



## Actualisation des règles du safer sex

### Pourquoi de nouvelles règles du safer sex ?

Au cours des dernières années, les messages concernant le safer sex sont devenus plus complexes. Il ne s'agit plus seulement de se protéger contre le VIH, mais aussi contre d'autres infections sexuellement transmissibles (IST). Grâce aux progrès médicaux, les possibilités de se protéger d'une infection au VIH se sont multipliées (prophylaxie pré-exposition ; PrEP). Enfin, nous disposons de nouvelles connaissances scientifiques sur les risques de contamination ; elles montrent que la pratique du safer sex est devenue plus individuelle. L'Office fédéral de la santé publique estime qu'il est essentiel de dispenser des informations adaptées aux personnes concernées.

### Deux règles du safer sex seulement, mais en plus le safer sex check

Dorénavant, le nombre de règles communiquées se réduit à deux :

1. Pénétration vaginale ou anale avec préservatif.
2. Et parce que chacun(e) l'aime à sa façon : faites sans tarder votre safer sex check personnel sur [lovelife.ch](http://lovelife.ch).

La règle du safer sex « utiliser des préservatifs en cas de pénétration vaginale ou anale » reste d'actualité. Les préservatifs restent une protection fiable et peu coûteuse contre le VIH. Par ailleurs, ils réduisent le risque de contracter une autre IST.

Le safer sex check (voir au verso) vous fournira toutes les autres recommandations personnelles en la matière.

### Qu'est-il advenu des règles 2 et 3 actuelles du safer sex ?

#### *Sperme et sang*

La deuxième règle « Pas de sperme ni de sang dans la bouche » avait été développée pour se protéger du VIH. Cette règle donne une fausse idée en matière de sécurité : elle ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles, car celles-ci peuvent être transmises en cas de sexe oral - sans sperme ni sang dans la bouche. Par ailleurs, avec du sperme ou du sang dans la bouche, le risque de transmission du VIH est moins important qu'on ne le pensait par le passé. Dorénavant, le check montre qu'en cas de sexe oral, la transmission de maladies est possible, mais qu'il s'agit en grande partie d'IST curables, qu'il est important de déceler à temps.

#### *Consulter le médecin en cas de symptômes au niveau des parties génitales*

En lieu et place de la troisième règle, qui invitait à consulter un médecin en cas de symptômes au niveau des parties génitales, les personnes changeant de partenaires sexuels sont désormais encouragées à consulter un spécialiste et à parler des infections sexuellement transmissibles et des tests correspondants. Les symptômes paraissent être un signe peu fiable d'IST, comme la chlamydia, la gonorrhée ou la syphilis. Le changement de partenaire sexuel augmente la probabilité de contracter une infection. Autrement dit, les changements de partenaires sexuels, et pas seulement les symptômes, justifient de se faire régulièrement conseiller et tester.

#### *Symptômes similaires à ceux de la grippe*

Après une situation à risque, la fièvre et les autres symptômes de type grippal peuvent indiquer une infection par le VIH au stade initial. Ce signal est particulièrement important pour les hommes ayant des relations sexuelles non protégées avec d'autres hommes, et pour quiconque a entretenu des rapports non protégés lors d'un voyage dans un pays particulièrement touché par le VIH, ou avec un ou une partenaire venant de telles régions. Il est capital de déceler de manière précoce une infection au VIH. Car plus une personne récemment infectée commence tôt une thérapie, plus sa maladie connaîtra une évolution favorable. Et personne ne risque de s'infecter auprès de quiconque suit avec succès une thérapie VIH.

## Le nouveau safer sex check

Le safer sex check est un outil en ligne disponible sur [www.lovelife.ch](http://www.lovelife.ch), qui peut aussi être inséré dans d'autres pages Internet. Il fournit des recommandations de manière anonyme, compréhensible et personnelle. Après avoir répondu à quelques questions, la personne reçoit des recommandations personnelles sur sa propre vie sexuelle. Celles-ci montrent comment se protéger au mieux contre une infection au VIH ou toute autre infection sexuellement transmissible.

Le safer sex check présente toutes les catégories de recommandations pertinentes pour se protéger : préservatif, vaccinations, informations sur les pratiques sexuelles pouvant présenter des risques, entretiens avec un spécialiste sur le VIH et les autres infections sexuellement transmissible ainsi que tests. Les recommandations personnelles, qu'il est possible d'imprimer, peuvent servir d'aide-mémoire ou de base pour un entretien.

Si la situation personnelle évolue, soit en raison de nouvelles pratiques personnelles, soit en raison du changement de partenaire sexuel, il est important de remplir à nouveau le questionnaire. On s'assurera ainsi de disposer de recommandations valables pour la situation actuelle.

### Matériel d'information

L'OFSP met du matériel promotionnel à disposition pour informer les patients et les clients, par exemple, dans les cabinets médicaux, les services spécialisés, les centres de consultation, les pharmacies et les drogueries : une affiche de petit format et un présentoir avec des dépliants au format carte de crédit. Ce matériel peut être commandé gratuitement sur : [www.publicationsfederales.admin.ch](http://www.publicationsfederales.admin.ch) > Campagnes > Prévention HIV/STI – LOVE LIFE

### Outil d'information pour les partenaires

Si le diagnostic d'une IST est établi, il est essentiel d'en parler avec le patient de manière à ce qu'il informe son partenaire sexuel. Les personnes concernées peuvent obtenir des informations et des aides sur [www.lovelife.ch/fr/hiv-co/information-des-partenaires/](http://www.lovelife.ch/fr/hiv-co/information-des-partenaires/). Vous pouvez facilement avertir votre partenaire de façon personnelle et anonyme, à l'aide de modèles de textes ou de courriels.

