

Votre santé sexuelle

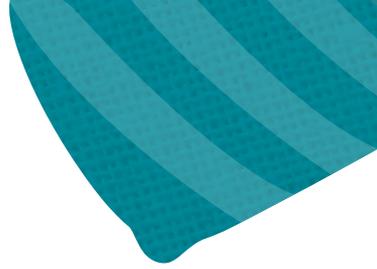
Un guide conçu
pour les personnes
vivant avec le VIH



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



Contenu



- 3** À qui s'adressent ces renseignements?
- 4** Santé sexuelle
- 5** Quel rôle le traitement du VIH joue-t-il dans ma santé sexuelle?
- 6** Quels sont les éléments de base de la santé sexuelle?
- 7** Comment prendre rendez-vous pour faire évaluer ma santé sexuelle?
- 8** Quels tests seront effectués dans le cadre de l'évaluation de ma santé sexuelle?
- 12** À quoi devrais-je m'attendre lors de l'évaluation de ma santé sexuelle?
- 14** Pourquoi les évaluations régulières de la santé sexuelle sont-elles importantes?
- 14** Que puis-je faire pour ma santé sexuelle?
- 16** *Chemsex ou party 'n play*
- 18** Consentement
- 19** Dysfonction sexuelle
- 20** Communication et divulgation (dévoilement)



De nos jours, les personnes vivant avec le VIH ont plus de possibilités de mener une vie heureuse et réussie grâce à l'amélioration des soins et des traitements. Ce progrès a énormément influencé la façon dont nous parlons du sexe et de la santé sexuelle.

Nous savons maintenant que les médicaments qui traitent le VIH préviennent également sa transmission. Cela veut dire que si vous prenez des médicaments qui suppriment le VIH jusqu'à un niveau indétectable, vous ne pourrez pas transmettre le virus à vos partenaires sexuels. En parlant de cette approche, on utilise parfois les expressions « traitement comme prévention » (TasP) ou encore « indétectable = intransmissible » (I=I). Conjuguée à l'utilisation de la prophylaxie post-exposition (PPE) et de la prophylaxie pré-exposition (PrEP) chez les personnes séronégatives, cette approche donne aux personnes vivant avec le VIH et à leurs partenaires encore plus d'options en matière de sexe.



À qui s'adressent ces renseignements?

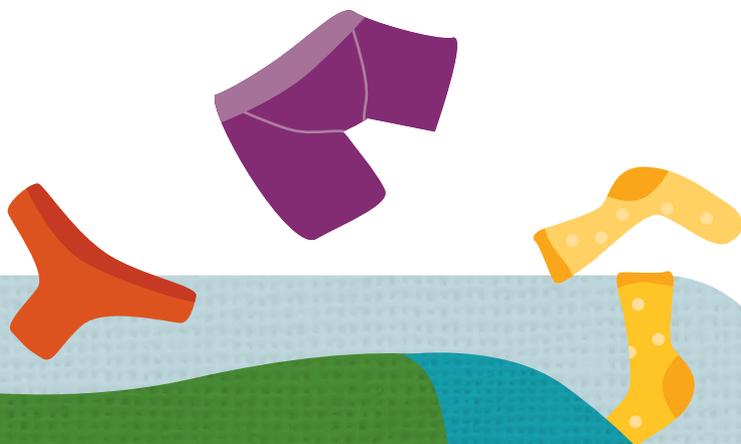
Ces renseignements s'adressent aux personnes vivant avec le VIH. L'objectif consiste à décrire l'impact de la campagne I=I et à expliquer ce qu'elle signifie pour la santé sexuelle des personnes vivant avec le VIH. Ce guide décrit également les plaisirs et les pièges que recèlent les nouvelles réalités sexuelles dans le contexte du VIH. Exempt de jugement et rédigé dans un langage clair et simple, il donne des renseignements fiables pour vous aider à maintenir une bonne santé sexuelle à vie. Voici un exemple : il existe maintenant de nombreuses façons d'avoir des relations sexuelles sans avoir à s'inquiéter de transmettre le VIH, par contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) se propagent plus facilement lorsqu'on n'utilise pas de condom.

La plupart des renseignements ici s'appliqueront à vous si vous êtes une personne sexuellement active, quels que soient votre genre et votre orientation sexuelle. Il n'empêche que cette ressource reconnaît le fait que les hommes gais, bisexuels et les autres hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes constituent plus de la moitié des personnes vivant avec le VIH au Canada. Pour cette raison, nous avons inclus des renseignements qui répondent spécifiquement aux besoins de ce groupe. Notons à titre d'exemple la section consacrée au *chemsex* à la page 16.

Santé sexuelle

D'un point de vue historique, pour les personnes vivant avec le VIH, le sexe a été de concilier le risque et le plaisir. Mais l=I a changé les choses. Lorsque nous parlons de la santé sexuelle dans cette ressource, nous parlons des façons dont vous pourrez tirer tout ce que vous désirez du sexe tout en réduisant les risques et les méfaits éventuels pour votre santé physique, mentale et émotionnelle.

Dès lors plus que jamais, il vous revient de réfléchir soigneusement à votre santé sexuelle. C'est vous qui déciderez, en consultation avec vos partenaires, ce qui vous met à l'aise et ce que vous pouvez tolérer. Et vous serez libre de changer d'idée à mesure que vos circonstances évolueront. Nous allons vous présenter de l'information afin que vous puissiez rester en santé et être satisfaits des décisions que vous prenez tout au long de votre vie.



Quel rôle le traitement du VIH joue-t-il dans ma santé sexuelle?

Le traitement du VIH joue un rôle important dans votre santé sexuelle, surtout en ce qui concerne la charge virale. Le terme charge virale veut dire la quantité de VIH se trouvant dans le sang d'une personne vivant avec le virus. Un traitement efficace peut réduire la quantité de VIH dans le sang jusqu'à un niveau tellement faible qu'il est impossible de la mesurer avec un test de la charge virale. Lorsque cela se produit, on dit que la personne a une charge virale indétectable. Chez la plupart des personnes, cela se produit après trois à six mois de traitement.



Pour savoir tout ce qu'il faut sur le traitement comme prévention, consultez la ressource « **Le pouvoir de l'indétectable** » de CATIE.

Avoir une charge virale indétectable ne veut pas dire que vous êtes guéri du VIH. Vous devez continuer à prendre vos médicaments pour rester en santé et maintenir votre charge virale indétectable. Cela *signifie* que la quantité de VIH dans vos liquides corporels (sang, sperme, liquide prééjaculatoire, liquide vaginal et liquide rectal) n'est pas suffisante pour transmettre le virus durant les relations sexuelles. Si vous prenez vos médicaments anti-VIH et atteignez et maintenez une charge virale indétectable, vous ne pourrez pas infecter vos partenaires sexuels. Pour les personnes dont la charge virale n'est pas indétectable, la PrEP est une option pour leurs partenaires séronégatifs. Si vous avez une charge virale indétectable ou que votre partenaire suit la PrEP, vous n'aurez plus besoin de condoms pour prévenir la transmission du VIH. Il demeure que les condoms constituent toujours une façon très efficace de prévenir de nombreuses ITS.

Pour de nombreuses personnes vivant avec le VIH, ces renseignements soulagent énormément la peur et l'anxiété. Ils aident à améliorer l'estime de soi sexuelle et peuvent faciliter les discussions sur le VIH avec d'autres personnes en réduisant la stigmatisation. Pour toutes ces raisons, les personnes séropositives ont de très bonnes chances d'avoir des relations sexuelles plus nombreuses, plus variées et plus agréables.

Quels sont les éléments de base de la santé sexuelle?

Les médicaments anti-VIH, et leur utilisation pour le traitement et la prévention du VIH, ont changé la façon dont nous envisageons le virus. De nos jours, la santé sexuelle doit être envisagée de manière à inclure une réflexion sur le VIH et les ITS.

Traitement du VIH

Si vous avez le VIH, mais ne suivez pas de traitement, parlez à votre médecin de la possibilité d'en commencer un. Les médicaments anti-VIH protègent votre santé et préviennent la transmission du VIH. Lorsque vous suivez un traitement du VIH et que votre charge virale est complètement supprimée ou indétectable, vous ne pouvez pas transmettre le VIH à vos partenaires sexuels.

PPE

Si une personne séronégative est exposée au VIH, elle peut prendre des médicaments anti-VIH pendant 28 jours pour réduire le risque de transmission. Il faut toutefois qu'elle commence à prendre ces médicaments le plus tôt possible, et obligatoirement dans les 72 heures suivant l'exposition au VIH.

Jouets sexuels

Évitez le plus possible de partager les jouets sexuels. Si vous choisissez de partager un jouet, couvrez-le d'un condom avant chaque usage. Lavez vos jouets entre l'utilisation vaginale et l'utilisation anale.

Dépistage des ITS

Si vous êtes sexuellement actif, faites-vous tester régulièrement pour les autres ITS.

PrEP

Si vous n'avez pas une charge virale indétectable, la PrEP est une option qui s'offre à vos partenaires sexuels séronégatifs. Une personne séronégative sous PrEP prend des médicaments anti-VIH spécifiques afin de réduire son risque de contracter le VIH. Un médecin peut vous renseigner davantage sur la PrEP.

Condoms et lubrifiant

Utilisez un nouveau condom chaque fois que vous avez une relation sexuelle. Si vous avez du sexe en groupe, utilisez un condom avec chaque partenaire différent. Cela vous protégera non seulement contre le VIH, mais aussi contre les ITS comme la gonorrhée et la syphilis. Utilisez uniquement des lubrifiants à base d'eau ou de silicone. Les lubrifiants à base d'huile peuvent rendre les condoms sujets aux déchirures.

D'autres sortes de stimulation sexuelle

Choisissez le sexe oral, la masturbation et d'autres sortes de stimulation sexuelle qui posent peu ou pas de risques de transmission du VIH. Rappelons toutefois que les ITS peuvent se transmettre lors de certaines relations sexuelles de ce genre.

Il est important de prendre soin de votre santé sexuelle lorsque vous avez le VIH. La présence de ce virus peut rendre les ITS et d'autres problèmes de santé sexuelle plus compliqués à diagnostiquer et à traiter. I=I vous accorde plus de flexibilité en ce qui concerne l'usage du condom, mais vous devrez penser tout de même à vos risques d'ITS et d'autres affections connexes. Si vous vivez avec le VIH et êtes sexuellement actif, il est important de faire tout votre possible pour protéger votre santé sexuelle. Cela consiste, entre autres, à faire évaluer régulièrement votre santé sexuelle par un médecin ou un autre professionnel de la santé d'expérience qui connaît votre statut VIH et vos antécédents sexuels.



Comment prendre rendez-vous pour faire évaluer ma santé sexuelle?

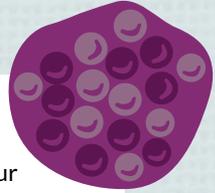
Votre médecin de famille ou spécialiste du VIH peut évaluer votre santé sexuelle. Dans les grandes villes, les cliniques de santé sexuelle sont également une excellente ressource en cette matière. Les tests sont souvent offerts gratuitement, et certaines cliniques offrent des consultations sans rendez-vous à certaines heures de la journée. Sinon, cela peut prendre quelques jours pour avoir un rendez-vous. Si vous avez des symptômes, avisez votre professionnel de la santé (ou le personnel à la réception du bureau); il se peut qu'il puisse vous voir plus rapidement puisqu'il s'agit d'un cas urgent.

Quels tests seront effectués dans le cadre de l'évaluation de ma santé sexuelle?

À moins que vous soyez en relation monogame avec un seul partenaire, vous devriez vous faire tester régulièrement pour les ITS. Cela est d'autant plus important si vous n'utilisez pas de condoms. Lors d'une évaluation de routine de votre santé sexuelle, on vous fera passer des tests pour dépister un ensemble d'infections.

Chlamydirose

- Souvent, la chlamydirose ne provoque aucun symptôme. Si vous en avez, ils peuvent inclure une sensation de douleur lorsque vous urinez ou encore un écoulement provenant du pénis, du vagin ou de l'anus. La chlamydirose peut également infecter la gorge et y causer de la douleur.
- Les tests incluent un échantillon d'urine et un frottis du rectum, du vagin et de la gorge, selon le genre de relations sexuelles que vous avez. Un frottis du pénis pourrait être effectué en cas d'écoulement.
- Si vous avez la chlamydirose, elle pourra être traitée en peu de temps avec des antibiotiques.



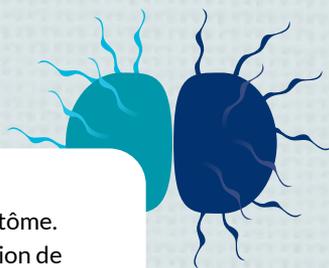
Syphilis

- La syphilis évolue en plusieurs phases, mais il arrive souvent qu'elle ne provoque aucun symptôme. S'il y en a, ils peuvent inclure une plaie rouge indolore, une éruption cutanée et une fièvre.
- On fera une prise de sang pour déterminer si l'infection est présente, et un frottis sera effectué si vous avez une plaie ou une éruption cutanée.
- Si vous avez la syphilis, elle pourra être traitée avec des antibiotiques. Cependant, si elle n'est pas traitée avant longtemps, la syphilis peut causer de graves complications.



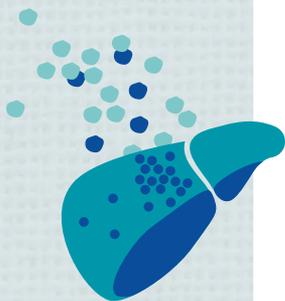
Gonorrhée

- Souvent, la gonorrhée ne provoque aucun symptôme. Si vous en avez, ils peuvent inclure une sensation de douleur lorsque vous urinez ou encore un écoulement provenant du pénis, du vagin ou de l'anus. La gonorrhée peut également infecter la gorge et y causer de la douleur.
- Les tests incluent un échantillon d'urine et un frottis du rectum, du vagin et de la gorge, selon le genre de relations sexuelles que vous avez. Un frottis du pénis pourrait être effectué en cas d'écoulement.
- Si vous avez la gonorrhée, elle pourra être traitée avec des antibiotiques. Notons qu'il existe des souches de la gonorrhée qui ont acquis une résistance à certains antibiotiques, ce qui rend parfois le traitement plus compliqué.



Hépatite C

- Si vous êtes un homme gai ou bisexuel ou une femme trans qui a des relations sexuelles sans condom, il se peut que vous soyez testé pour l'hépatite C, une infection qui ne provoque souvent aucun symptôme.
- On fera une prise de sang pour déterminer si l'infection est présente.
- Si vous avez l'hépatite C, elle pourra être traitée avec des antiviraux à action directe (AAD). Ces derniers sont très efficaces et guérissent plus de 95 % des personnes atteintes d'hépatite C qui les prennent.



Dans le cas de certaines ITS comme l'herpès génital et les verrues génitales, on n'effectue pas de test de dépistage, à moins que vous ayez des symptômes comme des plaies, des cloques ou des verrues sur les organes génitaux ou l'anus. Ces infections ne peuvent être guéries, mais il est possible d'atténuer les symptômes avec des traitements. Il se peut aussi que l'on vous propose des vaccinations. Celles-ci varient selon votre situation et le genre de relations sexuelles que vous avez, comme suit :

- ✓ Si vous êtes un homme gai ou bisexuel ou une femme trans, il se peut que l'on offre de vous vacciner contre les hépatites A et B, si cela n'est pas déjà fait.
- ✓ N'importe qui, sans égard au genre, peut se faire offrir une vaccination contre le virus du papillome humain (VPH).

Une évaluation de votre santé sexuelle peut également aider à détecter d'autres infections rares, mais potentiellement graves comme les suivantes :

Lymphogranulomatose vénérienne (LGV)

- Cette infection est causée par une souche plus envahissante de la bactérie qui cause la chlamydie.
- Les symptômes peuvent inclure de la douleur rectale ou anale avec écoulement sanguinolent, de la fièvre, des ganglions lymphatiques enflés dans l'aîne ou encore de la douleur ou un écoulement au vagin ou au pénis.
- Le dépistage consiste habituellement en un frottis de la zone touchée.
- Si vous avez la LGV, elle pourra être guérie à l'aide d'antibiotiques.

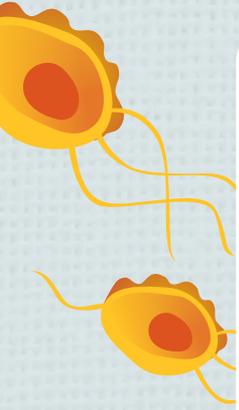


Shigella

- Les symptômes peuvent inclure diarrhées, douleurs abdominales et crampes d'estomac.
- Les antibiotiques peuvent guérir le shigella, mais ils ne sont pas toujours nécessaires.

Trichomonase

- D'ordinaire, le dépistage n'est pas recommandé aux personnes ayant un pénis, car l'infection est souvent transitoire et asymptomatique dans ces cas.
- Si vous avez des symptômes, ils peuvent inclure un écoulement au vagin ou au pénis, des démangeaisons ou encore de la douleur à la miction (en urinant).
- Les tests peuvent inclure un examen physique, un prélèvement d'urine ou encore des frottis de la zone touchée. On peut également diagnostiquer la trichomonase lors d'un test Pap.
- Si vous avez la trichomonase, elle pourra être traitée avec des antibiotiques.



Les ITS peuvent vous rendre malade même si vous n'éprouvez pas de symptôme. Faute de traitement, elles peuvent causer des problèmes de santé à long terme. De plus, il est possible d'être infecté de nouveau après avoir suivi un traitement efficace. Les évaluations régulières de votre santé sexuelle vous aideront à suivre de près la situation.

À quoi devrais-je m'attendre lors de l'évaluation de ma santé sexuelle?

L'homophobie, la transphobie, le racisme et la stigmatisation du VIH existent depuis longtemps dans le système de santé, et ils influencent la façon dont les personnes vivant avec le VIH utilisent nombre de services, y compris les évaluations de la santé sexuelle. De nombreuses personnes séropositives hésitent à obtenir les soins de santé sexuelle dont elles ont besoin de peur de se faire juger ou d'être victimes de discrimination. Mais ne vous laissez pas décourager! Votre organisme VIH local peut vous aider à trouver des services de santé sexuelle sûrs et respectueux dans votre région.

Durant l'évaluation de votre santé sexuelle, vous avez droit à un traitement bienveillant et exempt de jugement de la part du personnel de la clinique et des professionnels de la santé. Il est possible que l'on vous pose des questions sur le genre de relations sexuelles que vous avez. Essayez d'y répondre le plus complètement et le plus honnêtement possible afin que vous puissiez recevoir les tests appropriés. Lorsque vous parlez ouvertement de vos antécédents sexuels, votre professionnel de la santé peut faire les recommandations qui vous conviennent le mieux. Si vous vous sentez à l'aise, cette consultation offre également l'occasion de parler de questions connexes comme la consommation de drogues et d'alcool, la santé mentale, la dysfonction sexuelle, la douleur lors des rapports sexuels, la violence familiale et la maltraitance sexuelle.

La rapidité de votre diagnostic et de la mise sous traitement dépendra de l'endroit où vous êtes soigné et des outils à la disposition des intervenants. Les résultats de certains tests peuvent être donnés immédiatement si vous avez des symptômes, et vous pouvez recevoir un traitement lors de la même consultation si cela est nécessaire. D'autres résultats peuvent prendre plus de temps; dans ces cas, votre professionnel de la santé vous dira de quelle façon



vous recevrez vos résultats et votre traitement éventuel. Si vous faites l'objet d'un diagnostic de chlamydie, de gonorrhée ou de syphilis, votre professionnel de la santé pourra vous aider à aviser vos partenaires sexuels récents afin qu'ils se fassent tester et traiter si cela est nécessaire.

Les taux de cancer anal lié au VPH sont bien plus élevés chez les hommes gais séropositifs que chez les hommes gais n'ayant pas le VIH. Certains médecins recommandent aux hommes séropositifs de se faire tester pour les états précancéreux anaux pouvant évoluer en cancer, et ils recommandent un suivi si des anomalies sont découvertes. Les femmes séropositives sont plus à risque de contracter le VPH et de présenter un cancer du col utérin ou d'autres lésions précancéreuses liées au VPH que les femmes n'ayant pas le VIH. Les femmes séropositives devraient passer un test cervical lors de leur première évaluation de la santé sexuelle, puis un autre six mois plus tard, puis annuellement par la suite si les résultats sont normaux. Si vous vivez avec le VIH, parlez à votre médecin de la possibilité de passer un test de dépistage du cancer anal.



À quelle fréquence devrais-je passer une évaluation de ma santé sexuelle?

Bien qu'il n'existe à l'heure actuelle aucune ligne directrice canadienne officielle sur la fréquence des évaluations de la santé sexuelle chez les personnes sexuellement actives vivant avec le VIH, voici quelques conseils :

- Si vous n'avez pas de partenaire régulier et avez des relations sexuelles occasionnelles, passez une évaluation de votre santé sexuelle tous les trois mois.
- Si vous éprouvez les symptômes d'une ITS, consultez un médecin sans tarder et évitez toute relation sexuelle sans condom jusqu'à ce que l'infection soit traitée et guérie.
- Au début de chaque nouvelle relation, faites-vous tester!

Pourquoi les évaluations régulières de la santé sexuelle sont-elles importantes?

Les ITS sont une préoccupation importante pour la santé de nombreuses personnes vivant avec le VIH. Si vous êtes sexuellement actif, et plus particulièrement si vous n'utilisez pas de condom de façon régulière, vous risquez facilement de contracter des ITS et de les transmettre à d'autres personnes. Il est important que vous passiez régulièrement des évaluations de votre santé sexuelle, autant pour votre propre santé que pour celle de vos partenaires et de votre communauté.

Que puis-je faire pour ma santé sexuelle?

- **Essayez de maintenir une charge virale indétectable et faites-la mesurer régulièrement, soit tous les trois à six mois.** En sachant si votre charge virale est indétectable, vous pourrez décider s'il est nécessaire d'utiliser un condom ou pas.
- **Soyez honnête par rapport au genre de relations sexuelles que vous avez.** Est-ce qu'elles contribuent à votre estime de soi? Ressemblent-elles au genre de relations sexuelles que vous désirez? Comment pouvez-vous veiller à votre santé sexuelle tout en ayant des relations sexuelles formidables? Réfléchissez à diverses stratégies avant de rencontrer vos partenaires, puis passez-les en revue après. Comment la rencontre s'est-elle passée? Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné? Faites des ajustements, puis accordez-vous un peu d'amour pour avoir pris soin de vous!

- **Essayez de communiquer honnêtement avec tous vos partenaires au sujet du VIH et des ITS.** Parlez-leur un peu de vous, des choses qui vous plaisent (ou pas) et de vos limites. N'ayez pas peur de dire « ralentis » ou « arrête » si les choses ne se passent pas comme prévu.

- Assurez-vous de vous faire vacciner contre **le VPH et les hépatites A et B**, s'il y a lieu.

- 
- An illustration featuring a light blue cloud-like shape containing several items: a white syringe with a blue plunger, a yellow packet of powder, a purple bottle, a blue bottle, and a red condom. The items are arranged in a cluster, with the condom at the bottom and the bottles and packet above it.
- **Réfléchissez à la consommation de drogues et d'alcool que vous faites lors de vos rapports sexuels.** Ces substances peuvent réduire les inhibitions et conduire à des comportements à risque, telle une relation sexuelle sans condom avec un partenaire dont vous ne savez pas grand-chose par rapport à sa santé.

- **Envisagez l'utilisation de condoms.**

- **Réfléchissez au genre de relations sexuelles que vous avez.** Si vous le désirez, vous pouvez choisir des activités à moindre risque comme la masturbation mutuelle ou encore réduire le nombre de vos partenaires.



Chemsex ou party 'n play

Le *chemsex*, également appelé *party 'n play* ou *PnP*, fait partie de la culture sexuelle des hommes gais. Il consiste à prendre des drogues comme le crystal meth et le GHB/GBL – et parfois la cocaïne et la kétamine – pour prolonger et rehausser le plaisir sexuel. Réunissant souvent de nombreux participants, les soirées de *chemsex* sont organisées par l'intermédiaire d'applications et ont généralement lieu en dehors des lieux de rencontre habituels comme les clubs et les saunas. Bien que tous les hommes gais ne soient pas des adeptes du *chemsex*, plusieurs le sont. Certains d'entre eux gèrent bien leur consommation, alors que d'autres éprouvent des problèmes.

De nombreux hommes gais ont de la difficulté à se sentir bien par rapport aux relations sexuelles qu'ils ont ou qu'ils souhaitent avoir. Les raisons incluent l'homophobie largement répandue, les taux plus élevés d'anxiété et de dépression au sein des hommes gais, la stigmatisation du VIH et les traumatismes laissés par la crise du sida. Les drogues utilisées pour le *chemsex* peuvent pallier ces sentiments en réduisant les inhibitions sexuelles de ces personnes et en les rendant plus impulsifs et plus confiants. Notons aussi que ces drogues sont souvent utilisées avec des médicaments contre la dysfonction érectile (comme Viagra, Cialis et Levitra) afin de prolonger l'excitation sexuelle pour de plus longues périodes.

Il importe également de souligner que l'utilisation de ces drogues avec les poppers (nitrite d'amyle) peut provoquer une chute mortelle de la tension artérielle, alors il ne faut absolument jamais les combiner.

Les drogues utilisées pour le *chemsex* et les milieux dans lesquels elles sont consommées font perdre les inhibitions, de sorte que les relations sexuelles sont hallucinantes dans le moment, par contre ces drogues peuvent nuire à votre santé. Lorsque l'euphorie s'est estompée, le *chemsex* peut laisser un sentiment de honte et des craintes à l'égard des risques courus, et les effets à long terme peuvent nuire à votre qualité de vie et à votre santé mentale. Bien que certains hommes réussissent à équilibrer leur participation au *chemsex* et les autres aspects de leur vie, d'autres n'y arrivent pas. Si une personne ne dispose pas de matériel de réduction des méfaits ou de renseignements sur les relations sexuelles à moindre risque – ou encore si elle fait face à des problèmes sous-jacents comme la solitude, l'ennui ou une faible estime de soi, elle risque d'acquiescer une dépendance au milieu du *chemsex* et aux drogues qui l'alimentent. La nature addictive des drogues comme le crystal meth et la chute qui suit l'euphorie qu'elles provoquent peuvent aggraver ce genre de problèmes.

Le *chemsex* est pertinent pour la santé sexuelle des personnes vivant avec le VIH en raison des risques de transmission d'ITS qui existent dans ce milieu. Si vous avez une charge virale détectable et que vous n'utilisez pas de condoms, vous risquez également de transmettre le VIH à d'autres personnes. Les périodes de consommation de drogues prolongée peuvent également vous faire oublier des prises de médicaments ou des rendez-vous chez le médecin, ce qui pourrait causer des complications par rapport à votre traitement. Les professionnels de la santé se spécialisant dans le VIH sont de plus en plus au courant du *chemsex* et ont commencé à adapter le soutien et les programmes qu'ils offrent. Cela vise à aider les hommes à réduire ou à cesser leur consommation problématique de drogues et à apprendre les façons d'en réduire les méfaits comme les ITS et les surdoses.



Consentement

Le consentement s'applique à tout le monde. Il s'agit de se sentir en sécurité et à l'aise face à ce qui se passe. Le consentement n'est pas donné une seule fois, il relève d'un processus continu. Cela veut dire aussi que vous avez le droit de changer d'idée et de mettre fin à tout moment à toute activité qui ne vous semble pas sécuritaire. Le consentement est un élément important et nécessaire du sexe, peu importe le statut VIH des partenaires. Dans les milieux de *chemsex*, les drogues et l'alcool peuvent nuire à la capacité de consentement des gens, alors assurez-vous de vérifier régulièrement que votre partenaire consent pleinement à ce que vous faites ensemble, et discutez de ce qui vous semble sécuritaire à tous les deux. Si vous avez des doutes, demandez! Ne vous inquiétez pas de gêner le moment.

Dysfonction sexuelle

Le terme dysfonction sexuelle est large et englobe de nombreuses choses, dont la perte de désir sexuel (libido), la douleur lors des rapports sexuels et les problèmes d'érection et d'orgasme. Nombre de facteurs peuvent contribuer à ces problèmes, dont les suivants :

1

stress



2

**tabagisme abondant,
consommation d'alcool
ou de drogues**



3

**autres affections médicales
et les médicaments
prescrits pour les traiter**

(p. ex., certains antidépresseurs ont des effets secondaires d'ordre sexuel)



Les évaluations régulières de votre santé sexuelle offrent une bonne occasion de parler à votre médecin de la dysfonction sexuelle si vous éprouvez des problèmes à cet égard.



Communication et divulgation (dévoilement)

Au Canada, les personnes vivant avec le VIH peuvent faire l'objet d'accusations criminelles si elles n'avisent pas leurs partenaires de leur statut sérologique avant d'avoir une relation sexuelle avec eux. On appelle habituellement ce phénomène la « criminalisation de la non-divulgation du VIH ». La bonne nouvelle est que vous n'êtes pas obligé de divulguer votre statut avant d'avoir une relation vaginale ou anale si vous utilisez un condom et que vous avez une « faible » charge virale (inférieure à 1 500 copies par millilitre). La question de savoir si des poursuites sont possibles en cas de non-divulgation dans d'autres situations reste à régler, bien qu'il soit de plus en plus établi que le fait de suivre un traitement et d'avoir une charge virale indétectable pourrait vous protéger contre de telles accusations.

En décembre 2018, la procureure générale du Canada a ordonné aux avocats fédéraux d'arrêter de poursuivre les personnes qui maintenaient une charge virale supprimée (inférieure à 200 copies par millilitre). Elle leur a également dit de s'abstenir « généralement » de poursuivre les personnes qui utilisaient un condom, qui suivaient un traitement tel qu'il était prescrit ou qui avaient seulement des relations sexuelles orales. Malheureusement, cela s'applique seulement dans les trois territoires (Nunavut, Territoires du Nord-Ouest et Yukon). Certaines provinces ont toutefois adopté leurs propres directives pour les procureurs.



Pour obtenir des renseignements à jour sur le droit criminel et l'obligation de divulguer votre statut VIH à vos partenaires sexuels, visitez **Criminalisation du VIH**.

La nouvelle information sur la PrEP, la PPE et I=I nous offre de nouveaux choix en matière de sexe. Plus que jamais, la communication ouverte, honnête et non stigmatisante à propos de notre santé sexuelle, de nos désirs, de nos préférences ainsi que de nos limites nous permettra d'avoir des relations sexuelles respectueuses, consensuelles et saines.

Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un(e) professionnel(le) de la santé qualifié(e) qui a une expérience du VIH, de l'hépatite C et des maladies et des traitements en question.

CATIE fournit des ressources d'information aux personnes qui veulent soutenir les autres ou qui, en collaboration avec leurs prestataires de soins, désirent prendre en mains leurs soins de santé. Les renseignements produits ou diffusés par CATIE ou auxquels CATIE permet l'accès ne doivent toutefois pas être considérés comme des conseils médicaux.

CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse. Toute personne mettant en application seulement ces renseignements le fait à ses propres risques. Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement les politiques ou les opinions de CATIE ni de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

Le présent document a été produit grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Auteur : Darien Taylor

Rédacteur : Dan Udy

Révision : Jennifer Thomas

Conception et mise en page : GravityInc.ca

Traducteur : Alain Boutillier

Révisseur du contenu en français : Catherine Poëzévara

Lecteurs critiques : Alex McKay (SIECCAN/CIÉSCAN), Shauna Fay (Nine Circles Community Health Centre), Robert Alsberry (MAX Ottawa), Dane Griffiths (GMSH), D' Troy Grennan (BCCDC)

© 2020, CATIE (Réseau canadien d'info-traitements sida).
Tous droits réservés.

N° du Centre de distribution de CATIE :
ATI-40302 (also available in English, ATI-40301)



CATIE.ca