



Tu as toutes
les cartes en main
pour prendre soin
de ta santé sexuelle.

SANTÉ SEXUELLE

Capote

• L'INDÉMODABLE •



VIH / IST

SANTÉ SEXUELLE

Dépistage

• L'INDISPENSABLE •



Dépistage rapide / clé
ou auto-test

SANTÉ SEXUELLE

PrEP

• LE NOVATEUR •



Pré-exposition au VIH
à la demande

SANTÉ SEXUELLE

TasP

• LA VALEUR SÛRE •



Charge virale
indétectable

SANTÉ SEXUELLE

TPE

• LE RASSURANT •



Traitement
Pré-exposition

SANTÉ SEXUELLE

Vaccins

• LES RECOMMANDÉS •



Hépatite A,
hépatite B, HPV

Aujourd'hui tu peux décider
de ta prévention à la carte.

Ce livret propose une synthèse
des outils que tu as aujourd'hui
à ta disposition pour prendre soin
de ta santé sexuelle.

En France, tu peux te faire **dépister** très facilement et régulièrement en te renseignant auprès d'une association communautaire pour bénéficier d'un test rapide, ou en te rendant dans un CEGIDD, les nouveaux centres de dépistage.

Tu peux aussi y faire un bilan IST régulièrement et choisir le moyen qui te convient le mieux pour te protéger contre une contamination au VIH : le classique **préservatif** et le **TPE** en cas d'accident, ou la **PrEP** (en continu ou à la demande) en fonction de tes pratiques et de tes partenaires du moment. Si tu es séropositif au VIH, le **TasP** (traitement comme prévention) te permettra d'être non contaminant pour tes partenaires.

Quelles que soient tes priorités et tes envies au regard de ta sexualité, tu peux aujourd'hui trouver des lieux de soins et de dialogue où tu ne seras pas jugé et où tu pourras parler librement de tes pratiques sexuelles et de tes stratégies pour protéger ta santé sans oublier de pouvoir te faire **vacciner**. Alors de toi de jouer...

SANTÉ SEXUELLE

Capote

• L'INDÉMODABLE •



VIH / IST

4-5

SANTÉ SEXUELLE

Dépistage

• L'INDISPENSABLE •



Dépistage rapide / classique
ou auto-test

6-7

SANTÉ SEXUELLE

PrEP

• LE NOVATEUR •



Prophylaxie pré-exposition au VIH
en continu / à la demande

8-9

SANTÉ SEXUELLE

TasP

• LA VALEUR SÛRE •



Charge virale
indétectable

10-11

SANTÉ SEXUELLE

TPE

• LE RASSURANT •



Traitement post-exposition
au VIH

12-13

SANTÉ SEXUELLE

Vaccins

• LES RECOMMANDÉS •



Hépatite A,
hépatite B, HPV

14-15



Capote

• L'INDÉMODABLE •

L'élasticité d'un préservatif lui permet de s'adapter à toutes les morphologies. Les tailles et les formes des pénis varient beaucoup d'un homme à l'autre, les préservatifs sont fabriqués dans des matières, des tailles, et des formes différentes. Vous pouvez demander à votre médecin de vous prescrire des préservatifs, ils sont remboursés sur ordonnance par la sécurité sociale.

Plusieurs matières

- En **latex** : très élastique et résistant, même à une épaisseur très fine. Il se détériore quand il est exposé au froid, à la chaleur, et à la lumière du soleil. Il se détériore également dans le temps. Pense à vérifier la date de péremption indiquée sur l'emballage et la présence de la norme CE. Textures, nervures, stries et autres reliefs sont censés varier les sensations.
- En **polyuréthane** : c'est l'alternative pour les personnes allergiques au latex. Avantage : il est compatible avec les gels gras.
- En **polyisoprène** : caoutchouc synthétique très résistant, autre alternative pour les personnes allergiques au latex.
- En **latex hypoallergénique** : fait d'un latex spécialement traité pour éliminer les composants responsables des allergies.

Le préservatif reste le seul moyen de se protéger à la fois du VIH et de certaines IST (Infections Sexuellement Transmissibles). Il est conçu pour cela. À chacun de trouver le modèle qui lui convient...

Plusieurs tailles

- La **longueur** : entre 150 mm, jusqu'à plus de 200 mm. La taille standard est de 180 mm.
- La **largeur** : entre 40 mm jusqu'à plus de 60 mm. La taille standard est de 52 mm. Comme pour la longueur, les indications de largeur varient d'une marque à l'autre.
- L'**épaisseur** : les plus fins ont une épaisseur de 20 microns (0,02 mm), les plus épais 80 microns ! L'épaisseur standard est autour de 65 microns.

| | Longueur | Largeur |
|----------|----------|---------|
| Standard | 180 mm | 52 mm |
| XL | 185 mm | 54 mm |
| XXL | 190 mm | 56 mm |

Lubrifié ou non ?

La plupart des préservatifs sont légèrement lubrifiés pour des raisons de conditionnement et pour faciliter le déroulement. Pincer le réservoir ou l'extrémité du préservatif avant de le dérouler entièrement sur le sexe. Cependant, **il faut toujours ajouter du gel** pour les utiliser, autrement ils risquent de se déchirer.

Les préservatifs non lubrifiés doivent être lubrifiés avant l'usage ! Sauf pour la fellation.

Pour ceux qui n'aiment pas le goût du latex, il y a les modèles parfumés.

Les lubrifiants

- Les lubrifiants à base d'**eau** (gel intime) sont compatibles avec tous les préservatifs.
- Les lubrifiants à base de **silicone** sont aussi compatibles avec tous les préservatifs. Ils ont un pouvoir lubrifiant 5 fois plus élevé que les gels à base d'eau et peuvent être utilisés comme huile de massage. Ils ne doivent jamais être utilisés avec des sextoys en silicone.
- Les lubrifiants **gras** (graisses alimentaires, animales ou végétales, vaseline, lubrifiants en gel ou crème spéciaux) sont conçus pour les pénétrations anales avec accessoires ou pour le fist fucking. Ils ne sont pas compatibles avec les préservatifs en latex (seulement avec les préservatifs en polyuréthane).



Dépistage

• L'INDISPENSABLE •

Faire un dépistage du VIH est le seul moyen de connaître son statut sérologique, positif ou négatif.

Check régulièrement ton statut pour le VIH

Pour le VIH, c'est une décision importante. Le mieux est de le faire régulièrement (idéalement tous les 3 mois et au moins une fois par an) et après chaque exposition à un risque. Ce n'est pas une décision qui se prend à la légère : il faut toujours envisager que le résultat soit positif. Faire face à l'annonce d'une séropositivité n'est jamais facile.

Pour quelles raisons faire un dépistage ?

• Parce qu'il est important de **savoir où l'on en est** par rapport au VIH. Cela permet d'analyser ses pratiques et ses comportements pendant l'entretien avant ou après le dépistage.

- Parce que le cas échéant, cela permet d'envisager sereinement un **suivi médical précoce et plus efficace** au regard du VIH et des autres IST
- Pour **être conscient des risques éventuels encourus** en cas de séropositivité non traitée d'un des deux partenaires, lorsque deux personnes en couple envisagent d'avoir des rapports non protégés entre elles.
- **Si le test est négatif**, c'est pouvoir continuer à adapter sa prévention avec son ou ses partenaires, obtenir les réponses à toutes les questions que l'on se pose en matière de santé sexuelle (Préservatifs, TasP, PrEP, TPE), se procurer du matériel de prévention et rester séronégatif.
- **Si le test est positif**, c'est pouvoir se soigner plus tôt, bénéficier de traitements efficaces et éviter de

transmettre le virus à ses partenaires. Aujourd'hui on sait qu'avec des traitements efficaces une personne séropositive ne transmet pas le virus, même s'il reste présent dans son corps.

Dépistage des IST

Pour les IST (Infections Sexuellement Transmissibles), les dépistages sont à effectuer en fonction de l'activité sexuelle et du nombre de partenaires.

Il faut tenir compte des délais d'incubation : effectuer un dépistage trop tôt après une prise de risque ne donnera pas un résultat fiable et pourrait rassurer faussement. Se dépister pour les IST régulièrement permet le cas échéant d'être traité rapidement et de ne pas les transmettre, sachant que certaines IST peuvent être asymptomatiques et que l'on ne s'en rend pas compte.

Les périodes recommandées entre la prise de risque et les prélèvements et analyses selon les IST les plus souvent recherchées sont les suivantes :

| Infection | Période minimale | Période optimale |
|------------|--|------------------|
| Chlamydia | 48 heures | 14 jours |
| Gonorrhée | 48 heures | 7 jours |
| LGV | 10 à 14 jours | 6 semaines |
| Hépatite B | 4 à 8 semaines | |
| Hépatite C | 8 ou 9 semaines | |
| Syphilis | 6 semaines | |
| VIH | Dépistage rapide (TROD) : 3 mois Dépistage par prise de sang : 6 semaines | |
| HPV | Voir * | |

* Dans le cas du HPV (papillomavirus), la période d'incubation s'étale habituellement sur environ 1 à 8 mois, bien qu'on ait signalé des délais beaucoup plus longs (jusqu'à plusieurs années). De plus, certaines personnes contractant un HPV le combattent bien et ne manifestent aucun symptôme, mais le portent sans le savoir et développeront des lésions lorsque leur système immunitaire sera amoindri par l'âge, la maladie ou des traitements. Il est donc difficile de savoir précisément quand et de qui vous avez attrapé le HPV.

Où faire un dépistage ?

En se rendant dans :

- un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD) (Sida Info Service : 0800 840 800),
- un centre de dépistage communautaire pour un test rapide,
- les établissements commerciaux où les associations proposent des tests rapides,
- un laboratoire d'analyses avec ou sans prescription médicale.

Depuis 2015, les autotests sont en vente libre en pharmacie et certaines associations comme l'Enipse peuvent t'en proposer lors d'actions dans les établissements commerciaux. Ils permettent d'effectuer chez soi un test de dépistage VIH. Sida Info Service pourra t'assister dans les démarches et t'orienter si besoin.



PrEP

• LE NOVATEUR •

C'est quoi ?

C'est une **nouvelle stratégie** de prévention du VIH.

Elle consiste à proposer à des personnes séronégatives qui n'ont pas systématiquement des rapports protégés par le préservatif une **combinaison de médicaments actifs** contre le VIH (des antirétroviraux), **pris avant et après l'exposition sexuelle** dans le but de diminuer le risque d'infection par le VIH.

Le principe est que le médicament anti-VIH soit présent dans l'organisme pour empêcher le virus de se multiplier.

Pour qui ?

La PrEP est indiquée pour les personnes qui n'utilisent pas systématiquement le préservatif lors de

leurs rapports sexuels et en particulier les hommes et les personnes transgenres qui ont des relations sexuelles avec des hommes.

Elle est indiquée aussi pour :

- les travailleurs-euses du sexe,
- les personnes originaires de région à forte prévalence (Afrique subsaharienne, Antilles, etc) et leurs partenaires,
- les usagers de drogues par voie intraveineuse,
- les personnes multipartenaires.

Dans le cadre d'un couple sérodifférent, la PrEP n'est pas recommandée (Rapport d'experts *Morlat* sur la prise en charge du VIH en France) pour le-la partenaire séronégatif-ve si le partenaire séropositif est en charge virale indétectable depuis plusieurs mois (Tasp – *treatment as prevention*).

Comment ça marche ?

La **PrEP « intermittente »** ou « **à la demande** » consiste à prendre des comprimés quelques heures avant, puis quelques heures après un rapport sexuel non protégé par un préservatif.

- Dans des périodes d'exposition au risque qui seraient prévisibles, les comprimés sont utilisés ponctuellement.
- En cas de rapports sexuels non protégés non prévisibles, la prise de la PrEP est recommandée « **en continu** », c'est-à-dire tous les jours.

La personne bénéficie de stratégies renforcées de prévention (préservatifs, dépistages VIH et IST, conseils individualisés, vaccinations, etc) et d'un suivi biologique régulier pour assurer une bonne tolérance du traitement, car ce dernier peut parfois provoquer des problèmes rénaux ou osseux.

Où la trouver ?

De **nombreuses consultations** ont ouvert en France*.

La PrEP ne peut être prescrite la première fois que par des **médecins spécialisés en santé sexuelle** (service des maladies infectieuses et Ce-GIDD – Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des IST). Elle peut être renouvelée par un médecin de ville en respectant les bilans préalables recommandés. Elle est délivrée avec une prise en charge par la Sécurité sociale en pharmacie hospitalière et de ville.

Un **accompagnement associatif complémentaire** est fréquemment proposé. Pour plus d'informations relatives à la PrEP ou à votre santé sexuelle Sida Info Service au 0800 840 800 (7j/7, appel anonyme et gratuit).

La PrEP est un outil efficace pour lutter contre le VIH.

C'est un moyen de réduire le risque, préférable à l'absence de toute protection. Il peut s'intégrer dans une stratégie de prévention du VIH (mais pas des IST), où on alterne ou on additionne préservatifs ou PrEP, selon ce que l'on veut vivre.

* www.prep-info.fr



TasP

• LA VALEUR SÛRE •

La protection par le traitement

L'effet préventif des traitements antirétroviraux utilisés pour bloquer la réplication du VIH a été établi. Ce qui, il y a plus d'une dizaine d'années encore, était considéré comme une hypothèse est devenu un outil de plus pour empêcher les contaminations.

La charge virale indétectable, c'est quoi ?

Lorsqu'une personne séropositive est mise sous traitement, la quantité de virus présent dans l'organisme est considérablement diminuée. **En-deçà d'un certain niveau de mesure, on admet que la charge virale, c'est-à-dire la quantité de virus dans le sang, est indétectable.**

Dans ce cas, les risques d'évoluer vers le stade sida, ou même de déclarer des maladies opportunistes sont nuls. La charge virale peut parfois varier rapidement et doit faire l'objet d'un suivi régulier.. mais l'important est qu'elle reste en-dessous d'un certain seuil pour que la personne reste non contaminante

Couples sérodifférents

La PrEP n'est pas recommandée pour le partenaire séronégatif, sauf exception. Les experts VIH (rapport d'experts *Morlat* sur la prise en charge du VIH en France), estiment que le traitement de la personne séropositive (TasP, bonne observance du traitement, charge virale indétectable de + de 6 mois) est suffisant pour empêcher une contamination en cas de rapports non protégés.

Charge virale indétectable et transmission du VIH

Depuis 2008, suite à « l'avis suisse », on sait que **les personnes avec une charge virale indétectable depuis plus de six mois**, qui prennent très rigoureusement leur traitement, **ne transmettent pas le VIH.**

L'étude européenne *Partner*, qui a suivi des couples sérodifférents hétérosexuels et homosexuels ayant des rapports non protégés, n'a pas relevé de contamination au sein de ces couples. Les chercheurs responsables de l'étude *Partner* en concluent que le risque de transmission du VIH théorique lors des relations sexuelles sans préservatif entre partenaires sérodifférents est « extrêmement faible ».

Des études aboutissant à un consensus scientifique* affirment qu'« une charge virale indétectable = non contaminant », c'est-à-dire que le risque de transmission du VIH pour personne séropositive sous traitement depuis plus de 6 mois, avec une charge virale indétectable est négligeable, voire insignifiant.

Une étude menée en Australie, au Brésil et en Thaïlande encore plus récente, présentée à l'IAS 2017, ayant suivi 343 couples gays sérodifférents est allée plus loin en affirmant qu'une personne avec une charge virale indétectable était non contaminante, même en cas de présence d'IST.

Pour résumer

La discussion entre partenaires sexuels peut s'avérer importante car l'assurance de l'indétectabilité de la charge virale ne repose que sur la confiance donnée à une parole et sur la probabilité qu'elle le soit toujours depuis le dernier bilan.

* www.preventionaccess.org/consensus



TPE

• LE RASSURANT •

C'est quoi ?

Le T.P.E. est un traitement antirétroviral temporaire de 4 semaines.

Le but est de **d'empêcher le risque d'infection par le VIH immédiatement après un risque d'exposition** : pénétration non protégée avec ou sans éjaculation, rupture de préservatif, éjaculation dans la bouche...

Pour qui ?

Il concerne les personnes séronégatives ou qui ne connaissent pas leur statut sérologique.

Où ?

Rendez-vous le plus vite possible aux urgences de tout hôpital ou dans les CEGIDD, Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des IST (au mieux dans

les 4 heures et au plus tard dans les 48 heures), de préférence avec votre partenaire sexuel.

Le médecin évaluera avec vous le risque pris et l'intérêt de vous prescrire un traitement post-exposition. Ce traitement vise à éliminer le risque de contamination par le VIH.

Test

- Si la prise de risque date de plus de 48 heures, le TPE devient inefficace : faites-vous dépister.
- L'infection peut être détectée dès le 15^e jour.
- Si le résultat du test est négatif, ce n'est que 6 semaines après la prise de risque qu'un autre test par prélèvement sanguin permettra de savoir avec certitude que vous n'êtes pas contaminé par le VIH (3 mois pour un Test Rapide d'Orientation Diagnostique - TROD).

Dialogue

Si vous aviez arrêté le préservatif avec votre partenaire régulier et que vous prenez un TPE suite à un risque, il est important de **discuter de votre prise de risque** et de la **nécessité de vous protéger à nouveau** dans l'attente de votre test de dépistage.

Parlez-en avec :

- votre médecin ;
- nos chargés de prévention lors de nos interventions dans lieux festifs : www.enipse.fr,
- ou appelez Sida Info Service au 0800 840 800 (7j/7, appel anonyme et gratuit depuis un poste fixe).

En cours de TPE, il est important d'utiliser systématiquement le préservatif, avec tous vos partenaires pour les protéger, jusqu'au prochain résultat des tests de dépistage.



Vaccins

• LES RECOMMANDÉS •

Les vaccins jouent un rôle important en matière de santé sexuelle, ils peuvent être efficaces de 70 % à 99 % dans la prévention de certaines Infections Sexuellement Transmissibles, et beaucoup d'entre eux assurent une protection durable.

Les principaux vaccins recommandés sont :

Le vaccin contre l'Hépatite A

L'hépatite A se transmet par voie sexuelle essentiellement en cas de **contact bouche-anus** (*anulingus*).

Le vaccin contre l'Hépatite B

L'hépatite B se transmet par voie sexuelle potentiellement par **pénétration anale** non protégée, des **rapports bucco-génitaux**, mais aussi le **baiser**.

La vaccination est la mesure de prévention la plus simple et la plus efficace. Lorsqu'on est séropositif au VIH, la vaccination est préconisée après avis médical.

Le vaccin contre le HPV (Papillomavirus)

Les papillomavirus sont responsables de verrues génitales (condylomes) et de cancers de l'anus. Ils se transmettent par **contact direct avec les muqueuses ou une peau lésée** mais aussi par le **toucher**.

L'utilisation du préservatif ou de gants (pratique du *fist-fucking*) limite les risques, mais ne les supprime pas. Ces virus sont très contagieux y compris pendant des préliminaires sexuels.

Les hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes peuvent bénéficier d'un vaccin anti-HPV jusqu'à l'âge de 26 ans (au-delà de 26 ans parlez-en avec votre médecin) ainsi que les per-

sonnes immunodéprimées. La probabilité de développer un cancer anal est vingt fois plus élevée chez les hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes que chez les hétérosexuels. Outre les cancers anaux, les HSH sont aussi plus touchés par les verrues génitales, les cancers ORL et du pénis. Dans ce dernier cas, 25 à 50 % des diagnostics sont attribuables aux papillomavirus.

Le vaccin contre le méningocoque

Le méningocoque est une bactérie qui peut être présente dans le fond de la gorge. Elle peut infecter les méninges et provoquer une infection grave.

Il se transmet par la **salive** (et aussi les postillons en cas de promiscuité). La vaccination est recommandée pour les hommes ayant des rapports avec d'autres hommes qui fréquentent les espaces collectifs et les rassemblements gays.

Attention !

Il n'existe pas de vaccin pour l'hépatite C, mais seulement des traitements curatifs très efficaces et qui ne protègent pas d'une éventuelle nouvelle contamination.

L'hépatite C est transmissible par le sang ou par le sperme, par contact direct avec une muqueuse ou une lésion, particulièrement lors de rapports sexuels non protégés. La transmission sexuelle est rare mais favorisée par des lésions, pénétrations anales non protégées traumatiques, fist et infection par le VIH. Elle peut aussi se transmettre par l'échange de matériel, de paille et de seringue.

Liens

Hépatites info Service :
www.hepatites-info-service.org

Mes vaccins.net :
www.mesvaccins.net

Sexosafe : www.sexosafe.fr



Et toi ?

Quelles cartes
choisis-tu ?

ENiPSE

ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION
EN PRÉVENTION ET SANTÉ

www.enipse.fr

f Enipse
Prévention
Santé