

SEXPERTERNA



**LE SEXE EN
BREF**

PROFITER DU MOMENT

Les rapports sexuels sont faits de sensations importantes, comme l'envie et l'excitation. Le nombre de partenaires sexuels, et la forme que ces rapports prennent, dépendent de préférences qui sont personnelles. Dans tous les cas, le rapport sexuel doit être un moment agréable, dont on profite. Il appartient à chaque individu de décider s'il a envie d'avoir un rapport, ce qu'il aime, et ce qu'il souhaite essayer.

Un rapport protégé réduit le risque de transmission du VIH et du reste des infec-

tions sexuellement transmissibles (IST). Se protéger permet de pouvoir se concentrer sur ce qui est agréable pendant le rapport sexuel. Il sera plus facile d'avoir un rapport protégé si vous avez pris les précautions nécessaires auparavant, et si vous avez réfléchi à la façon dont vous souhaitez prendre soin de vous et de ceux avec qui vous voulez avoir des rapports. Vous trouverez quelques conseils dans ce dépliant.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Peu importe avec qui vous couchez, lors d'un rapport sexuel il existe un risque de transmission de différentes infections sexuellement transmissibles, comme la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis. La plupart de ces infections se transmettent par la bouche, l'anus, le pénis, le vagin et





parfois les doigts. En effet, elles peuvent aussi se transmettre lors d'une fellation, et le préservatif permet de réduire ce risque. Le préservatif est une protection simple dans la plupart des rapports sexuels, mais d'autres infections, telles que la syphilis et les verrues génitales, peuvent se transmettre même lors de l'utilisation d'un préservatif.

La plupart de ces infections sexuellement transmissibles sont assez faciles à traiter si elles sont dépistées à temps. Le problème est que, très fréquemment, on ne s'en rend pas compte, car aucun symptôme n'est présent. Mais même les infections sans symptômes sont transmissibles. Les IST non traitées augmentent le risque de transmission du VIH. Le dépistage régulier est un bon moyen de surveiller sa santé !

Qu'est-ce qui vous convient le mieux ? Un dépistage tous les trois, six ou douze mois ?

VIH

Aujourd'hui en Suède, le VIH est considéré comme une infection chronique. Il n'existe aucun vaccin et l'infection n'est pas guérissable. Mais il existe un traitement efficace qui permet de vivre avec le virus. Le virus du VIH atteint le système immunitaire et l'affaiblit. En cas d'absence de traitement, le VIH devient le Sida.

Le virus du VIH se trouve entre autres dans le sang et dans le sperme, et peut se transmettre lors d'un rapport anal, vaginal et oral. Le préservatif est une bonne protection contre la transmission du VIH. La PrEP constitue également une bonne protection : nous reviendrons sur la PrEP plus tard.

La moitié des personnes touchées par le VIH souffre au départ d'une « primo-infection ». Elle se déclare environ deux à quatre semaines après la transmission du VIH et ressemble à un état grippal. Les symptômes habituels comprennent une fièvre, l'apparition de ganglions lymphatiques, des douleurs musculaires, une éruption cutanée, des sueurs nocturnes, des maux de tête, de la diarrhée et un mal de gorge. Durant cette phase, la charge virale est très élevée, et le risque de transmission est à son maximum, alors que la personne ignore probablement avoir contracté le VIH.

Si vous avez des rapports anaux ou vaginaux sans préservatif, pensez à vous faire dépister. Si vous avez ressenti les symptômes d'une primo-infection, n'attendez pas pour faire le test.





Un diagnostic précoce facilite un traitement précoce, ce qui présente des avantages pour votre santé ainsi que pour le risque ultérieur de transmission. En effet, le traitement pris conformément aux recommandations du médecin réduit le niveau du virus dans le corps. Les études scientifiques ont montré qu'avec un niveau de virus indétectable dans le sang, le risque de transmission est nul.

RELATION À DEUX OU À PLUSIEURS ?

Les relations sexuelles peuvent être très variées. Elles peuvent être exclusives, entre deux ou plusieurs personnes, ou alors plus ouvertes. Certaines personnes continuent d'utiliser des préservatifs au sein d'une relation, alors que d'autres décident de se faire dépister et choisissent

ensuite si elles préfèrent continuer d'utiliser un préservatif ou non.

Ces relations ne se déroulent pas toujours comme prévu. Avoir des rapports sexuels avec une personne autre que son ou ses partenaires, ou rompre les règles qui ont été établies, signifie exposer son ou ses partenaires au risque de contraction d'une infection sexuellement transmissible. C'est la raison pour laquelle il est important de se mettre d'accord sur les règles à respecter au sein, et à l'extérieur, d'une relation. Oser parler d'éventuelles erreurs commises est aussi une façon de prendre soin de soi et de ceux avec qui nous avons ces relations.

PRÉSERVATIF

L'utilisation d'un préservatif constitue une





solution efficace pour réduire le risque de transmission du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles. Le préservatif vous donne la liberté d'avoir des rapports sexuels agréables avec qui vous voulez, que vous viviez avec le VIH ou pas. C'est aussi un bon moyen de montrer que l'on prend soin de soi et que l'on se préoccupe de la personne avec laquelle on a un rapport sexuel.

Il existe plusieurs tailles de préservatifs. Règle de base : grand pénis, grand préservatif ; petit pénis, petit préservatif.

BON DÉROULEMENT

Lorsque vous déroulez le préservatif, pincez le petit réservoir entre vos doigts pour en chasser l'air. Si le préservatif est plus long que le pénis, déroulez-le quand même

jusqu'au bout, ce n'est pas grave s'il est plissé à la base. Parfois, c'est plus agréable d'appliquer un peu de lubrifiant sur le gland avant de dérouler le préservatif.

CONSEILS POUR L'UTILISATION DES PRÉSERVATIFS

- L'utilisation d'un préservatif n'est pas simple quand on en n'a pas l'habitude. Entraînez-vous avant !
- Utilisez un lubrifiant pour un rapport anal plus agréable. Le lubrifiant est aussi utile pour d'autres rapports sexuels, et un lubrifiant à base de silicone fonctionne également pour les massages. N'oubliez pas d'utiliser un lubrifiant à base d'eau ou de silicone avec un préservatif.





- Les préservatifs ne sont pas réservés aux pénis, ils fonctionnent aussi avec de nombreux jouets sexuels. N'oubliez pas de changer de préservatif si vous utilisez le même pénis ou gode sur plusieurs partenaires.
- Que pensez-vous faire la prochaine fois que vous avez un rapport sexuel ? Ayez des préservatifs et du lubrifiant à portée de main : à côté du lit, dans le tiroir de la cuisine, ou dans le sac de sport.

PREP

A quelle fréquence utilisez-vous des préservatifs ? Parfois, rarement, ou en réalité jamais ? Vous souhaitez peut-être réduire votre risque d'infection par le VIH, mais pour une raison ou une autre, le préservatif ne fonctionne pas toujours pour vous. La

PrEP peut alors être une solution. L'utilisation de la PrEP implique de prendre un médicament, qui réduit le risque d'infection par le VIH.

Le médicament s'appelle Truvada, mais des génériques moins chers existent, réalisés par d'autres fabricants.

- Avant de prendre la PrEP, vous devez avoir la certitude de ne pas être porteur du VIH.
- La protection est très élevée, mais pas de 100 %.
- Comprimés oubliés = protection moins efficace. Prenez vos comprimés tous les jours.
- La PrEP ne protège pas contre la

chlamydia, la gonorrhée ou la syphilis. Seul le préservatif réduit le risque de transmission du reste des infections sexuellement transmissibles.

- La PrEP peut produire des effets secondaires.
- Le suivi est important. Vérifiez auprès de votre médecin le médicament que vous devez prendre.

Le traitement de la PrEP a été approuvé en Suède et son coût est couvert par le même régime d'assurance que les autres médicaments : en tant que patient, vous ne payez pas plus de 2 200 couronnes suédoises par an pour toutes vos prescriptions médicales. Lors de la rédaction de ce texte à l'automne 2019, la PrEP était disponible dans toutes les régions de Suède. Malheu-





reusement, la liste d'attente pour accéder à la PrEP est très longue à Stockholm. Rendez-vous sur [Sexperterna.org/prep](https://sexperterna.org/prep) pour obtenir de plus amples renseignements.

CONSEIL !

Il est facile d'oublier de prendre un médicament. Voici quelques conseils pour ne pas oublier :

- Créez un rappel quotidien sur votre téléphone, soit avec la fonction alarme soit à l'aide d'une appli médicale.
- Gardez vos comprimés dans votre sac ou dans une boîte sur votre porte-clés.
- Laissez les comprimés visibles chez vous, à côté de votre brosse à dents ou de la cafetière.

DÉPISTAGE

Effectuer un dépistage régulier du VIH et du reste des infections sexuellement transmissibles est une sécurité aussi bien pour vous que pour les personnes avec lesquelles vous avez des rapports sexuels. Le dépistage réduit l'inquiétude et permet de recevoir un traitement rapide en cas d'infection.

La période d'incubation du VIH peut aller jusqu'à huit semaines après un rapport sexuel, mais il est possible de se faire dépister avant cela. Effectuez un dépistage si vous avez des doutes. Vous avez tout à gagner d'un dépistage précoce.

À quelle fréquence vous faites-vous dépister ? Souhaitez-vous recevoir un rappel de RFSL lorsqu'il sera temps de le faire ?



Envoyez un SMS au 71111 avec les mots TRE (3), SEX (6) ou TOLV (12), selon si vous souhaitez un rappel tous les trois, six ou douze mois. C'est gratuit et vous pouvez annuler le rappel à tout moment.

ÉLÉMENTS À GARDER À L'ES-PRIT LORS DU DÉPISTAGE

- Le dépistage est gratuit, ainsi que le traitement du VIH et de la plupart des infections sexuellement transmissibles, dont la syphilis.
- Afin de vérifier que vous n'avez pas la chlamydia et la gonorrhée, vous devez effectuer un dépistage complet des organes sexuels, de l'anus, et de la gorge.

- Vous pouvez réaliser un test de dépistage dans un centre de santé (vårdcentral) ou dans un centre spécialisé.
- Faites-vous vacciner contre les hépatites A et B, si vous ne l'avez pas déjà fait.
- Si vous êtes jeune, vous pouvez effectuer le dépistage dans un planning pour jeunes. Il existe aussi un centre d'accueil destiné aux hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes.

QUELQUES CONSEILS DE BASE CONCERNANT LE VIH

- Utilisez un préservatif et du lubrifiant pour un rapport anal. Laissez le préservatif en place tout au long du rapport.
- Évitez le sperme dans la bouche.
- Ne tirez jamais de conclusion sur la séropositivité ou la séronégativité d'une personne.

INFORMATIONS PRATIQUES ET COORDONNÉES

La santé sexuelle pour les hommes qui ont des rapports sexuels avec d'autres hommes et des personnes transgenres :

sexperterna.org

Site sur la santé rfsl : *rfsl.se/halsa*

La santé sexuelle pour les personnes intéressées par le BDSM (avec nos amis de SLM Stockholm) : *slm.sexperterna.org*

Santé pour les hommes et les personnes transgenres qui vendent des rapports sexuels : *rodaparaplyet.org*

Les centres d'accueil destinés aux hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes :

Venhälsan Södersjukhuset, Stockholm :
08-616 25 00

Gayhälsan Sahlgrenska, Göteborg :
031-342 34 42

Centrum för sexuell hälsa, Malmö :

040-33 17 47

Cherchez sur Google pour trouver les sites
et les coordonnées actuelles.

RFSL propose un test de dépistage du VIH
et de la syphilis gratuit et rapide

Stockholm et Örebro : *testpoint.se*

Göteborg : *checkpointgoteborg.org*

Skåne : *safe6.nu/checkpoint*

Première édition 2019

SEXPETERNA

Les pairs éducateurs Sexperterna répondent à toutes vos questions concernant les rapports sexuels, les relations et le plaisir. Retrouvez-nous sur Facebook, Instagram et Quiser, sous le nom Sexperterna. Si vous n'utilisez pas les médias sociaux, vous pouvez aussi nous écrire à l'adresse email sexperterna@rfsl.se.

Aimez-notre page sur Facebook et Instagram !