

# *Le menu sécurisexe*

**Table d'hôte, à la carte ou buffet**

# Bienvenue !

Rien ne coupe l'appétit sexuel plus rapidement que le fait de contracter une maladie transmissible sexuellement comme le VIH. Le menu suivant décrit vos choix d'activités sexuelles et le niveau de risque associé à chacune d'entre elles.

## **Qu'est que le sécurisexe ?**

- des activités sexuelles qui vous permettent de réduire vos risques
- des activités sexuelles divertissantes, stimulantes, excitantes et érotiques
- une pratique qui s'adresse à tout le monde, sans égard au sexe, à l'âge, à la race, à l'orientation sexuelle, au nombre de partenaires ou à une quelconque présomption de monogamie
- une pratique qui s'impose lors de toute activité sexuelle où il y a risque de transmission du VIH ou d'autres infections transmissibles sexuellement (p. ex., la gonorrhée, l'herpès, la chlamydia, l'hépatite, etc.)

## **« Je ne baise pas avec n'importe qui, alors pourquoi devrais-je pratiquer le sécurisexe ? »**

Toute activité sexuelle à risque peut favoriser la transmission du VIH, ce qui est peu appétissant. Il est bien beau de réduire le nombre de ses partenaires sexuels et de subir périodiquement un test de dépistage du VIH, mais rien ne remplace la pratique du sécurisexe.

## **« Et si je suis dans une relation monogame ? »**

Même les couples monogames doivent réfléchir longuement à l'importance du sécurisexe. Une seule exposition possible au VIH pourrait vous mettre à risque, ainsi que votre partenaire.

## **« Je n'ai jamais eu de relation sexuelle avec une personne séropositive. Je l'aurais su. »**

Il est impossible de savoir qu'une personne est séropositive en la regardant. Par ailleurs, il existe une « période fenêtre » de trois à six mois qui s'écoule

entre le moment de l'infection par le VIH et le moment où le test détecte la présence d'anticorps contre le VIH. C'est pendant cette période fenêtre que la personne est la plus infectieuse et la plus susceptible d'infecter quelqu'un d'autre parce qu'elle ignore qu'elle est séropositive.

Jetez un coup d'œil sur le menu suivant afin de préparer un repas sexuel qui réduit le risque d'infection par le VIH sans pour autant couper votre faim. Nous avons utilisé le système de classification suivant :

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Aucun risque</b>       | À notre connaissance, aucune des activités de cette catégorie n'a donné lieu à une infection par le VIH. Il n'y a aucune possibilité de transmission parce qu'aucune des conditions essentielles à l'infection n'est présente.   |
| <b>Risque négligeable</b> | Les activités de cette catégorie sont associées à une possibilité d'infection car elles comportent un échange de liquide corporel (tel que le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang). Cependant, la possibilité de transmission du VIH semble être invraisemblable. Aucun cas d'infection reliée à ces activités n'a été prouvé. |
| <b>Faible risque</b>      | Les activités de cette catégorie sont associées à une possibilité d'infection par le VIH. Quelques cas d'infection reliée à ces activités ont été signalés.  |
| <b>Risque élevé</b>       | Les activités de cette catégorie sont associées à une possibilité d'infection par le VIH et un nombre important d'études scientifiques a montré qu'il y avait un lien entre elles et l'infection par le VIH.   |

***Ce système de classification s'applique SEULEMENT aux niveaux de risque associé à la transmission du VIH. Consultez un professionnel de la santé pour connaître les moyens de vous protéger contre les autres infections transmissibles sexuellement.***

# Amuse-queue

## Baisers

(embrasser, frencher)

Baiser sec : aucun échange de salive .....Aucun risque

Baiser mouillé : avec échange de salive .....Risque négligeable

## Fellation

(sucrer une queue, faire une pipe, tailler une pipe)

Réceptive (se faire sucer par quelqu'un) .....Risque négligeable

Active (sucrer quelqu'un) .....Faible risque

## Cunnilingus

(lécher/bouffer/manger la chatte ou la plotte, brouter la touffe)

Réceptif (se faire lécher par quelqu'un) .....Risque négligeable

Actif (lécher quelqu'un) .....Faible risque

## Anilingus

(lécher/bouffer/manger le cul)

Réceptif (se faire lécher par quelqu'un) .....Faible risque

Actif (lécher quelqu'un) .....Risque négligeable

Tous les plats ci-dessus se servent très bien à la mode (avec un condom).

**L'utilisation d'un condom réduit considérablement le risque d'infection, que vous soyez en position réceptive ou active.**

Les lubrifiants à base d'eau aident également à accroître votre plaisir et à réduire les risques.

# Croque-en-doigts

## **Pénétration anodigitale et vaginodigitale**

*(passer un doigt dans le cul ou le vagin)*

|                |                    |
|----------------|--------------------|
| Réceptive..... | Risque négligeable |
| Active.....    | Risque négligeable |

## **Jouets sexuels**

*(vibromasseurs, godemichés, dildos, butt plugs)*

|   |                    |
|---|--------------------|
| Non partagés .....                          | Aucun risque       |
| Partagés, couverts d'un condom neuf .....   | Risque négligeable |
| Partagés après désinfection et rinçage..... | Risque négligeable |
| Partagés .....                              | Risque élevé       |

# Hors d'œuvre

## **Scatophilie**

*(se faire chier dessus, scat)*

|                                   |                    |
|-----------------------------------|--------------------|
| Sur le corps (peau intacte) ..... | Aucun risque       |
| Dans le corps .....               | Risque négligeable |

## **Urolagnie**

*(sports aquatiques, se faire pisser dessus, boire sa bière, golden shower)*

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| Sur le corps .....  | Aucun risque       |
| Dans le corps ..... | Risque négligeable |

# Plats principaux

## Pénétration vaginale

*(baiser, fourrer, botter, se faire sauter, se faire mettre)*

|                      |               |
|----------------------|---------------|
| Avec un condom ..... | Faible risque |
| Sans condom .....    | Risque élevé  |

## Pénétration anale

*(baiser, enculer, se faire sauter)*

|                   |               |
|-------------------|---------------|
| Avec condom ..... | Faible risque |
| Sans condom ..... | Risque élevé  |

On estime que l'usage conjoint d'un condom et du Nonoxynol 9 (une substance chimique qui tue le sperme en prévention de la grossesse) comporte des risques, car les substances chimiques néfastes que comportent le Nonoxynol 9 peuvent endommager la muqueuse du vagin ou du rectum et fournir une voie de transmission au VIH.

# Spécial du chef

Tous les meilleurs restos recommandent à leurs clients d'apporter leurs propres condom-ents.

Pour un goût spécial, essayez des lubrifiants à base d'eau aromatisés et des condoms aromatisés. Ils offrent le même niveau de sécurité et d'efficacité que les autres marques et ne vous laisseront pas de goût amer dans la bouche.

# Mets à emporter

## **Ligotage, domination, sadomasochisme**

Les adeptes du sadomasochisme devraient adopter les pratiques sécuritaires décrites dans ce menu. Des précautions supplémentaires s'imposent lors de toute activité à risque élevé qui comporte un écoulement de sang. Pour prévenir les échanges de liquides corporels, évitez tout contact entre ces liquides et la bouche, le vagin, l'anus, le pénis et toute plaie ouverte.

## **Tatouage et perçage**

Toutes les activités qui percent la peau, tel le perçage corporel et le tatouage, comportent un risque élevé d'infection et exigent des précautions en ce qui concerne la stérilité, dont l'usage d'aiguilles neuves et la stérilisation minutieuse du matériel. Il se peut que les personnes qui pratiquent ces activités toutes seules aient de la difficulté à respecter les précautions nécessaires. De plus, certains établissements peu fiables risquent de ne pas adhérer. Tâchez de trouver des techniciens professionnels qui adhèrent à des procédures de stérilisation et de sécurité appropriées.

# Desserts

A-t-il déjà existé un mauvais dessert ? Toutes les activités suivantes sont sécuritaires, pauvres en calories et délicieuses :

- fantasmer
- se tenir par la main
- sexe téléphonique
- masturbation mutuelle
- bains moussants
- massage et attouchements sensuels
- cybersexe
- masturbation
- câliner
- regarder des vidéos érotiques

# Condom-ents

Bien qu'il n'existe aucun moyen de protection qui soit efficace à 100 pour cent, l'utilisation correcte et régulière des condoms peut réduire considérablement le risque de transmission du VIH et des MTS.



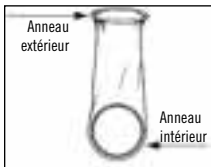
Pour les meilleurs résultats, le chef vous proposent les conseils suivants :

- Utilisez des condoms en latex ou en polyuréthane.
- Vérifiez la date d'expiration sur l'emballage.
- La chaleur et la friction peuvent endommager les condoms. Gardez-les dans votre sac à main ou la poche de votre veste.
- Ouvrez soigneusement le paquet pour éviter les déchirures.
- L'un ou l'autre des partenaires peut mettre le condom sur le pénis avant tout contact génital.
- Mettez une goutte de lubrifiant dans le bout du condom pour accroître le plaisir.
- Pincez le bout du condom pour évacuer l'air et laisser de la place au sperme. Le condom risque d'éclater s'il reste de l'air dans le bout.
- Déroulez le condom jusqu'à ce qu'il atteigne la base du pénis en érection.
- Utilisez un lubrifiant à base d'eau pour empêcher toute détérioration du condom. Évitez la vaseline et les produits à base d'huile parce qu'ils favorisent la rupture du condom.
- Après l'éjaculation, retirez le pénis pendant qu'il est encore en érection tout en tenant fermement la base du condom avec les doigts.
- Enlevez le condom en faisant attention de ne pas laisser échapper du sperme.
- Jetez le condom dans la poubelle et pas dans la cuvette.
- Utilisez chaque condom une fois seulement.



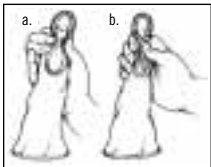


## Le condom féminin



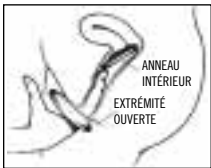
### 1. Extrémité ouverte (anneau extérieur) Extrémité fermée (anneau intérieur)

L'extrémité ouverte du condom couvre la zone entourant l'ouverture du vagin. L'anneau intérieur sert à l'insertion et tient le condom en place.



### 2. Tenir la gaine

- Tenez l'anneau intérieur entre le pouce et le majeur.
- Pincez.
- Insérez l'anneau intérieur dans le vagin.



### 3. Insertion du condom

Insérez la gaine le plus profondément possible. Vous saurez que le condom se trouve au bon endroit lorsque vous ne pourrez plus le sentir. Ne vous inquiétez pas, il est impossible de l'insérer trop loin, et IL NE FERA PAS MAL.



### 4. S'assurer que le condom est bien en place.

Vérifiez que la gaine n'est pas tordue. L'anneau extérieur devrait se trouver à l'extérieur du vagin.



### 5. Retirer le condom.

Retirez le condom avant de vous lever. Pincez et tournez l'anneau extérieur avant de retirer doucement le condom. Jetez-le dans la poubelle, pas dans la cuvette.

N'utilisez jamais de condom deux fois.

# Que disent les critiques ?

**VIH** veut dire **V**irus de l'**I**mmunodéficience **H**umaine

**SIDA** veut dire **S**yndrome de l'**I**mmuno**D**éficience **A**cquise

Vous pouvez attraper le VIH si le virus entre dans votre sang parce qu'il vous est transmis par une autre personne infectée par le VIH. Il peut pénétrer dans votre corps par l'intermédiaire du sperme, des sécrétions vaginales ou du sang de la personne infectée.

Le VIH est un virus qui attaque votre système immunitaire. Lorsque le virus est présent dans votre corps, il est possible que vous ne sentiez rien et que vous ne soyez pas malade pendant des années, mais vous pouvez cependant infecter d'autres personnes. Avec le temps, votre système immunitaire peut s'affaiblir et vous pouvez attraper différentes maladies. Si vous n'êtes pas soigné, votre système immunitaire ne pourra plus vous défendre contre les infections, les maladies ou les cancers qui peuvent vous être fatals. C'est ce qu'on appelle le sida.

## Comment savoir si vous avez le VIH...

Si vous avez essayé une des activités sur le menu ci-dessus qui porte la mention « faible risque » ou « risque élevé », il est possible que vous ayez été exposé au VIH ou à d'autres maladies transmissibles sexuellement et vous devriez envisager de subir un test de dépistage. Si vous pensez que vous avez été infecté par le VIH et que :

- vous vous sentez fatigué
  - vous avez de la fièvre
  - vous avez mal à la gorge
  - vous avez des maux de tête
  - vous avez des ganglions lymphatiques gonflés dans le cou, les aisselles ou l'aîne
  - vous avez la diarrhée ou des selles liquides
  - vous perdez du poids, ou
  - vous avez des démangeaisons de la peau
- ...vous devriez penser à vous faire tester. Il est également possible d'avoir le VIH sans ces symptômes.

Si vous avez le VIH, votre corps va fabriquer des anticorps pour le combattre. Ces anticorps apparaîtront dans l'analyse du sang. Cela peut prendre jusqu'à six mois avant que les anticorps n'apparaissent dans une analyse sanguine.

Si vous voulez subir un test de dépistage, appelez la ligne d'information sur le VIH/sida de votre province :

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Alberta                     | 800-772-2437  |
| Colombie-Britannique        | 800-661-4337  |
| Île-du-Prince-Édouard :     | 800-314-2437  |
| Manitoba :                  | 800-782-2437  |
| Nouveau-Brunswick :         | 800-561-4009  |
| Nouvelle-Écosse :           | 800-566-2437  |
| Nunavut :                   | 800-265-3333  |
| Ontario : English :         | 800-668-2437  |
| français :                  | 800-267-7432  |
| Québec :                    | 800-463-5656 ou contacter le CLSC de votre localité |
| Terre-Neuve :               | 800-563-1575  |
| Territoires du Nord-Ouest : | 800-661-0795  |
| Saskatchewan :              | 800-210-7623  |
| Yukon :                     | 800-661-0507  |

### **Pour en savoir plus...**

Pour en savoir plus sur la prévention du VIH, le test de dépistage du VIH ou les possibilités de se faire soigner, vous pouvez appeler :


- un CLSC ou un service de santé publique
- votre centre de soins de santé local
- une clinique de planification des naissances
- une clinique de dépistage où votre nom restera secret
- votre groupe de lutte contre le sida local
- une ligne d'information sur le sida, ou
- votre médecin ou infirmière, ou encore un travailleur de la santé communautaire


Pour tout autre document sur le VIH/sida, contactez :


Le Centre canadien d'information sur le VIH/sida

1565, av. Carling, bureau 400

Ottawa (Ontario) K1Z 8R1

 1-877-999-7740

 613-725-1205

 [aidssida@cpha.ca](mailto:aidssida@cpha.ca)

[www.aidssida.cpha.ca](http://www.aidssida.cpha.ca)

Les renseignements sur le sécurisexe dans ce menu proviennent d'une ressource préparée par la Société canadienne du sida intitulée

*La transmission du VIH : Guide d'évaluation du risque – une ressource pour les éducateurs, les conseillers et les professionnels de la santé,*

3<sup>e</sup> édition, janvier 1999.

**CONCEPT ORIGINAL DÉVELOPPÉ PAR POSITIVE STRAIGHT MEN, TORONTO, ONTARIO.**

Publié par le Centre canadien d'information sur le VIH/sida, un programme de l'Association canadienne de santé publique.



La Stratégie  
canadienne  
sur le VIH/sida

Ce document a été publié grâce à une contribution de Santé Canada.