UNITED NATIONS
NATIONS UNIES

PROTEGEZ-VOUS ET PROTEGEZ VOS PROCHES CONTRE LE VIH/SIDA

DEPARTEMENT
DES OPERATIONS
DE MAINTIEN
DE LA PAIX

PROTEGEZ-VOUS ET PROTEGEZ VOS PROCHES CONTRE LE VIH/SIDA

Avril 1998

PROGRAMME
COMMUN DES
NATIONS UNIES SUR
LE VIH/SIDA

DEPARTEMENT DES
OPERATIONS DE
MAINTIEN DE LA PAIX
DES NATIONS UNIES

PROTEGEZ-VOUS ET PROTEGEZ VOS PROCHES CONTRE LE VIH/SIDA

Cette publication est distribuée par le Département de maintien de la paix des Nations Unies, et le Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA).

Copyright © United Nations 1998

La première édition de cette publication (parue en 1995 sous le titre "Protégez-vous contre le VIH/SIDA") a été élaborée par le Programme mondial de Lutte contre le SIDA de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS/GPA) et par le Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA (ONUSIDA), en collaboration avec le Groupe de la formation du Département des opérations de maintien de la paix des Nations Unies. Elle a été conçue et rédigée par les docteurs Stuart Kingma et Lydia Temoshok pour le compte de l'OMS/GPA, avec la participation et l'approbation des docteurs Peter Piot, Directeur exécutif de l'ONUSIDA, Stefano Bertozzi, Directeur par intérim de GPA, et Doris Schopper, Chef du service Planification et Coordination des Politiques de GPA. Cette deuxième édition a été revue et mise à jour par Mme Sally Ager-Harris et le docteur Stuart Kingma de l'ONUSIDA.

La reproduction de ce document est protégée par le Protocole n·2 de la Convention universelle pour la protection du droit d'auteur. Cependant, les autorités des Etats Membres ont la faculté de la reproduire librement pour leur usage exclusif.

Toute reproduction, même partielle, de ce document à des fins commerciales ou pour la grande distribution est soumise à l'accord formel, par écrit, du Département des opérations de maintien de la paix des Nations Unies ou de l'ONUSIDA. Aucune partie de ce document ne peut être mise en mémoire sans l'autorisation préalable du Département des opérations de maintien de la paix des Nations Unies ou de l'ONUSIDA.

United Nations Plaza - New York, NY 10017 - Etats-Unis
Téléphone: (+1-212) 963-8651 - Fax: (+1-212) 963-9061

Avril 1998

PROTEGEZ-VOUS ET PROTEGEZ VOS PROCHES CONTRE LE VIH/SIDA

"A l'heure actuelle, le problème du VIH/SIDA a probablement atteint les forces armées de chaque pays, entraînant un taux d'infection supérieur à 30% et, selon certaines sources, même 40% dans plusieurs armées. Les soldats des Forces de Maintien de la Paix ont une probabilité plus élevée d'être infectés par le virus VIH que d'être tués au cours d'une action militaire."

Déclaration du Général de division Marc-Jean De Coninck
Chef des services médicaux des Forces armées belges
Co-Président international de l'Alliance civile-militaire pour combattre le VIH et le SIDA

INTRODUCTION

A qui s'adresse cette brochure?

A la fois facile à lire et éducative, cette brochure intéresse tout le monde, mais elle a été spécialement conçue à l'intention des hommes et des femmes qui prennent part aux opérations de maintien de la paix des Nations Unies (police, forces armées, observateurs militaires et personnel civil) pour les informer sur la façon de se protéger contre l'épidémie d'infection à VIH. Chaque année, des milliers de casques bleus sont déployés dans des zones dangereuses un peu partout dans le monde. Ils font un travail remarquable au service des Nations Unies, travail qui les met souvent dans des situations nouvelles et difficiles. Nous espérons que, grâce à cette brochure, ils pourront prendre des mesures réalistes pour éviter le risque d'infection à VIH, en particulier quand ils sont susceptibles d'avoir des contacts sexuels, de s'injecter de la drogue ou d'avoir d'autres pratiques à risque.

Ne commettez pas l'erreur de croire qu'il s'agit d'une question sans importance qui ne vous concerne pas. Sachez que, pendant la mission de l'APRONUC au Cambodge, plus de cent casques bleus ont contracté le VIH et sans doute contaminé d'autres personnes à leur tour.

Cette brochure vous explique concrètement comment **VOUS** protéger, protéger les êtres qui vous sont chers ainsi que toute autre personne contre l'infection à VIH et le SIDA. Votre médecin ou votre chef d'unité vous aura déjà parlé du VIH/SIDA avant que vous ne lisiez cette brochure. Pour compléter les renseignements qu'il vous a fournis, installez-vous au calme et lisez la brochure dans son intégralité. Si vous ne comprenez pas certains mots ou certains points, reportez-vous au glossaire qui figure au dos de la brochure pour en connaître le sens. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre médecin, à votre chef d'unité ou à votre aumônier. Gardez la brochure sous la main pendant toute votre mission afin de pouvoir la consulter.

N'OUBLIEZ PAS !
LA PREVENTION, ÇA MARCHE !!

CODE DE CONDUITE DU PERSONNEL DE MAINTIEN DE LA PAIX

Veillez à suivre le "CODE DE CONDUITE DES CASQUES BLEUS DES NATIONS UNIES" pendant toute votre mission, que vous soyez ou non de service. Quant à vos aux relations avec autrui, prenez note des points suivants du Code de conduite des Nations Unies du personnel de maintien de la paix.

1. "Habille-toi, parle,agis comme l'exige la dignité d'un soldat discipliné, attentif à ses devoirs et à autrui, professionnel, respecté et fiable, témoignant des plus hautes qualités d'intégrité et d'impartialité.

   Défends la paix avec fierté et n'abuse ni ne fais mauvais usage de ton autorité".

   Note: En tant que défenseur de la paix, vous jouissez d'une grande confiance et êtes investi d'un pouvoir et d'une autorité dont vous ne devez pas abuser.

2. "Respecte les lois et la culture, les traditions, les us et les coutumes du pays hôte".

   Note: Vous méconnaissez peut-être les cultures étrangères, parfois moins ouvertes ou plus ouvertes que la vôtre. N'interprétez pas mal une attitude amicale, et à l'inverse, n'en tirez pas avantage. Imaginez ce que vous ressentiriez si des étrangers venaient dans votre ville en disant vouloir vous aider, puis abusaient sexuellement des femmes, des enfants et des hommes.

3. "Traite les habitants du pays hôte avec respect, courtoisie et considération. Tu es invité là pour leur venir en aide et, ce faisant, tu seras accueilli avec admiration".

Note: Les membres du personnel de maintien de la paix des Nations Unies sont souvent considérés comme des modèles ou des "protecteurs" par les habitants du pays où ils sont en poste, et comme les détenteurs du pouvoir et de l'autorité. Vous représentez les Nations Unies. Conduisez-vous avec fierté, car même pendant votre temps libre, vous êtes toujours un peu de service.

4. "Ne commets pas d'actes dont tu rendrais coupable en maltraitant ou en exploitant sexuellement, physiquement ou psychologiquement des autochtones ou des membres du personnel de l'ONU, en particulier des femmes ou des enfants".

Note: Dans beaucoup de cultures, les femmes ont moins de pouvoir que les hommes. Ce déséquilibre est encore accru si l'homme porte un uniforme, symbole de puissance, et s'il est étranger. Dans ce cas, les femmes ne sont pas toujours à même de décider quand, avec qui et de quelle façon elles ont des rapports sexuels. Femmes, hommes et enfants sont parfois contraints de se prostituer pour survivre; les femmes et les enfants que vous rencontrez peuvent être particulièrement vulnérables. NE PROFITEZ PAS de la situation, même s'ils vous y encouragent.

5. "Respecte et prends en considération les droits fondamentaux de chacun".

Note: Si vous voyez quelqu'un maltraiter physiquement une autre personne de quelque façon que ce soit, en tant que casque bleu, il est de votre devoir d'essayer de l'en empêcher. Vous devez également le signaler à votre supérieur.

6. "Fais montre de courtoisie militaire et rends les civilités voulues à tous les membres de la mission, quels que soient le contingent auquel ils appartiennent, leurs croyances, leur sexe, leur grade ou leur origine"
7. "N'abuse pas de l'alcool et ne trafique pas de drogues".

Note: LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL. Si vous voulez vraiment boire, ne prenez qu'un verre, ou buvez de l'eau entre chaque verre. Une personne ivre perd sa capacité de jugement, est un danger pour elle-même et pour les autres, et est plus susceptible d'avoir des rapports sexuels à haut risque avec des partenaires de rencontre. En réduisant au maximum votre consommation d'alcool, vous garderez les idées claires et vous resterez en bonne santé. La consommation et le trafic de substances illicites constituent un délit grave.

L'INFECTION A VIH ET LE SIDA EN QUELQUES MOTS

- Le **SIDA - S**yndrome d'**i**mmuno**d**éficience **a**cquise - correspond au stade terminal d'une infection due à un virus, le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).
- Personne n'est à l'abri: **n'importe qui peut attraper le VIH lors d'un rapport sexuel non protégé ou en s'injectant de la drogue ne serait-ce qu'une seule fois.**
- La vaste majorité des cas d'infection à VIH sont imputables à la transmission du VIH lors d'un rapport sexuel non protégé avec une femme ou un homme déjà infectés par le virus (70% à 80% des cas). Le VIH peut aussi se transmettre par du sang contaminé (lors d'une transfusion sanguine ou par l'échange de seringues contaminées par le sang d'une personne infectée) et d'une mère infectée à son enfant avant et pendant l'accouchement, ou à l'allaitement.
- Le VIH **ne se transmet pas** lors des contacts sociaux ordinaires (autres que sexuels).
- Une personne infectée par le VIH peut sembler et se sentir en bonne santé pendant dix ans, voire plus, avant que n'apparaissent les symptômes du SIDA. Mais durant cette période d'apparente bonne santé, une analyse de sang révélera la présence du VIH. La personne est alors dite "séropositive". Etant porteuse du VIH en dépit de son bon état de santé apparent, elle peut infecter quelqu'un d'autre.
- Toute personne infectée par le VIH finit par contracter le SIDA, parce que le système immunitaire (qui, en temps normal, lutte contre les infections et les maladies) est progressivement affaibli par le VIH. Au bout d'un certain temps, l'organisme ne peut plus résister aux infections, comme la pneumonie, la diarrhée, les tumeurs et autres pathologies, qui peuvent toutes faire partie du SIDA.

- Il n'existe aucun vaccin capable de protéger contre le VIH. Il n'existe **aucun remède** contre le SIDA. Par conséquent, le seul véritable moyen d'éviter le SIDA consiste à prévenir l'infection par le VIH.
- On peut éviter la transmission sexuelle du VIH en pratiquant la sexualité à moindre risque. La sexualité à moindre risque englobe l'abstinence, la fidélité entre partenaires non infectés, le rapport sexuel sans pénétration, et le rapport sexuel avec préservatif, à condition d'utiliser celui-ci de façon correcte et **SYSTEMATIQUE.**
- Hommes et femmes sont vulnérables à l'infection à VIH et à d'autres maladies sexuellement transmissibles, dont beaucoup ont de graves conséquences, notamment chez les femmes, par exemple la salpingite et la grossesse tubaire. Les femmes sont plus susceptibles que les hommes d'attraper une maladie sexuellement transmissible lors d'un rapport sexuel unique.
- La présence d'une maladie sexuellement transmissible non soignée comme la syphilis ou la blennorragie facilite la transmission du VIH. La présence d'une maladie sexuellement transmissible est déjà le signe d'une pratique sexuelle à risque. La prévention et le traitement des maladies sexuellement transmissibles est une autre façon de se protéger contre le VIH.
- L'abus d'alcool et la consommation de drogues illicites diminuent les facultés de jugement et l'aptitude à agir avec prudence. On est alors plus susceptible d'avoir des rapports sexuels à risque avec des partenaires occasionnels.

ETES-VOUS ENGAGE DANS UNE MISSION DE MAINTIEN DE LA PAIX? OU QUE VOUS ALLIEZ, PROTEGEZ-VOUS CONTRE LE VIH/SIDA!

- ☑ **Vous avez été formé pour bien faire votre travail.**
- ☑ **Vous savez utiliser et entretenir votre matériel.**
- ☑ **Vous avez été bien informé sur votre mission.**
- ☒ **IL N'Y A QU'UNE CHOSE POUR LAQUELLE VOUS N'AVEZ PAS ETE PREPARE: LE SIDA.**

Vous savez probablement qu'une fois que le VIH a pénétré dans le corps, il y vit des mois, voire des années, sans que sa présence se manifeste d'une façon quelconque. Malgré tout, pendant cette période, il commence à affaiblir la résistance naturelle aux autres maladies en s'attaquant au système de défense ("immunitaire") de l'organisme. Une fois ces défenses gravement atteintes, d'autres pathologies vont survenir: pneumonie et diarrhée, maladies chroniques, perte de poids. C'est le début du SIDA proprement dit. Toutes les personnes séropositives finissent par développer un SIDA et meurent.

Vous savez sans doute également que, dans la grande majorité des cas, le VIH s'attrape lors d'un rapport sexuel avec une personne infectée (tout comme d'autres maladies sexuellement transmissibles). Le VIH peut aussi se transmettre par l'échange d'aiguilles non stérilisées utilisées pour s'injecter de la drogue ou pour faire un tatouage, ou d'une personne infectée à une qui ne l'est pas - par l'intermédiaire du sang lors d'une transfusion sanguine. Vous savez peut-être aussi que le VIH peut se transmettre d'une mère infectée à l'enfant qu'elle porte ou qu'elle allaite.

CE QU'IL FAUT SAVOIR, C'EST QUE L'UTILISATION CORRECTE DU PRESERVATIF A CHAQUE RAPPORT SEXUEL PERMET D'EVITER LA TRANSMISSION DU VIH D'UNE PERSONNE A UNE AUTRE

QUELS SONT LES PRINCIPAUX RISQUES DE CONTAMINATION PAR LE VIH?

- **Les hommes et les femmes qui ont une relation mutuellement fidèle avec un partenaire et s'abstiennent d'avoir des rapports sexuels en dehors de cette relation suivent le premier principe de protection contre l'infection à VIH.**
- Vous augmentez le risque de contamination par le VIH chaque fois que vous avez un rapport sexuel avec une personne différente. Le risque est encore plus grand si vous avez des rapports non protégés, c'est-à-dire si vous n'utilisez pas de préservatif.
- Certaines personnes sont statistiquement plus susceptibles de contracter l'infection que d'autres. Par exemple, les hommes et les femmes voire les enfants qui se prostituent ont plus de risques d'être infectés parce qu'ils ont beaucoup de partenaires sexuels. L'un ou l'autre de leurs clients peut avoir été infecté par le VIH et leur transmettre le virus lors d'un rapport sexuel non protégé. Des études ont montré que des prostitués hommes et femmes ont été contaminés par leurs clients et peuvent leur transmettre l'infection.
- Les personnes qui s'injectent de la drogue courent également un risque accru d'infection par le VIH car le virus se propage aisément lors d'injections pratiquées avec des aiguilles et des seringues souillées de sang contaminé par le VIH.
- Les hommes et les femmes qui ont des rapports anaux sont plus exposés au risque d'infection par le VIH parce que le rapport anal peut léser la muqueuse fragile de l'anus et du rectum, et que le saignement d'une telle lésion permet au virus d'entrer dans l'organisme.

INFECTION A VIH ET SIDA AU SEIN DE L'ARMEE

- **Membres des forces armées**

  En tant que membre des forces armées, vous serez amené à passer de longues périodes loin de votre famille et de votre communauté

d'origine, surtout dans le cadre des opérations de maintien de la paix. Le fait d'être éloigné de votre foyer vous rend particulièrement vulnérable à l'infection par le VIH. Pourquoi cela? Des études ont montré que les militaires ont souvent plus de partenaires sexuels de rencontre que d'autres, surtout quand ils sont en poste loin de chez eux. Vous pourrez vous sentir seul, être enclin à prendre des risques puisque personne ne vous connaît dans le pays, et vous laisser entraîner par vos amis. Il ne faut pas oublier que certaines opérations de maintien de la paix se déroulent dans des pays où le VIH/SIDA est plus répandu au sein de la population que dans le vôtre et, aussi, que la population civile, souvent traumatisée par la guerre, considère que vous êtes chez elle pour la protéger du conflit.

Bon nombre de ceux qui sont déjà porteurs du virus ignorent peut-être qu'ils le sont. Car avant l'apparition des symptômes du SIDA, période qui peut durer jusqu'à dix ans, voire plus, les personnes infectées semblent en bonne santé et se sentent bien. Ce qui veut dire qu'elles auront l'air en bonne santé, vivront normalement, et auront des rapports sexuels alors qu'elles sont porteuses du virus, ignorant qu'elles courent un danger et en font courir un aux autres.

◆ Vous serez un étranger dans le pays où vous servirez

Vous ne connaissez sans doute pas bien les coutumes du pays où vous serez affecté, et les règles et croyances qui s'appliquent aux comportements sociaux et sexuels seront sans doute très différentes des vôtres. Vous devez être conscient de ces différences et éviter autant que possible toute situation ou comportement qui pourrait offenser la population locale. C'est particulièrement important dans les pays où la guerre ou les déplacements forcés de population ont désorganisé la vie normale. Dans de telles circonstances, la population civile est généralement très vulnérable et psychologiquement ébranlée. En tant que membre du personnel de maintien de la paix, vous devez traitez ces gens avec la plus grande attention et le plus grand respect. Il vous appartient tout spécialement de vous comporter honorablement envers la population du pays hôte.

Des hommes, des femmes ou même des enfants sont peut-être contraints à la prostitution dans la zone où vous serez affecté s'il leur est impossible de subvenir normalement à leurs besoins. Vous devrez réfléchir pour savoir si vous tenez à encourager et aggraver ce genre de situation en utilisant leurs services.

Vous savez d'autre part que les situations dans lesquelles les forces de maintien de la paix interviennent son habituellement génératrices d'une très grande tension pour la population locale comme pour les forces armées et le personnel de maintien de la paix dans la région, ce qui peut entraîner différentes formes de violence et créer une atmosphère où violence sexuelle et viol ne sont pas rares. En être conscient à l'avance peut vous aider à éviter ou prévenir ces situations pénibles. Les femmes en particulier peuvent être contraintes à avoir des rapports sexuels, mais n'oubliez pas que les hommes comme les femmes peuvent être victimes de viol. Toute rencontre sexuelle qui n'est pas désirée par les deux partenaires peut conduire à un viol. Non seulement ces rencontres sont proscrites par le code de conduite du personnel de maintien de la paix, mais elles constituent auussi un acte criminel et une violation des droits fondamentaux des individus non consentants.

Il est normal que vous trouviez de nouveaux amis et des compagnons parmi le personnel de maintien de la paix et dans la population locale. Il se peut que vous retrouviez l'un de ces nouveaux amis ou que vous rencontriez dans un bar, à l'entrée d'un hôtel ou dans la rue un homme ou une femme qui est à la recherche d'un ami; le fait d'engager une conversation banale avec eux ne doit pas pour autant mener à une relation sexuelle. N'oubliez pas que cette personne est peut-être infectée par le VIH et que vous n'avez aucun moyen de le savoir.

C'est pourquoi, pour pouvoir faire preuve de jugement dans vos actions et, particulièrement, avant d'avoir des rapports sexuels occasionnnels, il vaut mieux limiter votre consommation d'alcool et éviter les "beuveries" (consommation importante ou ininterrompue d'alcool pendant plusieurs jours ou pendant tout un week-end, par exemple).

COMMENT EVITER LE RISQUE D'INFECTION PAR LE VIH?

- **En tant que militaire, vous êtes déjà préparé à mettre votre vie en danger lors des conflits armés. Mais pourquoi vous exposer à un danger - le virus du SIDA - que vous pouvez si facilement éviter? Après avoir lu tout ce qui précède, vous pensez peut-être ne pas être le type de personne susceptible de contracter l'infection à VIH.**
- **Comment déterminer si vous êtes personnellement exposé au VIH et ce que vous pouvez faire? Posez-vous les questions suivantes et appliquez les recommandations à votre propre cas.**
- **Comment occupez-vous habituellement votre temps libre?**

De par votre devoir militaire, vous êtes déjà exposé au danger de mort. Vous vous exposez inutilement à des riques si vous avez des rapports sexuels occasionnels dans le but de vous détendre et de vous relaxer quand vous avez quartier libre. C'est prendre un risque inutile d'attraper le VIH et, plus tard, de contracter le SIDA. Le SIDA est une maladie mortelle incurable, et vous pouvez très bien être contaminé par le VIH en ayant des rapports sexuels avec une personne que vous venez de rencontrer.

Pendant le service et pendant votre temps libre, vous devrez faire face au stress généré par l'ennui, la nervosité, le sentiment d'aliénation et la frustration. Prenez garde aux comportements impulsifs qui peuvent se traduire par une agressivité sexuelle envers autrui. Ces sortes de pulsions présentent un risque pour vous, pour autrui et pour votre famille.

Quand on a quartier libre, le sport et l'exercice sont d'excellents passe-temps qui permettent de s'amuser, d'évacuer le stress accumulé pendant le service et d'entretenir sa santé. Aller au cinéma, écrire à ses proches, écouter de la musique, lire, se promener avec des amis sont également des occupations saines. Bien entendu, vous irez aussi en ville, seul ou avec des amis. Quoi de plus normal que de vouloir se détendre en s'amusant?

- **Quand vous avez quartier libre, ne perdez pas de vue les risques que vous courez si vous vous trouvez dans un bar ou dans une fête.**

  Réfléchissez bien. Les personnes que vous rencontrez dans les bars sont souvent à la recherche d'une aventure. Ces personnes peuvent être des prostitué(e)s. Quoi qu'il en soit, il s'agit vraisemblablement de personnes qui vont au bar tous les soirs et sont sorties avec beaucoup d'autres avant vous. Il se peut qu'elles ne soient pas aussi bien informées que vous sur l'usage du préservatif.

  Pensez à ce que vous faites. Evitez l'abus d'alcool et les beuveries, même si tous vos amis s'ennivrent, car l'alcool vous fera perdre vos capacités de jugement à propos de beaucoup de choses, et notamment en matière de sexualité. Prendriez-vous le volant, vous mettriez-vous dans une situation risquée en service si vous étiez ivre? Bien sûr que non, car vous n'auriez pas les idées claires et pourriez vous faire tuer. Si vous buvez trop et que vous avez des rapports non protégés, vous risquez d'attraper le VIH. Si vous prenez des drogues telles que la marijuana, la cocaïne ou l'ecstasy, le risque d'avoir des rapports sexuels non protégés est encore plus grand.

  Les soirées constituent un autre type de situation à risque. N'importe lequel des partenaires occasionnels que vous rencontrez dans une soirée peut avoir l'infection à VIH ou une autre maladie sexuellement transmissible. Quand vous vous sentirez tous les deux "partis" parce que vous aurez pris de l'alcool ou de la drogue, lumières tamisées et musique forte aidant, vous ne prendrez peut-être pas le temps de penser à utiliser un préservatif. Et si vous en utilisez un, vous ne prendrez peut-être pas soin de l'utiliser correctement. Compte tenu du danger que représente l'infection à VIH, beaucoup d'hommes et de femmes font attention et pratiquent la sexualité à moindre risque, ce qui ne les empêche pas de prendre du bon temps. Votre détermination et votre conduite responsable vous aideront à rester en bonne santé et à préserver celle des autres.

Si vous courez le risque d'avoir des rapports sexuels occasionnels, le meilleur moyen de vous protéger est le préservatif. Comme tous les autres moyens de protection, il doit être utilisé :

a) **systématiquement**
b) **correctement.**

Voir les pages 32 à 39 pour savoir comment utiliser les préservatifs masculin et féminin.

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL, NE VOUS DROGUEZ PAS, UTILISEZ TOUJOURS UN PRESERVATIF

◆ **Avez-vous parfois des rapports sexuels sans utiliser de préservatif?**

Si la réponse est "oui", même si cela ne s'est produit qu'une fois, alors vous vous êtes déjà exposé au risque d'infection par le VIH.

Vous avez peut-être eu de la chance - peut-être n'avez-vous pas été infecté par le VIH. Vous aurez peut-être moins de chance la prochaine fois. Tout d'abord, l'attitude la plus judicieuse consiste à éviter les situations dangereuses. Les rapports sexuels avec des partenaires de rencontre sont dangereux, mais avoir des rapports sans préservatif, c'est tout simplement prendre un risque absurde de contracter l'infection à VIH.

Si vous êtes déjà infecté par le VIH, vous devez savoir que vous risquez de contaminer d'autres personnes lors de rapports sexuels non protégés.

◆ **Pensez-vous que le rapport sexuel est moins satisfaisant quand on utilise un préservatif?**

Si la réponse est "oui", sans doute n'utilisez-vous pas très souvent de préservatifs. Peut-être avez-vous cette impression à cause d'une expérience désagréable ou embarrassante, mais ce n'est pas une raison suffisante pour risquer votre vie en ne les utilisant pas! Vous

pensez peut-être que le rapport n'est pas aussi agréable quand vous utilisez un préservatif. Certains hommes se plaignent que le préservatif atténue les sensations et diminue l'excitation, et préfèrent ne pas l'utiliser régulièrement.

Sachez cependant qu'une étude réalisée au sein de l'armée américaine a révélé que les hommes qui ont appris à utiliser le préservatif régulièrement et correctement disent ne rien perdre de l'excitation ou du plaisir. Pour certains d'entre eux, la légère perte de sensation leur permet de rester plus longtemps en érection.

Si vous utilisez rarement le préservatif et que vous vous sentez encore un peu maladroit, exercez-vous un peu tout seul. Procurez-vous des préservatifs, lisez le mode d'emploi, exercez-vous à les mettre, puis utilisez-en un à CHAQUE rapport sexuel.

RELATIONS INTIMES

- **Limitez le nombre de vos partenaires à un partenaire fidèle.**

  N'oubliez pas que la première défense contre le VIH est d'établir une relation de fidélité mutuelle avec un seul partenaire et de s'abstenir de tout rapport sexuel en dehors de cette relation.

- **Faites preuve de respect l'un envers l'autre. Assurez-vous toujours que l'homme ou la femme avec qui vous voulez avoir un rapport sexuel est consentant(e).**

  Cela veut dire respecter le REFUS de votre partenaire s'il ne souhaite pas avoir de rapport sexuel. Si vous ne respectez pas ce principe, vous pouvez être accusé de viol.

- **Les couples doivent apprendre comment parler de sexualité et se satisfaire l'un l'autre.**

  Ils opteront ainsi ensemble pour une sexualité à moindre risque et les rapports en seront plus agréables pour les deux partenaires. Prendre soin de satisfaire son partenaire évitera de lui causer des sensations désagréables et des lésions lors des rapports sexuels.

- **Avez-vous du mal à dire à votre partenaire que vous ne voulez pas avoir de rapports sexuels, que vous préférez les caresses ou que vous tenez à utiliser un préservatif ?**

  Comme il est parfois gênant de parler de questions aussi intimes, il est bon d'aborder le sujet pendant que vous vous embrassez ou que vous vous enlacez, par exemple de la manière suivante : "Je crois que nous avons tous les deux envie de faire l'amour. Je sais qu'on peut attraper beaucoup de maladies et qu'il faut faire attention, alors pourquoi ne pas ...".

  Vous devez tous deux avoir un comportement sûr et en partager la responsabilité. Aux dangers que représentent l'infection à VIH et les autres maladies sexuellement transmissibles, s'ajoute le risque de grossesse lorsque les rapports entre un homme et une femme ne sont pas protégés. Contrairement à ce que pensent certains hommes, le risque d'infection n'est pas moindre - pour l'un ou l'autre partenaire - s'il s'agit de rapports sexuels non protégés entre un homme et une très jeune fille. Dans ces cas cependant, la grossesse ou la transmission de l'infection à VIH ou d'une autre MST est encore plus dramatique pour la jeune fille.

- **Etes-vous marié, avez-vous une relation stable ou pensez-vous que ce sera le cas un jour ?**

  Si la réponse est "oui", il vous faut aussi penser aux autres. Vous devez rester en bonne santé, non seulement pour vous-même mais aussi pour ceux que vous aimez. Si vous contractez l'infection à VIH, vous allez sûrement la ramener avec vous. Si vous contaminez votre mari ou votre femme, vos enfants risquent de naître infectés ou de devenir orphelins alors qu'ils ne seront encore que des enfants. Un court instant de plaisir en vaut-il la peine ?

- **Si vous tombez amoureux, abandonnez-vous l'usage du préservatif pendant les rapports ?**

  Beaucoup de gens pensent qu'une fois amoureux, ils peuvent arrêter d'utiliser des préservatifs. Malheureusement, des milliers de personnes dans le monde ont été contaminées par leur

partenairerégulier. Comme on ne peut jamais être sûr à 100 % qu'une relation soit mutuellement fidèle, il est important d'utiliser un préservatif pour **CHAQUE RAPPORT** sexuel. Même si vous pensez bien connaître l'autre personne, vous ne pouvez pas savoir si elle est séropositive. Les hommes et les femmes qui ont une relation stable sont exposés au risque par leur partenaire et doivent se protéger.

◆ **Pensez-vous qu'il doit toujours y avoir pénétration pour que le rapport sexuel soit satisfaisant ?**

Le rapport sexuel sans pénétration - quand le pénis n'est introduit ni dans le vagin ni dans l'anus - est une possibilité à laquelle il faut penser. C'est une pratique sexuelle qui réduit considérablement le risque de contracter l'infection à VIH. Vous pouvez donner et ressentir beaucoup d'excitation et de plaisir par le rapport sexuel sans pénétration: la masturbation mutuelle, le massage, les caresses, les étreintes, les baisers sur les différentes parties du corps, ou le frottement du pénis entre les cuisses de votre partenaire. Il faudra peut-être faire preuve de patience, s'exercer, être imaginatif et essayer plusieurs choses avec votre partenaire, mais quand vous saurez pratiquer la sexualité sans pénétration, vous découvrirez que ce type de sexualité peut être excitant et sensuel.

LES BAISERS

◆ **Qu'en est-il du risque lié au baiser, notamment au baiser profond ou lingual?**

Le VIH n'est PAS présent dans la salive en temps normal. Donc, lorsque deux personnes pensant être en bonne santé s'embrassent, même en se touchant la langue ou en introduisant la langue profondément dans la bouche de l'autre personne, il ne devrait pas y avoir de risque majeur. Toutefois, il arrive que l'on ait les gencives qui saignent ou une petite ulcération dans la bouche. Certaines personnes saignent presque tout le temps des gencives. Si c'est le cas des deux personnes qui s'embrassent, et s'il y a échange de sang, il existe un risque potentiel de transmission du VIH d'une personne à l'autre. Le baiser superficiel qui ne fait pas intervenir la langue ne comporte aucun risque.

A PROPOS DU RAPPORT BUCCO-GENITAL

Le rapport bucco-génital consiste à stimuler avec la bouche ou avec la langue le pénis de l'homme (fellation) ou le sexe de la femme (cunnilingus). Comme vous le savez maintenant, le virus est présent dans les sécrétions sexuelles des personnes infectées par le VIH: sécrétions vaginales, liquide pré-éjaculatoire et sperme. Le contact entre votre bouche et les sécrétions sexuelles de votre partenaire comporte un risque d'infection. Si la personne qui pratique la fellation ou le cunnilingus a des ulcères dans la bouche ou saigne des gencives, il existe un risque d'infection. Il est donc vivement conseillé de ne pratiquer le rapport bucco-génital qu'avec une protection: mettre un préservatif sur le pénis en érection ou un préservatif féminin sur le sexe de la femme. Si vous avez un rapport bucco-génital sans utiliser de préservatif et qu'il y a échange de liquides organiques (par exemple si l'homme éjacule dans la bouche de sa ou de son partenaire), vous risquez d'être infecté par le virus.

LE RAPPORT BUCCO-GENITAL N'EST SANS DANGER QUE S'IL N'Y A PAS D'ECHANGE DE LIQUIDES ORGANIQUES - SOYEZ PRUDENT - UTILISEZ UN PRESERVATIF MASCULIN OU FEMININ

MALADIES SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

Le terme "maladie sexuellement transmissible", ou MST, est utilisé pour désigner toutes les infections qui se transmettent par contact sexuel, pendant un rapport vaginal ou anal. On peut notamment citer le SIDA, la blennorragie, l'ulcération génitale, la syphilis, l'hépatite B et le chancre mou.

Si vous êtes porteur d'une MST non traitée, vous serez beaucoup plus susceptible d'attraper le virus du SIDA lors d'un rapport sexuel avec une personne infectée par le VIH. N'oubliez pas que l'infection à VIH est aussi une MST et qu'elle se transmet de la même manière que les autres MST.

- **Craignez-vous d'avoir une maladie sexuellement transmissible en ce moment?**

  Si vous êtes un homme, vous avez peut-être une MST si vous avez une sensation de brûlure quand vous urinez ou si des gouttes d'un liquide trouble s'écoulent de votre pénis. Ce sont là les symptômes de ce que certaines personnes appellent la "chaude-pisse". Les MST se manifestent parfois par une irritation, un ulcère, une décoloration ou une petite excroissance sur la peau des organes génitaux. Si vous êtes une femme, ces irritations ou excroissances peuvent se situer à l'intérieur ou à l'extérieur du vagin, un écoulement vaginal inhabituel ou des saignements imprévus peuvent survenir, en particulier pendant ou après l'acte sexuel. Si vous avez constaté l'un de ces symptômes, ou si vous soupçonnez quoi que ce soit, consultez immédiatement un médecin. Vous devez également savoir que toutes les MST ne se manifestent pas par des symptômes, certaines sont totalement invisibles, notamment chez les femmes.

  Si vous pensez avoir été exposé, ou si vous pensez avoir une MST, vous devez consulter votre médecin sans plus attendre. Faites-vous prescrire le traitement dont vous avez besoin et demandez des conseils sur la façon d'éviter ce risque à l'avenir. Il est très important de soigner les MST le plus tôt possible pour éviter des problèmes de santé futurs. Considérez que vous avez eu de la chance de contracter une MST curable. Si vous avez une MST, c'est un avertissement: vous

avez eu des rapports sexuels non protégés et êtes exposé au risque d'infection par le VIH.

◆ **Craignez-vous que votre partenaire sexuel souffre d'une MST?**

Même si vous n'avez pas constaté chez vous de symptômes de MST, sachez qu'un partenaire présentant des lésions cutanées, un écoulement ou un saignement anormal peut très bien avoir une MST. Peut-être êtes vous inquiet parce que votre partenaire a beaucoup d'autres partenaires sexuels qui ont pu lui transmettre une infection. N'oubliez pas, **toute MST** peut augmenter le risque de contracter ou de transmettre l'infection à VIH. En outre, une personne qui a déjà une MST peut aussi être porteuse du VIH. Pour votre propre sécurité et celle de votre partenaire, **ABSTENEZ-VOUS** de rapport sexuel s'il se peut que l'un de vous deux ait une MST.

RAPPORTS ANAUX

◆ **Avez-vous parfois, ou régulièrement, des rapports anaux?**

Beaucoup pensent à tort que les rapports anaux mettent à l'abri de l'infection à VIH. En fait, c'est tout le contraire: le virus du SIDA se transmet plus facilement d'une personne infectée à une autre pendant le rapport anal que pendant le rapport vaginal. Dans ce cas, il est essentiel d'utiliser un préservatif pour se protéger.

A la différence du vagin, l'anus ne sécrète pas de lubrifiant naturel. Sans lubrifiant, les frottements pendant le rapport anal peuvent entraîner la rupture du préservatif ordinaire. C'est pourquoi il faut lubrifier le préservatif pour ce type de rapport. Si vous ne pouvez pas vous procurer de préservatifs, cherchez d'autres moyens de prendre du plaisir sexuel. Une pratique plus sûre consiste à caresser le pénis entre les cuisses de son ou de sa partenaire ou à se masturber mutuellement.

USAGE DE DROGUES

◆ **Qu'en est-il du risque d'infection à VIH lié à l'utilisation de drogues injectées (pratique des drogués qui se "piquent")? Peut-on réduire ce risque?**

Pour éviter le très haut risque d'exposition au VIH lié à cette pratique, il vaut mieux utiliser des aiguilles et des seringues stériles, non usagées, et ne les utiliser qu'une fois. Si vous ne disposez que de seringues et d'aiguilles déjà utilisées, le seul moyen sûr de vous protéger contre le VIH est de renoncer à vous injecter de la drogue.

Vous avez peut-être entendu dire que les aiguilles peuvent être désinfectées à l'eau de javel. Oui, l'eau de javel est utile, mais il n'est pas garanti qu'elle détruise le VIH. Seule **L'eau de javel pure** est efficace pour désinfecter les aiguilles et réduire le risque d'exposition au VIH. Il faut laver la seringue et l'aiguille à l'eau propre pour enlever toutes traces de sang; le nettoyage sera plus efficace si vous les lavez **avant** que le sang ne sèche. Puis remplissez la seringue d'eau de javel et actionnez le piston au moins trois fois, en laissant l'eau de javel dans la seringue pendant au moins 20 secondes et en prenant de l'eau de javel neuve à chaque fois. Enfin, rincez la seringue et l'aiguille en les remplissant plusieurs fois d'eau claire propre.

Les risques encourus par l'usage de drogues telles que la marijuana, la cocaïne ou l'ecstasy diffèrent quelque peu car ils sont liés à la perte des facultés de jugement et à la tendance à accomplir des actes sexuels à risque.

SEROPOSITIF?

◆ **Pensez-vous que vous pourriez déjà avoir le VIH?**

Chercher à obtenir la réponse à cette question peut demander beaucoup de courage, mais il est bon de savoir à quoi s'en tenir dans la mesure où vous pourrez, le cas échéant, recevoir tous les soins médicaux voulus. En prenant particulièrement soin d'elles-mêmes, les personnes infectées par le VIH peuvent vivre de nombreuses

années. Il est par exemple très important de ne pas attraper d'autres MST et de ne pas s'exposer à d'autres types d'infection.

Il y a deux autres raisons pour lesquelles il est important de savoir si vous êtes infecté:

1. Premièrement, si vous êtes séropositif et que vous avez des rapports sexuels avec d'autres personnes, vous risquez de leur transmettre le virus. Vous devez éviter de transmettre le virus. Veillez à ce que la chaîne de transmission s'arrête avec vous.
2. Deuxièmement, si vous êtes séropositif, vous ne souhaitez certainement pas que votre sang soit transfusé à un camarade blessé. Il est donc essentiel de savoir si vous êtes infecté par le virus car s'il recevait votre sang, ce camarade ne survivrait à ses blessures et à une hémorragie que pour être, au bout du compte, victime du SIDA.

Si vous avez eu des rapports sexuels non protégés, vous commencez peut-être à vous faire du souci. Si vous craignez d'avoir été infecté par le VIH et souhaitez en avoir le coeur net, renseignez-vous auprès de votre médecin pour faire un test VIH. Les résultats du test sont confidentiels et conservés dans votre dossier médical. Assurez-vous auprès de votre médecin qu'ils seront tenus secrets. Demandez également à voir un conseiller, un aumônier ou une personne qualifiée pour avoir des conseils plus précis.

Si vous décidez de vérifier par vous-même si vous êtes infecté ou non, sachez que de nombreuses villes disposent de centres de dépistage où vous pouvez faire un test VIH et bénéficier de conseils avisés, sans même avoir à donner votre nom. En ce cas, même si votre test est positif, vous savez que le résultat demeurera confidentiel.

Et si vous craignez d'être infecté, mais que vous ne voulez pas faire le test VIH? Vous devez alors jouer la sécurité et faire comme si vous vous saviez séropositif.

Plusieurs possibilités s'offrent à vous:

- Opter pour l'abstinence et n'avoir de rapports sexuels avec personne.

- Pratiquer le rapport sexuel sans pénétration.
- Utiliser le préservatif masculin ou féminin à chaque fois, en prenant bien soin d'éviter tout accident lors de l'emploi du préservatif, afin que ni vous ni vos partenaires ne contractiez d'infection.

Pendant des années, les personnes qui ont le VIH ont l'air en pleine forme et se sentent bien, c'est pourquoi elles peuvent faire leur travail aussi bien qu'avant d'être infectées. Il est donc facile d'admettre qu'une personne séropositive veuille être traitée comme n'importe quelle autre. Respectez sa vie privée et **NE DITES A PERSONNE** qu'elle est séropositive.

RAPPELONS LES CIRCONSTANCES OU IL N'Y A PAS DE RISQUE DE CONTAMINATION PAR LE VIH

LE VIH NE SE TRANSMET PAS PAR CONTACT DE LA VIE QUOTIDIENNE AVEC UNE AUTRE PERSONNE A LA MAISON, AU TRAVAIL OU EN SOCIETE, A SAVOIR:

- par un contact physique tel que poignée de mains, étreinte, enlacement et caresses, ou par la pratique commune d'un sport (football, natation, basket-ball);
- en portant ou en étreignant un nourrisson infecté par le VIH ou en jouant avec un enfant qui a le SIDA;
- par l'air que l'on respire, par la toux, un éternuement ou un crachat, par les larmes ou la transpiration;
- par contact ordinaire au foyer, par exemple en mangeant les mêmes plats, en utilisant la même vaisselle, la même literie, les mêmes toilettes ou la même eau de bain, ou en mangeant la nourriture préparée par une personne infectée;
- par une piqûre de moustique ou de tout autre insecte.

CONSEILS A L'INTENTION DES SECOURISTES ET DE TOUS CEUX QUI S'OCCUPENT DE BLESSES

Les "**précautions universelles**" constituent une série type de méthodes simples à appliquer par toute personne s'occupant à tout moment de tous les types de patients afin de minimiser le risque d'exposition à un virus transmis par le sang, y compris le VIH.

Ces précautions sont les suivantes :

- **manipuler avec précaution les instruments pointus ou tranchants**, principale mesure à suivre pour éviter la transmission du VIH en situation d'urgence et sur le terrain;
- **se laver les mains à l'eau et au savon**, en particulier après avoir été en contact avec des liquides organiques ou une blessure;
- **porter des gants**, si possible, pour tous les gestes comportant un contact avec du sang ou d'autres liquides organiques éventuellement infectés;
- utiliser des vêtements protecteurs, tels que tablier, masque ou protection oculaire imperméable; cette mesure ne s'impose que s'il y a un risque d'exposition à de grandes quantités de sang;
- **éliminer de façon hygiénique les déchets médicaux, y compris les objets pointus ou tranchants**;
- **décontaminer les instruments et le matériel**.

Le principe directeur pour la prévention de l'infection à VIH en situation d'urgence et sur le terrain est qu'**il faut considérer que tout sang peut être contaminant**. Jusqu'ici, le sang est le seul liquide qui ait été associé à la transmission du VIH à l'occasion de soins.

Vous devrez pratiquer une **réanimation bouche-à-bouche** lorsque vous dispensez les premiers secours à une personne inconsciente qui ne respire pas.

C'est une intervention salvatrice et la peur d'être contaminé par le VIH ou de contracter une autre infection ne saurait justifier que l'on s'abstienne d'y recourir. En fait, il n'a **jamais** été signalé de cas de transmission du VIH par la pratique du bouche-à-bouche. Si le sujet saigne de la bouche, il faut utiliser un linge propre pour essuyer le sang avant de commencer la réanimation. Si vous craignez un risque d'exposition, vous devez vous rincer la bouche plusieurs fois uniquement avec de l'eau.

N'OUBLIEZ PAS

AYEZ toujours des préservatifs masculins ou féminins sur vous. De cette façon, quel que soit l'endroit ou le moment, vous serez en mesure d'avoir des rapports sexuels à moindre risque. N'oubliez pas d'utiliser un **nouveau** préservatif à chaque rapport.

APPRENEZ à utiliser correctement le préservatif, tout comme vous apprendriez à vous servir d'un matériel militaire essentiel à votre protection.

RENFORCEZ vos moyens de défense contre le SIDA en ayant des rapports sexuels avec un partenaire également non infecté et avec qui vous entretenez une relation fondée sur la fidélité mutuelle, ou abstenez vous de tout rapport sexuel quand vous êtes envoyé loin de votre foyer. Chaque fois que vous ou votre partenaire avez des rapports sexuels ***avec une autre personne***, vous multipliez les risques de contamination par le virus du SIDA. Le risque de rencontrer quelqu'un qui a déjà été exposé au virus augmente avec le nombre de partenaires. Le nombre de partenaires sexuels a bien plus d'incidence sur le risque que le nombre de rapports sexuels avec tel ou tel partenaire.

PRESERVEZ votre santé en évitant les rapports sexuels non protégés.

LIMITEZ votre consommation d'alcool et **NE VOUS DROGUEZ PAS**. Se doper à l'alcool ou avec une drogue peut vous placer dans une situation où vous perdez votre capacité de jugement et votre maîtrise des évènements.

Ne perdez **JAMAIS** de vue le risque élevé de SIDA associé à l'injection de drogues avec une aiguille qui a été utilisée par quelqu'un d'autre. Sachez que le percement de la peau pour y faire passer des anneaux ou pour la tatouer présente aussi un risque d'infection par le VIH si les aiguilles ne sont pas nettoyées (stérilisées) et portent encore des traces du sang d'une personne infectée par le VIH.

SI vous mesurez l'importance du risque que toute exposition au VIH constitue pour votre vie, mais aussi combien il vous est facile de l'éviter, faites preuve d'intelligence et vous serez parfaitement protégé lors de vos relations amoureuses.

SI vous avez eu des rapports sexuels pendant une mission à l'étranger, il vous est recommandé de faire un test VIH à la fin de votre mission.

De retour chez vous, continuez **MALGRE TOUT** à pratiquer la sexualité à moindre risque en utilisant systématiquement un préservatif.

LES PRATIQUES SEXUELLES A MOINDRE RISQUE

sont les suivantes :

- N'avoir de rapports sexuels que dans le cadre d'une relation fondée sur la fidélité mutuelle entre deux partenaires non infectés.
- Avoir des rapports sexuels sans pénétration comme la masturbation, le massage, les caresses, les étreintes, les baisers superficiels et le frottement du pénis entre les cuisses du ou de la partenaire.
- Eviter certaines pratiques qui augmentent le risque de transmission du VIH, par exemple les rapports sans lubrification qui peuvent provoquer des lésions cutanées sur les organes génitaux.
- Eviter d'avoir des rapports sexuels quand l'un des partenaires a des plaies ouvertes ou une maladie sexuellement transmissible.
- Se protéger à l'aide de méthodes mécaniques. La seule méthode recommandée est l'usage systématique du préservatif masculin ou féminin. Il est déconseillé aux femmes de se contenter de méthodes mécaniques telles que le diaphragme, la cape cervicale, les éponges ou les lubrifiants vaginaux (qu'ils contiennent ou non du nonoxynol-9). Il n'y a aucune preuve de leur efficacité contre le VIH, même lorsqu'elles sont utilisées en association.

UTILISER LE BON PRESERVATIF DE LA BONNE FAÇON

Les préservatifs permettent aux hommes et aux femmes d'avoir des rapports sexuels à moindre risque en évitant tout contact avec les sécrétions vaginales, le sperme ou le sang de leurs partenaires. Il est particulièrement important d'utiliser des préservatifs si vous avez plusieurs partenaires ou si votre partenaire a d'autres partenaires sexuels. Vous devez apprendre à les utiliser correctement.

- Les préservatif - masculins et féminins - protègent contre le VIH et d'autres maladies sexuellement transmissibles pendant les rapports sexuels, de même qu'ils protègent contre une grossesse, lorsqu'ils sont utilisés correctement.

- Les préservatifs doivent être utilisés pour **TOUS** les types de rapports sexuels (vaginaux, buccaux et anaux).
- Sur bon nombre de paquets de préservatifs figure une date de fabrication ou une date limite d'utilisation. Ce sont des indications utiles car elles permettent de savoir de quand date le préservatif. Des préservatifs déjà anciens sont moins solides et doivent donc être jetés à la poubelle. N'utilisez jamais un préservatif dont la date de fabrication remonte à plus de trois ans. N'utilisez que ceux qui ont été conservés dans de bonnes conditions.
- Tous les préservatifs sont prélubrifiés; ils sont emballés avec un liquide ou un gel glissant. Le lubrifiant contient parfois un spermicide (par exemple, nonoxynol-9), produit chimique destiné à tuer les spermatozoïdes. La plupart des spermicides tuent également les virus et offrent donc une protection supplémentaire, quoique mineure, contre le virus du SIDA.
- N'utilisez pas de graisse, d'huile, de lotion ou de vaseline pour lubrifier les préservatifs car ils risqueraient de se déchirer. Utilisez seulement un gel ou une lotion soluble dans l'eau ne contenant pas d'huile.
- Conservez les préservatifs dans un endroit sec et frais à l'abri du soleil. La chaleur endommageant rapidement le latex, ne les conservez pas dans un endroit exposé à la chaleur comme la boîte à gants d'une voiture.
- Il n'est **PAS** conseillé d'utiliser deux préservatifs à la fois car ils risquent de glisser et de s'enlever.

LE PRESERVATIF MASCULIN

- La plupart des préservatifs masculins sont en latex, mais quelques-uns sont en polyuréthane ou en peau d'animal. Certains préservatifs en peau d'animal risquent davantage de se rompre.
- Il faut jeter les préservatifs craquelés, desséchés, très collants, décolorés ou dont l'emballage est déchiré ou endommagé : vérifiez-les avant de les utiliser.
- On a constaté des cas d'allergie au latex dont sont faits certains préservatifs. En cas de réaction allergique provoquant une rougeur ou une démangeaison, consultez immédiatement un médecin. Utilisez alors des préservatifs en polyuréthane ou des préservatifs féminins.

LE PRESERVATIF FEMININ

- Il est fait de polyuréthane, une matière fine qui, bien que solide, préserve les sensations.
- Il peut être utilisé pendant les règles.
- Il peut être inséré dans le vagin assez longtemps avant les rapports sexuels.
- Il est très glissant à l'intérieur, mais peut être lubrifié au besoin avec du gel K-Y.

Vous ne devez EN AUCUN CAS réutiliser un préservatif. Utilisez un nouveau préservatif à chaque rapport sexuel. Pour cela, ayez toujours plusieurs préservatifs sous la main. Munissez-vous de préservatifs à chaque fois que vous sortez. Même si vous ne vous en servez pas, vous pourrez toujours les donner à des amis qui auront oublié les leurs.

CHOISISSEZ DES PRESERVATIFS SURS ET UTILISEZ-LES DE FACON CORRECTE ET SYSTEMATIQUE

EVOQUEZ L'USAGE DU PRESERVATIF AVEC VOTRE PARTENAIRE

La volonté de vous protéger, vous et votre partenaire, contre une maladie sexuellement transmissible, en particulier l'infection à VIH, montre que vous prenez soin de votre santé et de celle de votre partenaire. Cela montre aussi que vous êtes conscient des risques que présentent les rapports sexuels non protégés à une époque où sévit l'épidémie de SIDA.

Faites appel à votre intuition et à votre sensibilité pour soulever la question de l'usage du préservatif au bon moment. Le meilleur moment pour aborder la question est dès que vous envisagez d'avoir des rapports sexuels avec quelqu'un. Ce sera peut-être après que vous vous soyez embrassés et enlacés quelque temps, quand il est manifeste que vous voulez tous les deux faire l'amour. Prenez quelques minutes pour discuter ouvertement avec votre partenaire des raisons qui rendent nécessaire l'usage du préservatif.

N'attendez pas d'être sur le point de commencer le rapport sexuel pour sortir votre préservatif, ce serait la PIRE façon de vous y prendre. Votre partenaire pourra vous en vouloir d'avoir attendu si longtemps, se sentir trompé(e) ou interpréter votre attitude comme un manque de confiance.

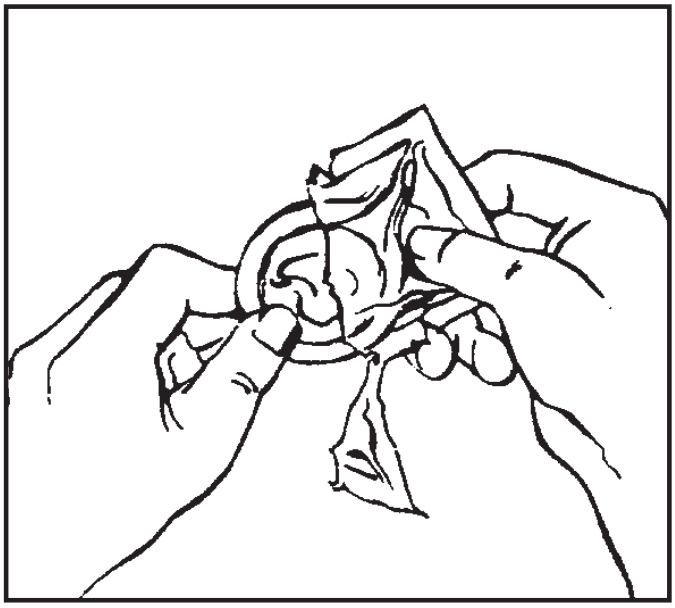
Il se peut que la personne avec qui vous envisagez d'avoir un rapport sexuel ne soit pas d'accord, dans un premier temps, pour utiliser le préservatif. Vous devrez peut-être expliquer pourquoi vous souhaitez l'utiliser, en donnant des raisons objectives concernant votre protection et celle de votre partenaire contre les maladies sexuellement transmissibles. Si cette personne refuse toujours, la meilleure chose à faire est de renoncer au rapport sexuel. Si elle se préoccupe si peu de sa santé et de la vôtre, il est plus prudent de vous abstenir de rapport sexuel avec elle.

Reportez-vous aux pages suivantes pour savoir comment utiliser les préservatifs masculin et féminin.

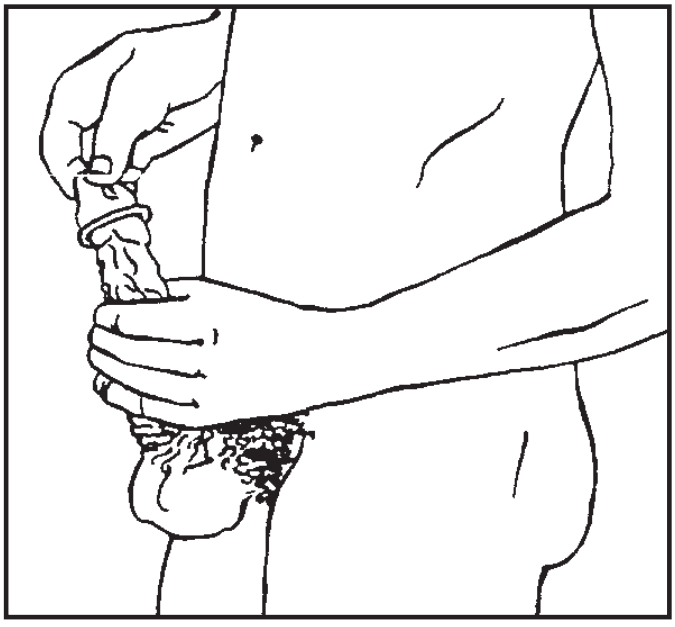
UTILISATION CORRECTE DU PRESERVATIF MASCULIN

Une fois que vous et votre partenaire vous êtes mis d'accord sur l'utilisation du préservatif et que vous êtes prêts à avoir un rapport sexuel, procédez de la manière suivante:

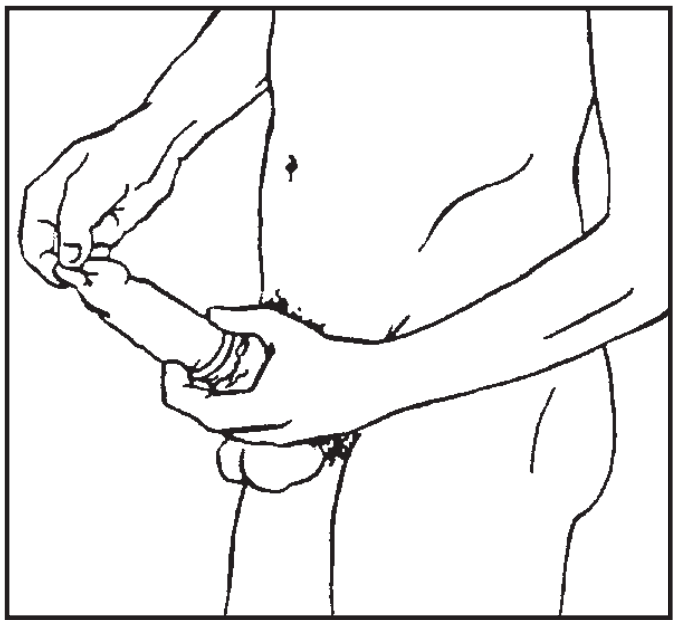
- N'ouvrez l'emballage contenant le préservatif qu'au moment de l'utiliser. Sinon, le préservatif se desséchera. Faites attention à ne pas déchirer ou perforer le préservatif en ouvrant l'emballage. Si vous le déchirez, jetez-le et ouvrez-en un autre.
- Le préservatif se présente sous la forme d'un disque dont le bord est enroulé. On ne peut le dérouler que sur le pénis en érection ("dur").



- Pincez le bout du préservatif entre le pouce et l'index pour en chasser l'air. Il se forme ainsi un réservoir où le sperme sera recueilli après l'éjaculation.
- Avant contact du pénis avec votre partenaire, placez le préservatif enroulé sur le gland en veillant à ce que la partie enroulée se trouve à l'extérieur.

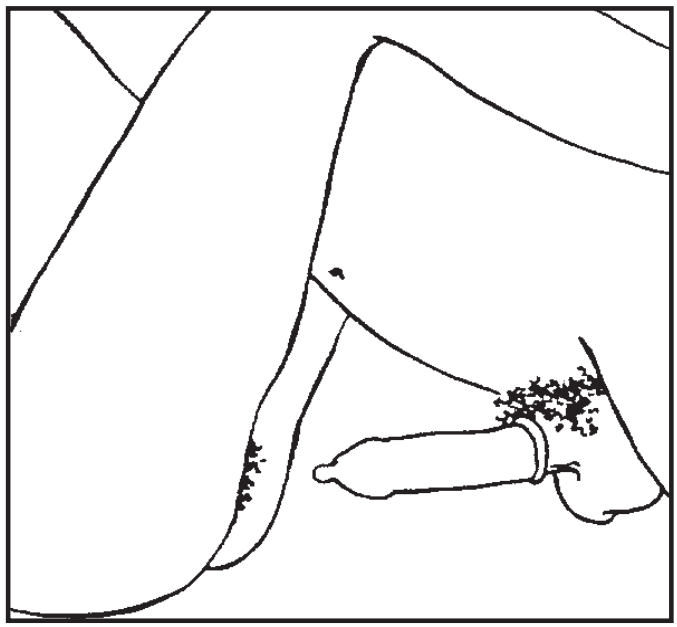


- D'une main, continuez de tenir l'extrémité du préservatif. De l'autre, (ou celle de votre partenaire), déroulez le préservatif tout le long du pénis en érection, jusqu'aux poils du pubis. Si vous n'êtes pas circoncis, décalottez le gland avant de dérouler le préservatif.

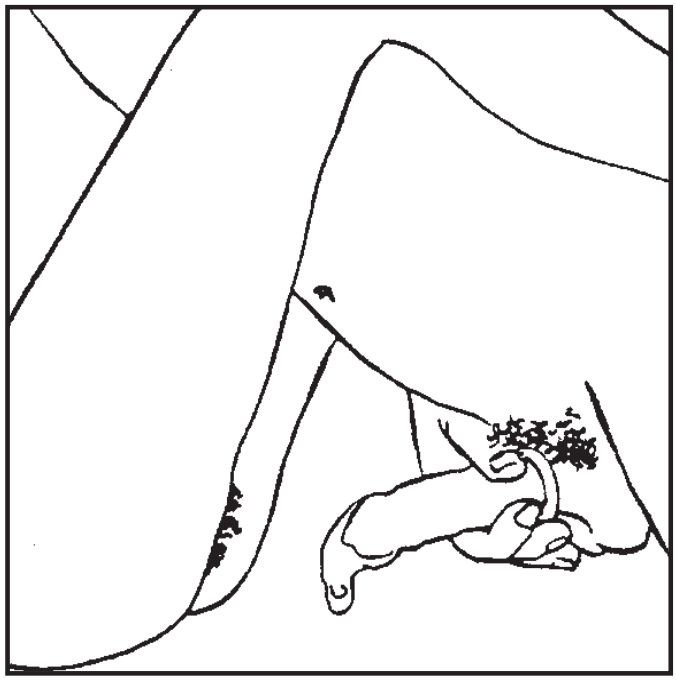


METTEZ TOUJOURS LE PRESERVATIF AVANT LA PENETRATION

- Si le préservatif n'est pas suffisamment lubrifié pour vous, vous pouvez ajouter un lubrifiant "à base d'eau" tel que silicone, glycérine ou gel K-Y. La salive peut aussi convenir. N'utilisez JAMAIS de lubrifiants contenant de l'huile car ils peuvent endommager le préservatif (huile de cuisson ou matière grasse alimentaire, huile de paraffine ou pour bébé, huiles à base de pétrole comme la vaseline, la plupart des lotions).

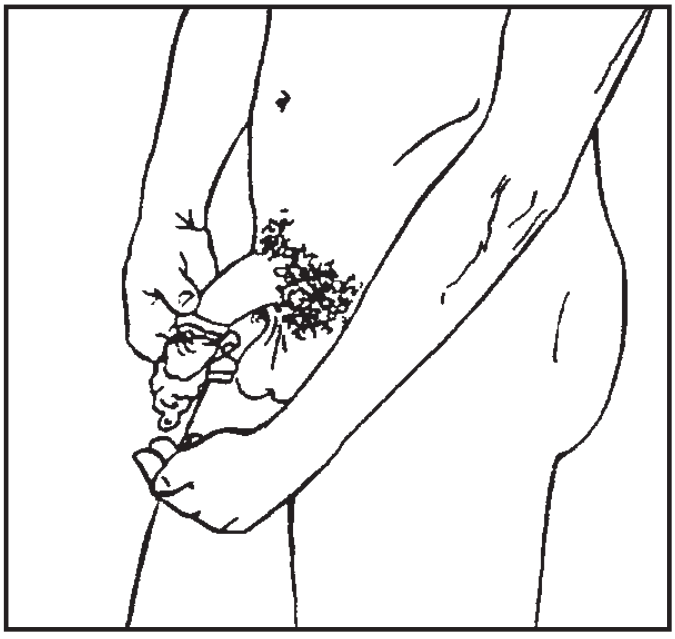


- Si vous sentez le préservatif glisser pendant le rapport, tenez-le à la base pour qu'il reste en place JUSQU'A LA FIN DU RAPPORT SEXUEL. Il est plus sûr de vous retirer et de mettre un autre préservatif de la façon indiquée ci-dessus

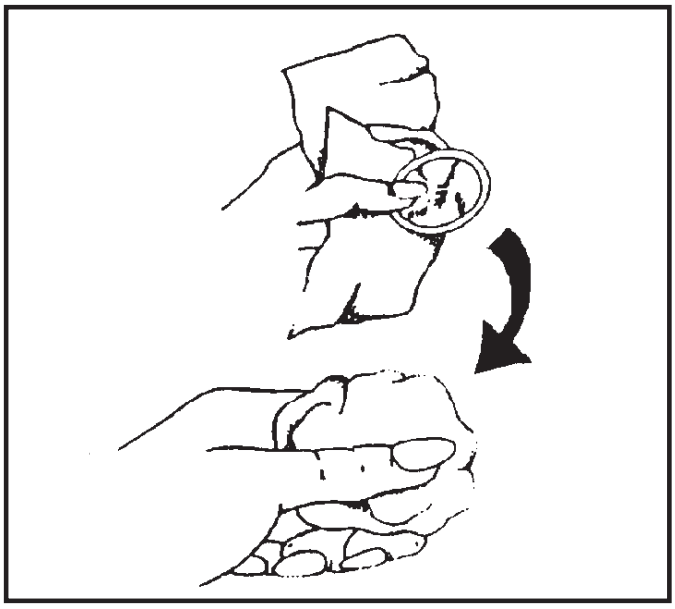


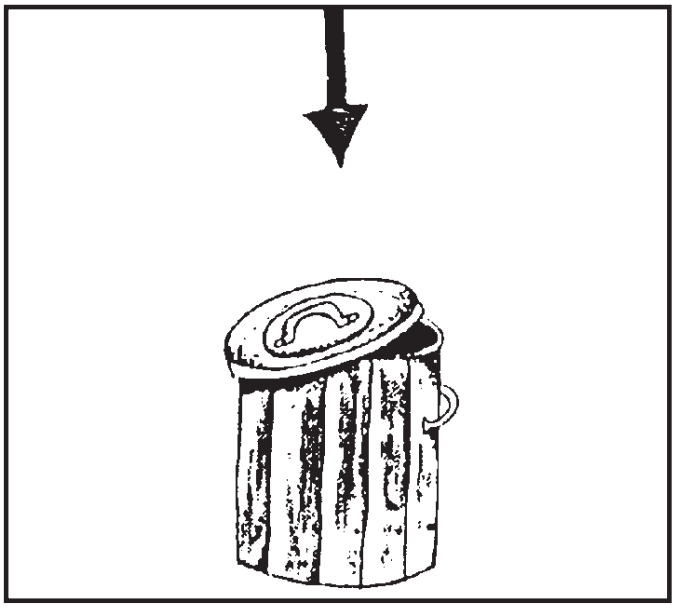
Après le rapport sexuel, vous devez retirer le préservatif comme il convient:

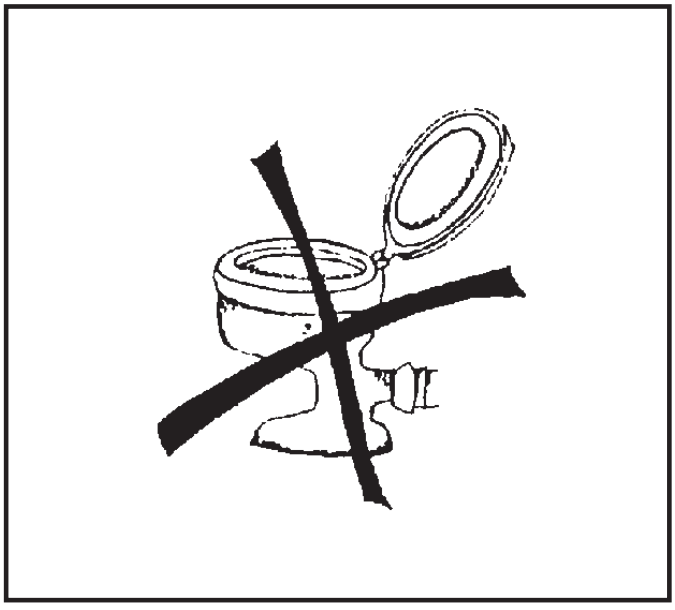
- Dès que vous avez éjaculé et avant de vous retirer, vous devez tenir le préservatif à la base , près des poils du pubis, pour l'empêcher de glisser.
- Puis vous devez vous retirer AVANT LA FIN DE L' EREC-TION. Si vous attendez trop longtemps, le pénis se rétractera et le sperme s'échappera du préservatif.



- Repliez le préservatif usagé et jetez-le à la poubelle, hors de portée des enfants et des animaux. Ne le jetez pas dans les toilettes car il pourrait bloquer la conduite.



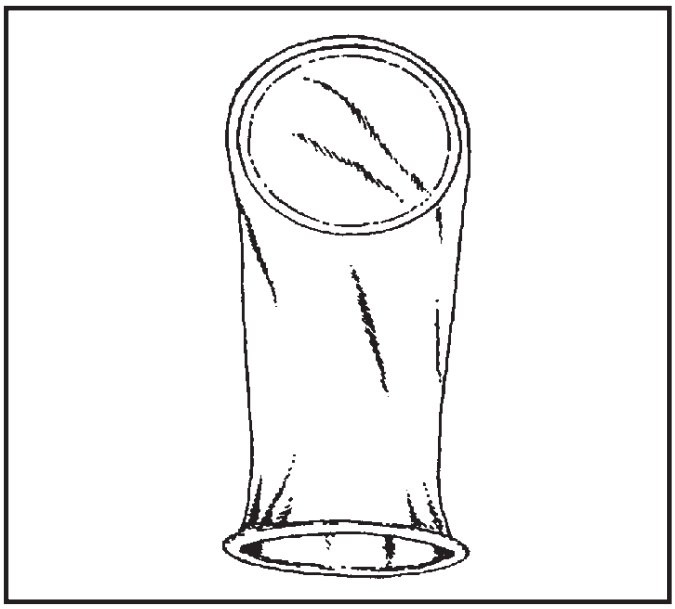


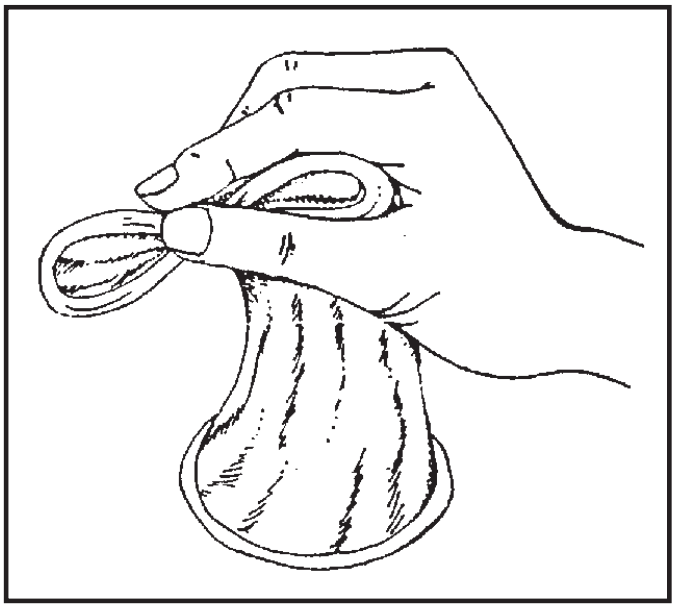


UTILISATION CORRECTE DU PRESERVATIF FEMININ

Une fois que vous et votre partenaire vous êtes mis d'accord sur l'utilisation du préservatif et que vous êtes prêts à avoir un rapport sexuel, procédez de la manière suivante :

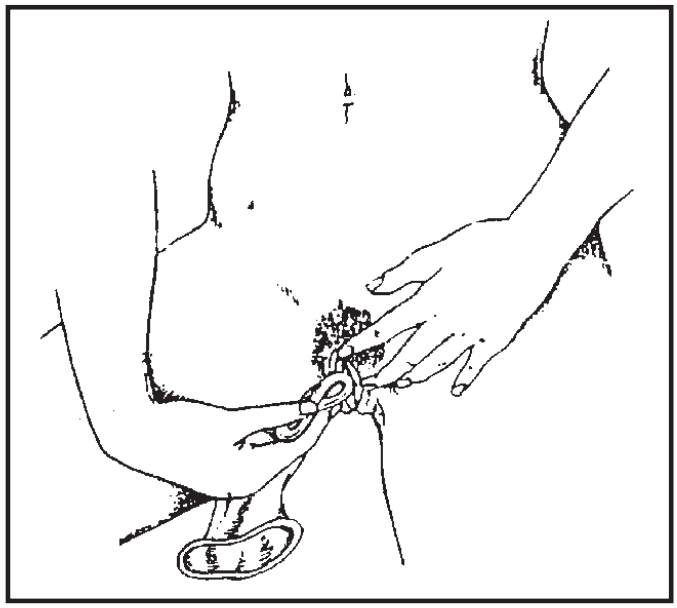
- Ouvrez l'emballage, retirez le préservatif de son étui et frottez les parois du préservatif l'une contre l'autre pour répartir le lubrifiant à l'intérieur.
- L'anneau intérieur sert à maintenir le préservatif en place. Il doit toujours rester à l'intérieur du préservatif.
- Vous devez insérer le préservatif féminin avant tout contact entre le pénis et le vagin.
- Il y a trois façons de mettre le préservatif féminin: en position debout, accroupie ou allongée. Le préservatif sera plus facile à mettre si vous vous détendez.
- Prenez l'anneau intérieur entre vos doigts en laissant pendre le côté ouvert

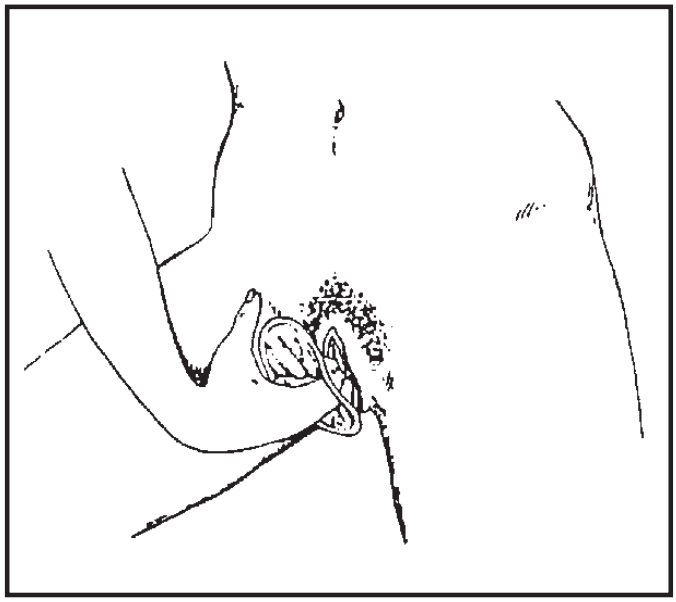




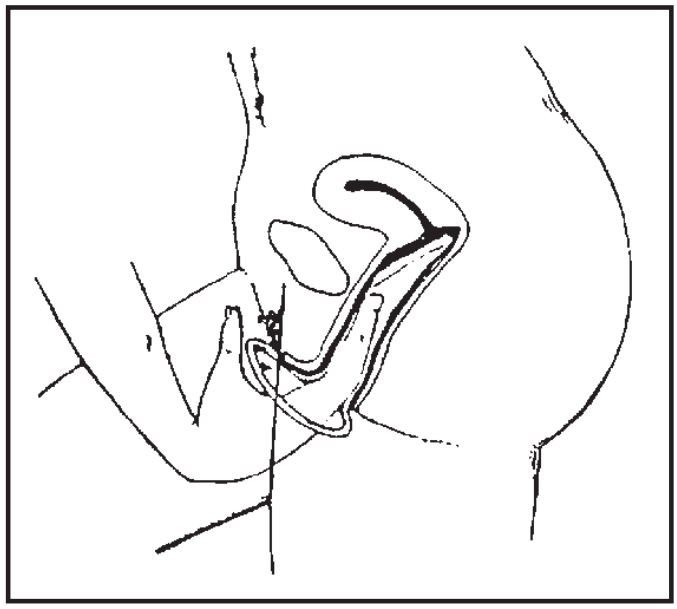
INSEREZ TOUJOURS LE PRESERVATIF AVANT LE RAPPORT SEXUEL

- Introduisez le préservatif dans le vagin.

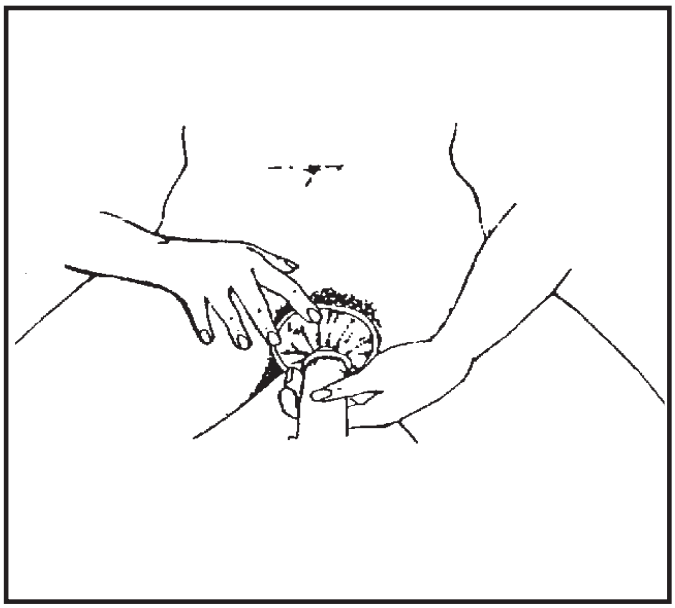


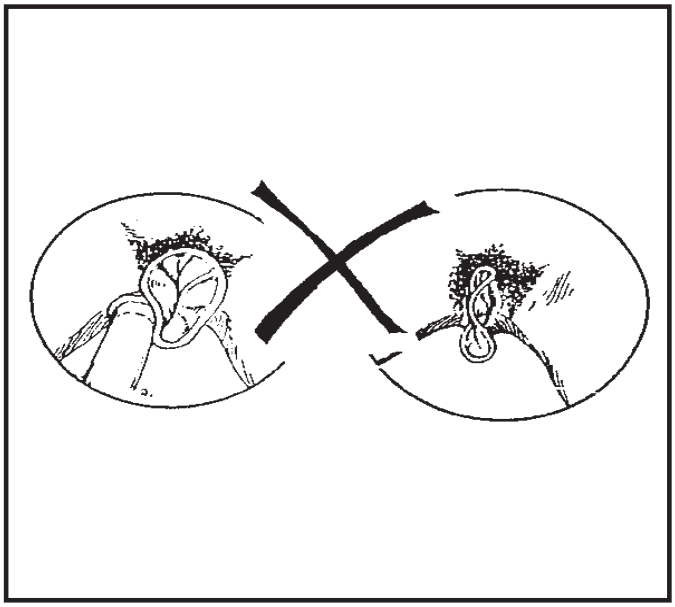


- Puis insérez votre doigt dans le préservatif et poussez l'anneau intérieur vers le haut pour le placer derrière l'os du pubis. L'anneau intérieur sert à maintenir le préservatif en place pendant l'acte sexuel.
- Assurez-vous que le préservatif est bien droit dans le vagin.

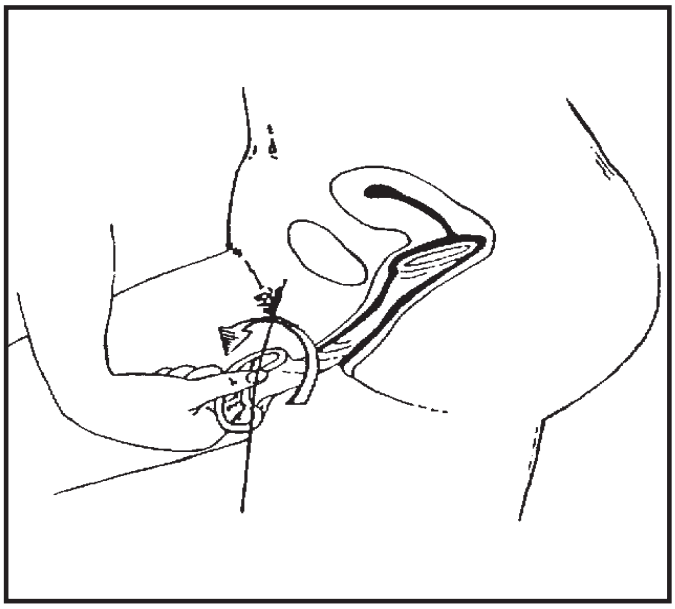


- Au début du rapport, guidez le pénis en érection de votre partenaire à l'intérieur du préservatif. Veillez à ce que le pénis reste bien à l'intérieur du préservatif et ne pénètre pas par le côté.

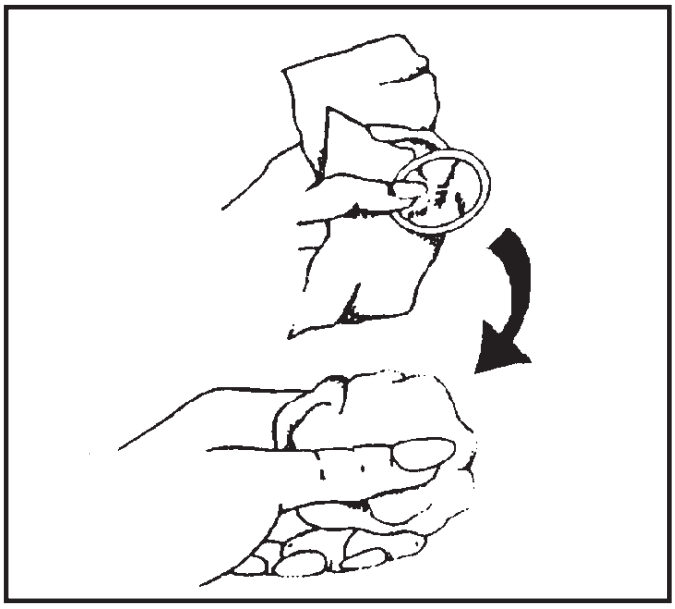


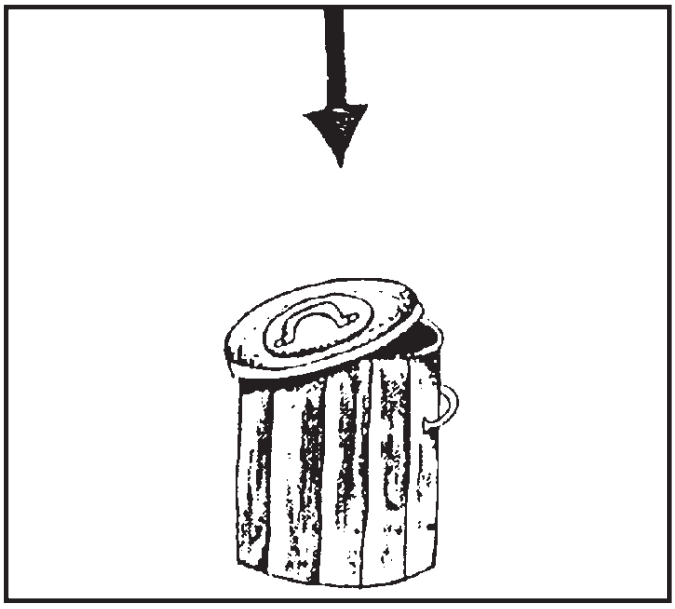


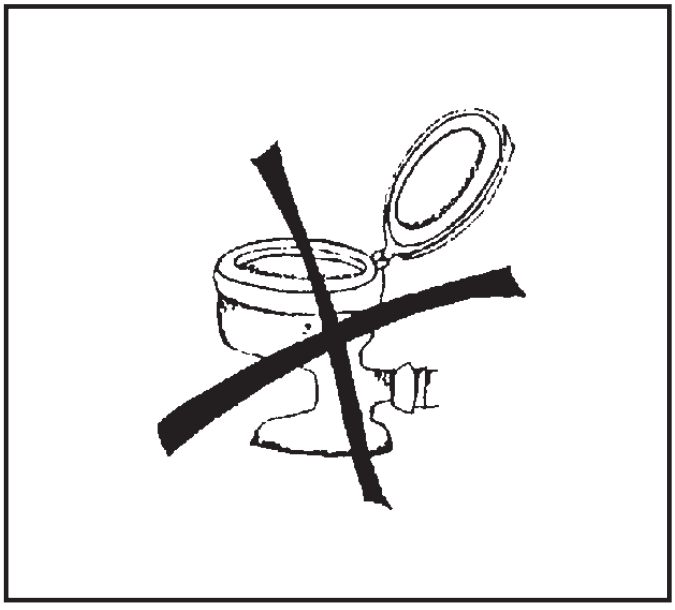
- Après le rapport, retirez le préservatif en l'enroulant sur lui-même pour empêcher le sperme de s'échapper.



- Repliez le préservatif usagé et jetez-le à la poubelle, hors de portée des enfants et des animaux. Ne le jetez pas dans les toilettes car il pourrait bloquer la conduite.







L'utilisation des illustrations concernant le préservatif féminin a été autorisée par leur auteur, à savoir:

The Society for Family Health,
PO Box 408, Auckland Park,
Johannesburg 2006,
Afrique du Sud.

Téléphone: +(27-83) 378-4083.
Fax: +(27-11) 646-1276.
Courrier électronique:
mediaids@icon.co.za.

GLOSSAIRE DES TERMES TECHNIQUES

Abstinence

Absence totale de rapports sexuels.

Chancre mou

Maladie sexuellement transmissible se manifestant par un ulcère au niveau des organes génitaux souvent accompagné d'un gonflement et d'une ulcération des ganglions lymphatiques à l'aine.

Client de l'industrie du sexe

Personne qui achète des actes ou des services sexuels contre de l'argent ou des biens.

Confidentialité

Protection des données individuelles et des résultats des examens, en vue de garantir les droits et le bien-être de la personne concernée. Seul l'intéressé et les professionnels de la santé qui s'occupent directement de lui savent que certains tests ont été effectués et ont accès aux résultats. Cette information ne peut être en aucun cas communiquée à quiconque sans le consentement exprès de l'intéressé.

Conseil

Dialogue confidentiel entre une personne et un dispensateur de soins, destiné à aider cette personne à faire face au stress et à prendre des décisions la concernant, ici dans le contexte du VIH/SIDA. Le conseil consiste à évaluer le risque individuel de transmission du VIH et à encourager la prévention.

Contraception

Prévention de la grossesse par un moyen mécanique, comme le préservatif masculin ou féminin, ou par d'autres méthodes telles que les pilules hormonales.

Cunnilingus

Excitation des parties génitales féminines avec la bouche, en léchant ou en suçant.

Dépistage systématique

Examen systématique en laboratoire des dons de sang, de produits sanguins et de tissus (y compris le sperme et les organes) en vue de prévenir la transmission du VIH à un receveur.

Discrimination

Faire une distinction ou traiter injustement en raison du sexe d'une personne, de ses pratiques sexuelles, de son ethnie, de sa nationalité, de sa religion ou de toute autre situation réelle ou supposée. Dans le contexte qui nous intéresse, la discrimination peut reposer sur la séropositivité réelle ou supposée d'une personne.

Donneur de sang régulier

Personne qui donne du sang au moins une fois par an. Si un donneur ne donne pas de sang pendant plus d'un an, il ou elle sera perdu(e) de vue et considéré(e) à nouveau comme un nouveau donneur. Les recommandations internationales en ce qui concerne les intervalles entre deux dons de sang sont de trois mois pour les hommes et quatre mois pour les femmes, de 18 à 60 ans.

Donneur présentant un faible risque

Personne présentant peu de risques d'être porteuse d'agents infectieux - généralement quelqu'un qui donne son sang de son propre gré et sans rémunération ou gratification aucune.

Donneur volontaire non rémunéré

Une collation et le remboursement des frais directs de déplacement sont compatibles avec un don "volontaire" et ne sont pas considérés comme des paiements en nature.

Ecoulement vaginal ou urétral

Mucus ou liquide s'écoulant de l'urètre d'un homme ou d'une femme, ou du vagin. Toutes les femmes ont des pertes vaginales en petite quantité, qui sont normalement claires, laiteuses ou jaunâtres, et dont le volume et l'apparence varient au cours du cycle menstruel. Il s'agit là **de pertes vaginales normales**. Toute écoulement anormal, surtout s'il dégage une odeur nauséabonde, s'il s'accompagne de

démangeaisons, d'une irritation ou de fièvre, est probablement dû à une maladie sexuellement transmissible. Chez l'homme et chez la femme, l'écoulement de pus ou d'un liquide trouble par l'urètre, associé à une sensation de brûlure au passage de l'urine, est généralement le symptôme d'une maladie sexuellement transmissible.

Effractif

Se dit de tout procédé comportant l'introduction d'un objet, d'un instrument ou d'une substance dans le corps (sous la peau ou dans une cavité). Le tatouage en est un exemple: la peau intacte est percée pour y introduire des pigments.

Facteurs de risque

Conditions ou comportements qui font qu'une personne est plus particulièrement exposée au risque d'infection par le VIH. Ces facteurs sont, notamment, a) le multipartenariat - relations sexuelles autres qu'avec un partenaire régulier; b) la présence d'une MST; c) la prise de drogue par injection; d) des transfusions sanguines, des actes effractifs, chirurgicaux ou dentaires effectués avec des instruments non stériles ou avec du sang ou des produits sanguins contaminés; e) des rapports sexuels avec un partenaire qui présente l'un des risques énumérés, surtout si ces rapports ne sont pas protégés.

Fellation

Excitation des parties génitales masculines avec la bouche, en léchant ou en suçant.

Fidélité

Dans le présent contexte, constance réciproque dans les relations sexuelles entre deux personnes.

Gel K-Y

Gel lubrifiant qu'on peut utiliser sans risque avec les préservatifs.

Glycérine

Lubrifiant incolore qu'on peut utiliser sans risque avec les préservatifs.

Grossesse

Etat de la femme pendant la période où un ou plusieurs fœtus se développent dans l'utérus.

Grossesse tubaire

Développement de l'ovule et de l'embryon hors de la cavité utérine, dans les trompes de Fallope. Il faut souvent intervenir d'urgence si la grossesse rompt la trompe et cause une hémorragie interne.

Immunodéficience

Incapacité du système immunitaire à protéger l'organisme de façon satisfaisante. Entraîne une sensibilité accrue aux infections opportunistes et à différents cancers.

Industrie du sexe

Expression plus large que le mot "prostitution", signifiant le commerce d'actes ou de services sexuels pour de l'argent ou des biens, effectués ou rendus sur une base formelle, régulière et professionnelle, ou informelle, intermittente et occasionnelle. L'industrie du sexe est souvent associée à "spectacle", "hôtesse", "massage", ou "accompagnatrice". L'emploi dans ce secteur comprend les propriétaires et les gérants des établissements spécialisés.

Infection à VIH

Infection par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH). L'infection à VIH est principalement une infection sexuellement transmissible, acquise lors de rapports avec pénétration non protégés. Le virus se transmet aussi par la transfusion de sang, l'utilisation de matériel d'injection ou d'instruments coupants non stérilisés, et d'une mère infectée à son foetus ou au nourrisson qu'elle allaite. Si certains individus contractent une maladie liée au VIH peu de temps après l'infection initiale, presque tous les sujets ne présentent aucun symptôme pendant des années (voir **infection à VIH asymptomatique**). Puis, à mesure que le virus attaque le système immunitaire, des problèmes de plus en plus graves apparaissent, tels que diarrhée, fièvre, amaigrissement, infections fongiques,

tuberculose, pneumonie, lymphome, arrêt de la croissance et sarcome de Kaposi.

Infection à VIH asymptomatique

Phase de l'infection précédant l'apparition des signes cliniques de la maladie.

Infectiosité

Facilité relative avec laquelle une maladie est transmise. Le pouvoir infectant du VIH varie au cours de l'infection. Il est généralement grand juste après l'infection (avant l'apparition des anticorps), plus faible pendant la période d'incubation, puis de nouveau grand quand apparaissent les symptômes.

Intraveineux

Une injection intraveineuse est l'introduction d'une solution dans une veine, généralement au moyen d'une aiguille.

Lubrifiants à base d'huile

Lubrifiants dont l'usage est **déconseillé** avec les préservatifs.

Maladie sexuellement transmissible (MST)

Maladie ou infection essentiellement transmissible par contact sexuel (par exemple la *blennorragie*), ou transmissible, entre autres, par contact sexuel (par exemple *l'hépatite B*).

Masturbation

Excitation manuelle des organes génitaux masculins ou féminins destinée à provoquer l'orgasme.

Mesures de prévention

Mesures destinées à juguler la transmission sexuelle, sanguine et périnatale du VIH. Par exemple, les mesures de prévention visant à limiter la transmission sexuelle englobent: l'éducation, destinée à encourager les individus à éviter les comportements sexuels à haut risque; la prévention et le traitement des autres maladies sexuellement transmissibles; des mesures destinées à créer un contexte favorisant les pratiques sexuelles à moindre risque, par

exemple une décision politique aux termes de laquelle des préservatifs seront fournis gratuitement dans les chambres d'hôtel et dans les casernes.

Nonoxynol-9

Spermicide entrant généralement dans la composition du lubrifiant des préservatifs ou des éponges vaginales pour en renforcer le pouvoir contraceptif.

Partenaire régulier

Epoux, épouse, ou partenaire sexuel stable avec qui l'on entretient une relation sexuelle depuis plus d'un an. Les partenaires non réguliers sont ceux qui n'entrent pas dans cette catégorie.

Périnatal

Qui précède, accompagne ou suit immédiatement la naissance. On appelle transmission ***périnatale*** du VIH la transmission du VIH d'une mère infectée au foetus ou au nouveau-né.

Période d'incubation

Dans le présent contexte, intervalle de temps entre le moment où l'infection à VIH est contractée et l'apparition des symptômes cliniques du SIDA. Cette période peut durer plus de dix ans.

Période sérologiquement muette

Laps de temps qui s'écoule entre le moment où est contractée l'infection à VIH et l'apparition d'anticorps anti-VIH détectables dans le sang, et qui dure généralement de 3 à 6 semaines. Pendant cette période, le résultat du test VIH est négatif.

Préservatif

Gaine en latex, en polyuréthane ou dans un autre matériau fin, destinée à éviter le contact entre les sécrétions sexuelles d'une personne et l'organisme d'une autre personne; utilisé comme contraceptif et dans le cadre de la sexualité à moindre risque pour empêcher la transmission d'infections entre partenaires sexuels.

Préservatif féminin - Gaine, généralement en polyuréthane, placée à l'intérieur du vagin pendant l'acte sexuel.

Préservatif masculin - Gaine, généralement en latex ou dans un autre matériau fin, placée sur le pénis en érection pendant l'acte sexuel.

Prise en charge des cas de MST

Prise en charge globale d'une personne atteinte d'une maladie sexuellement transmissible et demandant à recevoir un traitement médical. Elle couvre le diagnostic et le traitement, l'éducation pour la santé, destinée à prévenir une future infection, la fourniture de préservatifs et l'incitation à prévenir le ou les partenaires.

Professionnel du sexe

Personne qui fait le commerce d'actes ou de services sexuels pour de l'argent ou des biens.

Prostitué(e)

Personne qui a des rapports sexuels avec une autre personne pour de l'argent, des biens ou de la drogue. Le terme s'applique à toutes les personnes qui gagnent de l'argent au travers d'une activité sexuelle menée sur une base régulière, occasionnelle ou intermittente. Les prostitués peuvent être des hommes, des femmes, des transsexuels, des travestis; on trouve parmi eux des adultes, des adolescents et des enfants. Voir **industrie du sexe** et **professionnel du sexe**.

Rapports sexuels non protégés

Rapports sexuels sans préservatif, jugés dangereux dans le contexte du SIDA.

Salpingite

Inflammation ou infection de la cavité abdominale inférieure de la femme, comprenant l'utérus, les trompes de Fallope et les ovaires, et due généralement à la blennorragie ou à d'autres maladies sexuellement transmissibles.

Séropositif

Personne ayant passé un examen sanguin dont le résultat positif indique la présence d'une infection à VIH.

Sexualité à moindre risque

Pratiques sexuelles destinées à réduire le risque de transmission du VIH d'une personne à une autre, par exemple les rapports sans pénétration ou le rapport vaginal avec préservatif. Les rapports à risque sont ceux où des liquides organiques potentiellement porteurs du VIH (sperme, sécrétions vaginales ou sang) pénètrent dans l'organisme du partenaire sexuel. Les cinq éléments de la sexualité à moindre risque sont les suivants: utiliser systématiquement un préservatif; réduire le nombre de ses partenaires; la fidélité mutuelle; avoir des rapports moins risqués, notamment en retardant l'âge du premier rapport; l'abstinence.

SIDA

Abréviation de **s**yndrome de l'**i**mmuno**d**éficience **a**cquise - le SIDA est une maladie invalidante et mortelle, causée par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Spermicide

Substance chimique qui détruit les spermatozoïdes, souvent contenue dans les éponges vaginales et les lubrifiants des préservatifs.

Stigmatiser

Considérer qu'une personne est discréditée ou déshonorée, ou la traiter comme telle, en raison d'une différence (réelle ou imaginée) par rapport aux "normes sociales". Les personnes infectées par le VIH, les malades du SIDA, et leurs proches, sont souvent stigmatisés du fait de préjugés et pour des raisons "morales" qui n'ont rien à voir avec l'infection elle-même.

Tests de dépistage du VIH (méthodes de tests en laboratoire):

1) Le dépistage peut être utilisé pour contrôler le sang avant une transfusion, les organes et les tissus avant une transplantation (voir **dépistage systématique**), ou pour déceler la présence d'anticorps anti-VIH chez un individu.

2) Les tests de dépistage sur des individus sont destinés à déterminer s'ils sont infectés ou non par le VIH. On distingue alors trois types de dépistage:

   a) le dépistage effectué sur l'initiative de l'intéressé ou de l'agent de santé, ou à la demande d'un tiers pour des raisons qui ne sont pas liées à la santé;

   b) le dépistage effectué avec ou sans le consentement éclairé de l'intéressé;

   c) le dépistage anonyme, confidentiel ou non confidentiel. Ces termes sont définis ci-après.

- **Test effectué sur l'initiative de l'intéressé:** test de dépistage réalisé à la demande de l'intéressé.
- **Test effectué sur l'initiative d'un agent de santé:** Test réalisé sur proposition de l'agent de santé qui s'occupe du sujet.
- **Test effectué sur l'initiative ou à la demande d'un tiers pour des raisons qui ne sont pas liées à la santé:** test réalisé pour des raisons autres que sanitaires (immigration, emploi, assurance).
- **Test effectué avec le consentement éclairé de l'intéressé:** le test est réalisé après que l'intéressé a donné son consentement éclairé. "Eclairé" signifie que l'intéressé a été informé et est conscient des risques et des avantages du dépistage, ainsi que des autres possibilités. L'accord doit être donné volontairement, ce qui signifie que l'individu doit se sentir libre de le donner ou de le refuser.
- **Test effectué sans le consentement éclairé de l'intéressé:** le test est réalisé sans que le consentement de l'intéressé, tel qu'il est défini ci-dessus, n'ait été demandé et obtenu.
- **Test systématique** désigne généralement un test de dépistage automatique effectué à l'insu des intéressés, à moins que ceux-ci n'aient exprimé leur refus. C'est le cas des politiques de dépistage

systématique appliquées par les hôpitaux et certains dispensaires prénatals et MST.

- **Dépistage obligatoire:** test imposé. Le terme désigne les situations dans lesquelles l'individu n'a pas d'autre choix, (cas des détenus testés sans leur accord), et celles dans lesquelles refuser de subir le test est irréaliste ou entraînerait des épreuves inutiles (test prénuptial ou réalisé à la demande d'un employeur potentiel).
- **Test anonyme:** l'échantillon de sang et les résultats du test sont identifiés seulement par un code; le nom ne figure pas, ni aucun renseignement permettant de relier l'échantillon testé à la personne sur laquelle il a été prélevé.
- **Test confidentiel:** seul l'intéressé et les professionnels de la santé qui s'occupent de son cas savent que le test a été réalisé et ont connaissance des résultats. Cette information ne peut en aucun cas être communiquée à d'autres dispensateurs de soins, aux autorités sanitaires, aux employeurs, aux assureurs, aux écoles ou autres tierces parties, sans l'accord exprès de l'intéressé.
- **Test non confidentiel:** test qui n'est ni anonyme, ni confidentiel.
- **Test volontaire:** test anonyme ou confidentiel réalisé sur l'initiative de l'intéressé ou de son agent de santé, et avec le consentement éclairé de l'intéressé.
- **Test supplémentaire:** second test pratiqué sur un échantillon en vue de confirmer le résultat initial. Ce test peut être effectué en répétant le test initial ou en utilisant une autre méthode de dépistage d'une spécificité égale ou supérieure. Il sert la plupart du temps à valider une première réaction positive, mais aussi à confirmer un résultat négatif.

Transfusion

Introduction de sang ou de composants sanguins directement dans le système sanguin, généralement dans une veine.

Urétrite

Inflammation de l'urètre souvent associée aux maladies sexuellement transmissibles et qui se manifeste par une sensation de gêne ou de brûlure lorsqu'on urine.

Vaseline

Gel lubrifiant dont l'usage est **déconseillé** avec les préservatifs.

VIH

Virus de l'**i**mmunodéficience **h**umaine. Le VIH est le virus responsable du SIDA.

Viol

Acte de violence par lequel une personne a des relations sexuelles avec une autre, contre sa volonté.

Virus

Micro-organisme infectieux invisible au microscope ordinaire.