

SE▼PERTERNA



**LE SEXE EN
BREF**

GAY ET BISEXUEL

PROFITE DE L'INSTANT

Les relations sexuelles sont faites de toutes sortes de sensations agréables, telles que le désir ou encore l'excitation. Peu importe la manière, le nombre de partenaires ou avec qui l'on a un rapport, l'important est de passer un bon moment. Chacun peut décider comme il le souhaite s'il a envie d'avoir une relation intime, ce qu'il aime ou ce qu'il veut expérimenter.

Un rapport protégé permet de réduire le risque de transmission du VIH et d'autres infections sexuellement transmissibles (IST). En se protégeant,

on peut réduire son anxiété liée à une éventuelle transmission d'IST et ainsi mieux profiter de l'instant ! Il est aussi plus facile de limiter les risques de transmission si tu as pris les précautions nécessaires auparavant, de même que si tu as déjà réfléchi à la façon dont tu veux prendre soin de toi et de tes partenaires sexuels.

Tu trouveras quelques conseils utiles dans cette brochure.

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Il existe plusieurs infections, telles que la chlamydia, la gonorrhée ou la syphilis, qui peuvent se transmettre lors d'un rapport, peu importe son partenaire sexuel. Celles-ci peuvent aisément se



transmettre par la bouche, l'anus, le pénis, le vagin, voire parfois les doigts. La simple utilisation d'un préservatif permet de se protéger dans la plupart des cas. Toutefois, certaines IST, telles que la syphilis ou les verrues génitales, peuvent se transmettre malgré l'utilisation du préservatif. La fellation peut aussi présenter des risques de transmission, il est donc conseillé d'utiliser un préservatif même lors de rapports buccaux.

La plupart de ces infections sont relativement faciles à traiter si elles sont dépistées à temps. Il est toutefois fréquent de ne pas se rendre compte que l'on a contracté une IST, car celle-ci ne provoque pas toujours de symptômes visibles. Il est important de rappeler que même les infections sans symptômes



sont transmissibles et qu'une IST non traitée augmente le risque de transmission du VIH. Faire un dépistage régulier est un bon moyen de surveiller sa santé ! Tous les trois à six mois, une fois par an ? À toi de décider ce qui te semble le plus adéquat.

VIH

Le VIH est aujourd'hui considéré en Suède comme une infection chronique. Il n'existe aucun vaccin et l'on ne guérit pas du VIH. Toutefois, il existe des traitements efficaces qui permettent de vivre normalement avec le virus. Le virus du VIH dégrade le système immunitaire du corps, ce qui a pour conséquence de le rendre plus sensible aux infections que celui-ci pourrait en temps normal contrôler. En cas d'ab-

sence de traitement, le VIH évolue vers le syndrome d'immunodéficience acquise, ou sida.

Le virus du VIH est véhiculé entre autres par le sang et le sperme et peut se transmettre lors de rapports anaux, vaginaux et oraux. Le préservatif et la PrEP sont deux moyens efficaces de se protéger de la transmission du virus (plus d'informations sur la PrEP dans la suite de ce dépliant).

La moitié des personnes touchées par le VIH souffre au départ d'une «infection primaire». Elle se déclare environ deux à quatre semaines après la transmission du VIH et ressemble à un état grippal. Les symptômes communs peuvent inclure fièvre, apparition de ganglions lymphatiques, douleurs



musculaires, éruption cutanée, sueurs nocturnes, maux de tête, diarrhée et mal de gorge. Si tu as eu récemment des rapports anaux ou vaginaux sans préservatif, pense à te faire dépister, surtout si tu présentes ou as présenté des symptômes d'une infection primaire.

En cas de dépistage positif, un traitement pris conformément aux recommandations du médecin réduira le niveau du virus dans le corps à un seuil indétectable, si bien que le risque de transmission devient nul.

RELATION À DEUX OU À PLUSIEURS ?

Les relations intimes peuvent être très variées. Elles peuvent être exclusives,



entre deux ou plusieurs personnes, ou bien plus libres. Certaines personnes continuent d'utiliser des préservatifs au sein d'une relation, alors que d'autres décident de se faire dépister pour ensuite choisir si elles préfèrent ou non continuer d'utiliser le préservatif.

Parfois, les relations ne se passent pas toujours comme prévu. Avoir un rapport sexuel avec une autre personne que son ou ses partenaires, ou bien rompre les règles établies ensemble, peut les exposer au risque de contamination par une IST. C'est pourquoi il est important de se mettre d'accord sur les règles à respecter au sein et à l'extérieur de la relation. Être transparent sur d'éventuelles erreurs commises est une façon de montrer



WE IN IN
DOUBT
Go to THE
LIBRARY

de la bienveillance à l'égard de son ou ses partenaires.

LE PRÉSERVATIF

L'utilisation du préservatif est un moyen efficace de réduire le risque de transmission du VIH et des IST. Ainsi, il te permet d'avoir librement des rapports sexuels agréables avec qui tu le souhaites. C'est aussi une façon de montrer du respect pour son ou ses partenaires.

DÉROULER LE PRÉSERVATIF CORRECTEMENT

Lorsque tu déroules un préservatif autour de ton pénis, pince le petit réservoir en haut pour en chasser l'air. Déroule ensuite le préservatif jusqu'à

la base de ton sexe. Il se peut qu'il plisse le long de ton pénis, cela n'a pas d'importance. Tu peux aussi appliquer un peu de lubrifiant sur le gland avant de le dérouler pour plus de confort.

LA PrEP

Il arrive que l'on n'ait pas toujours une utilisation régulière du préservatif ou bien que, même si tu veux réduire les risques de transmission du VIH, le préservatif ne te convienne pas pour quelque raison que ce soit. Dans ce cas, la PrEP peut être faite pour toi. La PrEP est un médicament qui réduit le risque de transmission du VIH.

- Tu dois être séronégatif pour prendre la PrEP.



- La PrEP protège efficacement mais pas à 100%.
- Comprimés oubliés = protection moins efficace. Pense à prendre tes comprimés tous les jours.
- La PrEP ne protège pas des autres IST telles que la Chlamydia, la gonorrhée ou la syphilis. Seul le préservatif est efficace pour se protéger contre ces maladies.

La PrEP est approuvée en Suède et son coût est couvert par le régime d'assurance maladie. Elle est disponible dans au moins une clinique de chaque région, trouve celle la plus proche de chez toi sur rfsi.se/prep.



QUELQUES CONSEILS !

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

- Crée un rappel quotidien sur ton téléphone, par exemple avec la fonction alarme soit avec une appli médicale.
- Garde tes comprimés près de toi, dans ton sac par exemple.
- Chez toi, laisse les comprimés visibles, à côté de ta brosse à dents ou de la cafetière par exemple.



SE FAIRE DÉPISTER

Se faire dépister régulièrement du VIH et des IST peut t'apporter de la sérénité, ainsi qu'à ceux avec qui tu as des relations sexuelles. Cela permet de réduire son inquiétude ainsi que de recevoir un traitement rapide en cas d'infection. Un dépistage peut révéler la présence du VIH dans le sang quelques semaines après un rapport sexuel, mais il est parfois possible que celui-ci ne soit détectable qu'après seulement 8 semaines. N'hésite pas à te faire dépister si tu as des doutes. Un dépistage et un diagnostic précoces sont bons à la fois pour toi et pour ceux avec qui tu as des rapports.

Te fais-tu dépister souvent? Souhaites-tu recevoir un rappel de dépistage de la part de RFSL? Envoie TRE (3),



SEX (6) ou TOLV(12) par sms au 71111 pour recevoir un rappel tous les 3, 6 ou 12 mois. Ce service est gratuit et annulable à tout moment.

À PRENDRE EN COMPTE POUR LE DÉPISTAGE

- Le dépistage ainsi que le traitement du VIH et de la plupart des IST, dont la syphilis, est gratuit.
- Pour la gonorrhée et la chlamydia, fais toi dépister dans ces trois zones: l'anus, la bouche et le sexe, peu importe le type de rapport que tu as eut.
- Tu peux te faire dépister dans un centre de santé (vårdcentral) ou dans un centre spécialisé.

- N'hésite pas à demander à te faire vacciner contre le mpox et les hépatites A et B si ce n'est pas déjà fait.
- Si tu es jeune, tu peux te faire dépister dans un planning pour jeunes. Il existe aussi des centres spécialisés pour les garçons qui ont des relations sexuelles avec d'autres garçons.

SITE INTERNET DÉDIÉ À L'HYGIÈNE SEXUELLE:

La santé intime pour garçons homosexuels, bisexuels et transgenre:
sexperterna.org

Page RFSL dédiée à l'hygiène sexuelle:
rfsl.se/halsa



La santé sexuelle pour adeptes du
BDSMF (en partenariat avec SLM
Stockholm): slm.sexperterna.org

RFSL propose des testes de dépis-
tage gratuit du VIH et la syphilis, avec
réponse rapide. Trouve le plus proche
de chez toi sur rfsl.se/hivtest.

Fais-toi tester dans ta région (scanne
le QR-code):



SEXPERTERNA

Sexperterna répondent à vos questions sur la sexualité, les relations et le plaisir. Rendez-vous sur Facebook et Instagram. Si les réseaux sociaux ne sont pas pour vous, chattez en direct sur: sexperterna.org

RFSL