sérologique des personnes vivant au Québec
www.cocqsida.com
514-844-2477 poste 34 / 1-866-535-0481
- Aide juridique VIH/sida (Ontario) fournit des services juridiques aux personnes vivant en Ontario (en anglais)
www.halco.org
416-340-7790 / 1-888-705-8889

Pour de plus amples informations sur le VIH, l'hépatite C, les autres ITS et votre santé sexuelle :

- CATIE (Réseau canadien d'info-traitement sida)
Appelez sans frais le 1-800-263-1638. www.catie.ca
- La Trousse de ressources sur l'hépatite C de CATIE
www.hepcinfo.ca ou appelez sans frais 1-800-263-1638

Pour de plus amples informations sur l'usage sécuritaire des drogues et le VIH :

- *Alcool, drogues et milieu gai. Information et pistes de réflexion* est un document produit et distribué par Action Séro Zéro
www.sero-zero.qc.ca
- www.torontovibe.com est issu du monde des partys de Toronto, mais est utile pour les fêtards de partout

* Distribué par le Centre de distribution de CATIE
www.catie.ca ou 1-800-263-1638



Pour de plus amples renseignements au sujet du VIH/sida et des services de soutien disponibles, veuillez communiquer avec l'agence locale de services VIH/sida.

SSHG Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais

toronto
PEOPLE WITH AIDS
foundation



Sources Mixtes
Groupe de produits issu de forêts bien gérées, de sources contrôlées et de bois ou fibres recyclés.

Cert no. SGS-COC-005437
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : AT1-26084
(Also available in English, AT1-26083) mars 2009