

Réduction des risques sexuels

Le VIH peut être transmis à travers un contact sexuel (rapport sexuel sans protection, à l'exemple du préservatif) avec une personne infectée par le VIH. Vous pouvez réduire votre risque de contracter le VIH à travers les rapports sexuels de plusieurs manières, à savoir :



L'abstinence: L'abstinence de tout acte sexuel (vaginal, anal ou oral) est le seul moyen de prévenir l'infection à VIH à 100 %.

La fidélité: La fidélité suppose: 1) Que vous entretenez des relations sexuelles avec un seul partenaire; 2) Que tous les deux n'entretenez ces relations qu'entre vous; 3) Que vous avez tous les deux effectué un test de dépistage du VIH et que vous connaissez le statut sérologique de votre partenaire.

Faites-vous dépister et sachez le statut sérologique de votre partenaire:



Il est important de connaître votre propre statut sérologique, *aussi bien* pour votre santé *que* pour la santé de votre partenaire. Vous devez également demander à votre/vos partenaire(s) sexuel(s) s'il/elle(s) ont été dépisté(e)s, à quand remonte la dernière fois, et quels en étaient les résultats. Il peut être difficile ou tabou de parler de votre statut sérologique, mais il est important de briser le silence suffisamment tôt et AVANT que vous ne commenciez une vie sexuelle. Si vous ou votre partenaire

décidez d'avoir des partenaires sexuels hors de votre relation, vous devez en discuter tous les deux. Même si vous ne parvenez pas à en parler, vous avez tous les deux besoin d'effectuer un test de dépistage du VIH et d'autres MST tous les 3 à 6 mois.

L'utilisation correcte et systématique d'un préservatif masculin en latex ou en polyuréthane :

Si vous utilisez mal un préservatif, il peut glisser ou se déchirer, et ne plus vous protéger. Et si vous n'utilisez pas un nouveau préservatif à **chaque** acte sexuel oral, anal ou vaginal, vous courrez le risque de contracter une MST, y compris le VIH. Les **préservatifs féminins en polyuréthane** sont également efficaces dans la prévention du VIH et d'autres MST.



Vous devez toujours utiliser un **lubrifiant** à base d'eau à chaque acte sexuel vaginal ou anal. Les lubrifiants réduisent la friction et permettent d'éviter la déchirure du préservatif. EVITEZ l'utilisation de lubrifiants à base d'huile tels que la vaseline, les crèmes pour les mains ou l'huile de cuisine. Ils endommagent le préservatif et les rendent moins efficaces.

Les préservatifs ne protègent pas à 100 % contre toutes les maladies sexuellement transmissibles. Les préservatifs en latex sont efficaces uniquement dans les cas où les ulcères ou les infections sont contenues dans les zones génitales couvertes ou protégées par le préservatif. Les préservatifs

contenant le spermicide nonoxynol-9 NE SONT PAS conseillés.

Comportements à risque



Toutes les pratiques sexuelles peuvent devenir « plus sûres » (c'est-à-dire avec moins de risque de transmettre/contracter les MST et le VIH), mais certaines pratiques sont considérées comme

présentant bien moins de risques que d'autres.

Il est particulièrement difficile de parler du coït buccal et du coït anal. Ces activités sexuelles ne sont pas acceptées dans plusieurs cultures. Cependant, elles sont pratiquées au sein de chaque culture. De fait, il est important de comprendre les risques de contraction du VIH qui y sont associés.

Pénétration anale

La pénétration anale sans préservatif est un comportement sexuel à haut risque d'infection à VIH pour LES DEUX partenaires.

Pénétration vaginale

Pendant l'acte sexuel, le VIH se transmet de l'homme à la femme plus facilement que de la femme à l'homme.

La pénétration vaginale sans protection est considérée comme étant un comportement sexuel à haut risque d'infection à VIH. Le risque de transmission est très élevé si vous avez déjà une autre MST ou infection vaginale. Bien des MST ou infections peuvent être « silencieuses », ce qui veut dire que vous pourriez ne pas savoir que vous êtes infecté(e) parce que vous ne présentez



pas de symptômes. Plusieurs méthodes de contraception (diaphragme, cape cervicale, etc.) NE PROTÈGENT PAS contre les MST ou l'infection à VIH. Les pilules contraceptives NE PROTÈGENT PAS contre les MST ou l'infection à VIH



Coït buccal

Le risque de transmission du VIH est présent, mais il n'est pas aussi élevé que dans le cas de la pénétration anale ou vaginale.

Le risque de contracter d'autres MST telles que l'infection à chlamydia et la gonococcie est présent aussi.



Activités sexuelles sans risque

Le VIH ne peut pas être transmis à travers les activités suivantes :

- le massage non sexuel
- des baisers occasionnels ou secs
- la masturbation
- le frottage sexuel

Si vous avez une quelconque question au sujet du VIH/SIDA, n'hésitez pas à consulter votre prestataire de soins de santé.



Text adapted from materials on the AIDS.gov website.
Handout by Healthy Roads Media (www.healthyroadsmedia.org),
Funding from Division of Specialized Information Services of the
National Library of Medicine. It can be freely distributed under the
Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>)