

SEXE ENTRE HOMMES :
LES OUTILS
POUR SE PROTÉGER

PRÉSERVATIFS / PREP / TASP / TPE / VACCINS / DÉPISTAGES

SOMMAIRE

5

ÉDITO

- VIH, IST : pourquoi se protéger aujourd'hui ?

7

LES PRÉSERVATIFS

- Les préservatifs, comment choisir ?
- Les lubrifiants, pourquoi et comment on les utilise ?
- Mode d'emploi du préservatif

15

LA PREP

- Qui est concerné ?
- Comment avoir accès à la PrEP ?
- Quel suivi ?
- En continu ou à la demande ?

23

LE TASP

- Les bénéfices du TasP
- Le TasP est-il fiable à 100 % et de façon prolongée ?

27

APRÈS UN RISQUE DE TRANSMISSION : TPE

- Qui est concerné ?
- Comment avoir recours au TPE ?

33

LES VACCINS RECOMMANDÉS

35

LES DÉPISTAGES

- Que faut-il savoir sur les dépistages ?
- Quand faut-il se faire dépister ?
- Où peut-on se faire dépister ?

The background is a solid yellow-green color with a repeating pattern of white line-art icons. These icons include various medical and health-related symbols: pills (both round and oval), syringes, hands (some holding pills, some in a 'rock on' gesture), and stylized human figures in motion (running or jumping).

VIH, IST:
pourquoi
se protéger
aujourd'hui ?

— VIH, IST : pourquoi se protéger aujourd'hui ?

Les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes sont les plus touchés par le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles (IST). Chaque année, **en France**, plus de 2 000 HSH découvrent leur séropositivité au VIH.

Pour se protéger du VIH aujourd'hui, il existe de nombreux moyens de prévention : le préservatif, la PrEP, le TPE, le TasP.

Choisissez celui qui vous convient pour vous protéger et protéger vos partenaires d'un soir, de quelques jours, de plusieurs mois ou de la vie.

Les dépistages réguliers sont aussi très importants :

la plupart des IST se soignent, ainsi que le VIH dont les traitements sont aujourd'hui très efficaces.

Cette brochure vous présente les différents outils pour vous garantir une vie sexuelle safe et épanouie.



Les préservatifs

Le préservatif est le seul moyen qui **protège contre le VIH, mais aussi contre les autres IST.**

Il empêche un contact direct entre le pénis et la bouche, l'anus ou le vagin lors des pénétrations.

Avec le préservatif, vous avez la certitude d'être protégé puisqu'il se voit et se touche.

Aujourd'hui il en existe une grande variété (taille, matière, goût, couleur, etc.) : trouvez celui qui vous convient !

LES PRÉSERVATIFS, COMMENT CHOISIR ?



Pour être sûr de l'efficacité des préservatifs sans diminuer le plaisir ni l'excitation, **il est important de bien savoir quels modèles choisir : taille, matière, usage, goût, tout est important.**

En premier lieu, recherchez le confort ! Certains les préfèrent serrés, d'autres plus larges.

Plus un préservatif est adapté à votre plaisir, meilleur sera le rapport sexuel et plus efficace sera la protection !

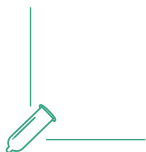
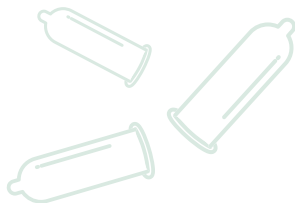
Il existe des préservatifs de toutes les formes : nervurés, perlés ou à effet retardant, pour multiplier les plaisirs. Les préservatifs peuvent s'adapter aux jeux érotiques.

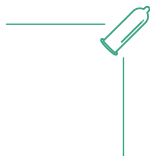
Où en trouver ?

Ils sont distribués gratuitement :

- dans la plupart des établissements de rencontre,
- dans les CeGIDD (centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites virales et autres IST),
- dans les associations de lutte contre le VIH/sida.

Les pharmacies, les grandes surfaces et certains sites internet vendent des modèles très variés.





Il y en a pour tous les goûts



La longueur :

Les préservatifs mesurent de 15 cm à plus de 20 cm en longueur et de 4 à plus de 6 cm en largeur.



La finesse :

Leur épaisseur varie de 2 microns (0,02 mm) à 8 microns. Les plus fins ne sont pas moins résistants, mais peuvent être plus chers.



Avec ou sans réservoir :

Les modèles sans réservoir peuvent être utilisés pour les sextoys ou la fellation.

Si on les utilise pour une pénétration, il est nécessaire d'en pincer le bout lors de la pose, pour créer le réservoir qui recueille le sperme.



Les différentes matières disponibles

En latex : il est très élastique et résistant, tout en étant très fin. Il ne se détériore que s'il est exposé au froid, à la chaleur et à la lumière du soleil ainsi qu'avec le temps. Il en existe aussi en latex hypoallergénique.

À utiliser avec un lubrifiant à base d'eau ou de silicone.

En matière plastique : polyuréthane, polyisomère et autres polymères, **c'est une alternative pour les personnes allergiques au latex**, mais il faut utiliser plus de lubrifiant et en changer plus souvent pendant un rapport sexuel. L'avantage est qu'il est **compatible avec les gels gras**.

Lubrifiés ou pas lubrifiés : ils sont souvent déjà lubrifiés. Il est cependant nécessaire d'ajouter du gel à base d'eau ou de silicone pour les utiliser lors d'une pénétration anale. Il existe aussi des préservatifs non lubrifiés, qui peuvent être **utilisés tels quels pour la fellation**.



LES LUBRIFIANTS, POURQUOI ET COMMENT ON LES UTILISE ?



Le lubrifiant est un produit qui facilite la pénétration.

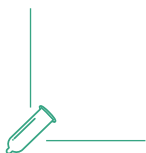
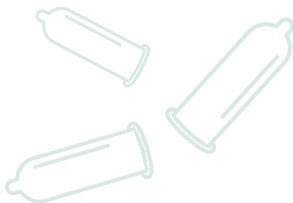
L'anus n'est pas naturellement lubrifié.

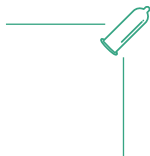
Utilisez du lubrifiant :

- pour éviter la rupture du préservatif,
- pour limiter les lésions de l'anus qui favorisent la transmission du VIH et des autres IST.

Où en trouver ?

Une dosette de lubrifiant est généralement donnée avec les préservatifs mis à disposition gratuitement. Il est également possible d'en acheter dans les pharmacies, en sex-shop ou sur Internet sous l'appellation de « gel intime ».





Les lubrifiants compatibles avec le latex



Les lubrifiants à base d'eau sont compatibles avec tous les préservatifs. Ils ne contiennent aucune matière grasse et provoquent rarement des allergies.



Les lubrifiants en poudre, du type J-lube, se diluent dans l'eau et sont compatibles avec le latex.



Les lubrifiants à base de silicone sont compatibles avec tous les préservatifs. Ils sont transparents et sans odeur. Il faut cependant en mettre plus que les lubrifiants à base d'eau.

Les lubrifiants gras, non compatibles avec le latex



Il s'agit des huiles, du beurre, de la vaseline, des lubrifiants pour les accessoires (godemichés, plugs, boules, etc.).

Il ne faut pas les utiliser avec des préservatifs en latex car ils rendent le latex poreux :

- **il y a plus de risque** de transmission du VIH et des autres IST,
- **les préservatifs peuvent de se déchirer plus facilement.**



MODE D'EMPLOI DU PRÉSERVATIF



1

Sortez le préservatif de son emballage.

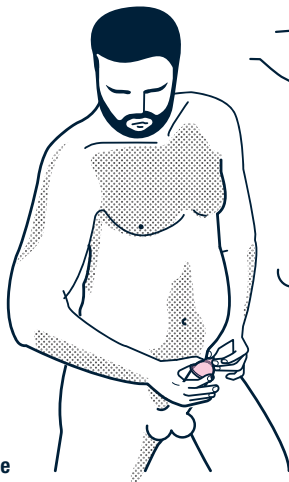


2

Placez le doucement sur le gland, le côté lubrifié à l'extérieur.

3

Pincez le réservoir ou l'extrémité s'il n'y a pas de réservoir, en évitant la formation d'une poche d'air.



4

Déroulez-le jusqu'à la base du pénis.



5

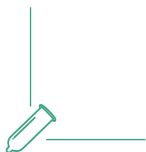
Étalez le lubrifiant sur le pénis protégé et l'anus de votre partenaire.

6

Tout se passe bien pendant le rapport !

Lors de l'utilisation

- remettez souvent du lubrifiant,
- changez de préservatif régulièrement, toutes les 30 minutes environ, plus souvent pour les fellations.



LES PRÉCAUTIONS D'USAGE À CONNAÎTRE



Respecter la date limite inscrite sur l'emballage.



Vérifier que le préservatif est bien marqué «**NF**» et/ou «**CE**».



Conserver les préservatifs dans un **endroit sec** et à l'**abri de la lumière**.



Ne pas utiliser un préservatif dont **l'emballage est abîmé ou froissé**.



Sortir le préservatif seulement **au moment de son utilisation**.



Prendre garde de **ne pas déchirer le préservatif** (ni de l'ouvrir avec les dents).



LES ERREURS À ÉVITER



Ne pas mettre de gel à l'intérieur du préservatif.



Ne pas mettre deux préservatifs : cela peut faciliter les ruptures et les glissements.



Si le préservatif ne se déroule pas sur le pénis, ne le retournez pas mais changez-le.



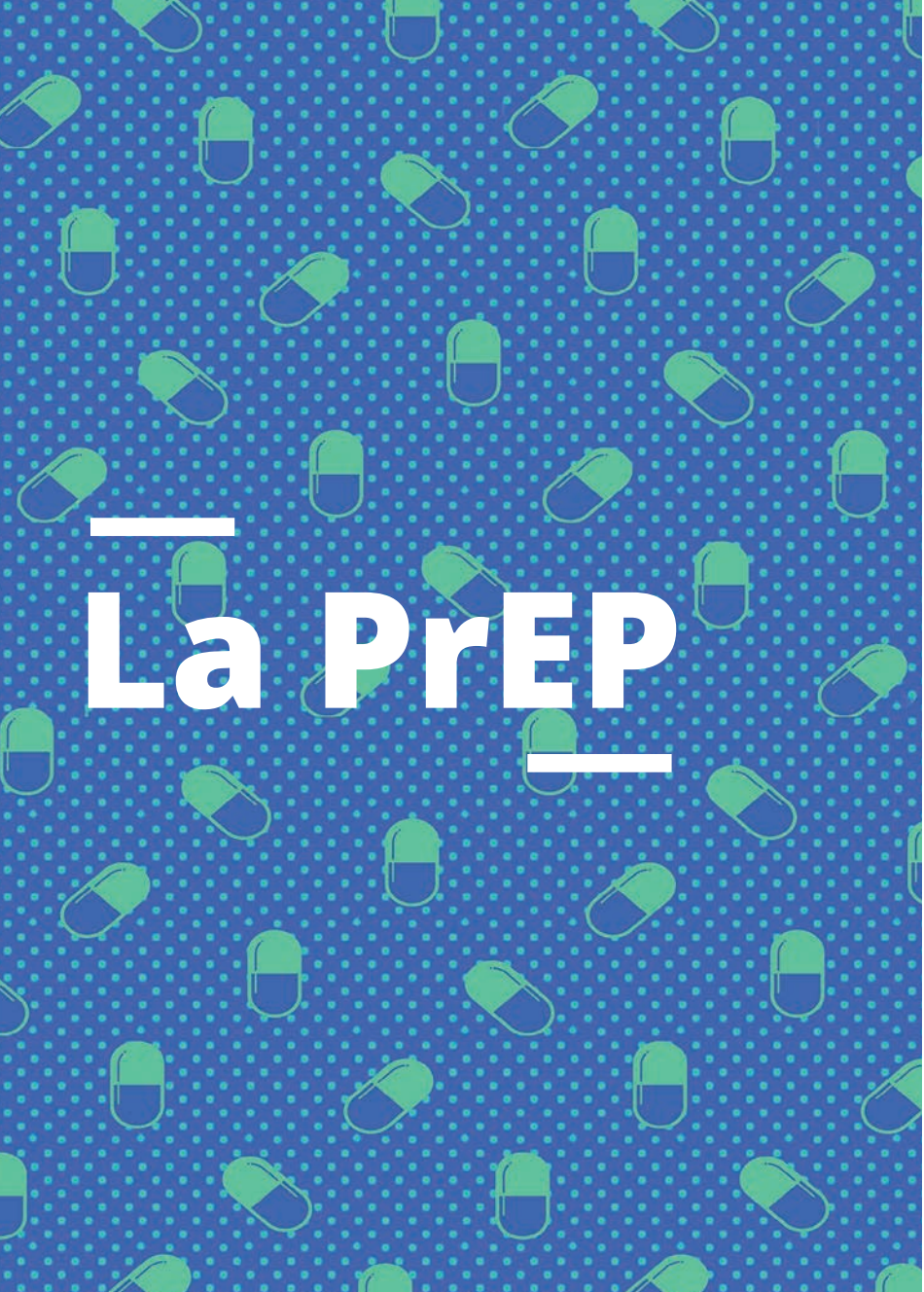
Ne pas utiliser un même préservatif avec plusieurs partenaires.



Ne pas réutiliser un préservatif usagé, même avec le même partenaire.



Ne pas utiliser un lubrifiant gras avec un préservatif en latex.



La PrEP

**La PrEP est un traitement préventif contre le VIH.
Il s'adresse aux personnes séronégatives
fortement exposées au VIH.**

La PrEP associe :

- une prise de médicaments,
- des dépistages complets tous les trois mois (VIH, hépatites et autres IST),
- et un suivi médical.

C'est une méthode récente et **efficace**. Son avantage principal est **que l'on n'a pas à y penser pendant le rapport sexuel**.

QUI EST CONCERNÉ ?



La PrEP s'adresse aux personnes séronégatives qui sont fortement exposées au VIH parce qu'elles ont de nombreux partenaires sexuels et n'utilisent pas toujours un préservatif.

La PrEP permet aussi à une personne de se protéger quand son partenaire ne veut pas mettre de préservatif ou encore si elle souhaite une double protection contre le VIH (préservatif + PrEP).

La PrEP ne protège pas des autres IST

La PrEP est efficace contre le VIH mais n'empêche pas d'attraper ou de transmettre les autres infections sexuellement transmissibles.

Le préservatif est la seule protection fiable contre les IST.

Il est très important de surveiller les IST par des dépistages réguliers et de les traiter rapidement.

COMBIEN ÇA COÛTE ?

La PrEP est remboursée à 100 % par l'Assurance maladie sur ordonnance.



COMMENT AVOIR ACCÈS À LA PREP ?



La **première prescription** est faite par un médecin :

- à l'hôpital,
- dans les **CeGIDD** (centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites virales et autres IST).

Le **renouvellement et le suivi** peuvent être faits par un **médecin généraliste**.

Ne donnez pas ce médicament à d'autres personnes : il pourrait être dangereux pour leur santé. S'engager seul dans une PrEP en dehors d'un suivi médical crée un risque d'échec et de complications.

POUR CONNAÎTRE LES LIEUX OÙ LA PREP EST PRESCRITE

- Vous pouvez contacter Sida info service

au **0 800 840 800**  et sur **sida-info-service.org**

- Vous pouvez aussi consulter **la carte des consultations PrEP sur le site prep-info.fr**

QUEL SUIVI ?



La PrEP, c'est :

- **1 comprimé par jour, tous les jours** ou plusieurs comprimés autour des rapports sexuels,
- **un dépistage complet** (VIH, hépatites et autres infections sexuellement transmissibles) **au début du traitement puis tous les trois mois,**
- **un bilan rénal et hépatique, au début du traitement puis tous les trois mois.**

Cela se passe en plusieurs étapes :

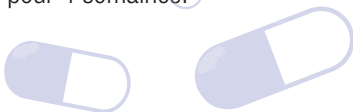
1^{re} consultation

Elle permet :

- d'informer sur la PrEP,
- de faire un dépistage complet pour vérifier que vous n'êtes pas séropositif au VIH, que vous n'avez pas d'autre IST ou d'hépatites,
- de faire un bilan rénal.

2^e consultation, 1 mois plus tard

- Un nouveau bilan VIH est fait pour s'assurer que vous êtes bien séronégatif le jour du début du traitement,
- La PrEP est prescrite pour 4 semaines.





Dans les faits, il peut vous être proposé de venir à la première consultation avec un bilan biologique complet. Lors de cette consultation, le médecin pourra, si besoin, vous prescrire un traitement pour les IST et mettre à jour vos vaccinations. Sauf contre-indications, il vous prescrira la PrEP pour 4 semaines.

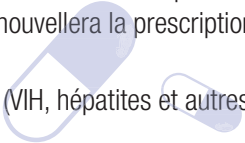
3^e consultation, 1 mois plus tard

Elle permet :

- de vérifier que vous arrivez à prendre votre traitement correctement,
- d'identifier des effets indésirables et d'adapter le traitement,
- de faire un nouveau dépistage du VIH,
- de prescrire 3 mois de PrEP.

Les consultations suivantes

Elles auront lieu tous les 3 mois. Elles peuvent se faire auprès d'un médecin généraliste. Il renouvellera la prescription après avoir vérifié :

- le bilan rénal,
 - le dépistage complet (VIH, hépatites et autres IST).
- 

QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES ?



Le principal effet secondaire concerne les reins. Il est rare et se manifeste rapidement. Il disparaît en arrêtant le traitement.



Pour s'assurer de l'absence d'effets secondaires, différents examens biologiques seront effectués régulièrement.

EN CONTINU OU À LA DEMANDE ?



**Aujourd'hui, la PrEP est prescrite uniquement en prise continue.
En fonction de votre activité sexuelle, une prise à la demande
peut vous être proposée.**

Dans tous les cas, respectez strictement la posologie conseillée.

En continu



1
Une pilule par jour



2
**Vous êtes
protégés au bout de
7 JOURS**



En cas d'oubli

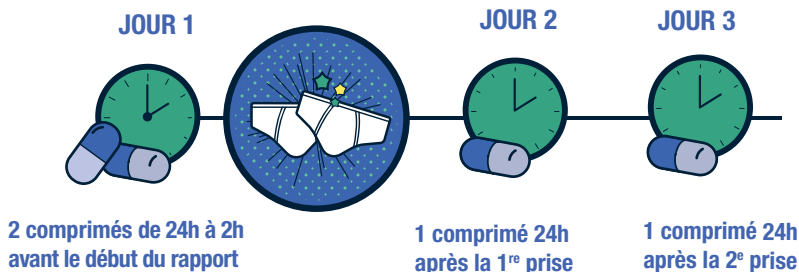
Vous avez oublié de prendre votre comprimé :

- moins de 12 heures après l'heure habituelle : prenez-le dès que possible et continuez le traitement normalement.
- plus de 12 heures après l'heure habituelle : ne prenez pas le comprimé et continuez le traitement normalement pour les prises suivantes.



À la demande

La posologie conseillée est de **4 comprimés pour un épisode sexuel**, répartis comme ceci :

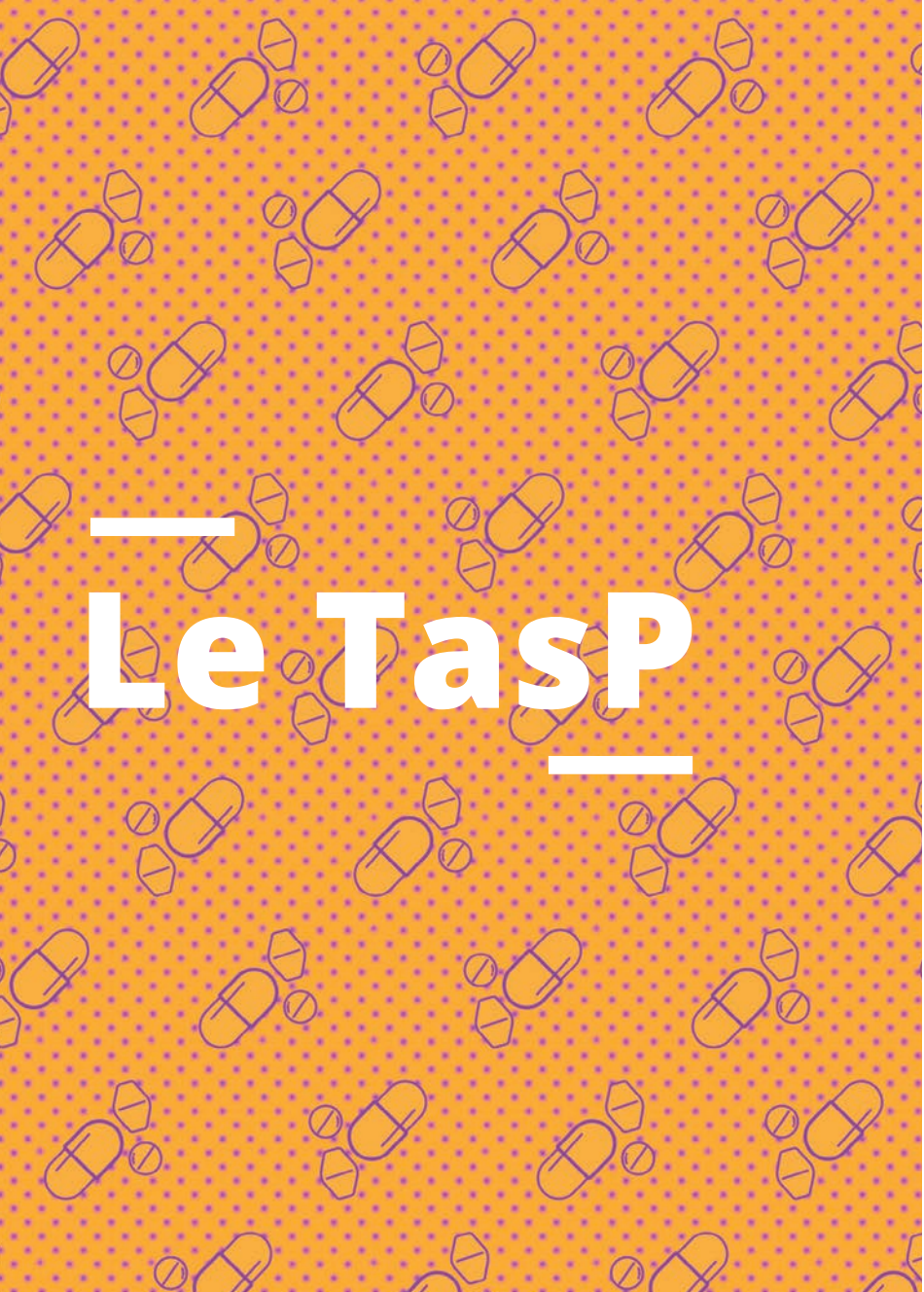


Si l'activité sexuelle est prolongée au-delà de 2 jours, il faut continuer à prendre 1 comprimé toutes les 24h.
Le dernier sera pris 24h après la fin de l'activité sexuelle.

DES DOUTES, DES QUESTIONS ?

- N'hésitez pas à contacter **Sida info service**

au **0 800 840 800** Service & appel gratuits et sur le site **sida-info-service.org**



—
LeTasp
—

Aujourd'hui, **les traitements contre le VIH permettent de diminuer la quantité du virus dans le sang et dans le sperme** des personnes séropositives : **la charge virale devient indétectable.**

Quand la charge virale est indétectable, **le risque de transmettre le VIH à une personne séronégative est quasi nul. Indétectable = intransmissible.**

C'est ce qu'on appelle la prévention par les traitements (de l'anglais « Treatment as Prevention » ou TasP).

LES BÉNÉFICES DU TASP ?



Les personnes séropositives avec une charge virale indétectable ne transmettent pas le VIH.

En effet, les traitements antirétroviraux pris par les séropositifs diminuent fortement la présence du virus dans le sang et le sperme.

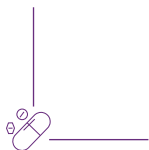
Ils protègent les personnes séropositives et séronégatives.
Il y a donc un bénéfice pour tout le monde.

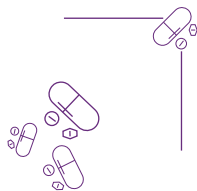
Une charge virale indétectable, qu'est-ce que ça signifie ?

La charge virale est **la quantité de virus dans le sang.**

On la mesure grâce à une prise de sang. On observe, dans un millilitre de sang, le nombre de copies du virus. Le virus dans le sang d'une personne récemment infectée et non traitée peut atteindre des centaines de milliers de copies. **Quand le nombre de copies est inférieur à 20 grâce à un traitement efficace, on dit que la charge virale est indétectable.**

La personne reste séropositive. Même avec une charge virale indétectable, le VIH est toujours présent dans l'organisme.





LE TASP EST-IL FIABLE À 100 % ET DE FAÇON PROLONGÉE ?

À ce jour, il est scientifiquement admis que le TasP est très efficace contre la transmission du VIH si :

- le traitement est bien pris,
- sa charge virale est indétectable depuis plus de 6 mois.

Il est important que la personne séropositive bénéficie d'un suivi médical régulier (tous les trois mois ou tous les six mois) pour s'assurer que sa charge virale reste indétectable et pour faire un dépistage des autres IST (chlamydia, gonocoque, etc.).



The background is a solid orange color with a repeating pattern of small, white, stylized stick figures running in various directions. The figures are simple, with circular heads and rectangular bodies, and are scattered across the entire page.

Après un risque de transmission TPE

Le traitement post-exposition (TPE) est un traitement donné en urgence après un risque de transmission du VIH. Il concerne les personnes séronégatives ou celles qui ne connaissent pas leur statut sérologique.

Il faut aller le plus rapidement possible à l'hôpital : dans les 4 heures qui ont suivi le risque et avant 48 heures maximum.

Plus on le prend tôt et plus le TPE est efficace.

DANS QUEL CAS FAIRE UN TPE ?



- S'il y a eu **une pénétration anale non protégée** par le préservatif, le TasP ou la PrEP,
- En cas de doute sur l'efficacité de votre traitement TasP ou PrEP (oubli du médicament par exemple),
- En cas **d'éjaculation dans la bouche** lors d'une fellation non protégée par le préservatif, le TasP ou la PrEP,
- En cas **d'un saignement d'une partie du corps** qui aurait été en contact avec la muqueuse ou le sperme d'un partenaire dont on ne connaît pas le statut sérologique.

OÙ ALLER ?

Rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche ou dans un service spécialisé dans le VIH.

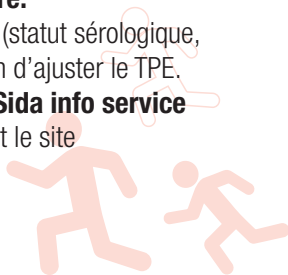
Si possible, allez-y avec votre partenaire.

Il donnera des informations sur sa situation (statut sérologique, traitement, etc.) qui permettront au médecin d'ajuster le TPE.

Retrouvez toutes les adresses en appelant **Sida info service**

au **0 800 840 800** Service & appel gratuits ou en consultant le site

sida-info-service.org



LE TPE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

- Un traitement pendant un mois,
- Un suivi médical,
- Des dépistages.

En cas d'effets secondaires, le médecin peut adapter le traitement.
Il est donc important de les signaler au médecin.

Le TPE est remboursé à 100 % par l'Assurance maladie.

Pendant le TPE, il faut utiliser des préservatifs

- Le TPE ne protège pas des autres IST (syphilis, gonocoques, etc.),
- La personne peut potentiellement transmettre le VIH.



LE TPE, MODE D'EMPLOI

- 1** Rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche.
Le TPE doit être commencé au plus tôt : **si possible dans les 4h et avant 48h.**

4H

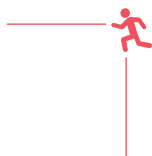


- 2** Un **entretien avec un médecin** permettra **d'évaluer si le TPE est utile**. Il effectuera des dépistages du VIH et des autres IST.



- 3** Quelques jours plus tard, un **2^e entretien avec un médecin** permet de valider et **d'ajuster la durée du traitement** si nécessaire.



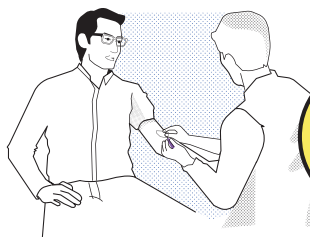


4 4 semaines de traitement.



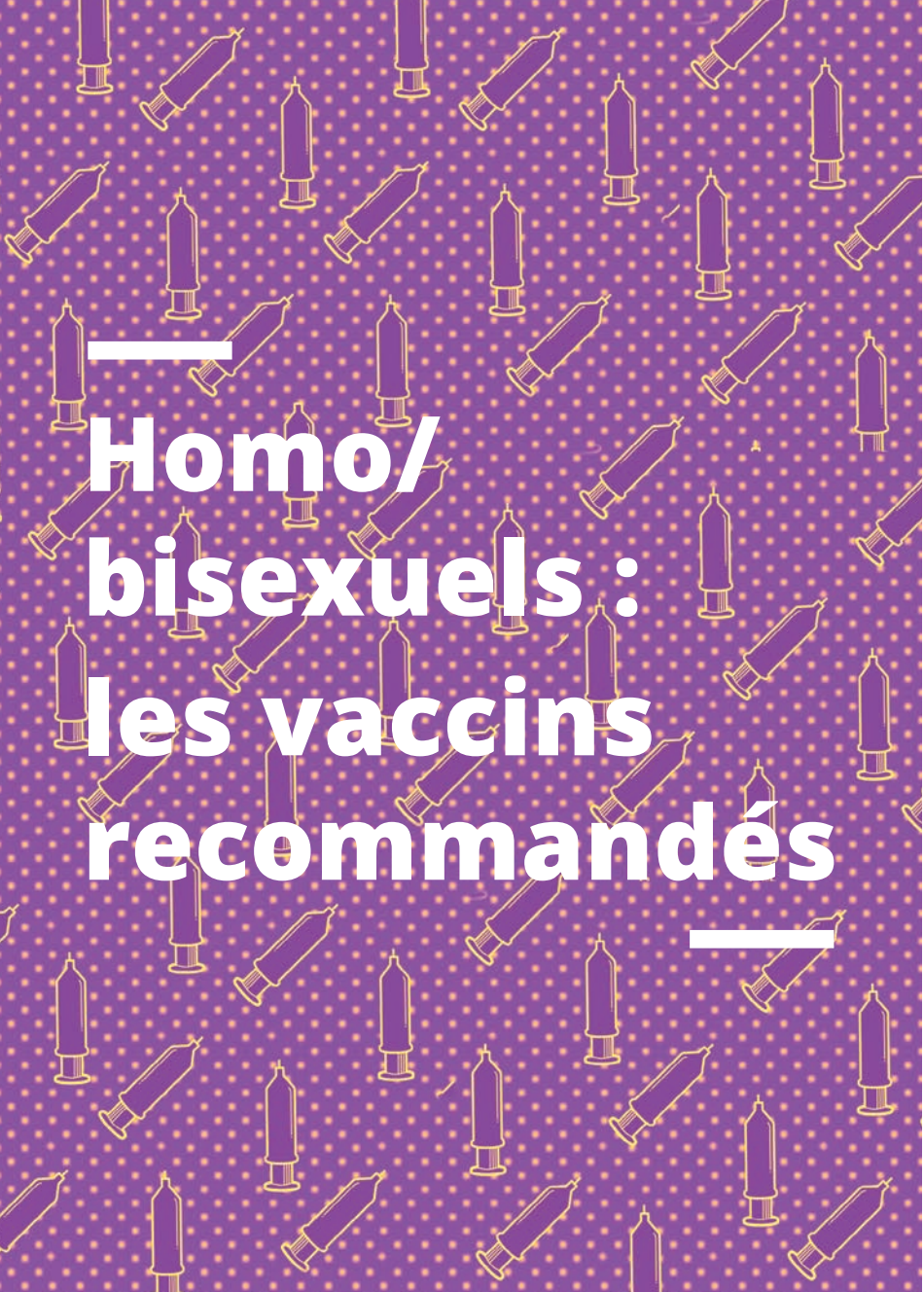
4
semaines
de traitement

5 Un test de dépistage du VIH
est réalisé **6 semaines**
après la prise de risque.



6 Un dernier test est
réalisé **trois mois après**
la prise de risque.
Il permet de savoir
définitivement si vous êtes
séronégatif.





Homo/ bisexuels : les vaccins recommandés



De nombreuses IST touchent plus particulièrement les hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes. Certaines IST peuvent être évitées grâce aux vaccins.

Trois vaccins sont recommandés :

- le vaccin contre **l'hépatite A**,
- le vaccin contre **l'hépatite B**,
- le vaccin contre **le HPV** (papillomavirus) pour les hommes de moins de 26 ans.

Pour les personnes séropositives, il existe des recommandations spécifiques.

Pour en savoir plus, **parlez-en avec votre médecin ou demandez conseil à votre pharmacien.**

PLUS D'INFORMATIONS SUR LA VACCINATION SUR :
vaccination-info-service.fr



Les dépistages

Les dépistages permettent de détecter la présence du VIH et des autres IST dans l'organisme.

Il est recommandé de se faire dépister tous les trois mois afin de recevoir un traitement et éviter de transmettre l'infection à son / ses partenaires.



QUE FAUT-IL SAVOIR SUR LES DÉPISTAGES ?



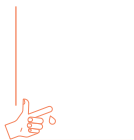
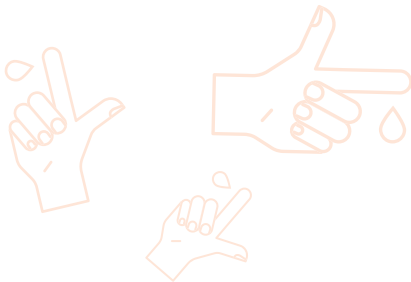
Le dépistage est le seul moyen de savoir si l'on a le VIH ou une autre IST.

En effet, on peut avoir une IST et ne pas se sentir malade. Seul un dépistage permet de les détecter.

Aujourd'hui, **c'est important de savoir le plus tôt possible pour le VIH** car, grâce aux traitements disponibles, une prise en charge rapide prévient l'évolution de l'infection vers le sida. **Une personne dépistée tôt** et dont le traitement est efficace **a la même espérance de vie qu'une personne séronégative.**

Chaque IST demande un dépistage spécifique, il faut donc faire un bilan complet pour bien connaître sa situation.

En cas de doute, n'hésitez pas à parler du dépistage du VIH et des autres IST au médecin de votre choix.



QUAND FAUT-IL SE FAIRE DÉPISTER ?



Cela dépend du nombre de ses partenaires :
plus il est élevé, plus un dépistage fréquent est recommandé.
Et du nombre de partenaires de son/ses partenaires
et de ses pratiques sexuelles.

Pour le
VIH

- Si l'on a **plusieurs partenaires sexuels**,
il est recommandé de **se faire dépister tous les trois mois**.

- **Sinon** un dépistage est conseillé **au minimum une fois par an et chaque fois que l'on a un doute**.

Pour les
autres
IST

- Si l'on a **plusieurs partenaires sexuels**,
il est conseillé de faire un dépistage des IST
en même temps que le VIH.

- Et à chaque fois **qu'on a des symptômes ou que l'un de nos partenaires a une IST**.

Et **si vous avez un résultat de test positif, pensez à prévenir vos partenaires sexuels !** C'est important pour qu'ils soient aussi pris en charge.

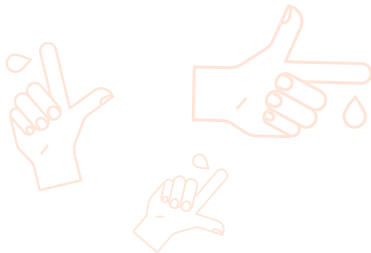
OÙ PEUT-ON SE FAIRE DÉPISTER ?



Les dépistages s'effectuent :

- dans des **laboratoires d'analyses médicales**, avec ou sans ordonnance,
- dans **les CeGIDD** (centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic du VIH, des hépatites virales et autres IST),
- dans **certaines associations pour le VIH et l'hépatite C**,
- **chez vous, pour le VIH avec un autotest** que l'on peut acheter en pharmacie ou obtenir gratuitement auprès de certaines associations.

L'important est de choisir un lieu où l'on se sent en confiance.



TROUVEZ LES CeGIDD PROCHES DE CHEZ VOUS

Sur sida-info-service.org, rubrique « Où faire un dépistage ».





Moyens de dépistage	VIH	Autres IST	Avantages	Délais de fiabilité du résultat
Test en laboratoire	✓	✓	• Remboursé sur ordonnance • À côté de chez soi • Résultats en 1 à 2 jours	1 mois et demi après le rapport sexuel non protégé
Test en CeGIDD	✓	✓	• Gratuité • Anonymat • Sans RDV • Résultats en 3 et 5 jours	1 mois et demi après le rapport sexuel non protégé
Test rapide avec une association (TROD)	✓	✓ Hépatite C ✓ Hépatite B : test bientôt disponible ✗ autres IST	• Gratuité • Anonymat • Accompagnement par les pairs • Résultat du test VIH en 20 min	3 mois après le rapport sexuel non protégé
Autotest disponible en pharmacie, CeGIDD et associations	✓	✗	• Gratuit dans les CeGIDD et associations • En vente en pharmacies • Flexibilité : le faire quand on veut, où on veut • Résultat du test VIH en 20 min	3 mois après le rapport sexuel non protégé





SEXUALITÉS
ENTRE HOMMES
ET PRÉVENTION

