



L'amour en questions

par Chantal Lauby



« Au 21^e siècle, appelons un chat un chat et une chatte une fougoune. »

De plus en plus de femmes sont contaminées par le virus du sida. Quand on m'a proposé de participer à ce livret d'information et de prévention, je me suis demandé pourquoi on s'adressait à moi. Je n'y connais pas grand-

chose, en tout cas pas plus que les autres sur ce sujet. Je me pose tellement de questions, je me fais tellement de phobies, comment je peux aider ?

Je n'ai pas envie de faire de l'humour là-dessus. Par contre, j'ai bien envie de les poser ces questions. Et le plus naturellement possible.

Certaines pourront sembler naïves, mais tant pis, elles amèneront au moins des réponses qui pourront aider les adolescentes, les femmes, de toute origine, de tout âge et de toute religion.

> Qu'est-ce qui risque, et qu'est-ce qui ne risque pas? <

On s'en fait des films sur le sujet, on entend tout et son contraire. Si j'étais adolescente, je n'oserais peut-être pas poser ces questions à ma mère ni à mon gynécologue. Adulte, c'est déjà difficile d'entrer dans des détails intimes. J'en parle avec mes amies, c'est tout.

Le sida fait peur, normal, aujourd'hui faire l'amour, c'est risquer sa vie. Et pourtant, c'est tellement bien de faire l'amour. Revenons aux questions, celles que peuvent se poser des adolescentes qui démarrent leur sexualité, et celles que nous ont posées par téléphone quelques amies... Peut-être que ces questions, vous vous les posez aussi.

Chantal Lauby

Toutes les informations contenues dans ce livret ont été validées par le Ministère Délégué à la Santé et le CFES

Questions à ma mère



Ma mère est très forte en maths, en anglais et en chant. En sexe, je sais pas, on n'en parle pas trop. Pourtant si j'osais, il y aurait pas mal de questions que j'aimerais lui poser sur l'amour et sur le sida.

- Je l'aime, il m'aime.

**On a fait nos tests du sida. Ils sont négatifs.
Si on fait l'amour sans préservatif...**

> **Est-ce que ça risque ?** <

Non, ça ne risque pas. Si les deux partenaires sont séronégatifs* et qu'ils ont été et restent fidèles l'un à l'autre, ils peuvent faire l'amour sans préservatif.

Ils n'ont **aucun risque** d'être contaminés. Il ne peut y avoir contamination que si l'un des deux partenaires est séropositif*.

Attention : sans préservatif, il y a risque de grossesse non désirée. Pour l'éviter, il faut utiliser un moyen contraceptif (pilule, stérilet, etc.). Les contraceptifs ne protègent ni du sida ni des MST.

* Séronégatif/ve : pas infecté/e ; séropositif/ve : infecté/e.



- Je n'ai jamais fait l'amour, lui non plus. Si on fait l'amour sans préservatif...

> **Est-ce que ça risque ?** <

Non, ça ne risque pas, sauf si l'un des deux s'est injecté de la drogue, ne serait-ce qu'une fois. Dans ce cas, il faut absolument utiliser le préservatif.

Attention, tout de même, au risque de grossesse non désirée. Pensez à utiliser un moyen contraceptif.

- Il n'a eu que quatre aventures avant moi. Il est très sérieux, je le connais depuis la sixième. On vient de tomber amoureux. Si on ne met pas de préservatif...

> Est-ce que ça risque ? <

Oui, ça risque. Il suffit d'une fois sans préservatif pour être contaminé. L'amour ne protège pas du sida. Il faut se protéger tant que les deux partenaires n'ont pas fait un test de dépistage ensemble, pour s'assurer que les deux sont séronégatifs. L'amour, c'est se protéger et protéger l'autre.



- Si un jour il me trompe, quelle horreur !!! Tu crois qu'il aura pensé à mettre un préservatif avec l'autre ?

> Est-ce que ça risque ? <

Oui, ça risque s'il ne se protège pas. Ce sont des choses qui arrivent, il vaut mieux en parler avant. Si on ne peut pas se jurer fidélité, on peut s'engager à mettre un préservatif quand on a une aventure.

- S'il a fait un "broute-minette" à la fille et qu'elle est séropo...

> Est-ce que ça risque ? <

Le risque est très faible, mais il existe. Quand on fait un cunnilingus (broute-minette) et qu'on ne veut prendre aucun risque, on peut découper un préservatif dans le sens de la longueur et le mettre entre la bouche et le sexe de la fille.

- Je suis allergique au préservatif masculin. Comment je peux me protéger si je veux avoir des aventures ?

Il existe maintenant un préservatif féminin qui est en polyuréthane et qui peut remplacer le préservatif masculin en cas d'allergie au latex.

- Un préservatif féminin ?

C'est nouveau ? Comment c'est fait ?

Comment ça se place ? Est-ce que c'est aussi sûr que le préservatif masculin ?

Le préservatif féminin est aussi sûr que le préservatif masculin. Il peut être placé bien avant le rapport sexuel. Pour savoir comment on fait, reportez-vous au mode d'emploi page 23.

- Si le préservatif craque... Qu'est-ce que je peux faire après un rapport à risque ?

Si le préservatif a craqué, il faut que tu ailles le plus tôt possible, sous 48h, si possible avec ton partenaire, au service des urgences d'un hôpital (ouvert 24h/24).

Le médecin évaluera avec toi le risque et pourra te proposer un traitement d'un mois pris en charge à 100%. Ce traitement peut empêcher la contamination.

Attention au risque de grossesse. Il existe une contraception d'urgence qui peut être proposée.

L'éventualité que le préservatif craque est faible quand il est bien mis.

Si tu utilises du gel à base d'eau, les risques de déchirure du préservatif seront limités et cela augmentera le confort, et donc le plaisir, surtout s'il y a sécheresse vaginale ou si le rapport sexuel dure très longtemps et que le préservatif chauffe. Ce gel est absolument recommandé si on pratique la sodomie.

Tous les préservatifs qui ont la norme européenne EN 600-1996 sont testés et ont la même résistance. Il en existe à différents prix avec différentes textures, arômes, tailles.

- Je voudrais faire un test de dépistage, mais discrètement et anonymement.

> Est-ce que c'est possible ? <

Oui, c'est possible. Il existe des consultations de dépistage anonyme et gratuit (au moins une dans chaque département). Pour connaître l'adresse de la C.D.A.G. la plus proche de chez toi, tu peux appeler SIDA INFO SERVICE au 0 800 840 800 (24h/24, numéro anonyme et gratuit).

- Si je pratique la sodomie...

Pour la sodomie, il faut savoir que l'anus est encore plus fragile que le vagin. Il faut absolument utiliser un préservatif et du gel à base d'eau, que l'on peut trouver en pharmacie, dans les hypermarchés, supermarchés ou parapharmacies. Le gel limite les risques de déchirure du préservatif.

- Si je fais l'amour quand j'ai mes règles...

Faire l'amour quand on a ses règles, c'est risqué pour le partenaire car le virus se transmet à la fois par les sécrétions vaginales et par le sang.

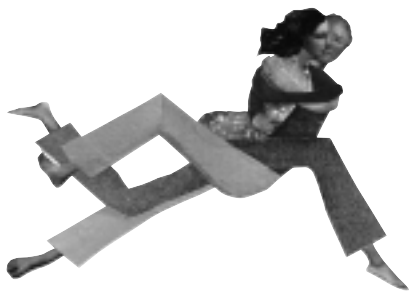
- Si j'ai une MST (Maladie Sexuellement Transmissible)...

Depuis plusieurs années, le nombre de MST augmente en France. Les MST favorisent la transmission du virus du sida car les muqueuses sont fragilisées. Les MST se guérissent parfaitement aujourd'hui, mais, négligées, elles peuvent entraîner une stérilité. En cas de doute, préviens ton ou tes partenaire(s) et consulte un médecin.



Ces phobies qui nous prennent la tête

(pour toutes celles qui en ont)



- La salive, les larmes, les moustiques, on est sûr ou pas ? Je doute toujours.

Le virus du sida se transmet par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et de la mère à l'enfant (grossesse, accouchement, lait maternel). Ce sont les seuls modes de transmission.

On peut trouver des traces de virus dans la salive, les larmes, mais en quantité insuffisante pour qu'il y ait contamination.

Le moustique ne peut pas transmettre le virus.

- Les piercings, les tatouages, les pactes de sang pour sceller une amitié...

> Est-ce que ça risque ? <

Si la personne qui pratique le piercing, le tatouage, respecte toutes les règles d'hygiène et utilise du matériel à usage unique, il n'y a pas de risque de transmission du VIH.

Pour les pactes de sang, mélanger son sang n'est évidemment pas conseillé, le virus du sida et des hépatites passant par le sang.



- À quel moment le virus meurt-il ? Si le sang contaminé est entré en contact avec une brosse à dents, un rasoir, un bidet, une baignoire, un verre...

> Est-ce que ça risque ? <

Le virus du sida meurt très vite à l'air libre. Mais, il faut de toute façon éviter de partager des objets d'hygiène (rasoir, brosse à dents...). Par contre, il faut savoir que le virus de l'hépatite C est beaucoup plus résistant et peut se transmettre avec tout objet coupant, irritant, ou faisant saigner (rasoir, brosse à dents...). Tu ne risques absolument rien en partageant un repas, en buvant dans le verre, en utilisant le bidet, la baignoire d'une personne atteinte, en l'embrassant ou en la touchant, que ce soit pour le VIH ou le VHC*.

* Virus de l'hépatite C



Q

uelques questions par téléphone



Aujourd'hui, 30000 femmes sont contaminées par le virus du sida en France.

J'ai appelé des amies et je leur ai demandé si elles se posaient encore des questions à propos du sida.

Eh bien oui, elles s'en posent.

On a des spécialistes pour nous répondre dans ce livret, il faut en profiter...



Allo Delphine ? C'est quoi ta question ?

- Il y a deux semaines, j'avais un peu bu et j'ai fait l'amour sans préservatif. Je suis allée faire un test. Je viens d'avoir les résultats, je suis séronégative. Je ne comprends pas, on m'a dit de revenir dans deux mois et demi.

On a eu raison de te dire de revenir. Aujourd'hui on peut détecter la présence du virus dans le sang 15 jours après un rapport à risque. Mais, pour être sûre d'être séronégative, il faut attendre trois mois après le rapport à risque, continuer à protéger ses relations pendant ce délai, et refaire un test.

Essaie d'avoir un préservatif dans ta poche quand tu sors. La consommation d'alcool ou de drogues diminue la vigilance par rapport à l'utilisation du préservatif.

Allo Michèle ?

**- Les couples qui utilisent les objets érotiques pour faire l'amour prennent-ils un risque ?
Un godemichet, par exemple, peut-il transmettre le virus s'il sert à plusieurs partenaires ?**

Oui, c'est un risque. Il faut recouvrir le godemichet d'un préservatif et en mettre un à chaque nouveau rapport et avec chaque partenaire.



Allo Naïma ?

**- J'ai fait mon test, je suis séronégative.
Philippe* a-t-il besoin d'en faire un ?**

Oui. Le test du sida ne renseigne que sur sa propre sérologie. Chacun des deux partenaires doit faire son propre test pour savoir s'il est séronégatif ou séropositif.

**Philippe ? C'est la première fois que tu l'appelles Philippe. D'habitude, c'est Pilou. Remarque, c'est joli, ça fait moins tissu. NDLRQSEP (Note-De-La-Rédactrice-Qui-S'étonne-Parfois).*

Allo Sonia ?

- Je sors avec Éric. Il est beau, 1 mètre 80, tout en muscles. Aucun de nous n'a fait un test. Quand on fait l'amour, il se retire avant de jouir. Et moi quand je lui fais une fellation, je n'avale pas. Est-ce qu'en procédant de cette façon, on élimine tout risque de contamination ?

Non, le risque de contamination existe dès qu'il y a pénétration, du fait de la présence possible du virus dans le liquide séminal : "la goutte". Pour la fellation, le risque est faible quand il n'y a pas d'éjaculation dans la bouche, il est plus élevé quand il y a éjaculation, que l'on avale ou pas, il est nul quand on utilise un préservatif.

** Fellation : plus communément appelée petite pipe, turlute ou gâterie. NDLRPQTLMC (Note-De-La-Rédactrice-Pour-Que-Tout-Le-Monde-Comprenne).*





Allo Mamie ?

- Je viens de rencontrer Raymond. Il est superbe ! Ça fait 10 ans que je n'ai plus fait l'amour. Je n'oserai jamais lui dire de mettre un préservatif, il va me prendre pour une femme facile. Il a quand même 60 ans et moi 55. On n'est plus des gamins, tout de même.

Vive l'amour !

Comment ça, si c'est un coureur ? Alors ça risque quand même à notre âge ?

Il n'y a pas d'âge pour être contaminé par le virus du sida. Le sida n'est ni une maladie de vieux, ni une maladie de jeunes. Il vaut mieux se protéger.

Bravo mamie ! Au fait, tu peux me garder les petits mardi, ou il faut que j'appelle une baby-sitter ?

NDLRQEHDCQTAMQEIAPDTND

(Note-De-La-Rédactrice-Qui-Est-Heureuse-De-Ce-Qui-T'arrive-Mais-Qui-Est-Inquiète-A-Propos-De-Ta-Nouvelle-Disponibilité).

Allo Carmen ?

- J'ai 40 ans. J'ai vécu avec mon mari pendant 20 ans et nous n'avons jamais utilisé de préservatif.

Nous avons divorcé. À moi l'aventure !

Les hommes que je rencontre ont à peu près la même histoire que moi. Comment faire pour que l'emploi du préservatif soit un réflexe ?

Il n'y a pas de solution miracle mais plutôt des précautions à prendre. À chacune de se prémunir en fonction de son style de vie, de ses habitudes et de ses désirs. L'important est de parvenir à un dialogue avec son ou ses partenaires, ce qui peut permettre de lever des tabous et d'aborder le sujet des préservatifs.

Allo Cécile ?

- J'ai un nouveau copain*. Il insiste vraiment pour mettre un préservatif. Je trouve ça un peu louche. Est-ce que cela veut dire qu'il est séropositif ? Ou est-ce qu'il pense que moi je le suis ?

Non. Demander de mettre un préservatif ne veut pas dire qu'on a une MST ou qu'on est contaminé par le VIH.

Mettre un préservatif, c'est être responsable, se protéger et protéger l'autre des MST, du sida et des grossesses non désirées. C'est aussi une preuve de respect et d'amour. Et puis, si votre histoire se poursuit, vous pourrez abandonner le préservatif après avoir fait, tous les deux, un test et pensé à un contraceptif.

**Encore un nouveau copain ! NDRLUPJ (Note-De-La-Rédactrice-Un-Peu-Jalouse).*

Allo Émilie ?

**- J'ai peur d'aller faire un test de dépistage.
Si je suis séropositive, ma vie est foutue ?**

Faire la démarche de passer un test est difficile et angoissant ; mais il vaut mieux savoir si le test est positif car il existe aujourd'hui des traitements efficaces qui peuvent retarder l'apparition de la maladie. Il est important de connaître son statut sérologique, afin de bénéficier d'un suivi médical.



Allo Maryse ?

- Si je suis séropositive, je ne pourrai plus faire l'amour ?

La découverte de sa séropositivité bouleverse la vie affective et sexuelle. Faire l'amour, avoir une vie sexuelle est possible grâce aux moyens de prévention (préservatifs masculin et féminin).

Allo Brigitte ?

- J'ai peur d'aller faire mon test de dépistage. Si je suis séropositive, je ne pourrai jamais avoir d'enfants ?

Même s'il est difficile, dans un premier temps, après l'annonce de la séropositivité, de se projeter dans l'avenir et d'envisager une grossesse, les traitements actuellement disponibles permettent de réduire considérablement le risque de transmission du virus de la mère à l'enfant, ce qui permet aux femmes atteintes par le VIH d'envisager une grossesse. C'est pourquoi il est important de savoir si l'on est séropositive avant d'avoir un enfant.



Allo Béa ?

- Il paraît que de plus en plus de femmes sont contaminées par le virus du sida. Pourquoi ?

Certaines femmes, en fonction de leur situation, culturelle, économique, affective, rencontrent des difficultés pour faire accepter par leur partenaire l'utilisation du préservatif.

D'autres femmes ne pensent pas à se protéger quand elles ont des aventures, ou considèrent que le sida ne les concerne pas. De plus, la physiologie des femmes les rend plus vulnérables au risque de contamination.

Informations pratiques

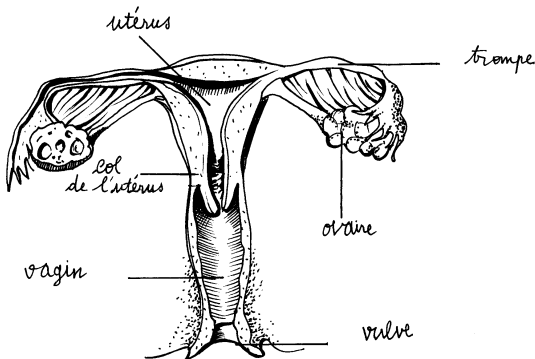
Qu'est-ce que le VIH ?

Le VIH (virus de l'immuno-déficiencia humaine) est le virus responsable du sida. Quand il pénètre dans l'organisme, le VIH attaque principalement certains globules blancs qui permettent habituellement à l'organisme de se défendre contre les maladies.

En France, il y a de plus en plus de femmes contaminées par le virus du sida (VIH). 30000 femmes vivent aujourd'hui avec le VIH. On compte désormais une femme contaminée pour trois hommes alors qu'en 1988 la proportion était de une femme pour sept hommes.



Pourquoi les femmes sont-elles plus exposées au virus du sida? Comment je suis faite?



Une femme a 3 à 8 fois plus de risques d'être contaminée qu'un homme :

- Le sperme est plus contaminant que les sécrétions vaginales.
- La surface des muqueuses du sexe féminin est plus importante.
- L'intérieur du sexe (muqueuse) est fragile : il peut laisser pénétrer facilement virus, microbes...
- Il est encore plus fragile s'il est abîmé :
 - rapports sexuels non désirés, forcés, violents,
 - petites irritations, blessures (dues par exemple à des MST).
- Pendant les règles, le risque de contamination est également plus grand.

En l'absence de préservatif, la pénétration anale (sodomie) expose à un risque plus grand face au VIH et aux MST que la pénétration vaginale.

Qu'est-ce que prendre un risque ?

- Vous n'avez pas utilisé de préservatif pour une pénétration (vaginale ou anale) ou pour un rapport bouche/sexe (présence de sperme dans la bouche).
- Le préservatif a craqué.
- Vous avez partagé du matériel usagé lors d'une injection de drogue.

Que faire quand on a pris un risque ?

Deux situations se présentent :

• **Vous avez pris un risque, il y a moins de 48 h (2 jours)**, avec un partenaire dont vous connaissez le statut sérologique positif au VIH ou avec un partenaire rencontré occasionnellement : rendez-vous, si possible avec votre partenaire, aux urgences d'un hôpital. Le médecin examinera avec vous le risque et vous proposera éventuellement un traitement d'un mois, qui peut empêcher la contamination.

• **Vous avez pris un risque, il y a plus de 48 h :** consultez dans un centre de dépistage, à l'hôpital ou votre médecin. On vous dira s'il faut et quand faire un test.

Si vous avez un doute, n'hésitez pas à consulter le plus tôt possible. Pour obtenir l'adresse du centre de dépistage le plus proche de chez vous : **Minitel 36 11 SIDA, Sida Info Service : 0 800 840 800.**

Qu'est-ce qu'une maladie sexuellement transmissible (MST) ?

Les MST sont des maladies qui se transmettent lors d'un rapport ou contact sexuel. Elles concernent les hommes comme les femmes. Elles sont en augmentation depuis 1998. Parmi les MST, on peut citer : l'infection à chlamydia, l'herpès génital, la syphilis...

Elles accroissent le risque de contamination par le VIH.

MST : les signes qui doivent alerter

- Le sexe brûle ou démange,
- Les brûlures urinaires,
- Les pertes inhabituelles et / ou à l'odeur désagréable,
- Les pertes de sang entre les règles,
- Les boutons et / ou rougeurs sur le sexe,
- Les douleurs au bas-ventre, et / ou pendant les rapports sexuels,
- Le partenaire a des brûlures urinaires ou mal au bas-ventre.

Attention : souvent, aucun signe n'est perceptible.

• *MST ou pas, ce sont des signes d'alerte : il faut consulter, si possible avec son partenaire, un médecin (en ville ou à l'hôpital), un gynécologue, un centre de planification, le planning familial, etc. Les MST peuvent se transmettre lors d'un rapport sexuel avec pénétration dans le vagin, l'anus ou parfois la bouche. Elles rendent le corps plus fragile face au virus du sida.*

• *Si l'un des deux partenaires est séropositif ou a une MST, il faut se protéger pendant les rapports sexuels en mettant un préservatif.*

Attention : *la présence du virus du sida dans le corps ne se manifeste pas forcément par des signes particuliers. On peut être séropositif, ne pas le savoir et transmettre le virus à son/sa partenaire.*

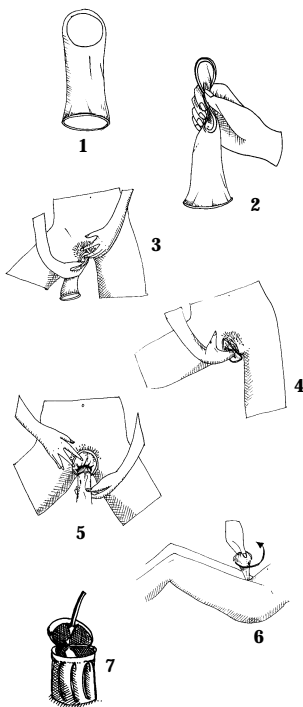
Comment se protéger ?

Les préservatifs masculin et féminin (voir mode d'emploi ci-contre) sont les seuls moyens de contraception qui permettent de se protéger aussi des MST et du sida.

Le préservatif féminin, qui est en polyuréthane, est une alternative au préservatif masculin, notamment en cas d'allergie au latex.

Si on ne peut pas utiliser de préservatif (allergie, refus du partenaire...), il faut consulter un médecin (en ville ou à l'hôpital), généraliste ou gynécologue, un centre de planification, le planning familial... pour en discuter. Quels que soient l'âge, la situation de vie (en couple, célibataire), un suivi gynécologique revêt une grande importance pour toutes les femmes. Le ou la gynécologue peut aborder de nombreux aspects de la santé et de la vie sexuelle (prévention, contraception, gestion des risques).

mode d'emploi du préservatif féminin.





Où s'informer ?

- *Sida Info Service* : **0 800 840 800** – 24h sur 24, anonyme et gratuit
- *Mouvement français du planning familial* : **01 48 07 29 10**
- *SOS femmes battues* : **01 43 48 20 40**
- *Fil santé jeunes* : **0 800 235 236** – 8h à 24h – anonyme et gratuit
- *Commission femmes séropositives d'Act Up* (réunions les 1^{er} et 3^{ème} mercredis de chaque mois). Vous pouvez laisser un message au : **01 48 06 13 89**
- *Ikambéré* : association de soutien aux femmes séropositives originaires d'Afrique. Tél. : **01 42 35 74 02**
- Adresse des centres de dépistage anonyme et gratuit sur Minitel **36 11 code sida** + numéro ou nom du département.



MINISTÈRE DE L'EMPLOI
ET DE LA SOLIDARITÉ

MINISTÈRE DÉLÉGUÉ À LA SANTÉ

Le sida
on en
meurt
encore.



www.cfes.sante.fr