

11



Le Centre canadien d'information sur le VIH/sida, un service de l'Association canadienne de santé publique (ACSP), fournit des ressources d'information sur la prévention du VIH/sida, les soins et le soutien connexes, ainsi que toute une gamme de renseignements sur le VIH/sida.

Ces ressources sont fournies aux personnes et aux organismes qui travaillent dans les domaines de l'éducation, de la sensibilisation et de la prévention du VIH/sida, ainsi qu'à ceux qui sont infectés et affectés par le VIH/sida. Nous ne cautionnons pas, ne recommandons pas ni ne préconisons aucune méthode spécifique de traitement du VIH. Ces ressources ne peuvent se substituer aux conseils d'un professionnel de la santé. Toute décision relative à un traitement médical particulier devrait toujours être prise en consultation avec un praticien qualifié, renseigné sur les maladies en rapport avec le VIH ainsi que sur le traitement en question. Bien que nous nous efforcions de mettre régulièrement à jour nos ressources, les usagers du Centre ne doivent pas oublier que l'information évolue rapidement.

Ainsi, les ressources fournies par le Centre d'information peuvent ne pas correspondre à l'information la plus à jour qui soit disponible. Ces ressources peuvent comporter des inexactitudes techniques ou des fautes d'orthographe. De façon périodique, nous apportons des changements à l'information, lesquels seront donc intégrés par la suite sous forme d'ajouts à la publication. En conséquence, nous recommandons de consulter un professionnel de la santé pour se faire conseiller sur toute question ayant trait à la santé. Nous prions également les usagers de consulter une vaste gamme d'informations et (ou) de se mettre en rapport avec nous au 1-877-999-7740 pour en savoir plus. Les usagers qui se fient à cette information le font entièrement à leur propre risque. Le Centre d'information et l'ACSP ne peuvent assumer aucune responsabilité pour tout préjudice résultant de l'utilisation ou de la mauvaise utilisation de cette information.

Les opinions exprimées dans le bulletin d'information n'appartiennent qu'aux auteurs et ne reflètent pas nécessairement les politiques et positions officielles du Centre d'information sur le VIH/sida, de l'Association canadienne de santé publique ou de Santé Canada.



La production du présent document a été rendue possible grâce à une contribution financière de la Stratégie canadienne sur le VIH/sida, Santé Canada.

Comment réduire le risque pendant les relations sexuelles?

Il est possible de s'amuser et d'avoir des relations sexuelles érotiques en ne prenant aucun risque de contracter le VIH. Vous n'avez qu'à opter pour des relations qui évitent que du sang, du sperme ou des sécrétions vaginales n'entrent en contact avec votre circulation sanguine.

Quelles sont les activités sexuelles à risques réduits?

Certaines activités sont absolument sans danger :

- les baisers, y compris les baisers pénétrants;
- les étreintes;
- les massages;
- les caresses, le toucher et la friction;
- la masturbation (seul(e) ou avec votre partenaire).

Sont également sans danger :

Le toucher du pénis, du vagin ou de l'anus est sans danger, sauf si vous avez des lésions ou des plaies ouvertes (même minuscules) qui peuvent laisser du sang, du sperme ou des sécrétions vaginales infectés par le VIH pénétrer dans votre circulation sanguine.

Risque faible :

Le sexe oral comporte certains risques, mais ces risques sont faibles, car la salive ne transmet pas le VIH. Cependant, si vous avez des lésions ou des plaies ouvertes dans la bouche (même minuscules), du sperme ou des sécrétions vaginales infectés pourraient s'infiltrer dans votre circulation sanguine lorsque vous léchez ou sucez le pénis d'un homme ou le vagin d'une femme (voir la question 12 « Est-ce que le sexe oral est à risque? »).

Risque élevé :

Les parois du vagin et de l'anus sont minces et délicates et peuvent se déchirer facilement. Même une déchirure si petite qu'elle est indétectable peut laisser entrer le VIH dans la circulation sanguine. C'est pourquoi les formes de relations sexuelles les plus risquées sont :

- la pénétration vaginale ou anale sans condom (voir la question 14 « Est-ce que le sexe anal est à risque? »);
- le partage et l'insertion de jouets érotiques sans condom ou sans nettoyer les jouets entre chaque utilisateur.

Pour réduire les risques :

- Parlez des rapports protégés avec votre partenaire avant d'avoir des relations sexuelles (voir la question 15 « Comment aborder le sujet des condoms? »).
- Utilisez un condom en latex ou en polyuréthane pour :
 - la pénétration vaginale ou anale;
 - le sexe oral pratiqué sur un homme;
 - le sexe oral pratiqué sur une femme (placez un condom coupé dans le sens de la longueur ou une digue dentaire sur la vulve en guise de barrière);
 - le partage de jouets érotiques;
- Utilisez un condom pour femme (voir la question 17 « Qu'est-ce que le condom pour femme? »).
- Utilisez beaucoup de lubrifiant à base d'eau (n'utilisez pas de Vaseline® ni de produits à base d'huile avec un condom en latex, car ces produits réduisent la durabilité du latex).

Ne réutilisez jamais un condom.

Pour plus de détails, communiquez avec votre organisme local VIH/sida ou avec un professionnel de la santé.

Pour obtenir d'autres exemplaires de ce feuillet d'information ou pour toute autre information sur le VIH/sida, contactez le Centre canadien d'information sur le VIH/sida

1565, avenue Carling, bureau 400, Ottawa (Ontario) K1Z 8R1

☎ 877-999-7740 ☎ 613-725-1205 ✉ aidssida@cpha.ca www.aidssida.cpha.ca

Publié par le Centre canadien d'information sur le VIH/sida, un programme de l'Association canadienne de santé publique. À partir de ressources créées à l'origine par le Centre d'information pour le Réseau canadien de la santé. Révisé et mis à jour en mars 2002. La reproduction non commerciale à des fins éducatives est autorisée.

Pour avoir plus de renseignements dans votre région, contactez :