



GUIDE POUR UNE
VIE SEXUELLE
PLUS SÉCURITAIRE

À PROPOS DE NOS MOTS :

Les gens emploient des termes différents pour décrire leurs organes génitaux. L'utilisation de mots qui nous conviennent pour décrire notre corps peut favoriser l'affirmation de soi et l'autonomisation.

Ce guide utilise des termes médicaux comme vagin, anus et pénis pour décrire les organes génitaux. Certaines personnes préfèrent d'autres mots, comme parties intimes, queue, cul et trou frontal.

CATIE reconnaît et respecte le fait que les gens utilisent les mots avec lesquels ils sont le plus à l'aise. Utilisez les mots qui vous semblent corrects et respectueux, autant pour vous que pour vos partenaires.





Ce guide vous aidera à prendre en main votre santé sexuelle en vous donnant des conseils destinés à prévenir les infections transmissibles sexuellement (ITS) et en expliquant les façons de rendre vos rapports sexuels plus sécuritaires. Il existe de nombreuses sortes d'ITS, et ce guide parle de quelques infections courantes.

CONTINUEZ À LIRE POUR
EN SAVOIR PLUS!

* Ce guide contient des renseignements de nature sexuellement explicite. Il est destiné à un public adulte.

UNE VIE SEXUELLE PLUS SÉCURITAIRE, C'EST...



connaître vos options.



pour tout le monde, peu importe votre âge, votre race, vos capacités, votre identité de genre, votre orientation sexuelle, votre nombre de partenaires, votre statut relationnel ou vos diagnostics antérieurs d'ITS, le cas échéant.



être à l'aise avec ce que vous faites et être capable de parler à votre ou vos partenaire(s) de ce que vous voulez faire et ne pas faire.



tenir compte de vos projets de grossesse.



choisir des options qui réduisent le risque de transmettre ou de contracter des ITS et qui protègent votre santé et celle de vos partenaires.



prendre des mesures pour vous faire tester pour les ITS si vous êtes sexuellement active et vous faire traiter si vous recevez un diagnostic d'ITS.



agréable, stimulant, excitant et érotique.

TABLE DES MATIÈRES

Parler du sexe et du consentement	6
Les infections transmissibles sexuellement (ITS)	7
Les risques de contraction ou de transmission d'ITS	8 - 9
Comprendre le risque selon la pratique sexuelle	10 - 23
Autres activités	24 - 27
L'essentiel des ITS bactériennes	28 - 29
L'essentiel des ITS virales	30 - 35
Des outils pour des pratiques sexuelles plus sécuritaires	36 - 39
Se faire tester	40 - 41
Prévenir l'infection par le VIH	42 - 43
Utiliser des drogues pendant le sexe	44 - 45
Ressources	46
Remerciements	47

PARLER DU SEXE ET DU CONSENTEMENT

Parler de sexe à vos partenaires est un moyen de vous assurer que le consentement est demandé et donné par rapport à tout ce qui se passe lors d'actes sexuels. Le consentement concerne tout le monde. Il s'agit de se sentir à l'aise et en sécurité face à ce qui se passe. Le consentement n'est pas donné qu'une seule fois, c'est un processus continu. Cela veut dire que vous avez le droit de changer d'avis ou d'arrêter n'importe quelle activité qui ne vous semble pas prudente à tout moment. Le consentement est un élément important et nécessaire du sexe. Parlez à vos partenaires de ce que vous considérez comme prudent aussi bien pour vous que pour elles/eux.

LES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT (ITS)

.....

La plupart des ITS sont causées par des microbes (bactéries ou virus) qui se transmettent d'une personne à une autre lors de contacts sexuels ou intimes. Il existe aussi des ITS causées par des parasites, telles que les poux du pubis (morpions) et la gale, mais nous n'en parlons pas dans ce guide.

On peut guérir les ITS causées par des bactéries avec un traitement par antibiotiques de courte durée. Si le diagnostic et le traitement ont lieu peu de temps après l'infection, les ITS bactériennes sont généralement moins susceptibles d'avoir des répercussions négatives sur le corps.

Il n'est pas possible de guérir les ITS causées par des virus avec des antibiotiques, mais on peut atténuer les symptômes grâce à des médicaments. Si vous avez une ITS virale, il est important de parler à un·e professionnel·le de la santé de la meilleure manière de prendre en charge et de traiter l'infection.



LES RISQUES DE CONTRACTION OU DE TRANSMISSION D'ITS

Pour qu'une ITS se transmette lors d'activités sexuelles, il faut que l'un-e des partenaires soit porteuse ou porteur de l'infection. Les symptômes ne sont pas toujours visibles à l'œil nu sauf dans certains cas. Certains symptômes sont évidents, comme les cloques, les verrues ou les lésions, mais cela n'est pas toujours le cas.

De nombreuses personnes porteuses d'ITS ne savent même pas qu'elles sont infectées parce qu'elles ne présentent pas de symptômes. Et même si elles le savent, il est possible qu'elles ne se sentent pas à l'aise d'en parler.

Les probabilités de contracter ou de transmettre une ITS peuvent varier selon :

- le genre d'ITS
- le genre d'activité sexuelle en cours
- la prise ou la non-prise de mesures pour réduire les risques de contracter ou de transmettre une ITS

Les tableaux suivants vous aideront à mieux comprendre les risques de contracter ou de transmettre une ITS, selon le type d'activités sexuelles que vous avez. Avoir de l'information fiable sur les risques vous aidera à décider si vous vous sentez à l'aise ou pas à l'égard de certaines activités. De nombreuses ITS se transmettent de ces façons, mais certaines se transmettent plus facilement que d'autres sous certaines conditions. Rappelez-vous que vous vous sentirez plus ou moins en confiance avec le temps et selon les situations, mais une chose reste constante : lorsque vous connaissez les faits, il est plus facile d'avoir le type d'activités sexuelles que vous désirez et de prendre soin de votre santé sexuelle en même temps. Les tableaux suivants parlent d'activités sexuelles lors desquelles aucun outil pour des pratiques plus sécuritaires n'est utilisé (comme l'usage d'un condom ou la prise régulière de médicaments antirétroviraux pour maintenir de faibles niveaux de VIH dans le sang). L'information est fondée sur la recherche la plus récente, mais il s'agit seulement d'estimations générales qui pourraient ne pas s'appliquer à chaque situation.

NOS CATÉGORIES:

TRANSMISSION COURANTE

L'infection est couramment transmise de cette façon.

TRANSMISSION POSSIBLE

L'infection peut se transmettre de cette façon si certaines conditions sont présentes.

TRANSMISSION PEU COURANTE

Cette activité n'est pas une voie de transmission courante, mais l'infection pourrait se transmettre de cette façon dans certaines situations.

TRANSMISSION IMPOSSIBLE

Il est impossible que l'infection se transmette de cette façon.



EMBRASSER

(avec la langue, *frencher*)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

HERPÈS
(VHS)

GONORRHÉE
SYPHILIS
VPH

CHLAMYDIOSE
HÉPATITE B
VIH

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE...

- Évitez de vous embrasser si vous ou votre partenaire avez des lésions sur les lèvres ou dans la bouche, ou si l'un de vous a une infection orale active (telle une poussée d'herpès).

DOIGTER ET TÂTER

(masturbation mutuelle, passer un doigt,
se faire passer un doigt)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

SYPHILIS
HERPÈS (VHS)
HÉPATITE B
VPH

GONORRÉE
CHLAMYDIOSE
VIH







RECEVOIR UN CUNNILINGUS

(sexe oral, se faire lécher)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

HERPÈS (VHS)
VPH
SYPHILIS

CHLAMYDIOSE
GONORRHÉE
HÉPATITE B

VIH

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE...

- Couvrez votre vulve avec un dispositif formant barrière, tel qu'une digue dentaire ou un condom découpé.

FAIRE UN CUNNILINGUS

(sexe oral, lécher)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

HERPÈS (VHS)
VPH
SYPHILIS

CHLAMYDIOSE
GONORRHÉE
VIH*
HÉPATITE B

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE...

- Couvrez la vulve de votre partenaire avec un dispositif formant barrière, tel qu'une digue dentaire ou un condom découpé.

* Renseignez-vous davantage sur la réduction ou l'élimination des risques de transmission sexuelle du VIH à la page 43.

RECEVOIR UNE FELLATION

(sexe oral, se faire sucer, se faire faire une pipe)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

CHLAMYDIOSE
GONORRÉE
VPH
HERPÈS (VHS)
SYPHILIS

HÉPATITE B

VIH

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE...

- Mettez un condom sur votre pénis.

FAIRE UNE FELLATION

(sexe oral, sucer, faire une pipe)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

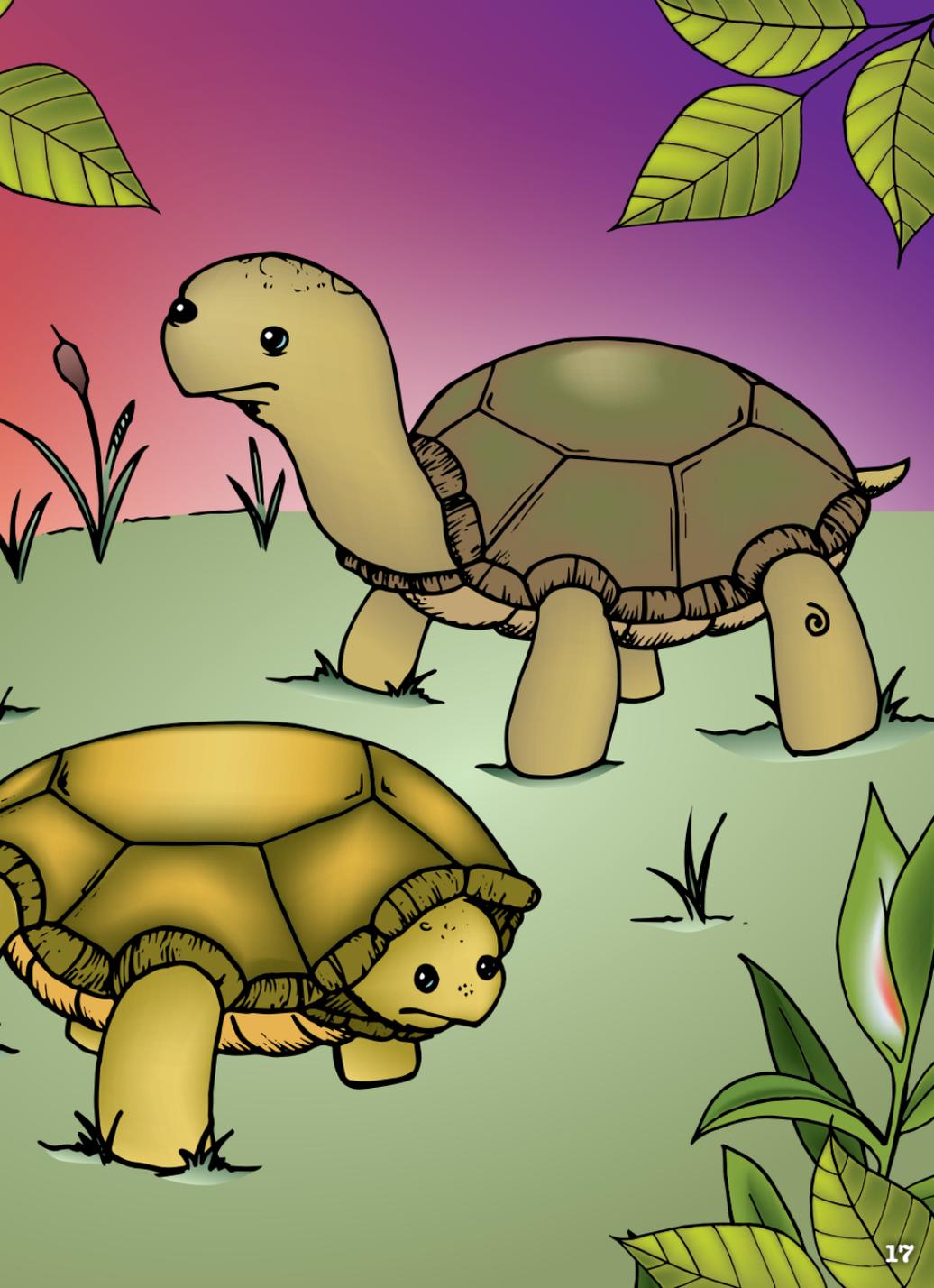
CHLAMYDIOSE
GONORRÉE
VPH
HERPÈS (VHS)
SYPHILIS

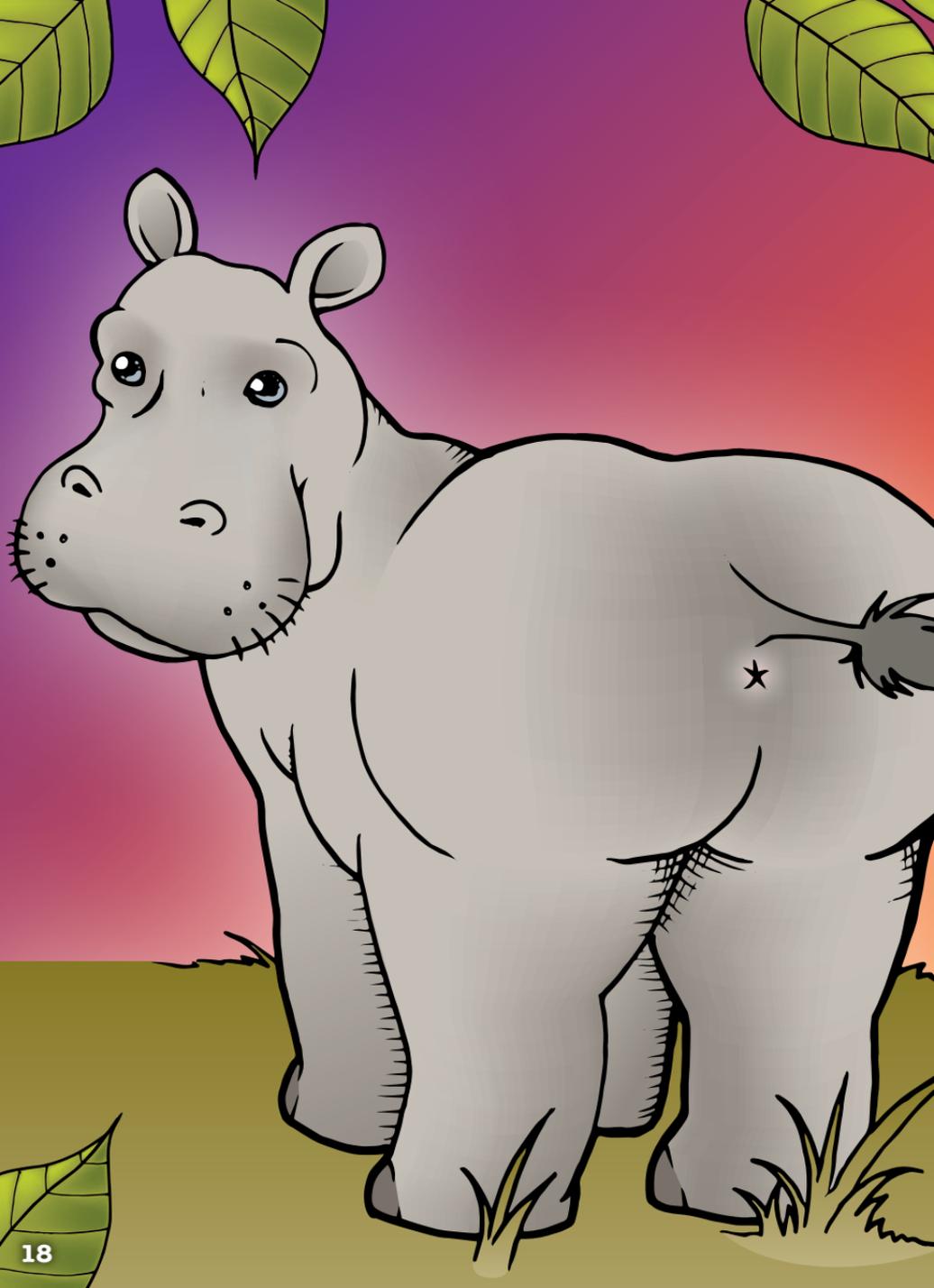
HÉPATITE B
VIH*

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE...

- Mettez un condom sur le pénis de votre partenaire.

* Renseignez-vous davantage sur la réduction ou l'élimination des risques de transmission sexuelle du VIH à la page 43.





FAIRE ET RECEVOIR UN ANULINGUS

(bouffer le cul, *rimming*)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

HÉPATITE A*
HÉPATITE B
HERPÈS (VHS)
VPH
SYPHILIS

CHLAMYDIOSE
GONORRHÉE

VIH

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE...

- Couvrez l'anus avec un dispositif formant barrière, tel qu'une dige dentaire ou un condom découpé.

* Une personne peut contracter l'hépatite A en *faisant* un anulingus à une personne ayant le virus, et non en le recevant.

PÉNÉTRATION PÉNIS-VAGIN

(baiser, fourrer) : pénétrante et réceptive

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

CHLAMYDIOSE
GONORRÉE
HÉPATITE B
HERPÈS (VHS)
VIH*
VPH
SYPHILIS

HÉPATITE C

PÉNÉTRATION PÉNIS-ANUS

(enculer, sexe anal) :

pénétrante (*top*) et réceptive (*bottom*)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

CHLAMYDIOSE
GONORRÉE
HÉPATITE B
HERPÈS (VHS)
VIH*
VPH
SYPHILIS

HÉPATITE C

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE...

- Utilisez un condom.

* Renseignez-vous davantage sur la réduction ou l'élimination des risques de transmission sexuelle du VIH à la page 43.





PARTAGE DE JOUETS SEXUELS

(dildos, vibromasseurs et autres jouets sexuels)

TRANSMISSION
COURANTE

TRANSMISSION
POSSIBLE

TRANSMISSION
PEU COURANTE

TRANSMISSION
IMPOSSIBLE

CHLAMYDIOSE
GONORRÉE
HÉPATITE B
HÉPATITE C
HERPÈS (VHS)
VIH*
VPH
SYPHILIS

POUR RÉDUIRE VOTRE RISQUE...

- Lavez soigneusement les jouets sexuels avec du savon ou du désinfectant avant et après chaque usage.
- Mettez un condom neuf sur chaque jouet destiné à l'insertion (tels les godemichés) avec chaque partenaire différent. N'oubliez pas de changer de condom lorsque vous changez de partenaire.
- Mettez un condom ou une digue dentaire entre le vibromasseur et la peau.

* Renseignez-vous davantage sur la réduction ou l'élimination des risques de transmission sexuelle du VIH à la page 43.

AUTRES ACTIVITÉS ET RISQUES DE CONTRACTER/TRANSMETTRE DES ITS

.....

Scatophilie (plaisir sexuel lié aux excréments) : Le VIH ne se transmet pas de cette façon, mais il existe d'autres infections qui peuvent se transmettre, notamment l'hépatite A et les parasites intestinaux. Si la peau est égratignée ou écorchée (coupure, éraflure ou plaie), évitez de jouer dans ces zones parce que cela augmente le risque d'infection.

Urolagnie (jeux d'urine ou douche dorée) : Il n'est pas possible de transmettre le VIH de cette façon, mais d'autres infections peuvent se transmettre si l'urine entre dans le vagin, la bouche ou l'anus. Si la peau est égratignée ou écorchée (coupure, éraflure ou lésion), évitez de jouer dans ces zones parce que cela augmente le risque d'infection.

Le **fisting** consiste à insérer partiellement ou entièrement la main dans le vagin ou l'anus d'une autre personne. C'est peu courant que le VIH se transmette de cette manière, mais en tous les cas d'autres ITS pourraient être transmises de cette façon. S'il y a du sang présent, le risque de transmettre le VIH ou l'hépatite C augmente. Pour réduire le risque de transmettre des infections, portez un gant en latex (un gant neuf avec chaque partenaire différent) et utilisez du lubrifiant (portion propre et distincte avec chaque partenaire différent).



BDSM (bondage, discipline, domination, soumission, sado-masochisme) et actes sexuels avec présence de sang :

Les outils pour des pratiques plus sécuritaires dont nous parlons dans ce guide, tel l'usage de condoms et de digues dentaires avec les jouets sexuels, peuvent aussi servir lors des pratiques BDSM.

Il faut prendre des précautions additionnelles lors des activités impliquant la prise de sang ou des incisions, entailles dans la peau parce qu'il est possible de transmettre le VIH et l'hépatite C de cette manière.

Évitez de laisser les liquides corporels entrer dans votre bouche, vagin, anus, pénis, plaie ou incision et dans ceux de votre partenaire.

Si vos jeux sexuels impliquent l'usage d'objets qu'il est impossible de stériliser (telles les cravaches) et qui peuvent provoquer des écorchures, ne vous en servez pas avec plus d'une personne.

Pour toute activité que ce soit le perçage, la scarification ou un marquage au fer, servez-vous d'instruments qui auront été stérilisés et propres à chaque utilisateur ou utilisatrice. Ne partagez en aucun cas ce matériel.





L'ESSENTIEL DES ITS BACTÉRIENNES

La **chlamydiose** ne cause souvent aucun symptôme. Lorsqu'il y en a, les symptômes mettent habituellement de deux à trois semaines à apparaître, mais ils peuvent se manifester jusqu'à six semaines après l'infection. Les symptômes incluent un écoulement inhabituel provenant du vagin, de l'urètre (trou par lequel on urine), de l'anus ou encore des mictions douloureuses (on éprouve une sensation de brûlure en urinant). La *Chlamydia* peut aussi infecter la gorge et causer ainsi un mal de gorge. On peut la traiter et la guérir efficacement avec un traitement antibiotique de courte durée. Une chlamydiose non diagnostiquée ou non traitée peut endommager les organes de l'appareil reproducteur.

La **gonorrhée** ne cause souvent aucun symptôme. Lorsqu'il y en a, les symptômes apparaissent souvent entre deux et sept jours après l'infection et peuvent inclure un écoulement provenant du vagin, de l'urètre ou de l'anus ou encore des mictions douloureuses. La gonorrhée peut aussi infecter la gorge et causer ainsi un mal de gorge. On peut la traiter et la guérir efficacement avec des antibiotiques, mais certaines souches de la gonorrhée sont devenues résistantes aux antibiotiques. Une gonorrhée non diagnostiquée ou non traitée peut endommager les organes de l'appareil reproducteur.

La **syphilis** évolue en plusieurs stades mais ne cause souvent aucun symptôme. Lorsqu'il y en a, les symptômes peuvent mettre de trois à 90 jours à apparaître. Durant le premier stade, on peut constater l'apparition d'une ou plusieurs lésions indolores sur les organes génitaux, l'anus ou la bouche. La ou les lésions et les liquides qu'elles contiennent sont très infectieux. Lors du deuxième stade de l'infection, certaines personnes présentent une éruption cutanée. On peut traiter et guérir efficacement la syphilis avec des antibiotiques. Avec le temps, une syphilis non diagnostiquée ou non traitée peut avoir des répercussions négatives sur le cerveau, le cœur et d'autres organes.





L'**hépatite A** infecte le foie et interfère avec ses fonctions habituelles. Lorsqu'il y a des symptômes (tels que la fatigue et la perte de l'appétit), ils peuvent mettre de deux à six semaines à apparaître. La plupart des adultes atteints d'hépatite A éprouvent quelques symptômes. L'hépatite A peut être transmise sexuellement lorsqu'il y a contact buccal avec des matières fécales infectées (excréments), comme lors de l'anulingus ou du *rimming*. La plupart des gens se remettent de l'hépatite A et leur corps est capable de combattre efficacement l'infection sans traitement. Il existe un vaccin pour prévenir l'infection par l'hépatite A.

L'**hépatite B** infecte le foie et interfère avec ses fonctions habituelles. Souvent, l'hépatite B ne cause aucun symptôme. Lorsqu'il y en a (tels que la fatigue et la perte de l'appétit), ces symptômes peuvent mettre de deux à trois mois à apparaître. L'hépatite B peut être transmise sexuellement par le sang, le sperme et les liquides vaginaux qui transportent le virus. Si elle n'est pas traitée, l'hépatite B peut affecter le foie. La plupart des adultes se remettent de l'hépatite B et leur corps réussit à combattre l'infection sans traitement. Cependant, la plupart des bébés et certains enfants ne sont pas en mesure de combattre l'hépatite B et développeront une infection chronique. Il existe un vaccin pour prévenir l'infection par l'hépatite B, ainsi qu'un traitement pour contrôler le virus une fois l'infection établie.

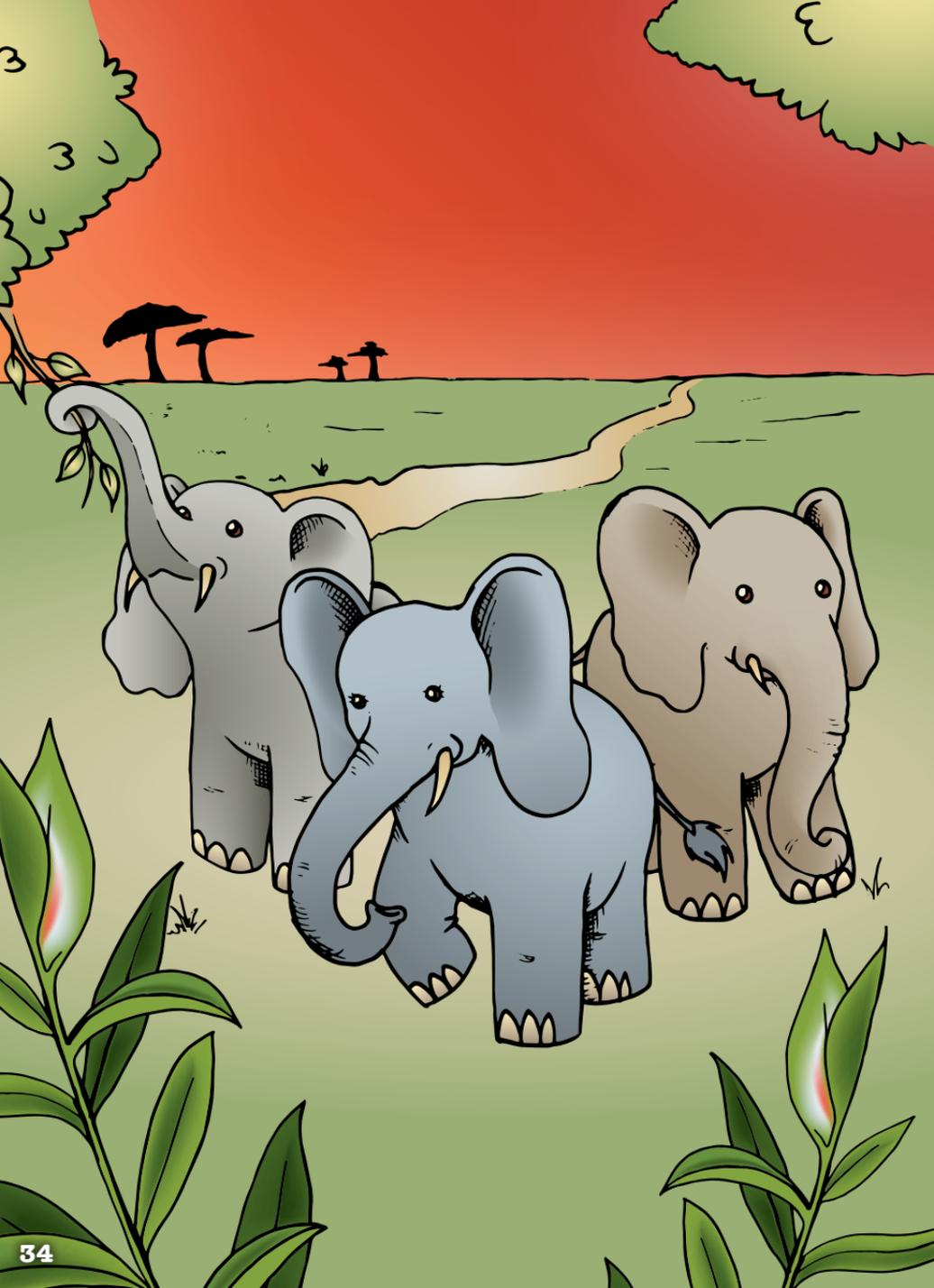
L'**hépatite C** s'attaque au foie. De nombreuses personnes porteuses d'hépatite C n'éprouvent initialement aucun symptôme, et le virus peut être présent pendant 20 à 30 ans avant que des symptômes se manifestent. L'hépatite C se transmet par contact de sang à sang par des coupures ou des éraflures sur la peau ou sur les muqueuses du nez, de la bouche ou des organes génitaux. Au Canada, l'hépatite C se transmet le plus couramment par le partage de matériel d'injection de drogue. L'hépatite C peut aussi se transmettre si des gens partagent du matériel pour fumer ou pour sniffer des drogues.

L'hépatite C ne se transmet pas couramment par le sexe. Le risque augmente en présence de certains facteurs, comme les rapports sexuels anaux sans condom, le VIH, les infections transmissibles sexuellement, la présence de sang, les activités sexuelles en groupe et le *party n' play*. Lisez la section sur la consommation de drogue et le sexe à la page 44.

Il n'y a aucun vaccin pour prévenir l'hépatite C, mais il existe un traitement qui guérit plus de 95 % des cas d'hépatite C. Il est possible de contracter l'hépatite C à nouveau après avoir été guéri-e, si le virus entre en contact avec le sang.

Virus de l'herpès simplex (VHS) : Il existe deux types de virus de l'herpès simplex : le VHS-1 et le VHS-2. L'herpès est l'une des ITS les plus courantes. La plupart des personnes n'éprouvent pas de symptômes. Lorsqu'il y en a, ils incluent une sensation de picotement ou de brûlure sur la peau ou encore une poussée de lésions/cloques dans la région génitale ou sur la bouche et les lèvres (feux sauvages). Les symptômes peuvent mettre de deux à 21 jours à apparaître. Le VHS-1 se trouve le plus souvent près de la bouche et des lèvres (où il cause des feux sauvages), mais il peut être transmis aux organes génitaux par le sexe oral (contact entre la bouche d'une personne et le pénis, le vagin ou l'anus d'une autre), ainsi que lors des contacts entre les organes génitaux de deux personnes. Le VHS-2 apparaît le plus souvent sur les organes génitaux et se transmet habituellement lors des contacts entre les organes génitaux de deux personnes. Il est possible de transmettre le VHS même si l'on n'a pas de lésions (poussée d'herpès). Il n'existe aucun vaccin pour prévenir l'herpès et aucun remède pour le guérir. Par contre, des médicaments contribuent à réduire le nombre de poussées et leur intensité.





Le **virus du papillome humain (VPH)** est une infection virale courante qui ne cause habituellement aucun symptôme. Lorsqu'il y en a, ils peuvent mettre des mois voire des années à apparaître. Certaines souches du VPH causent des verrues génitales, alors que d'autres peuvent provoquer à la longue des cancers du col utérin, du vagin, de la vulve, de l'anus, du pénis ou de la gorge. La plupart des cas de VPH disparaissent spontanément en deux ans. On peut traiter les verrues génitales par la congélation ou l'application de médicaments sur la peau, mais les verrues peuvent revenir. Il existe des vaccins pour prévenir le VPH; ils sont les plus efficaces lorsque la personne est vaccinée avant qu'elle devienne sexuellement active. Les vaccins peuvent aussi protéger les personnes sexuellement actives qui n'ont pas encore été exposées à toutes les souches du virus ciblées par les vaccins.

Le **virus de l'immunodéficience humaine (VIH)** est un virus qui affaiblit le système immunitaire du corps (système de défense inné du corps contre les maladies). Certaines personnes éprouvent des symptômes semblables à la grippe lorsqu'elles contractent initialement le VIH, mais de nombreuses personnes n'éprouvent aucun symptôme. Il est possible de vivre avec le VIH pendant de nombreuses années sans avoir de symptômes. Le VIH peut être transmis par le sexe ou le partage de matériel servant à l'injection de drogue. Le fait d'avoir une ITS peut augmenter le risque de transmettre le VIH à ses partenaires sexuel·le·s. La présence d'une ITS peut aussi augmenter le risque de contracter le VIH. Il est important que les tests de dépistage du VIH et des ITS fassent partie de vos soins de santé réguliers.

Il est impossible de guérir le VIH; par contre, il existe un traitement très efficace qui peut réduire la quantité de virus dans le corps et aider ainsi les personnes atteintes à vivre longtemps et en bonne santé. Suivre un traitement efficace permettra aussi de prévenir la transmission du VIH par le sexe. Si le VIH n'est pas traité, le système immunitaire s'affaiblit tellement qu'il n'est plus capable de combattre les maladies graves.



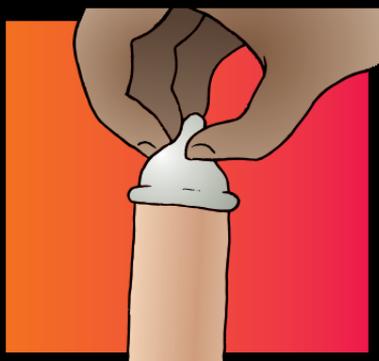
UTILISER LE CONDOM

L'usage régulier et correct du condom peut grandement réduire vos risques de contracter ou de transmettre le VIH ou d'autres ITS. Il existe deux sortes de condoms. Le condom externe (parfois appelé condom masculin) est une gaine faite de polyuréthane, de latex ou de polyisoprène qui recouvre le pénis durant le sexe. Le condom interne (parfois appelé condom inséré ou féminin) est une poche faite de polyuréthane ou d'un genre de latex synthétique appelé nitrile que l'on peut insérer dans le vagin ou l'anus. (Il existe aussi des condoms en peau d'agneau qui empêchent la grossesse, mais ne réduisent pas le risque de contracter ou de transmettre le VIH ou d'autres ITS.) Assurez-vous d'utiliser un condom neuf chaque fois que vous avez un rapport sexuel. Si vous avez des rapports sexuels avec plus d'une personne à la fois, utilisez un condom neuf avec chaque partenaire différent.e. Mettez un condom sur les jouets sexuels insérés (comme le dildo) et une digue dentaire entre la peau et les vibromasseurs.

L'usage d'un lubrifiant crée des sensations agréables lors du sexe et réduit aussi la friction, de sorte que la rupture du condom est moins probable pendant l'acte sexuel. L'usage d'un lubrifiant aide aussi à prévenir les coupures et les déchirures de la peau pendant le sexe, de sorte que le VIH et les autres ITS ont plus de difficulté à entrer dans le corps. **Assurez-vous d'utiliser un lubrifiant à base d'eau ou de silicone avec les condoms.** Les lubrifiants à base d'huile, tels que l'huile pour bébés ou l'huile de coco, peuvent endommager ou causer la rupture du condom, même si vous ne vous en apercevez pas.



COMMENT UTILISER UN CONDOM EXTERNE



1 2
3 4

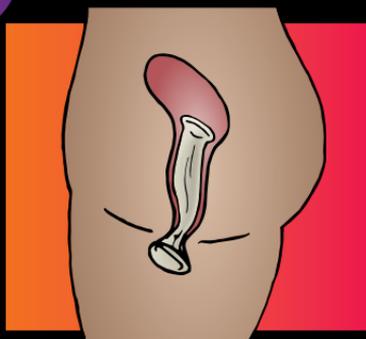


NE OUBLIEZ PAS LE LUBRIFIANT!

COMMENT UTILISER UN CONDOM INTERNE



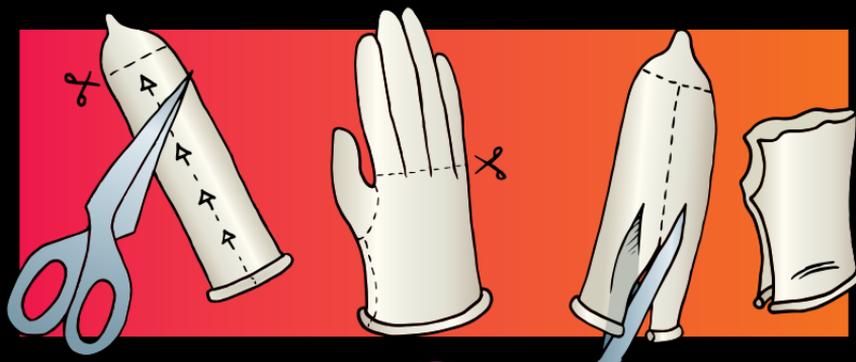
1 2
3 4



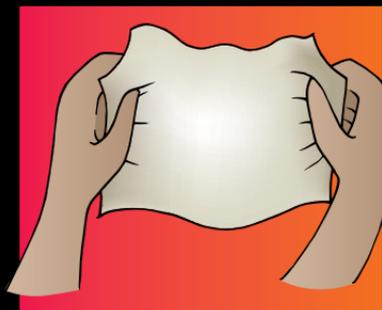
COMMENT CONFECTIONNER UNE DIGUE DENTAIRE

EN UTILISANT UN CONDOM OU UN GANT

.....



1
2 3



NE OUBLIEZ PAS LE LUBRIFIANT!



SE FAIRE TESTER

De nombreuses ITS ne provoquent aucun symptôme, alors **la seule manière de savoir avec certitude si vous avez une ITS consiste à vous faire tester**. Cela peut nécessiter un test de sang ou d'urine ou encore un frottis de la gorge, du vagin, du rectum ou de l'urètre (trou par lequel on urine). Le genre de test dépend du type d'ITS. Nous avons tendance à penser que les ITS ne touchent que les organes génitaux, mais certaines d'entre elles peuvent aussi infecter l'anus et la gorge. Il est important de parler à votre professionnel·le de la santé de vos différentes activités sexuelles afin qu'il ou elle puisse tester toutes les parties pertinentes de votre corps.

La fréquence de vos tests de dépistage dépend de la fréquence de vos relations sexuelles et de la nature spécifique de celles-ci. Parlez-en à votre professionnel·le de la santé.

PRÉVENIR L'INFECTION PAR LE VIH

.....

Le VIH est plus difficile à transmettre par le sexe que de nombreuses personnes le pensent. Il existe seulement cinq liquides corporels qui contiennent suffisamment de VIH pour causer l'infection : le sang, le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), les liquides rectaux, les liquides vaginaux et le lait humain.

La transmission du VIH peut seulement se produire lorsque le VIH présent dans l'un de ces liquides entre dans le sang d'une personne séronégative, que ce soit par une perforation de la peau, l'ouverture du pénis, le prépuce ou le revêtement humide (muqueuse) du vagin ou du rectum.



Voici des mesures que vous pouvez prendre pour réduire le risque de contracter ou de transmettre le VIH lors du sexe :



Utilisez un condom neuf avec chaque partenaire pour les relations anales et vaginales. Les condoms réduisent le risque de transmettre le VIH et autres ITS.



Utilisez du lubrifiant. Il crée des sensations agréables et réduit la friction, les coupures et les déchirures de la peau lors du sexe.



Choisissez des activités comportant un moindre risque de transmission du VIH, tels que le sexe oral et la masturbation mutuelle.



Faites-vous tester régulièrement pour les ITS. Le fait d'avoir une ITS augmente votre risque de contracter ou de transmettre le VIH et autres ITS.



Si vous avez le VIH, prenez votre traitement contre ce virus. Les personnes séropositives qui reçoivent régulièrement des soins et qui prennent fidèlement leur traitement contre le VIH pour maintenir une faible quantité de VIH dans leur sang (également appelée charge virale indétectable) **ne transmettent pas le VIH** à leurs partenaires sexuel-le-s.



La prophylaxie pré-exposition (PrEP) consiste en des médicaments spécifiques que des personnes séronégatives prennent dans le cadre de leur stratégie de prévention du VIH. Parmi les personnes séronégatives qui prennent la PrEP telle qu'elle est prescrite et qui reçoivent des soins médicaux continus, la transmission sexuelle du VIH est rare.

N'oubliez pas que le traitement contre le VIH et la PrEP ne réduisent pas le risque de contracter ou de transmettre les autres ITS.

UTILISER DES DROGUES PENDANT LE SEXE

Certaines personnes utilisent des drogues pendant le sexe. Les drogues peuvent rehausser le plaisir sexuel, mais elles tendent aussi à réduire les inhibitions, de sorte qu'il est plus facile de faire des choix que l'on ne ferait pas habituellement.

Voici des mesures que vous pouvez prendre pour réduire le risque de transmettre le VIH ou l'hépatite C si vous utilisez de la drogue :



Si vous sniffez, utilisez votre propre paille ou autre article pour l'inhalation. Les papillons adhésifs enroulés se convertissent bien en pailles jetables à usage unique.



Si vous fumez de la drogue, tel le crystal meth, évitez de partager votre pipe. Si vous la partagez, utilisez votre propre embout.



Si vous vous injectez, évitez de partager du matériel, y compris les seringues, les filtres, les *sécuricups*, les acidifiants, les tampons d'alcool, les garrots et l'eau. Faites en sorte d'utiliser du matériel neuf pour chaque injection. De nombreuses communautés ont des services qui distribuent du matériel d'utilisation de drogue neuf. Ces services portent divers noms, tels que programmes de seringues et d'aiguilles ou programmes de réduction des méfaits. Renseignez-vous sur les services dans votre localité auprès d'un professionnel de la santé digne de confiance.



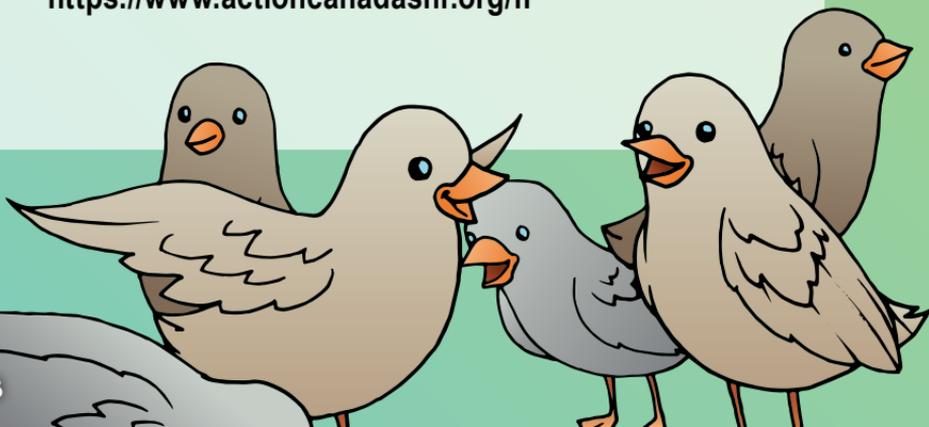
RESSOURCES

CATIE est la source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C.
www.catie.ca

L'**Agence de la santé publique du Canada** fournit de l'information sur la santé sexuelle et les infections transmissibles sexuellement.
www.phac-aspc.gc.ca/std-mts/index-fra.php

Le sexe et moi se consacre à la diffusion d'information fiable et à jour, ainsi qu'à l'éducation en matière de santé sexuelle et génésique.
www.lesexeetmoi.ca

Action Canada pour la santé et les droits sexuels est un organisme de bienfaisance progressiste et pro-choix voué à la promotion et à la défense de la santé et des droits sexuels et génésiques au Canada et dans le monde.
<https://www.actioncanadashr.org/fr>



REMERCIEMENTS :

.....

CATIE et le Sex Information and Education Council of Canada (SIECCAN - www.sieccan.org) ont collaboré à la rédaction de ce guide.

Mise en page : Pam Sloan Designs
Illustrations : Venus Silva & Nikki Elliott
Traduction : Alain Boutilier
Révision : Catherine Poëzévara

Nous tenons à remercier le Dr Mark Gilbert, l'équipe de la SmartSexResource du BC Centre for Disease Control (BCCDC), Action Canada pour la santé & les droits sexuels et l'équipe de Planned Parenthood Toronto d'avoir revu cette ressource au fur et à mesure de son développement. Nous sommes reconnaissant-e-s de la collaboration de MAX Ottawa dans la relecture de la version en français de ce guide.



Canada's source for
HIV and hepatitis C
information

La source canadienne
de renseignements sur
le VIH et l'hépatite C

.....

Déni de responsabilité : Les renseignements fournis par CATIE et le SIECCAN ne sont pas des conseils médicaux. Toute décision concernant les traitements médicaux devrait toujours se prendre en consultation avec un professionnel ou une professionnelle de la santé qui a une expérience en matière de VIH et d'hépatite C. CATIE et le SIECCAN s'efforcent d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Cependant, l'information change et nous encourageons nos utilisateur-trice-s à s'assurer qu'ils ou elles ont les renseignements les plus à jour. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les opinions de CATIE, du SIECCAN, des autres partenaires ou de l'Agence de la santé publique du Canada. Le présent document a été produit grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada.

© 2016, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida). Mis à jour en 2022.

On peut commander ce guide au Canada auprès du Centre de distribution de CATIE :
Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE : AT1-26537
(also available in English, AT1-26536)
