

# VIH+ SEXE

---

INFORMATION POUR  
SEROPOSITIVE  
SERONEGATIVE

---

LES HOMMES QUI ONT DES  
RELATIONS SEXUELLES

# VIH+ SEXE

---

## INFORMATION POUR SEROPOSITIVE SERONEGATIVE

---

### LES HOMMES QUI ONT DES RELATIONS SEXUELLES

Cette brochure d'information a été élaborée en consultation avec des hommes homosexuels et bisexuels séropositifs et séronégatifs ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes.

Les informations fournies ne sauraient se substituer à tout avis, diagnostic ou traitement médical. En cas de problème ou pour plus d'informations, contactez un médecin ou un cabinet spécialisé en MST (liste disponible sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie)).

Ce livret est dédié à la mémoire de Noel Walsh, membre actif et très précieux de Gay Health Network (GHN) pendant de nombreuses années. Avant sa disparition prématurée en 2008, Noel a mis tout son cœur dans la préparation de cette brochure.

Celle-ci, ainsi que d'autres informations concernant la santé sexuelle, les rapports protégés, le VIH, les IST, le dépistage, les soutiens, etc., sont disponibles en français sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie)

## SOMMAIRE

---

Introduction	01
Faire l'amour – je le fais, je ne le fais pas ?	04
Il faut être deux	05
Relations	06
L'annonce	09
La Loi et la transmission du VIH	12
Avoir une vie sexuelle épanouissante	14
Rester dur	16
Votre santé sexuelle	18
Votre plaisir sexuel	19
Faire l'amour avec d'autres hommes séropositifs	21
Drogues et sexe	23
ChemSex	26
Les casse-têtes du préservatif	28
PPE (prophylaxie post-exposition)	29
PPeE (prophylaxie pré-exposition)	31
Charge virale et transmission du VIH	34
Infections Sexuellement Transmissibles (IST)	38
Stigmatisation	39
En conclusion - la responsabilité	42
Services et Soutien	43

---

## INTRODUCTION

---

### CETTE BROCHURE CONCERNE LE VIH ET LES RAPPORTS SEXUELS.

Elle est destinée aux hommes homosexuels et bisexuels séropositifs et aux hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes, ainsi qu'à vos partenaires sexuels (qu'ils soient séropositifs, séronégatifs, ou au statut sérologique inconnu).

Quand vous êtes séropositif, vous pouvez vous poser beaucoup de questions sur le sexe. Certaines peuvent être très spécifiques. D'autres peuvent être plus complexes.

C'est vous qui choisissez le type de rapports sexuels que vous avez et avec qui vous avez des rapports sexuels.

Cette brochure a pour but de vous fournir des informations précises et des conseils sur la santé et les rapports sexuels, afin de vous permettre de faire des choix éclairés concernant votre vie intime. Les conseils donnés devront être appréhendés selon votre propre santé et vos préférences sexuelles. Ce qui peut être bénéfique et pertinent pour une personne peut ne pas l'être pour une autre.

Si vous êtes un homme testé séronégatif, ou si vous ne connaissez pas votre statut sérologique ou le statut sérologique de votre (vos) partenaire(s) sexuel(s), nous espérons que cette brochure vous donnera un aperçu de certains des problèmes qui peuvent survenir chez les hommes vivant avec le VIH.

VOS APPLIS

---

NE PEUVENT PAS  
DÉPISTER LE VIH

---

UN TEST VIH  
LE PEUT

EUX ?

C'EST NOUS

NOUS AVONS TOUS  
UN STATUT VIH

DÉCOUVREZ LE VÔTRE

## FAIRE L'AMOUR - JE LE FAIS, JE NE LE FAIS PAS ?

TOUS LES HOMMES, QUEL QUE SOIT LEUR STATUT SÉROLOGIQUE, ONT DROIT À UNE VIE SEXUELLE SAIN ET SATISFAISANTE.

Les hommes diagnostiqués séropositifs réagiront différemment lorsqu'il s'agit de choisir d'avoir ou non des rapports sexuels. Certains hommes peuvent choisir de ne pas avoir de rapports sexuels pendant un certain temps. D'autres peuvent avoir beaucoup de rapports sexuels. Certains choisissent d'avoir uniquement des rapports sexuels occasionnels. D'autres cherchent des partenaires séropositifs.

Il n'y a pas un seul choix correct, et les choix que vous ferez peuvent changer. Beaucoup trouvent qu'avoir le VIH n'a aucun impact sur leur vie sexuelle, tandis que d'autres éprouvent des difficultés à avoir des rapports sexuels à cause des préjugés ou de la peur qu'ils ressentent ou dont ils font l'expérience.

Quelle que soit votre situation, il est important de s'informer sur le désir, le plaisir, et une sexualité sûre. En connaissant les nombreux aspects et les complexités des relations entre VIH et sexualité, il devient plus simple d'envisager le type de rapports sexuels que vous voulez, quel que soit votre statut sérologique.

## IL FAUT ÊTRE DEUX

### IL N'EST PAS TOUJOURS FACILE DE SE DÉTENDRE ET D'ENGAGER UN RAPPORT SEXUEL.

En tant qu'homme vivant avec le VIH, vous pouvez souvent avoir l'impression que vous êtes le seul à pouvoir éviter une nouvelle transmission. Bien que vous ayez une certaine responsabilité, vous n'êtes pas seul responsable. Tous ceux qui sont impliqués ont une responsabilité individuelle et collective.

Pour accepter et assumer vos choix, il peut être bon de prendre le temps de la réflexion, peut-être de parler avec d'autres hommes séropositifs, des amis ou des partenaires.

Parler de certaines questions avec un intervenant ou un conseiller peut vous aider. Par exemple : comment être responsable et prendre les bonnes décisions concernant les rapports sexuels plus sûrs, comment parler de la sexualité que vous voulez, que vous aimez et que vous appréciez, et comment déclarer votre statut sérologique. S'informer sur tous les problèmes de santé associés aux rapports sexuels n'est pas vraiment très attirant. Dans cette brochure, nous avons essayé de présenter les informations de manière à vous aider à prendre les bonnes décisions, pour vous.

On ne peut pas répondre à toutes les questions. Les informations dont vous disposez doivent vous aider à prendre des décisions, et vous devez vous sentir à l'aise avec celles-ci. Vous vous sentirez alors plus à l'aise avec votre partenaire et ainsi, vous aurez de meilleurs rapports sexuels.

## LES RELATIONS

### LES RELATIONS, UN BON RÉSEAU DE SOUTIEN SOCIAL, LE SOUTIEN DES PAIRS.

Les relations peuvent être importantes pour garder une bonne estime de soi et confiance en soi, en particulier lorsque l'on vient d'être diagnostiqué séropositif.

Les relations couvrent un éventail de sentiments, comme l'affection, l'intimité, le soutien, avoir quelqu'un dont on se soucie, et avoir quelqu'un qui se soucie de vous.

Les relations peuvent être très diverses : pour certains hommes séropositifs, cela peut signifier :

- des relations intimes à long terme avec une seule personne ;
- une relation amoureuse avec un seul partenaire, et une activité sexuelle avec d'autres ;
- une série de rapports sexuels occasionnels avec des personnes différentes.

Indépendamment du statut sérologique, les relations ont leur lot de défis, mais peuvent aussi être très gratifiantes. Pour certains hommes, la séropositivité de leur partenaire est sans importance ; pour d'autres, elle peut être un facteur très important. Pour certains couples, on peut avoir le sentiment d'être trois dans la relation – vous, lui et le VIH.

Si vous êtes en couple lorsque vous apprenez votre séropositivité, n'en déduisez pas que votre partenaire est lui aussi séropositif. La seule façon de le savoir avec certitude, c'est que votre partenaire fasse le test.

Un couple dans lequel une personne est séropositive et l'autre séronégative (parfois appelé relation séro-discordante ou séro-différente) présente son propre lot de défis et d'angoisses. Au départ, il peut y avoir la question de l'annonce (dire à l'autre que vous êtes séropositif). Cela peut faire apparaître un certain nombre

## LES RELATIONS

---

de préoccupations pour vous deux. La peur de la transmission du VIH est un sujet de préoccupation pour certains. Vous devrez peut-être renégocier les limites de votre relation et les types de rapports sexuels que vous souhaitez et aimez tous les deux. Vous devez tous les deux avoir connaissance de la prophylaxie post-exposition (PPE) et de la prophylaxie pré-exposition (PPrE).

La PPE est un traitement médical anti-VIH, prescrit pour une personne qui a été exposée (ou potentiellement exposée) à l'infection par le VIH (voir « PPE » pour plus d'informations).

La PPrE est une stratégie de prévention du VIH, qui utilise des médicaments antirétroviraux pour protéger les personnes séronégatives du VIH, si elles courent un risque d'exposition. Bien que la PPrE ne soit pas encore disponible en Irlande, il est important de se renseigner sur cette nouvelle façon de prévenir l'infection par le VIH (voir « PPrE » pour plus d'informations).

Certains hommes vivant avec le VIH trouvent qu'avoir un partenaire sexuel séropositif rend leur vie sexuelle moins anxiogène. Vous pouvez choisir de ne pas utiliser de préservatif car vous aimez l'intimité de rapports sexuels non-protégés. Cela présente un certain nombre de défis, y compris les incidences possibles sur la santé (voir « Faire l'amour avec d'autres hommes séropositifs »).

Les rapports sexuels anonymes ou occasionnels représentent une part importante de la vie de beaucoup d'hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes. Si vous aimez avoir des rapports sexuels occasionnels avec des personnes que vous ne connaissez pas, il pourrait être utile de discuter et de s'entendre sur vos limites respectives avant de vous engager dans toute activité sexuelle.

Quelle que soit la relation que vous désirez, il est important que les décisions prises au sujet de vos relations futures ne reposent pas seulement sur le VIH. Ce que vous ressentez, si cela fonctionne pour vous, et si c'est ce que vous voulez et ce que vous aimez, voilà de bien meilleures raisons de prendre des décisions.

VIH

---

MOINS

ON EN SAIT

---

PLUS

ON A DE PREJUGES

### VOTRE STATUT SÉROLOGIQUE NE REGARDE QUE VOUS.

Le choix de le déclarer est un choix individuel. Décider à qui, comment, pourquoi et quand dire que vous êtes séropositif – que ce soit un partenaire sur le long terme ou un partenaire occasionnel – est une décision personnelle et souvent difficile.

L'annoncer à son partenaire sexuel peut être très différent de l'annoncer à un ami proche ou à un membre de la famille. La décision de déclarer votre statut peut dépendre du genre de relation que vous entretenez ou que vous voulez avoir. Cela peut également dépendre du genre de rapports sexuels que vous voulez avoir.

« Est-ce que je ne vais voir cette personne qu'une seule fois ? » ;

« Est-ce que je veux une relation à plus long terme ? » ;

« Est-ce que je dois autoriser une personne à me connaître et à connaître toutes mes qualités avant de lui annoncer que je suis séropositif, surtout si nous n'avons pas de rapports sexuels au début ? ».

Beaucoup d'hommes vivant avec le VIH ont été confrontés à un rejet lorsqu'ils ont déclaré leur statut sérologique à leur(s) partenaire(s) sexuel(s) potentiel(s). Parfois les hommes disent non lorsqu'on leur propose un rapport sexuel, un rendez-vous, ou une relation. Cependant, d'autres hommes séropositifs, particulièrement dans les relations à plus long terme, reçoivent beaucoup de soutien.

Si vous choisissez de déclarer votre statut sérologique, et qu'il décide de ne pas avoir de rapports sexuels avec vous, il faut se rappeler que sa décision de dire non ne vient pas forcément de vous personnellement. Il peut ne pas ou peu comprendre comment le VIH est ou n'est pas transmis, et il peut tout simplement essayer de limiter ses propres risques de contracter le VIH. C'est son choix. Le temps peut aussi compter. Il peut être difficile de parler du VIH lorsque vous venez de rencontrer quelqu'un, mais parfois une relation occasionnelle peut se développer sur le plus long terme, et ne pas déclarer votre statut pourrait causer des problèmes.

Avant de prendre une décision sur l'annonce de leur statut, beaucoup d'hommes veulent apprendre à mieux connaître la personne, et développer une amitié, dans le respect et la confiance, où leur vie privée sera respectée.

Pour certains hommes, il est utile de soulever occasionnellement des sujets de conversation sur le VIH lorsqu'ils rencontrent quelqu'un pour la première fois.

Il n'y a pas de réponses faciles, comme dans beaucoup d'aspects de la vie avec le VIH. Parler de ses préoccupations à d'autres personnes séropositives, à un intervenant ou à un conseiller peut se révéler utile.

Actuellement, en Irlande, l'obligation d'annoncer sa séropositivité n'a pas été établie devant un tribunal. Toutefois, à l'avenir, il pourrait y avoir de possibles implications juridiques concernant la non-divulgence de la séropositivité. Pour plus de détails à ce sujet, voir « La Loi et la transmission du VIH ».

**BEAUCOUP**

**D'INFECTIONS PAR LE VIH  
SONT TRANSMISES  
PAR DES PERSONNES  
QUI NE CONNAISSENT PAS  
DÉCOUVREZ LE VÔTRE**

## LA LOI ET LA TRANSMISSION DU VIH

**VOYAGES, MOBILITÉ ET MIGRATION FONT  
DE PLUS EN PLUS PARTIE DE NOS VIES.**

Il est important de savoir que dans un certain nombre de pays, le droit pénal s'applique aux personnes vivant avec le VIH et qui le transmettent, ou qui exposent d'autres personnes à une infection par le VIH. Des pays différents ont des lois différentes,

Au moment de la rédaction de cette brochure (juin 2016), il n'y a eu aucune poursuite pénale pour transmission sexuelle du VIH en Irlande, que ce soit en Irlande du Nord ou en République d'Irlande.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de la façon dont la loi a été appliquée en Angleterre et au pays de Galles.

Il ne s'agit en aucun cas d'un avis juridique. C'est un exemple que vous pouvez prendre en considération pour décider de déclarer ou non votre statut sérologique.

En Angleterre et au pays de Galles, les personnes vivant avec le VIH peuvent être poursuivies pour « transmission irresponsable du VIH », en vertu de l'article 20 de la Loi de 1861 sur les atteintes à la personne (Offences Against the Person Act 1861). Veuillez noter que ces conseils s'appliquent seulement à l'Angleterre et au pays de Galles, bien que la Loi sur les atteintes à la personne s'applique également en Irlande du Nord.



## LA LOI ET LA TRANSMISSION DU VIH

Au Royaume-Uni, selon les poursuites criminelles à ce jour, une personne peut être poursuivie pour transmission irresponsable du VIH si :

- la personne se sait séropositive ;
- la personne comprend le risque de transmission du VIH;
- la personne a un comportement sexuel à risque, et par conséquent infecte son partenaire sexuel ;
- la personne n'avait pas révélé sa séropositivité à ce partenaire sexuel.

Bien que la législation du Royaume-Uni ne définisse pas précisément « les pratiques sexuelles plus sûres », les affaires portées devant les tribunaux jusqu'à présent au Royaume-Uni semblent montrer qu'une personne n'est pas poursuivie si des préservatifs sont utilisés pour le sexe anal – à condition qu'ils aient toujours été utilisés.

La loi du Royaume-Uni n'est pas explicite dans la situation où un préservatif se déchire ou glisse. Au Royaume-Uni, il est recommandé de déclarer immédiatement sa séropositivité et de conseiller à son partenaire sexuel de recevoir la PPE.

À ce jour, Il n'y a jamais eu de poursuites au Royaume-Uni pour transmission du VIH lors de rapports sexuels oraux. Le risque d'infection par rapport sexuel oral est beaucoup plus faible que par rapport sexuel anal. Toutefois, la transmission du VIH est encore possible, et donc on ne saurait écarter d'éventuelles poursuites.

La loi du Royaume-Uni recouvre toute infection grave transmise sexuellement, des poursuites pour transmission de l'hépatite C sont donc également possibles.

## AVOIR UNE VIE SEXUELLE ÉPANOUISSANTE

AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS AVEC QUELQU'UN PEUT ÊTRE UNE EXPÉRIENCE INTENSE, QUI DEMANDE BEAUCOUP D'ÉNERGIE, À LA FOIS ÉMOTIONNELLE ET PHYSIQUE.

Les effets psychologiques et sociaux du VIH peuvent parfois entraîner une perte d'intérêt pour le sexe. Certains hommes peuvent ne pas se sentir concernés par ce changement. Pour d'autres, l'expression sexuelle constitue une énorme partie de leur identité.

Perdre tout intérêt pour le sexe, ou éprouver des difficultés à avoir ou conserver une érection, sont des situations fréquentes. Souvent, ces difficultés peuvent être exacerbées par un diagnostic positif du VIH.

Parfois, la cause peut être physique, comme la fatigue ou la sensation d'être malade. Il se peut même que votre taux de testostérone ait diminué. Certains hommes ont des difficultés à utiliser des préservatifs, et l'usage de drogues ou d'alcool peut affecter le plaisir sexuel.

Les difficultés sexuelles peuvent parfois être dues à nos propres pensées et sentiments, tels que la peur de transmettre des infections, ou certains complexes physiques.

L'inquiétude et la pression autour de l'annonce de son statut sérologique, la stigmatisation, la discrimination et le rejet sexuel constituent des défis. Toutes ces questions peuvent être des obstacles au type de rapport sexuel que vous désirez. Selon les moments, nous voulons des choses différentes dans nos rapports sexuels et dans nos relations. Parfois, le sexe ne repose pas sur une relation affective. Parfois, il s'agit de désirs plus basiques.

## ON NE PEUT PAS

CONNAITRE LA CHARGE VIRALE  
DE QUELQU'UN  
JUSTE EN LE REGARDANT !

DÉCOUVREZ CE QUE SIGNIFIE  
LA CHARGE VIRALE  
INDÉTECTABLE

## RESTER DUR

LES PROBLÈMES D'ÉRECTION AFFECTENT  
BEAUCOUP D'HOMMES, Y COMPRIS LES  
HOMMES VIVANT AVEC LE VIH.

Ces problèmes peuvent inclure :

- l'absence totale d'érection ;
- l'érection ne dure pas longtemps ;
- la difficulté à conserver une érection lors de l'utilisation de préservatifs.

Les problèmes d'érection peuvent empêcher certains hommes d'utiliser des préservatifs. D'autres adoptent le rôle 'de le prendre' (bottom) pour contourner le problème.

Si les préservatifs interfèrent avec votre érection, votre partenaire peut vous le mettre, ou essayez d'utiliser un préservatif de taille différente.

Un anneau pénien peut bloquer le reflux sanguin dans le pénis une fois en érection, vous permettant de rester dur. Saisir la base du pénis peut avoir le même effet. Faire plus d'exercice, suivre un régime faible en matières grasses et arrêter de fumer peuvent également aider à améliorer vos érections.

Utiliser des médicaments contre les troubles de l'érection tels que le Viagra™ n'est pas sans danger pour tout le monde mais peut souvent aider. Ils augmentent le flux sanguin dans le pénis, ce qui vous aidera à obtenir une érection et la rendra plus dure et plus durable (voir « Drogues et sexe » pour plus d'informations sur le Viagra).

## RESTER DUR

Il est important de savoir que la cause sous-jacente des problèmes d'érection peut être liée à votre santé mentale et émotionnelle. Les médicaments contre les troubles de l'érection traiteront les symptômes, mais pas les causes. Si, par exemple, vous pouvez toujours avoir une érection le matin, ces médicaments ne sont probablement pas la bonne solution. Si vous avez des problèmes d'érection persistants, parlez-en à un médecin ou à un autre professionnel de santé avec qui vous vous sentez à l'aise pour parler de votre vie sexuelle.

Le Viagra™ ne doit être pris que s'il est prescrit par un médecin.

Les médicaments contre les troubles de l'érection à base de plantes sont accessibles sur Internet, et parfois dans les saunas. Il est important de connaître les dangers potentiels des médicaments achetés sur Internet. Certains médicaments peuvent interagir avec d'autres (voir la section « Drogues et sexe » pour plus d'informations).

## VOTRE SANTÉ SEXUELLE

CONNAÎTRE SES BESOINS SEXUELS ET SE PRÉPARER À L'AVANCE PEUVENT ÊTRE IMPORTANTS POUR LE MAINTIEN DE LA SANTÉ SEXUELLE.

Gérer les risques consiste également à gérer sa santé. Pensez-y et tenez-vous au courant des risques de santé liés aux rapports sexuels, et de la façon de minimiser ces risques tout en continuant à se faire plaisir.

Des rapports sexuels agréables commencent par une responsabilité mutuelle de chaque partenaire, en se protégeant l'un l'autre et soi-même. Ceci peut être renforcé par la compréhension préalable des risques liés aux rapports sexuels, ainsi que par la négociation et l'acceptation des rapports sexuels que vous voulez tous les deux.

Bien que les préservatifs offrent la meilleure protection, il est important de rappeler que les rapports considérés comme sûrs en termes de prévention de la transmission du VIH peuvent ne pas protéger contre certaines autres infections sexuellement transmissibles (IST) comme la syphilis ou la gonorrhée, ou contre des infections de l'intestin comme les shigelles (plus d'infos sur les IST sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie)).

Les hommes vivant avec le VIH chercheront peut-être à s'engager dans des activités sexuelles qui diminuent le risque de contracter d'autres IST.

Si vous êtes sexuellement actif, notamment avec des partenaires à court terme ou occasionnels, il vous est recommandé de faire régulièrement un test de dépistage d'IST.

### LE PLAISIR SEXUEL PEUT ÊTRE INFLUENCÉ PAR BEAUCOUP DE CHOSES...

Vous y compris le type de rapport sexuel dont vous avez envie, où vous vous rencontrez (à la maison, en ligne, au sauna, au cinéma, en salle, au club, au bar, dans une fête), avec qui vous êtes (rapports sexuels occasionnels ou relation plus intime), et si vous buvez de l'alcool et/ou prenez des drogues récréatives. Quels que soient vos désirs ou vos plaisirs sexuels, gardez toujours à l'esprit un principe de base quand vous envisagez n'importe quel rapport sexuel :

Le sperme ou le sang infectés par le VIH doivent pénétrer la circulation sanguine d'une personne par une ouverture dans la peau (ou les muqueuses) pour que le VIH soit transmis.

Le sexe anal sans préservatif reste le moyen le plus courant de transmission du VIH entre deux partenaires masculins, en particulier si le partenaire séropositif est « actif » (top).

Si le partenaire séropositif est « passif » (bottom), le partenaire séronégatif risque quand même l'infection par le VIH si du sang peut entrer dans le corps par l'urètre. Le VIH peut également entrer dans le pénis par le biais de coupures et de plaies si une autre infection est présente, par exemple, les verrues génitales ou la syphilis. L'utilisation de préservatifs pour le sexe anal est le meilleur moyen d'éviter la transmission du VIH et de nombreuses autres IST.

Le sexe oral présente un risque plus faible de transmission du VIH. Toutefois, si vous êtes séropositif et que vous êtes le partenaire « actif », le risque augmente si vous éjaculez dans la bouche d'un partenaire séronégatif, surtout si votre partenaire a des ulcères, des saignements de gencives et/ou un mal de gorge.

Des rapports oraux brutaux, ou de gorge profonde peuvent provoquer de petites coupures dans la muqueuse de la gorge, ce qui augmente le risque. Se brosser les dents peut provoquer des coupures dans la bouche, la faisant saigner et augmentant ainsi le risque d'infection. Utilisez un préservatif pour le sexe oral afin de réduire le risque, et évitez de vous brosser les dents avant d'avoir des rapports oraux.

L'anulingus ne constitue un risque de transmission du VIH qu'en cas de présence de sang. L'anulingus présente un plus grande risque de transmission d'autres IST, comme l'hépatite A ou une infection de l'intestin (shigelles). Placés sur l'anus lors de l'anulingus, une digue dentaire ou un préservatif aromatisé coupé en carré peuvent servir à réduire le risque.

Les sextoys ne présentent de risque de transmission du VIH et d'autres IST que s'ils sont partagés et qu'ils ne sont pas nettoyés correctement (avec de l'eau chaude et du savon). Certaines personnes mettent des préservatifs sur leurs sextoys et changent de préservatif avant de les partager. D'autres préfèrent ne pas partager et utilisent uniquement leurs propres sextoys.

Le fist-fucking présente peu de risque de transmission du VIH. Utilisez des gants en latex et beaucoup de lubrifiant pour réduire les risques. Il est plus sûr de ne pas commencer le fist-fucking avant des rapports sexuels avec pénétration, car cela peut provoquer des saignements, et donc augmenter le risque de transmission du VIH lors de relations sexuelles anales, en particulier si un préservatif n'est pas utilisé.

Les baisers, le mordillage, le léchage, la masturbation, le pinçage de mamelon, les attouchements, les frottements, les massages, la fessée, les caresses et les watersports sont tous sans danger. Utiliser les mains ou les doigts (non partagés) pour pénétrer l'anus est également une pratique sûre, à condition qu'il n'y ait pas de coupures, plaies ou égratignures sur les mains.

Certaines infections bactériennes, telles que les shigelles, qui touchent le tube digestif et causent des diarrhées sévères, sont transmises en recevant des bactéries dans la bouche. Se laver les mains et prendre une douche peuvent réduire considérablement le risque de transmission et d'infection.

## FAIRE L'AMOUR AVEC D'AUTRES HOMMES SÉROPOSITIFS

---

CERTAINS HOMMES SÉROPOSITIFS PRÉFÈRENT  
AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES AVEC  
D'AUTRES HOMMES SÉROPOSITIFS  
EXCLUSIVEMENT.

C'est ce qu'on appelle parfois le « sérotriage ».

Vous pouvez décider de ne pas utiliser de préservatifs, parce que vous êtes tous les deux séropositifs.

Certains hommes pensent qu'avoir des rapports sexuels avec d'autres hommes séropositifs est une façon de maximiser le plaisir et de réduire la stigmatisation liée au VIH.

Il est important de penser aux problèmes de santé qui existent quand même :

- l'hépatite C, une infection grave du foie, peut être transmise lors de rapports anaux non-protégés entre hommes, s'il y a du sang. La co-infection avec le VIH peut signifier qu'une maladie du foie se développe plus rapidement et plus sévèrement ;
- d'autres IST peuvent être transmises lors de rapports sexuels non-protégés ;
- parfois, nous supposons ou devinons le statut sérologique d'une personne.

Peut-être que vous vous êtes rencontrés sur un site Internet ou dans un certain lieu où la séropositivité est supposée. À moins que vous en parliez, vous ne saurez probablement pas à coup sûr si une autre personne est porteuse du VIH.

**BAREBACKING**  
**CERTAINS APPRECIENT**  
**LE PRATIQUER**  
**SI TU LE PRATIQUES**  
**FAIS TOI TESTER**  
**REGULIEREMENT**

## DROGUES ET SEXE

---

### PEUT-ÊTRE UTILISEZ-VOUS PARFOIS DES DROGUES RÉCRÉATIVES LORSQUE VOUS AVEZ DES RELATIONS SEXUELLES.

L'alcool et les drogues récréatives peuvent vous aider à vous détendre socialement, à faciliter les rencontres sexuelles et à accentuer le plaisir ou l'intensité sexuels. Toutefois, elles peuvent aussi influencer nos choix et notre jugement, et peut-être nous rendre plus susceptibles de prendre des risques lors de rapports sexuels.

Soyez conscient de vos limites et de votre droit de refuser un rapport sexuel ou des pratiques sexuelles que vous n'appréciez pas. Tenez-vous en à ce qui est sans danger pour vous et votre (vos) partenaire(s). Préparez-vous, planifiez à l'avance – emportez des préservatifs et du lubrifiant.

#### **VIAGRA™**

---

Le Viagra™, comme tout médicament, peut avoir des effets secondaires. Si vous êtes un homme séropositif et que vous suivez déjà un traitement médical anti-VIH, il ne faut pas négliger les éventuelles interactions médicamenteuses. Si votre médecin vous prescrit des médicaments contre les troubles de l'érection, demandez-lui quelles sont les interactions possibles avec les médicaments que vous prenez déjà. Renseignez-vous également sur d'éventuelles interactions avec les drogues récréatives si vous envisagez d'en prendre. Voici quelques exemples d'interactions possibles, même si celles-ci peuvent varier d'une personne à une autre et dépendent du type de traitement que vous prenez ou des drogues que vous pouvez utiliser.

#### **Viagra™ + inhibiteurs de protéase (médicaments anti-VIH)**

---

Consultez votre médecin. Il est plus prudent de prendre une faible dose de Viagra™, mais le plus sûr est de ne pas mélanger médicaments contre les troubles de

## DROGUES ET SEXE

---

l'érection et inhibiteurs de protéase.

#### **Viagra™ + drogues récréatives (comme l'ecstasy, les amphétamines, la cocaïne)**

---

Elles agissent toutes sur le cœur, ce qui les rend plus dangereuses lorsqu'elles sont prises ensemble.

#### **Viagra™ + Poppers**

---

Tous deux font baisser la pression artérielle, et ne doivent pas être pris ensemble.

#### **Inhibiteurs de protéase + drogues récréatives**

Les drogues récréatives peuvent avoir un effet beaucoup plus fort sur vous, car les inhibiteurs de protéase peuvent augmenter la concentration de la drogue dans votre corps. L'utilisation de Viagra™ (et d'autres drogues récréatives) peut augmenter la durée du rapport sexuel avec pénétration, ce qui est susceptible d'endommager le préservatif. Il est conseillé de toujours vérifier le préservatif au cours d'un rapport sexuel, et d'en mettre un nouveau si le rapport sexuel dure plus de 20 minutes (voir « Les casse-têtes du préservatif » pour plus de conseils).

#### **Poppers**

---

L'utilisation de poppers pendant un rapport sexuel anal non-protégé peut augmenter le risque de transmission du VIH, en particulier si vous êtes le partenaire passif (bottom). Les poppers détendent les muscles du corps, y compris les muscles du sphincter de l'anus. Ceci peut causer une dilatation des vaisseaux sanguins de l'anus, rendant ainsi la pénétration plus facile. Ceci peut également augmenter le risque de dommage à la paroi de l'anus, ce qui peut potentiellement permettre au sperme d'entrer dans la circulation sanguine, si un saignement se produit.

#### **Mélange de médicaments**

---

Mélanger des drogues récréatives alors que vous suivez un traitement anti-VIH peut être extrêmement dangereux. Pour en savoir plus, discutez-en avec votre médecin spécialisé sur le VIH.

C'EST CLAIR

ET NET !

SI VOUS AIMEZ FAIRE L'AMOUR  
DÉCOUVREZ COMMENT  
RÉDUIRE VOS  
RISQUES DE CONTRACTER LE VIH

## LE CHEMSEX

LE CHEMSEX EST UNE FORME PARTICULIÈRE D'UTILISATION DE DROGUES RÉCRÉATIVES, ET IMPLIQUE L'UTILISATION D'UNE OU DE PLUS DE TROIS DROGUES, DANS N'IMPORTE QUELLE COMBINAISON, AFIN DE FACILITER OU D'AMÉLIORER LES RAPPORTS SEXUELS, AVEC OU SANS AUTRES DROGUES.

Les trois drogues les plus communes sont la méthamphétamine, la méphédrone et le GHB.

- Méthamphétamine (crystal/crystal meth/Tina/meth) ;
- Méphédrone (meph/drone) ;
- GHB/GBL (G, Gina).

Le terme ChemSex fait généralement référence à un rapport sexuel qui peut parfois durer des jours, durant lesquels on a peu besoin de sommeil ou de nourriture. La concentration sexuelle accrue permet plus de rapports sexuels extrêmes, pour plus longtemps, souvent avec plus de partenaires.

Certains hommes (qu'ils soient séropositifs ou séronégatifs) peuvent se livrer au ChemSex pour de nombreuses raisons : pour se sentir plus libres sexuellement ; pour vaincre la peur du rejet, la honte sexuelle et/ou la stigmatisation ; parce qu'ils veulent un « meilleur » rapport sexuel, qui dure plus longtemps ; parce qu'ils ont envie d'intimité, de se connecter à d'autres, de se sentir partie intégrante d'un groupe ou d'une communauté.

## LE CHEMSEX

Le ChemSex est associé à une désinhibition sexuelle extrême. On utilise le ChemSex pour faire des choses qu'on ne fait pas habituellement. L'innocuité du rapport sexuel semble importer moins, voire pas du tout. Les risques d'infection et de transmission du VIH et des IST sont donc beaucoup plus importants.

La méthamphétamine et la méphédrone sont souvent injectées (ce qu'on appelle le « slam »). Le partage des aiguilles n'est pas rare, ce qui augmente les risques de diffusion hématogène d'infections comme le VIH et l'hépatite C.

Comme avec l'utilisation d'autres drogues récréatives, le ChemSex peut affecter nos choix et notre jugement. Certains peuvent se sentir incapables de consentir à avoir un rapport sexuel lorsqu'ils sont fortement intoxiqués. Soyez conscient de vos limites et de votre droit de refuser un rapport sexuel, ou des pratiques sexuelles que vous n'appréciez pas. Tenez-vous en à ce qui est sans danger pour vous et votre (vos) partenaire(s). Planifiez à l'avance – emportez des préservatifs et du lubrifiant, et ne partagez pas le matériel d'injection.

Les interactions peuvent être graves et difficiles à prévoir, par exemple entre l'alcool et le GHB/GBL. Les effets secondaires du ChemSex peuvent être plus graves que ceux d'autres drogues récréatives courantes. Les effets secondaires à court et à long termes peuvent inclure la paranoïa, la psychose, des évanouissements, la dépression chronique, l'anxiété et la perte de poids.

Il existe également un risque d'overdose.

Si vous vous posez des questions sur le ChemSex, n'hésitez pas à demander de l'aide (liste disponible sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie) et [www.drugs.ie](http://www.drugs.ie))

## LES CASSE-TÊTES DU PRÉSERVATIF

**UTILISÉ CORRECTEMENT, LE PRÉSERVATIF RESTE LA MEILLEURE FACON DE PRÉVENIR LA TRANSMISSION DU VIH & DE NOMBREUSES AUTRES IST.**

Les préservatifs sont disponibles en différentes tailles. Essayez différentes tailles pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Les préservatifs peuvent être en latex ou sans latex (polyuréthane). Pour ceux qui sont allergiques ou sensibles au latex, ou qui ne sont pas à l'aise avec les préservatifs en latex, il peut être utile d'en essayer un sans latex. Ils peuvent être agréables et augmenter le plaisir.

Vous pouvez éviter que votre préservatif se déchire ou glisse en suivant ces quelques conseils :

- le risque de défaillance du préservatif augmente après environ 20 minutes de pénétration sexuelle, il est donc conseillé de vérifier le préservatif lors du rapport sexuel, et de le remplacer par un nouveau si le rapport dure plus de 20 minutes ;
- n'utilisez jamais de salive/crachat comme lubrifiant ; cela augmente le risque de déchirure du préservatif car cela sèche rapidement ;
- si vous utilisez du lubrifiant, n'utilisez que des lubrifiants à base d'eau ou à base de silicone et utilisez-en beaucoup ;
- mettez du lubrifiant à l'extérieur et sur toute la surface du préservatif, ainsi que dans et autour de l'anus ;
- appliquez plus de lubrifiant pendant de longs rapports sexuels ;
- ne mettez jamais de lubrifiant sur le pénis avant d'enfiler le préservatif : cela peut augmenter le risque de glisse du préservatif ;
- ne mettez jamais deux préservatifs à la fois : cela peut provoquer des frictions entre les deux préservatifs, ce qui augmente le risque de déchirure ou de glisse.

N'oubliez pas que l'utilisation de préservatifs permet de vous protéger et de protéger votre partenaire.



## PPE (PROPHYLAXIE POST-EXPOSITION)

---

SI VOTRE PARTENAIRE EST EXPOSÉ AU VIH LORS DE RAPPORTS SEXUELS NON-PROTÉGÉS, OU SI LE PRÉSERVATIF SE DÉCHIRE OU GLISSE, IL Y A UNE OPTION DE TRAITEMENT DISPONIBLE QUI PEUT PRÉVENIR L'INFECTION.

La PPE implique de prendre une combinaison d'au moins deux médicaments anti-VIH pendant quatre semaines et a pour but d'empêcher le VIH de se propager dans l'organisme.

La PPE doit être prise dans les 72 heures (3 jours) qui suivent l'exposition au VIH, mais le plus tôt est le mieux.

La PPE est uniquement disponible dans certains centres de santé sexuelle et cliniques IST, ainsi que dans certains services d'urgences hospitaliers. Tout le monde n'a pas besoin de PPE. Il existe des directives de prescription, et chaque personne est évaluée selon les renseignements fournis en lien avec le risque d'exposition au VIH.

Si vous ou votre partenaire vous trouvez dans une telle situation, consultez un médecin dès que possible.

Vous trouverez plus d'informations sur la PPE, et où la trouver sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie)

LE SEXE

---

PEUT DURER LONGTEMPS

---

LE VIH DURE  
TOUTE LA VIE

---

POUR UN PEP ?  
C'EST 3 JOURS

## PPrE (PROPHYLAXIE PRÉ-EXPOSITION)

---

LA PPrE EST UNE NOUVELLE STRATÉGIE DE PRÉVENTION, DANS LAQUELLE LES PERSONNES SÉRONÉGATIVES PRENNENT DES MÉDICAMENTS ANTIRÉTROVIRAUX (ARV) AFIN DE RÉDUIRE LES RISQUES D'INFECTION DU VIH EN CAS D'EXPOSITION SEXUELLE AU VIRUS.

Des études montrent que la PPrE est très efficace pour prévenir la transmission sexuelle du VIH, tant que le médicament est pris régulièrement et en respectant la prescription. L'étude PROUD menée au Royaume-Uni a montré que la PPrE réduit le risque d'infection par le VIH de 86 % pour les hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes. Vous pouvez en savoir plus sur cette étude sur [www.proud.mrc.ac.uk](http://www.proud.mrc.ac.uk).

Au moment de la rédaction de cette brochure d'information (juin 2016), la PPrE n'est pas encore disponible en Irlande, mais son accès se développe dans le monde. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que la PPrE soit disponible dans tous les pays pour les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes, dans le cadre d'une intervention globale contre le VIH.

## PPrE (PROPHYLAXIE PRÉ-EXPOSITION)

---

Le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies (CEPCM) conseille aux pays européens d'envisager l'intégration de la PPrE dans leurs programmes actuels de prévention du VIH pour les personnes les plus exposées au virus, en commençant par les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes.

Actuellement (juin 2016) en Irlande, certains services d'IST et groupes sont engagés dans la recherche, et préconisent la disponibilité de la PPrE. Restez informés sur l'accès à la PPrE sur [www.prepwatch.org](http://www.prepwatch.org) et sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie)

La PPrE ne prévient pas les autres IST. Utilisé systématiquement et correctement, le préservatif reste le meilleur moyen d'empêcher la transmission du VIH et d'autres IST.

**ÊTRE INDÉTECTABLE**

**C'EST L'AVANTAGE DU  
TRAITEMENT DU VIH**

**ÊTRE INVISIBLE**

**C'EST L'IMPACT  
DU STIGMA LIÉ AU VIH**

## CHARGE VIRALE ET TRANSMISSION DU

LA CHARGE VIRALE EST LE TERME UTILISÉ POUR DÉCRIRE LE NIVEAU DE VIH DANS L'ORGANISME À UN MOMENT DONNÉ. ELLE EST DÉTERMINÉE PAR UN TEST SANGUIN.

Une charge virale supérieure est associée à un risque plus élevé de transmission du VIH. Avec un traitement efficace du VIH, la charge virale peut devenir très faible ou « indétectable » dans le sang, et cela réduit considérablement le risque de transmission du VIH.

La quantité de virus dans le sang est généralement la même que la charge virale dans d'autres fluides corporels – le sperme, le liquide vaginal et le fluide rectal (les fluides couramment associés à la transmission sexuelle du VIH). Cela signifie que lorsque la charge virale dans le sang diminue, elle diminue en général également dans les autres fluides. Toutefois, la charge virale dans chacun des fluides corporels peut parfois être différente.

Pour beaucoup de personnes suivant un traitement du VIH à long terme, une charge virale indétectable rend négligeable le risque de transmission du virus à un (des) partenaire(s).

Beaucoup de personnes séropositives considèrent la réduction de l'infectiosité comme un avantage très important du traitement contre le VIH, ce qui diminue la peur de transmettre le virus à un partenaire sexuel. Les gens prennent maintenant leur charge virale en considération lorsqu'ils pensent à des pratiques sexuelles plus sûres.

## CHARGE VIRALE ET TRANSMISSION DU

---

Si vous souhaitez cesser d'utiliser des préservatifs, il est important d'en discuter attentivement avec vos partenaires et de veiller à ce qu'ils soient également à l'aise avec votre décision. Cette information peut être nouvelle pour beaucoup de personnes qui n'ont pas le VIH ; cela peut prendre un certain temps pour que quelqu'un comprenne et ait confiance en ce que vous dites. Il est également important de rappeler que bien que cette approche protège votre (vos) partenaire(s) du VIH, elle ne vous ni ne les protège pas des autres IST.

Voici quelques conseils pour les hommes qui pensent peut-être à utiliser cette approche pour réduire le risque de transmission du VIH :

- la charge virale peut augmenter si le traitement contre le VIH n'est pas bien suivi. Prenez les pilules exactement comme elles vous ont été prescrites. Il est essentiel de suivre le traitement pour maintenir la charge virale à un niveau indétectable ;
- assurez-vous que la charge virale sanguine est indétectable avant de suivre cette approche, et faites régulièrement des tests de charge virale pour vous assurer qu'elle reste indétectable.
- Il est recommandé que vous et votre (vos) partenaire(s) attendent que votre charge virale soit indétectable depuis au moins six mois avant de prendre toute décision sur l'arrêt ou non de l'utilisation de préservatifs ;
- faites régulièrement un test de dépistage des IST. Si l'un des partenaires a une IST, commencez immédiatement un traitement, et pensez à utiliser des préservatifs pendant ce temps ;
- Si vous ne l'avez pas déjà fait, faites-vous vacciner contre les hépatites A et B ;
- utilisez autant de stratégies de prévention du VIH que possible, notamment les préservatifs et le lubrifiant. Cela vous aidera à réduire le risque global de transmission du VIH.

## CHARGE VIRALE ET TRANSMISSION DU

---

Si vous utilisez cette approche sans dévoiler votre statut sérologique, il est important de rappeler que, dans certains pays, avoir des rapports sexuels sans préservatif et sans révéler que vous êtes séropositif constitue une infraction pénale, quelle que soit la probabilité de transmission du VIH.

## DEMANDER

---

« TU ES CLEAN ? »  
N'EMPÊCHE PAS LES IST

---

UTILISER UN  
PRÉSERVATIF, SI

## INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

### UNE AUTRE INFECTION PEUT AUGMENTER LE RISQUE DE TRANSMISSION DU VIH.

Les IST peuvent augmenter la charge virale chez un homme séropositif, ce qui augmente le risque de transmission du VIH lors de rapports sexuels non-protégés.

Si un partenaire séronégatif a une autre infection, cela peut augmenter le risque de transmission du VIH lors de rapports sexuels non-protégés. Par exemple, les IST comme les verrues génitales, l'herpès et la syphilis sont susceptibles de provoquer des plaies, des cloques ou des lésions de la peau qui peuvent créer des ouvertures par lesquelles le VIH peut entrer ou sortir.

La plupart des IST peuvent être traitées, mais certaines sont plus difficiles à traiter en cas de séropositivité.

N'oubliez pas que certaines pratiques sexuelles, qui peuvent être décrites comme « plus sûres » en termes de transmission du VIH, peuvent encore être risquées du point de vue de la transmission d'autres IST comme la syphilis.

N'oubliez pas qu'il est possible d'avoir une IST et de n'avoir aucun signe ni symptôme apparent. Si vous êtes sexuellement actif, il est conseillé d'effectuer un test de dépistage d'IST tous les six mois.

Des vaccins sont disponibles pour l'hépatite A et l'hépatite B et sont recommandés pour tous les hommes.

Vous trouverez plus d'informations sur les IST sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie).

## STIGMATISATION

### LE VIH EST AUJOURD'HUI UNE MALADIE CHRONIQUE GÉRABLE, MAIS LA STIGMATISATION ET LA DISCRIMINATION PERSISTENT.

Dans un contexte sexuel, les gens sont parfois rejetés parce qu'ils choisissent de déclarer leur séropositivité. Tandis que certains peuvent faire le choix, de manière éclairée et personnelle, de ne pas avoir de rapports sexuels ou de relations avec d'autres hommes séropositifs, d'autres peuvent prendre des décisions et faire des choix qui découlent de la désinformation, des mythes, de la peur et de l'ignorance, fondés sur une réalité dépassée de ce que vivre avec le VIH signifie aujourd'hui.

Des hommes ont affirmé qu'on leur avait posé des questions stigmatisantes sur des réseaux sociaux et des sites de rencontres sexuelles, telles que « Tu es clean/contaminé ? » ou « Tu as quelque chose ? ». Des insultes telles que « lépreux » ou « criminel » ont également été signalées suite à l'annonce par certaines personnes de leur séropositivité.

Les hommes séropositifs et séronégatifs peuvent jouer un rôle essentiel et faire changer les attitudes négatives, stigmatisantes et moralisatrices, particulièrement sur les sites et applications de réseaux sociaux.

Si vous êtes, ou avez été, choqué par des commentaires ou questions que vous avez reçus sur votre statut sérologique (ou celui de quelqu'un d'autre), et vous envisagez de les contester, considérez ce qui suit :

## STIGMATISATION

- assurez-vous que vous vous sentez en sécurité et à l'aise lorsque vous entamez ou vous joignez à la conversation. Si vous êtes contrarié ou en colère à cause d'une remarque, pensez à attendre de retrouver votre calme avant de réagir ;
- Tentez d'établir les faits concernant la raison pour laquelle quelqu'un pourrait faire une remarque désobligeante ou stigmatisante. Les commentaires de certains hommes peuvent être motivés par la peur ou la désinformation ;
- certains hommes peuvent être bien informés sur le VIH. Ils peuvent simplement choisir de ne pas avoir de rapports sexuels avec une personne séropositive. C'est leur choix ;
- rappelez-vous que c'est une occasion pour vous d'éduquer et d'informer, et non pas de juger quelqu'un d'autre ;
- sachez où diriger les gens pour de plus amples informations sur le VIH (par exemple en ligne sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie) ou vers une organisation contre le VIH) ;
- pensez aussi (même si personne n'aime céder) que certaines personnes n'en valent pas la peine et ne changeront jamais ! Sachez quand mettre fin à la conversation. En outre, il y a toujours le bouton « bloquer » !

Si vous êtes concerné par la stigmatisation et/ou la discrimination liée au VIH, sollicitez de l'aide et des conseils ; liste disponible sur [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie)

**PRÉSERVATIFS**  
**CERTAINS HOMMES**  
**FONT L'AMOUR SANS**  
**SI C'EST VOTRE CAS**  
**FAITES-VOUS RÉGULIÈREMENT**  
**DÉPISTER**

## EN CONCLUSION - LA RESPONSABILITÉ

VOTRE SANTÉ SEXUELLE EST VOTRE RESPONSABILITÉ. LES PRÉSERVATIFS OFFRENT LA MEILLEURE PROTECTION CONTRE LA TRANSMISSION DU VIH.

La prévention des nouvelles infections par le VIH est une responsabilité partagée. Lors de rapports sexuels, toutes les personnes impliquées (qu'elles soient séropositives ou séronégatives) ont une responsabilité individuelle et collective, et doivent prendre des mesures pour empêcher l'infection, y compris en se renseignant et en faisant des choix éclairés.

Quels que soient vos choix, le message de base concernant les pratiques sexuelles les plus sûres reste le même :

- utilisez toujours des préservatifs et du lubrifiant pour prévenir la transmission et l'infection par le VIH et d'autres IST ;
- faites-vous dépister, si vous avez déjà eu des rapports sexuels non-protégés et ne connaissez pas votre statut sérologique ;
- faites-vous régulièrement dépister pour les IST (que vous soyez séropositif ou séronégatif).

Le barebacking et les rapports sexuels non-protégés sont le choix de certains hommes qui ont des rapports sexuels avec d'autres hommes. Si vous choisissez d'avoir des rapports sexuels non-protégés, il y a un certain nombre de façons de réduire le risque de transmission du VIH et l'infection :

- suivre le traitement contre le VIH, et prendre en compte les niveaux de charge virale ;
- l'accès à la PPE ;
- les hommes séropositifs prenant la position « bottoms up » pendant le sexe anal non-protégé (parfois appelée « positionnement stratégique ») ;
- PPrE - pas encore disponible en Irlande

Jouez-la sexy, jouez-la en toute sécurité.

## SERVICE ET SOUTIEN

### CONSEIL ET SOUTIEN GRATUITS POUR LES PERSONNES SEROPOSITIVES ET LEUR PARTENAIRES

[www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie)

#### GAY MEN'S HEALTH SERVICE

Free counselling service, condoms and lube.  
Outhouse, 105 Capel Street, Dublin 1  
Tel: 01 873 4952  
Email: [info@outhouse.ie](mailto:info@outhouse.ie)  
[www.gmhs.ie](http://www.gmhs.ie)

#### POSITIVE NOW

Members access to peer and group support.  
Online chat rooms.  
70 Eccles Street, Dublin 7.  
Tel: 01 873 3799  
Email: [hello@positivenow.ie](mailto:hello@positivenow.ie)  
[www.positivenow.ie](http://www.positivenow.ie)

#### HIV IRELAND

Free counselling service, condoms and lube.  
70 Eccles Street, Dublin 7.  
Tel: 01 873 3799  
Email: [info@hivireland.ie](mailto:info@hivireland.ie)  
[www.hivireland.ie](http://www.hivireland.ie)

#### GOSHH

Counselling and Peer Support Groups.  
Free condoms and lube.  
Redwood Place, 18 Davis Street, Limerick.  
Tel: 061 314 354  
Email: [info@goshh.ie](mailto:info@goshh.ie) [www.goshh.ie](http://www.goshh.ie)

#### THE SEXUAL HEALTH CENTRE

Support and Advice.  
16 Peters Street, Cork  
Tel: 021 427 6676  
Email: [info@sexualhealthcentre.com](mailto:info@sexualhealthcentre.com)

#### AIDS WEST

One-to-One and Peer Support.  
Ozanam House, St. Augustine Street, Galway.  
Tel: 091 566 266 Email: [info@aidswest.ie](mailto:info@aidswest.ie)

#### GAY SWITCHBOARD IRELAND

Helpline 7 days a week.  
Online chat service at weekends.  
Tel: 01 872 1055 Email: [ask@ghn.ie](mailto:ask@ghn.ie)

Informations de sante sexuelles et sur le VIH en Francais: [www.fr.man2man.ie](http://www.fr.man2man.ie)

**DÉCOUVREZ VOTRE  
STATUT VIH  
LE TRAITEMENT  
DU VIH EST TRÈS EFFECTIF**



FRENCH

# VIH+ SEXE

INFORMATION POUR  
SEROPOSITIVE  
SERONEGATIVE

LES HOMMES QUI ONT DES  
RELATIONS SEXUELLES

A ghn.ie publication, first published 2009. Updated 2016.



Ídúlcummaicé na Seirbhíse Sláinte  
Health Service Executive

