

## GUIDE POUR LA SECURITE SEXUELLE

Ce document vous informe sur les IST (infections sexuellement transmissibles) qui peuvent être transmises lors de relations lesbiennes ou hétérosexuelles : modes de prévention, de transmission, dépistage, symptômes et soins.

Les IST sont provoquées par des microbes ou germes infectieux (bactéries, virus, champignons, parasites) transmis le plus souvent lors de rapports sexuels non protégés.

Pour certaines IST, un simple contact épidermique peut être contaminant. Pour d'autres, la transmission implique le contact entre un liquide contaminant, variable selon les IST (sang, sperme, sécrétions vaginales, excréments, salive) et une muqueuse (anus, vagin, vulve, gland, bouche) ou une coupure, une irritation ou une lésion.



## Les Bactéries:

### Chlamydiae:

La transmission se fait exclusivement par voie sexuelle non protégée et par l'échange d'objets sexuels.

Souvent il n'y a pas de symptômes au début. Lorsqu'ils existent, ils sont non spécifiques: pertes vaginales, brûlures en urinant, fièvre, douleurs abdominales. Il existe un risque de stérilité si l'infection n'est pas soignée, ce qui nécessite un dépistage en cas de prise de risque.

Le dépistage se fait à partir des urines ou d'un prélèvement vaginal (examen au spéculum), le traitement pas des antibiotiques injectables ou oraux.

### Gonocoque (chaude-pisse):

La transmission se fait presque exclusivement lors des rapports sexuels non protégés et par l'échange d'objets sexuels.

Elle présente peu de symptôme au début, puis se manifeste par des pertes vaginales et des brûlures en urinant, de la fièvre, des douleurs abdominales.

Le dépistage se fait par prélèvement vaginal (examen au spéculum), le traitement pas des antibiotiques injectables ou oraux.

### Trichomonas:

La transmission est essentiellement, par l'échange d'objets sexuels ou objet de toilette.

Les symptômes sont des écoulements abondants, mousseux, malodorants, des démangeaisons vulvaires et des douleurs lors des rapports sexuels.

Le dépistage se fait par prélèvement des sécrétions vaginales, le traitement par antiparasitaires.

### Gardnerelle (vaginites):

Dans la majorité des cas, la transmission des vaginites est non sexuelles. Entre femmes, elle peut se faire par l'échange de sécrétions vaginales (sexe contre sexe, masturbation réciproque, échange d'objets sexuels sans protection).

Les symptômes habituels sont des pertes de couleur grisâtre ou brunâtre souvent malodorantes et des démangeaisons.

Le dépistage se fait par prélèvement vaginal et le traitement par antiparasitaires.

### MYCOSE:

Le plus souvent, les infections ne sont pas liées à une transmission sexuelle mais à la prolifération de champignons microscopiques (candida) qui se trouvent naturellement dans le vagin et l'intestin. Cette prolifération est favorisée par les traitements antibiotiques et par les maladies qui modifient l'équilibre physiologique du vagin. Une fois installée, l'infection peut se transmettre au cours de contacts sexuels par les doigts, la bouche ou l'échange d'objets sexuels.

Une mycose se traduit le plus souvent par la vulve et le vagin rouges et gonflés. Des démangeaisons et des brûlures accompagnent des pertes blanchâtres ou crémeuses ; des douleurs peuvent être ressenties en urinant. Le traitement est basé sur des crèmes ou des ovules fongicides qui s'appliquent dans le vagin.

Attention: Lorsque la guérison existe, cela n'immunise pas contre une nouvelle contamination

### LORS DE RELATIONS SEXUELLES AVEC DES FEMMES :

Le risque de transmission sexuelle d'IST entre femmes est faible. Toutefois, il n'est pas nul et augmente en période de règles. En effet, le sang est un liquide très contaminant si vous avez une IST et le vagin est plus propice à contracter des germes lors des règles.

Plus tôt les IST sont dépistées, mieux elles se soignent et moins leurs conséquences à long terme sont graves. Un suivi gynécologique régulier (frottis, test VIH, recherche de chlamydiae dans les urines) permet la détection des infections asymptomatiques et une prise en charge rapide et adaptée. Il est aussi important de consulter si vous repérez un symptôme génital anormal (écoulement ou suintement, lésion ou ulcération, éruption, excroissance, douleur, fièvre).

Savoir que votre partenaire et/ou vous-même êtes contaminées vous permettra d'adopter un comportement préventif adapté à chaque pratique sexuelle. Le traitement de votre/vos partenaires peut également être nécessaire. Même si certaines IST se soignent, pensez à vous protéger, ainsi que vos partenaires, qu'elles soient régulières ou occasionnelles.

## LORS DE RELATIONS SEXUELLES AVEC DES HOMMES:

Si vous avez eu des relations sexuelles avec un ou plusieurs hommes, vous avez pu contracter une IST, pour laquelle vous n'avez pas nécessairement détecté de symptômes. En effet, certaines IST sont fréquemment asymptomatiques ou donnent des symptômes banaux (fièvre, état grippal, etc.) mais peuvent avoir des complications à moyen et/ou long terme. De plus, vous pourrez les transmettre à vos partenaires féminines.

## INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR LES PRATIQUES CONTAMINANTES :

1- Le multipartenariat augmente le risque de transmission d'IST.

2- Pour le cunnilingus, surtout en période de règles, et l'anulingus, il est conseillé d'utiliser une digue dentaire (carré de latex ou un préservatif masculin coupé par les deux bouts et de haut en bas).

3- Si vous utilisez des objets sexuels, nettoyez-les avec de l'eau tiède et du savon et désinfectez-les après les avoir utilisés. Si vous partagez vos objets sexuels avec votre/vos partenaires, veillez à utiliser des préservatifs masculins différents lors de chaque pénétration (vaginale

ou anale) ou à ce que chacune des partenaires utilise un préservatif féminin (pénétration vaginale).

4- Évitez le passage de sécrétions entre les zones anale et vaginale (lavez-vous et essuyez-vous d'avant en arrière, changez de préservatif masculin, de gant en latex ou utilisez des préservatifs féminins avant de passer d'une pénétration anale à une pénétration vaginale).

5- Sauf avis médical, évitez l'usage de la douche vaginale ou de l'irrigation vaginale à l'aide d'une poire gynécologique, car le milieu vaginal assure lui-même sa protection grâce à la flore vaginale. L'excès de propreté peut aussi créer des conditions favorables à l'apparition de certaines pathologies (mycoses).

6- Les piercings des organes génitaux et de la langue peuvent saigner pendant plusieurs jours. Il est donc fortement recommandé d'avoir des rapports sexuels protégés durant la période de cicatrisation.

Les virus:

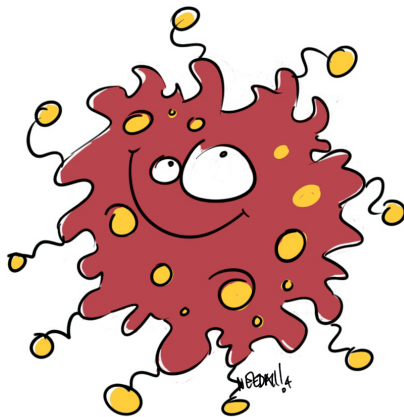
VIH/SIDA:

La transmission sexuelle se fait par le contact entre un liquide infecté (sang, sperme, liquide pré-séminal, sécrétions vaginales) et une muqueuse (anus, vagin, vulve, gland, bouche). La transmission est également possible par le partage de matériel d'injection. Les piercings, tatouages, scarifications, etc. doivent être réalisés dans des conditions d'hygiène strictes.

La primo-infection (deux à trois semaines après la contamination) ne s'accompagne pas toujours de signes. Dans 70 % des cas, des symptômes associant principalement fièvre, gonflement des ganglions, diarrhées, éruption cutanée surviennent. Ces symptômes disparaissent en quelques jours, même sans traitement. Ils ne sont pas spécifiques au VIH. À cette période, le VIH est particulièrement transmissible.

Le dépistage consiste en une prise de sang trois mois après la prise de risque.

CECI EST LE DESSIN D'UN VIRUS



LA RÉALITÉ EST MOINS AMUSANTE

Aujourd'hui, de nouveaux tests permettent de faire un diagnostic très précoce, dès ce stade. Il faut néanmoins attendre trois mois pour confirmer un résultat de séronégativité. Le dépistage peut vous être prescrit par votre médecin (il se fait dans un laboratoire et est pris en charge). Les traitements actuels ralentissent considérablement l'évolution du virus dans l'organisme mais ne l'éradiquent pas.

Dans les 48 heures après une exposition au VIH, un traitement d'urgence (prescription pendant un mois de médicaments anti-VIH) permet de réduire les risques de contamination.

### HÉPATITE A (VHA):

Dans la majorité des cas, la contamination par le VHA n'est pas sexuelle et s'effectue dans de mauvaises conditions d'hygiène alimentaire (pays à hygiène précaire ou fruits de mer pollués). Le VHA est présent dans les selles et la salive. Ce virus peut facilement être transmis lors des rapports bouche-anus non protégés, parfois par le baiser.

Le plus souvent, l'hépatite A se traduit par les symptômes suivants : fièvre, nausées, jaunisse, fatigue, diarrhées, urines foncées, selles déco- lorées, perte de poids.

Le dépistage se fait par une prise de sang.

Il n'existe aucun traitement de l'hépatite A. La guérison est le plus souvent spontanée après quelques semaines. Il n'existe pas de forme chronique. Un vaccin préventif contre l'hépatite A est disponible en pharmacie sur prescription médicale.

### HERPÈS LABIAL / GÉNITAL :

En cas de bouton de fièvre sur les lèvres, évitez les cunnilingus sans protection et les baisers, l'herpès labial pouvant contaminer les organes génitaux. En cas de présence de vésicules sur les parties génitales, évitez tout rapport sexuel non protégé durant la poussée et pendant environ les deux semaines qui suivent. Évitez l'échange d'objets sexuels sans protection, de linge ou d'objets de toilette.

Quelques jours après la transmission, de petites vésicules apparaissent sur les lèvres, sur la vulve, dans le vagin, dans la bouche ou dans l'anus. Ces vésicules se rompent, puis sèchent en croûtes brunâtres qui disparaissent dans les deux semaines. Les récurrences sont fréquentes et apparaissent souvent en période de fatigue.