

**SAFER SEX...**  
**C'EST SÛR!**



[www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

Chacun a ses préférences en matière de sexualité. Le plaisir compte, la curiosité, l'imagination, peut-être le sentiment d'attrance ou encore l'amour...

Mais il y a aussi des «effets indésirables» – par exemple les infections sexuellement transmissibles (IST), et surtout le sida.

Les voies de transmission sont connues.

Tout comme la manière dont on peut s'en protéger.



**AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA**  
**AIDS-HILFE SCHWEIZ**  
**AIUTO AIDS SVIZZERO**

# SAFER SEX

- Faire l'amour: toujours avec un préservatif.  
Ou avec un Femidom<sup>®</sup>: le Femidom<sup>®</sup> est un préservatif pour femme, en vente dans les pharmacies, drogueries et boutiques spécialisées (condomerias).
- Pas d'éjaculation dans la bouche, ne pas avaler de sperme.  
En cas d'accident: recracher le sperme et se rincer la bouche à l'eau.
- Pas de sang des règles dans la bouche, ne pas en avaler.

C'est aussi simple que ça pour se protéger du virus VIH. Et du sida par la même occasion. Car le sida découle d'une infection par le VIH.



# LE PRÉSERVATIF PROTÈGE

Chaque jour en Suisse, deux personnes, voire trois, apprennent qu'elles ont été infectées par le VIH.

Le préservatif est la meilleure protection contre une transmission du VIH, et la seule à être sûre. Il faut donc toujours utiliser le préservatif, et surtout quand on commence une nouvelle relation.

D'autres infections sexuellement transmissibles ou IST (comme l'infection par chlamydia, la gonorrhée et l'hépatite) sont plus fréquentes que l'on ne le croit. Et le préservatif protège également très bien de ces maladies-là.

Tout comme d'une grossesse non désirée.

Alors:

***Sans préservatif?***

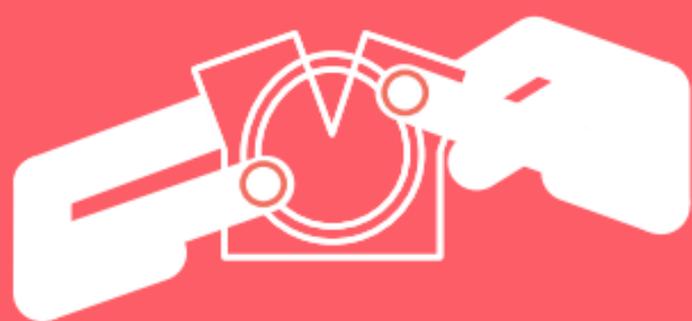
***Sans moi!***

# **OUVRIR L'EMBALLAGE**

Chaque préservatif est emballé séparément. Tant que l'emballage contient un coussin d'air, tout va pour le mieux.

Déchirer prudemment l'emballage en s'aidant de l'encoche. Sortir délicatement le préservatif. Si l'on n'est pas sûr que le préservatif est intact, mieux vaut en prendre un nouveau.

**CONSEIL** — Une petite réserve de préservatifs, conservée au bon endroit, est idéale. Pour les hommes comme pour les femmes — que l'on en ait besoin ou non dans l'immédiat.

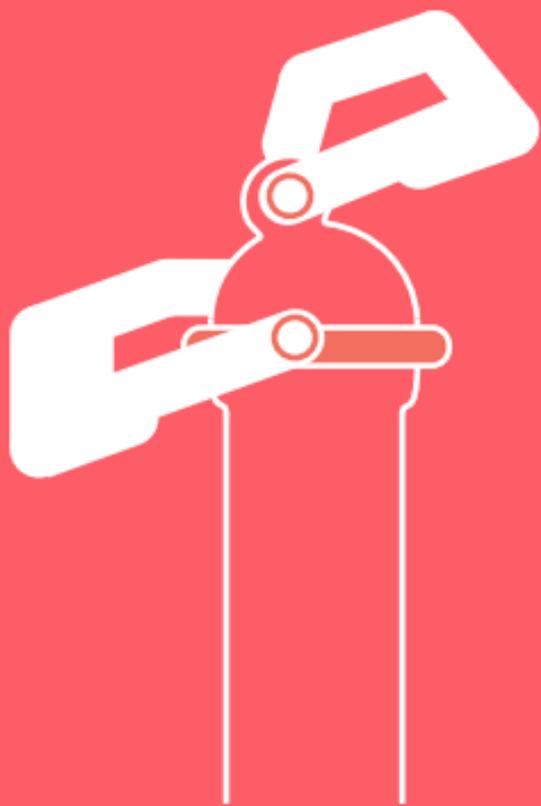


# **METTRE LE PRÉSERVATIF EN PLACE**

Pour mettre le préservatif en place, commencer par tirer complètement le prépuce vers l'arrière. Tenir le préservatif par le réservoir entre le pouce et l'index et le poser sur le gland. Il ne doit pas y avoir d'air dans le préservatif.

Toujours veiller à ce que le préservatif soit mis du bon côté. C'est le cas lorsque l'anneau est à l'extérieur et que le préservatif se déroule sans problème.

**CONSEIL** \_ Aux hommes (et aux femmes): le mieux est de s'entraîner une fois en toute tranquillité. Ou même plusieurs fois...



# DÉROULER

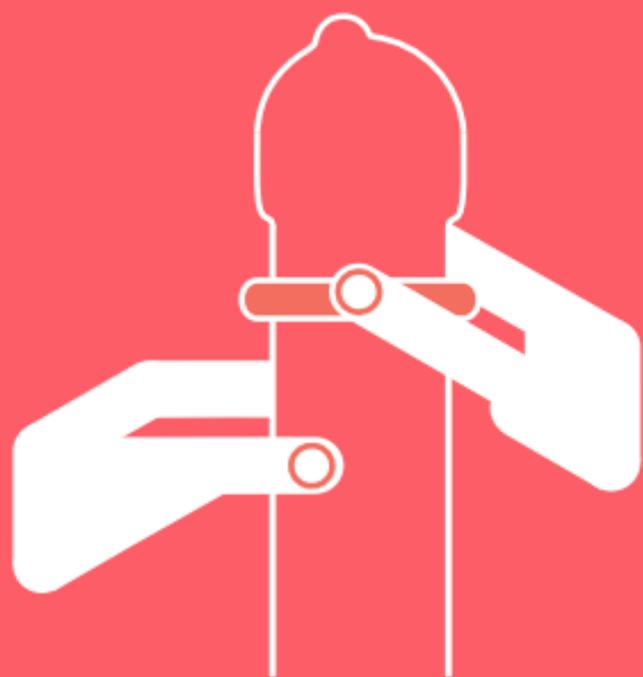
Le préservatif doit se dérouler très facilement sur toute la longueur du membre. Sinon, c'est qu'il est sûrement trop étroit. Les préservatifs trop étroits gênent et peuvent glisser ou se déchirer.

Tout doit aller comme sur des roulettes.

Dans la tête aussi.

Et puis, cool... A vous de faire en sorte que la mise en place et le déroulement du préservatif – avec la ou le partenaire – fassent partie intégrante des préliminaires.

Au fait: c'est maintenant le bon moment pour ajouter un peu de lubrifiant, si nécessaire.



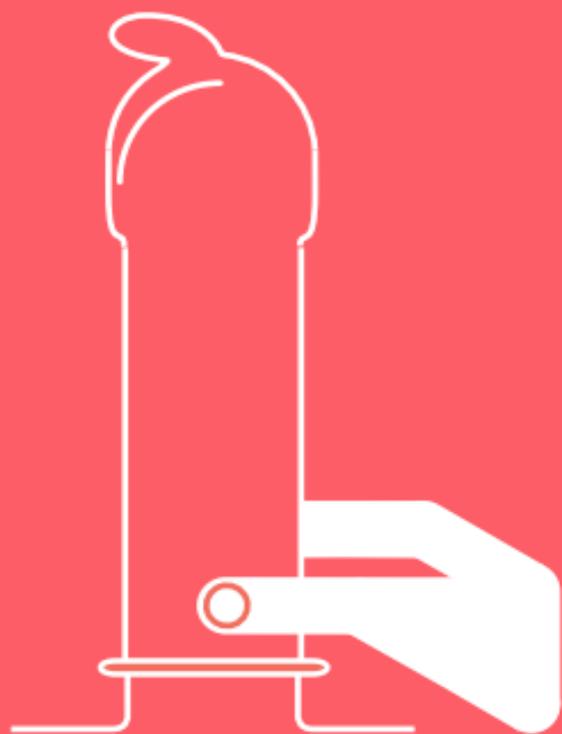
# APRÈS : TENIR BON

Le préservatif ne doit pas glisser.  
Ni pendant ni après.

Après avoir joui : avant le relâchement du membre, tenir fermement le préservatif à la base et retirer le membre avec le préservatif.

Si le préservatif glisse pendant l'acte sexuel, c'est qu'il est trop étroit ou trop large. C'est comme pour les vêtements ! Cela ira mieux la prochaine fois avec une autre taille.

**CONSEIL** \_ Ne pas se laisser abattre par un petit problème technique ou une panne momentanée et reprendre l'exercice sans se décourager.



**N'utiliser un préservatif qu'une seule fois. – Jeter les préservatifs utilisés à la poubelle, et non dans les toilettes.**

# LA PRATIQUE

Qu'est-ce qui pourrait encore vous retenir d'exiger et d'utiliser un préservatif? Pas envie de gâcher le plaisir en parlant de préservatif et de protection?

Faites-le malgré tout. Votre partenaire sera peut-être content(e) que vous ayez pris l'initiative!



Le succès de la manœuvre dépend beaucoup de l'assurance que vous avez à utiliser le préservatif. Pourquoi ne pas faire des essais ludiques: tailles, formes, couleurs, arômes... On peut aussi rigoler, non? Et puis, s'il le faut, ça va aussi sans paroles.

Quand on est au point, on a toujours un préservatif à portée de main. Evitez l'erreur typique des débutants qui se mettent à en chercher au moment où ils font l'amour.



# À PROPOS DE PRÉSER- VATIFS

Les préservatifs modernes sont des produits de haute technologie. Ils offrent une sécurité optimale et une qualité maximale. Les bons préservatifs portent **le label «OK»** (en France: NF). Ce label de qualité atteste que le produit a passé les contrôles de sécurité les plus sévères en matière de préservatifs.



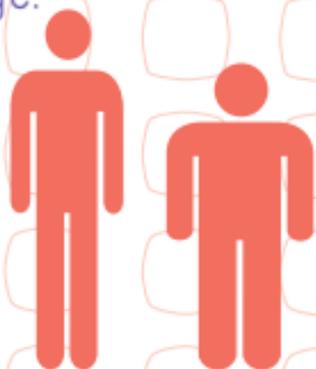
N'acheter que des produits portant ce label de qualité. Ils sont en vente dans les grandes surfaces, mais aussi dans les pharmacies, drogueries, via Internet, etc.

Dans tous les cas, n'importe quel préservatif vaut toujours mieux que rien du tout.

**Taille individuelle:** les préservatifs mesurent normalement 51 à 54 mm de large et 170 à 185 mm de long. Mais il en existe de plus étroits ou de plus longs et plus larges.

Et on en trouve des droits ou cintrés, lubrifiés ou poudrés, ultrafins ou très résistants, etc. Vous trouverez le préservatif dans la bonne taille sur [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch). A vous de tester jusqu'à ce que vous ayez trouvé le produit qui vous convient le mieux.

Observer **la date de péremption** sur l'emballage.



**Ne pas ranger** les préservatifs **dans son porte-monnaie.** Les conserver plutôt dans une petite boîte ou un étui où ils seront à l'abri de la lumière et de tout objet pointu ou tranchant.

**Les lubrifiants** diminuent le risque de rupture du préservatif. Ils doivent être à base d'eau ou de silicone. Des produits adéquats sont en vente notamment dans les grandes surfaces (au même rayon que les préservatifs).

Tous les produits contenant des corps gras, tels que lotions corporelles, huiles de massage, huiles alimentaires ou vaseline attaquent le latex des préservatifs et sont à éviter à tout prix!

## **Allergie**

Le préservatif est un produit naturel à base de latex et certaines personnes peuvent développer des allergies

(démangeaisons et brûlures). Dans ce cas, il existe des préservatifs en polyuréthane – via Internet, en droguerie, en pharmacie ou dans les boutiques spécialisées (condomeries). Le Femidom® (le préservatif pour la femme) est également en polyuréthane.

Il est aussi possible que l'allergie soit déclenchée uniquement par le lubrifiant dans l'emballage du préservatif. Dans ce cas, essayer des préservatifs sans lubrifiant (poudrés).

## **Préservatifs pour les relations anales**

Pendant les relations anales, les préservatifs sont soumis à de plus fortes pressions que lors de relations vaginales. Vous pouvez utiliser tous les préservatifs pour le sexe anal sauf les ultrafins et les texturés. Un conseil: utiliser beaucoup de lubrifiant.

# ET AVEC LA BOUCHE?

Stimuler ou se laisser stimuler les parties génitales avec la bouche (relations buccogénitales): est-ce risqué?

Homme ou femme, la personne qui est stimulée n'a aucun risque de s'infecter par le VIH.

Qu'en est-il de la personne qui pratique la stimulation? Tant qu'il n'y a dans la bouche ni éjaculation ni sang des règles, il n'y a pas non plus de risque d'infection par le VIH. - D'après les connaissances actuelles, le liquide séminal (liquide clair qui précède l'éjaculation) et les sécrétions vaginales ne présentent aucun danger **lors de relations buccogénitales.**

Mais bien des hommes ne contrôlent

pas leur éjaculation, ou seulement très mal...

**Attention :** la gonorrhée («chaude-pisse»), l'herpès ou la syphilis se transmettent facilement lors de relations orales - de la bouche au pénis ou à la vulve et inversement, même sans éjaculation ni sang des règles.

Afin de se protéger le mieux possible de ces infections, utiliser des préservatifs et, chez la femme, placer sur la vulve un préservatif coupé en deux.



# ÉPERDUMENT AMOUREUX...

C'est vrai, ce n'est pas toujours facile au début de parler de ses désirs, de ses craintes, de sécurité et de safer sex avec son ou sa partenaire. Et encore moins si l'on vient de tomber amoureux. On voudrait se sentir le plus proche possible de cet être qui vient d'entrer dans notre vie; on voudrait faire confiance; on ne voudrait pas briser le romantisme.

Il est tout aussi évident que votre nouveau ou nouvelle partenaire n'a pas non plus envie d'être le premier ou la première à parler d'éventuels risques antérieurs: évoquer des amours passées, une consommation de drogue avec partage de matériel, des contacts avec des prostituées, etc.

Le préservatif, ça aide. Et le lendemain, personne n'a de soucis ou mauvaise conscience.

Car le virus se moque bien que vous soyez amoureux fou ou folle amoureuse!

Au fait, n'allez pas croire que votre partenaire – homme ou femme – vous le dirait sûrement s'il avait le virus. Peut-être se dit-il de son côté que la personne qui couche avec lui sans protection l'a certainement aussi déjà contracté! Ou il ne sait même pas qu'il l'a...



# ATTENTION!

Le sida est présent dans le monde entier – et dans de nombreux pays, il est bien plus répandu qu'en Suisse.

Alors n'oubliez pas, avant votre prochain voyage: les préservatifs se doivent de figurer dans tous les bagages.

Pensez-y également lorsque, ici, vous faites connaissance avec quelqu'un qui vient d'un de ces pays.

**L'alcool et les drogues** peuvent réduire l'appréciation du risque. L'ivresse passe, l'infection au VIH reste.

Celui qui fait appel aux **services de femmes ou d'hommes prostitués** doit aussi utiliser le préservatif dans tous les cas – y compris pour les relations buccogénitales.

Le VIH est plus répandu parmi **les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes** que dans d'autres groupes sociaux. Des relations sans protection entre hommes représentent un risque particulièrement élevé, et les jeunes hommes ne font pas exception. Donc, les préservatifs sont essentiels pour tous les hommes qui couchent avec d'autres hommes. Même si c'est juste une fois «pour essayer», toujours utiliser des préservatifs.

Des infos et des conseils en ligne pour gays et bisexuels se trouvent sur [www.drgay.ch](http://www.drgay.ch).

Pour les personnes séropositives: plus d'infos sur: [www.aids.ch](http://www.aids.ch)  
brochures: [www.shop.aids.ch](http://www.shop.aids.ch)

Infos sur la non-infectiosité sous traitement:  
[www.aids.ch](http://www.aids.ch) / Questions fréquentes

# L'EXCEPTION

Toujours utiliser un préservatif pour les relations avec pénétration et observer les deux autres règles du safer sex, c'est valable dans tous les cas.

Enfin presque. Une seule exception:

Pratiquer **le safer sex pendant les trois premiers mois** d'une nouvelle relation (oui, il faut tout ce temps, voir ci-dessous)...

Après trois mois: sommes-nous **fidèles** et le resterons-nous? Si oui, consultation et **test de dépistage du VIH**: pas d'infection (autrement dit tous deux sont-ils séronégatifs)?

Le résultat de ce test n'est fiable que trois mois après la dernière situation à risque! Donc, d'abord trois mois de safer sex...

Si c'est le cas, qu'en est-il de **la contraception** si nous renonçons au préservatif?

**Et sinon? Dites non – si elle ou il voulait faire sans...**

A l'heure actuelle, on ne guérit pas d'une infection par le VIH!  
Même avec les thérapies les plus modernes.



# ÇA DÉMANGE, ÇA BRÛLE...

Le safer sex offre une protection fiable contre une infection au VIH. Le safer sex réduit également sensiblement le risque d'attraper une autre IST comme la gonorrhée (chaude-pisse), l'herpès ou la syphilis. Aucun microbe ou virus ne peut traverser le préservatif.

Toutefois, la plupart des germes qui causent ces IST se transmettent plus facilement que le VIH. Par exemple lors de rapports oraux sans protection, y compris en dehors des règles et sans éjaculation.

Malgré le safer sex, il peut arriver que l'on soit infecté par une IST autre que le VIH. Il n'y a pas de honte à avoir été contaminé; mais c'est essen-

tiel de reconnaître l'infection et de la faire traiter. Dépistées à temps, la plupart de ces infections peuvent se guérir.

**Par conséquent:** s'il y a démangeaisons aux organes génitaux ou brûlures en urinant ou en faisant l'amour, s'il y a écoulement de l'urètre, du vagin ou de l'anus: **consultez tout de suite un médecin.**



# TEST VIH

Démangeaisons et brûlures, écoulement et vésicules sont des signes fréquents d'une IST. Mais une infection par le VIH ne se manifeste pas par ces troubles.

Chez certaines personnes, une infection par le VIH ne s'accompagne au début d'aucun symptôme identifiable; chez d'autres, des troubles «banals» tels que fatigue, douleurs musculaires, fièvre ou gonflement des ganglions lymphatiques apparaissent dans les premières semaines qui suivent la contamination, puis disparaissent d'eux-mêmes.

En règle générale, c'est seulement plusieurs années après que se déclenchent des maladies graves (pneumonies, cancer de la peau, etc.).

Dès lors, comment savoir si l'on s'est infecté lors d'une situation à risque

(relations sexuelles sans préservatif, ...)? Seul un test de dépistage du VIH apporte une réponse sûre. Et ce test ne dit avec certitude que trois mois après la situation à risque si vous pouvez pousser un ouf de soulagement. Avant ce délai, le résultat n'est pas fiable. Donc dans l'intervalle: toujours utiliser des préservatifs!

Vous pouvez faire le test dans les grands hôpitaux, dans certaines antennes sida régionales ou Checkpoints, directement dans des laboratoires ou chez votre médecin traitant. Demandez impérativement conseil avant de le faire, par exemple en vous adressant à l'antenne sida régionale.



# ET ENCORE...

## **Vaccination contre l'hépatite B**

En particulier, les hommes et les femmes qui changent fréquemment de partenaire (et ceux qui s'injectent des drogues) devraient se renseigner au sujet de la vaccination contre le virus de l'hépatite B. S'ils ne sont pas encore vaccinés, ils devraient le faire.

## **Consommation de drogue – safer use**

Utiliser à chaque fois une nouvelle seringue et une nouvelle aiguille.  
Ne pas partager non plus filtres, coton, eau et cuillères.

Pour l'inhalation, ne pas partager les pailles (elles peuvent contenir des traces de sang qui suffisent pour la

transmission du virus de l'hépatite C).

Et ne pas oublier les préservatifs pour les relations sexuelles!

## **Urgence**

Le préservatif a glissé ou s'est déchiré. Y a-t-il un risque de grossesse non désirée? Est-ce que le partenaire est séropositif? Dans les deux cas, allez demander conseil le plus vite possible (au plus tard le lendemain) dans un hôpital, chez un médecin ou dans un centre de consultation. Si vous vous y rendez sans tarder, les spécialistes vous diront ce que l'on peut encore faire. Vous avez réellement une chance; toutefois, un remède simple et garanti efficace n'existe pas dans une telle situation. L'Aide Suisse contre le Sida (téléphone 044 447 11 11) peut vous dire où vous adresser.

# CONSULTATION

Il vous reste des questions? Voici où trouver encore des réponses.

+ [www.aids.ch](http://www.aids.ch)

+ [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch)

+ [www.check-your-love-life.ch](http://www.check-your-love-life.ch)

Vous pouvez aussi appeler l'antenne sida régionale, la consultation VIH d'un hôpital ou un centre de dépistage anonyme – ou vous y rendre. L'Aide Suisse contre le Sida vous indique volontiers les adresses et numéros de téléphone correspondants. Téléphonnez au 044 447 11 11.

## **Concernant les préservatifs,**

on vous renseignera également dans les pharmacies, drogueries ou boutiques spécialisées. Sur Internet, vous trouverez des informations détaillées à l'adresse [www.guetesiegel.ch](http://www.guetesiegel.ch) ou [www.mysize.ch](http://www.mysize.ch).

**Si vous soupçonnez une IST** (infection sexuellement transmissible),

adressez-vous sans hésiter à votre médecin traitant ou à un(e) gynécologue.

A propos de **contraception** et de **planning familial**, les centres de planning familial ou les gynécologues vous offrent conseils et soutien.

## **Autres exemplaires de cette brochure (gratuit)**

Aide Suisse contre le Sida,  
case postale 1118, 8031 Zurich  
Pour vos commandes: téléphone  
044 447 11 13, fax 044 447 11 14  
shop@aids.ch; www.shop.aids.ch

Pour d'autres renseignements:  
téléphone 044 447 11 11  
«Safer Sex... c'est sûr!» (français)  
«Safer Sex... sicher!» (allemand)  
«Safer Sex... sicuro!» (italien)

### **Impressum**

7<sup>e</sup> édition 2009

Edition - Aide Suisse contre le Sida

Office fédéral de la santé publique

Graphisme - martinaott, Zurich

Impression - FO Fotorotar, Zurich

© 2003, 2008, 2009 Les éditeurs

# SAFER SEX

- Toujours utiliser un préservatif pour les relations sexuelles avec pénétration.
- Pas d'éjaculation dans la bouche, ne pas avaler de sperme.
- Pas de sang des règles dans la bouche, ne pas en avaler.

C'est aussi simple que ça pour se protéger du VIH. Et du sida par la même occasion.

***Sans préservatif?***

***Sans moi!***