



# le sécurisexe

pour jeunes hommes gais ou bissexuels

Québec 

Dépôt légal  
Bibliothèque nationale du Québec, 2004  
Bibliothèque nationale du Canada, 2004  
ISBN 2-550-42358-5

Photographie : Stéphan Dusseault  
Graphisme : Roger Camirand

Édition produite par :  
**La Direction des communications du ministère de la Santé  
et des Services sociaux**

Pour obtenir un exemplaire de ce document, faites parvenir votre commande  
par télécopieur : **(418) 644-4574**  
par courriel : **communications@msss.gouv.qc.ca**  
ou par la poste : **Ministère de la Santé et des Services sociaux**  
**Direction des communications**  
**1075, chemin Sainte-Foy, 16<sup>e</sup> étage**  
**Québec (Québec) G1S 2M1**

Ce document est disponible à la section **documentation**, sous la rubrique  
publications du site Web du ministère de la Santé et des Services sociaux  
dont l'adresse est : **www.msss.gouv.qc.ca**

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition  
que la source soit mentionnée.

© Gouvernement du Québec

Nous voulons remercier Stéphan Dusseault, qui a produit la version originale  
de cette brochure en 1995, et les membres du comité de travail sur la révision  
de cette brochure en 2003 :  
Lise Duchesne et Robert Leclerc, de M.I.E.L.S. – Québec ;  
Martine Lafrance, de la Direction de la santé publique de Laval ;  
Régis Pelletier, de la COCQ – Sida ;  
Robert Rousseau, d'Action Séro-Zéro ;  
Benoit Vigneau, de la Direction de la protection de la santé publique du MSSH.

t

u es un jeune homme, tu es attiré par d'autres gars et peut-être as-tu déjà eu une relation sexuelle ou une expérience amoureuse avec quelqu'un du même sexe que toi. Si c'est ton cas, tu n'es pas le seul! Plusieurs milliers d'hommes vivent leur vie amoureuse et sexuelle avec d'autres hommes d'une façon saine et heureuse.

Il se peut aussi que tu sois attiré à la fois par les filles et par les gars. Peut-être n'es-tu pas encore certain de ton orientation sexuelle. L'important, c'est que tu te sentes bien dans ta vie affective et ta sexualité.

Ta sexualité, c'est toi que ça regarde. Mais aujourd'hui le VIH, le virus qui cause le sida, et les infections transmissibles sexuellement (ITS) font également partie de la réalité. Le sida n'est pas une maladie qui touche seulement les gais. Mais dans les faits, de nombreux gais et bisexuels, jeunes et moins jeunes, vivent avec le VIH ou le sida. Aussi est-il important que tu te protèges en toute occasion, peu importe tes partenaires.

Voici une brochure qui pourra apporter des réponses à certaines de tes questions sur le VIH et le sécurisexe. Elle a été écrite spécialement pour toi par des jeunes hommes gais ou bisexuels.





## e contenu

Se sentir différent . . . . .	6
Vivre sa sexualité . . . . .	8
Le VIH et le sida . . . . .	10
Comment le VIH se transmet-il ? . . . . .	14
Le test de dépistage . . . . .	18
Le sécurisexe . . . . .	21
Condom et lubrifiant . . . . .	24
Comment utiliser le condom . . . . .	26
Le sécurisexe, c'est capotant ! . . . . .	28
Des ressources qui peuvent t'aider . . . . .	30

A blue-tinted photograph of a group of people laughing and smiling together. The image is overlaid with the text "se sentir différent" in white. The background shows several people in a close embrace, their faces lit up with joy and laughter. The overall mood is one of happiness and connection.

se sentir différent

S

alut! Je m'appelle Stéphan et j'ai 19 ans. Même si j'ai déjà eu des relations avec des filles, j'ai toujours été attiré par les gars.

Pendant un certain temps, je me suis senti différent des autres. J'avais une blonde que j'aimais beaucoup, mais mon attirance pour les hommes et le désir de vivre une relation avec un gars étaient toujours là. Je ne pouvais pas en parler aux autres ni me l'admettre parce que j'entendais des farces plates et que j'avais peur de me faire traiter de « fif » ou de « tapette » ou de me faire rejeter.

Puis un jour, j'en ai eu assez de me sentir seul. J'ai alors parlé de mon attirance pour les hommes avec quelqu'un en qui j'avais une grande confiance : ma grand-mère.


7

De toute façon, elle s'en doutait. Il arrive souvent, d'ailleurs, que les personnes proches de nous le devinent. Parler avec ma grand-mère m'a fait beaucoup de bien ; elle m'a aidé à reprendre confiance en moi. Tranquillement, je suis parvenu à m'affirmer, à m'accepter tel que je suis.

Aujourd'hui, je comprends que je n'ai pas choisi d'être attiré par des gars : c'est ainsi, c'est tout. Ce que j'ai choisi, par contre, c'est de reconnaître cette attirance, de l'exprimer, de la vivre et ainsi, de me sentir bien avec moi-même.



vivre sa sexualité



e fait de m'accepter tel que je suis m'a permis de me sentir mieux dans ma peau, d'être plus à l'aise pour rencontrer un autre gars et avoir une relation avec lui. Avec le temps, je me suis rendu compte que les gars qui vivaient la même chose que moi étaient plus nombreux que je le croyais.

Que ce soit par amour ou par plaisir, chacun vit sa sexualité à sa façon :

- avec un gars ou avec une fille ;
- à deux ou à plusieurs ;
- pour un soir, pour un mois ou pour la vie ;
- dans l'auto, dans un bois ou dans un lit ;
- avec ou sans accessoire.

9

En fait, tout est possible.

Peu importe nos choix, la fréquence de nos relations ou le nombre de nos partenaires, nous devons toujours nous respecter et nous protéger contre le VIH et les ITS.




# le VIH et le sida

**V**oilà un an, j'ai rencontré Carlo à un party. Je n'ai pas pu résister à son charme : de beaux grands yeux bruns et un sourire qui inspire la joie de vivre. En peu de temps, nous avons développé des liens très forts ; en fait, nous sommes « tombés » en amour. Comme notre relation allait bien et qu'on se faisait confiance, Carlo s'est senti assez à l'aise pour me dire qu'il était séropositif.

Quel choc ! Je t'avoue franchement que j'en ai été bouleversé parce que je ne savais pas ce que ça voulait dire. Je pensais qu'il avait le sida et qu'il allait mourir bientôt. Pourtant, il n'était pas malade. Je ne faisais aucune différence entre « être séropositif » et « être atteint du sida ». Carlo m'a alors serré dans ses bras et m'a rassuré ; les gens qui contractent le VIH peuvent vivre très longtemps, m'a-t-il appris. Grâce aux médicaments qu'il prend quotidiennement, il se sent bien et son état de santé est plutôt stable. Comme je lui posais plusieurs questions sur le VIH, Carlo m'a suggéré d'en parler avec son médecin et celui-ci m'a donné de nombreuses informations.



le VIH, c'est quoi ?



e VIH, m'a expliqué le médecin, signifie « virus de l'immunodéficience humaine ». Ce virus attaque le système immunitaire qui protège normalement le corps humain contre les infections. Quand le système immunitaire est affaibli par le VIH, on peut développer certaines maladies ou infections graves qu'on ne développerait pas autrement. L'ensemble de ces maladies est appelé SIDA (syndrome de l'immunodéficience acquise).


Une personne qui a contracté le VIH est dite « séropositive ». On peut vivre avec le VIH de plus en plus longtemps avant de développer le sida. Mais lorsque le VIH s'installe chez quelqu'un, c'est pour la vie.

Parce qu'elles n'ont pas de symptômes, de nombreuses personnes ont pu contracter le VIH sans le savoir ou sans que cela paraisse. Toutefois, puisqu'elles sont porteuses du VIH, elles peuvent aussi le transmettre.

Comme ce n'est pas en regardant quelqu'un qu'on peut savoir s'il a ou non le VIH, il vaut mieux se protéger en tout temps. Même lorsque les deux partenaires sont séropositifs, ils doivent se protéger pour éviter de nouvelles infections.



comment le VIH  
se transmet-il ?



e VIH vit dans les liquides biologiques, comme le sang, le sperme (y compris le liquide pré-éjaculatoire), le sang menstruel ou les sécrétions vaginales d'une personne séropositive. Il est donc transmis lorsque l'un de ces liquides pénètre directement dans le système sanguin d'une autre personne. Les activités sexuelles non protégées, le partage de matériel d'injection déjà utilisé pour consommer des drogues et la transmission de la mère à son enfant sont les principaux modes de transmission du VIH.

## lors d'une activité sexuelle non protégée

Toute pénétration anale ou vaginale non protégée par le condom rend possible la transmission du VIH. En effet, pendant une activité sexuelle avec pénétration, de petites lésions, souvent invisibles à l'œil nu et sans douleur, se forment sur les parois de l'anus ou du vagin ainsi que sur le bout du pénis. Ces lésions sont normales puisqu'elles sont causées par le frottement. Par contre, elles peuvent laisser passer le VIH et celui-ci peut alors s'introduire dans le système sanguin.

Il faut donc éviter toute situation où le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang peuvent entrer directement en contact avec les parois de l'anus ou du vagin ou avec le bout du pénis. Cela vaut également dans les cas de partage d'objets tels que les godemichés (dildos), les vibrateurs, etc.

Il faut s'assurer de la même protection lorsque des lésions sont visibles ailleurs sur le corps, par exemple une coupure fraîche ou une lésion dans la bouche.

## lors du partage de matériel d'injection

L'utilisation en commun de matériel d'injection de drogues rend possible la transmission du VIH et des hépatites B et C. En effet, ce matériel peut contenir le sang infecté d'un utilisateur précédent. Il faut donc utiliser du matériel neuf chaque fois et ne jamais le partager. Tu peux te procurer ce matériel dans les centres d'échange, les pharmacies, les CLSC, les hôpitaux, les cliniques et les autres endroits qui affichent ceci :

16



## de la mère à son enfant

Le VIH peut être transmis de la mère à son enfant pendant la grossesse, l'accouchement et, plus rarement, durant l'allaitement. Le dépistage et le traitement du VIH pendant la grossesse diminuent grandement le risque de transmission.

## d'autres modes de transmission du VIH

Au médecin de Carlo, j'ai aussi demandé si le VIH pouvait être transmis par la salive, les larmes, les moustiques, ou encore les animaux domestiques, par exemple. On entend tellement de choses là-dessus que j'ai voulu en avoir le cœur net.

Le médecin m'a expliqué que les chercheurs avaient en effet détecté la présence du virus dans la salive, les larmes et l'urine, mais généralement en trop petite quantité pour permettre la transmission. Toutefois, le risque de transmission est plus élevé si on retrouve du sang dans ces liquides.

Par ailleurs, il n'y a aucune preuve de la transmission du VIH par des moustiques ou des animaux domestiques.

En revanche, le matériel servant au tatouage et au perçage (« piercing ») comporte aussi un risque de transmission. Tu dois donc t'assurer que ce matériel est à usage unique, ou stérilisé après chaque utilisation.

## et les activités de la vie quotidienne

Partager un repas, boire dans le même verre, serrer quelqu'un dans ses bras font partie des contacts et des activités de tous les jours. Cela ne permet pas la transmission du VIH, et tu peux profiter de ces moments sans aucune crainte.



# le test de dépistage

**S**i tu as des inquiétudes ou des interrogations quant à tes comportements, discutes-en avec un médecin ou un professionnel de ton CLSC. Tu pourras ainsi mieux évaluer ton risque et décider de passer un test de dépistage. C'est au moyen d'une prise de sang que l'on détermine si une personne a contracté ou non le VIH.

Par contre, il faut préciser que, généralement, les anticorps produits par le VIH n'apparaissent pas avant trois mois après le contact avec le VIH. Cela veut dire que tu dois attendre au moins trois mois après une activité non protégée avant de passer le test.

Tu peux avoir des relations sexuelles durant cette période, mais tu dois absolument te protéger et protéger tes partenaires en pratiquant le sécurisexe. C'est au moment de la réception des résultats de l'analyse du laboratoire, soit environ quatre semaines après le test, qu'on peut savoir si une personne est séronégative (elle n'a pas le virus) ou séropositive (le virus s'est donc introduit dans son organisme).

Mais peu importe le résultat, c'est le bon moment pour intégrer le sécurisexe dans ta vie amoureuse et décider, si tu fais usage de drogues par injection, de ne jamais partager le matériel. Un test de dépistage ne remplace pas les pratiques sécuritaires!

Si le résultat est positif, consulte un médecin en qui tu as confiance. Plusieurs médicaments permettent de ralentir l'évolution de la maladie. Des organismes communautaires peuvent également t'apporter différentes formes d'aide et de soutien, et t'orienter vers les ressources appropriées.

Les autres ITS peuvent être asymptomatiques. À l'heure actuelle, la syphilis et la gonorrhée augmentent de façon importante chez les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes. Dépistées rapidement, ces ITS peuvent être traitées facilement.

## 20 où passer les tests ?

Les tests de dépistage du VIH et des autres ITS sont accessibles gratuitement dans toutes les régions du Québec.

Pour connaître le service de dépistage le plus près de chez toi, communique avec le service téléphonique Info-Santé CLSC de ta localité. Plusieurs cliniques médicales offrent également les tests de dépistage. Dans l'ensemble de ces établissements, les services sont confidentiels et gratuits. Des tests anonymes pour le VIH sont aussi disponibles dans les CLSC.

# le sécurisexe

Le sécurisexe, c'est bien plus qu'un moyen de se protéger contre le VIH et les ITS ; c'est devenu une façon de s'affirmer et de vivre sa sexualité.

On ne peut jamais deviner si son partenaire est séronégatif ou séropositif. Ainsi, Carlo aurait pu ignorer qu'il était séropositif ; c'est pourquoi, dès le début de notre relation, nous avons toujours pratiqué le sécurisexe.

21

Carlo m'a raconté comment ça se passait pour lui avant qu'il pratique le sécurisexe en tout temps. Il me disait qu'il y avait comme une bataille en lui et que d'un côté, il voulait que ses relations soient toujours protégées mais de l'autre, il avait l'impression d'en être incapable. Il m'a confié aussi que quand il ne se protégeait pas, il se sentait coupable. En fait, il n'a jamais été très bavard à ce sujet car pour lui, les relations sexuelles non protégées font maintenant partie du passé.



Aujourd'hui Carlo est séropositif mais grâce à lui, j'ai découvert que le sécurisexe est à la fois simple et excitant.

Pour prévenir la transmission du VIH, nos règles de base sont :

- à chacun son condom dès qu'il y a une pénétration ;
- éviter d'éjaculer dans la bouche de l'autre ;
- à chacun son jouet, autrement on le recouvre d'un nouveau condom pour chaque utilisateur ;
- garder ça excitant.

Si tu intègres ces règles de base, ce sera plus facile pour toi de toujours pratiquer le sécurisexe, même si tu as consommé de l'alcool ou des drogues.

23

Comme le médecin de Carlo nous l'a expliqué, les risques de transmission du VIH sont faibles dans la pratique de la relation orale. Par contre, cette pratique comporte des risques plus élevés pour la transmission des autres ITS. Aussi, pour un maximum de sécurité, tu peux te protéger pendant une relation orale en utilisant un condom en latex non lubrifié ou de saveur artificielle.

Pour le reste, on laisse aller notre imagination. Il y a bien plus que la pénétration dans notre vie sexuelle !

A purple-tinted photograph of a couple in an intimate embrace. The woman is on the left, looking down, and the man is on the right, looking up. The background shows a window with a grid pattern. The text "condom et lubrifiant" is overlaid in white, centered in the image.

condom et  
lubrifiant

a

u début, j'éprouvais un certain malaise à me servir du condom, même si je savais que bien utilisé, il constitue le moyen le plus sûr d'empêcher la transmission du VIH et des autres ITS. Puis, avec la pratique et les bons conseils de Carlo, l'utilisation du condom est devenue une seconde nature. J'ai aussi appris comment choisir un condom puisqu'il en existe de différentes qualités et de différentes sortes. Un bon condom doit être :

- en latex;
- identifié par un numéro de lot;
- utilisé avant la date d'expiration;
- conservé à l'abri de la chaleur et du froid;
- toujours utilisé avec un lubrifiant à base d'eau (comme « K-Y », « Taro Gel », etc.) pour la pénétration anale afin d'éviter de briser le condom;
- utilisé sans huile ou graisse de type « Crisco » ou « Vaseline » pour éviter les bris de condoms;
- en latex non lubrifié pour la relation orale.

Comme les condoms sont disponibles en différentes grandeurs, épaisseurs, textures et saveurs, je me suis amusé à essayer plusieurs modèles, ce qui m'a permis de découvrir les condoms qui me conviennent le mieux.



# comment utiliser le condom

Un soir, Carlo m'a fait une surprise. Il avait allumé des chandelles partout et disposé, à côté, des condoms et beaucoup de lubrifiant. J'ai vite deviné ce qu'il avait en tête !


On a commencé à s'embrasser et à se caresser. Lorsque nous sommes devenus tous les deux très excités, Carlo m'a regardé dans les yeux, a pris un condom, l'a déballé soigneusement, a mis quelques gouttes de lubrifiant sur le bout de son pénis pour améliorer la sensation et ainsi augmenter son plaisir.

J'ai pris le condom de ses mains, je l'ai appliqué au bout de son pénis en pinçant l'extrémité du condom. Ensuite, j'ai déroulé complètement le condom jusqu'à la base de son pénis. Une fois le condom en place, je l'ai bien lubrifié pour augmenter mon plaisir ! Pendant que je déroulais le condom, Carlo s'employait à me lubrifier et lentement, il m'a pénétré...

Après avoir éjaculé, il s'est retiré en tenant le condom fermement à la base de son pénis pour bien s'assurer que celui-ci reste en place. Ensuite, il l'a enlevé soigneusement et l'a jeté. Pendant ce temps, je déballais un nouveau condom... c'était à mon tour !



le sécurisexe,  
c'est capotant!



e sécurisexe nous permet de laisser aller notre imagination sans crainte. Le fait que Carlo soit séropositif n'y change rien. Comme toute personne, il a besoin d'affection, de tendresse, d'amour, et... je l'aime beaucoup, tu sais !

Voilà, j'ai partagé avec toi un bout de ma vie au moyen de cette brochure. J'espère qu'elle t'aidera à pratiquer le sécurisexe dans ta vie sexuelle et amoureuse.

Salut !

Stéphan

# des ressources qui peuvent t'aider

## **Informations générales sur le VIH-sida et les MTS :**

Info-Santé CLSC

## **Ressources communautaires :**

Pour toute information sur les ressources communautaires sida accessibles au Québec ; pour des informations sur le VIH-sida, de l'aide ou du soutien, contactez :

### **La Coalition des organismes communautaires québécois de lutte contre le sida (COCQ-Sida)**

(514) 844-2477  
[www.cocqsida.com](http://www.cocqsida.com)

## **Lignes d'écoute et d'information :**

GAIS-ÉCOUTE

Montréal : (514) 866-0103

Ailleurs au Québec :

1 888 505-1010

[www.gai-ecoute.qc.ca](http://www.gai-ecoute.qc.ca)

Groupe de soutien pour les jeunes gais, les personnes bisexuelles et les lesbiennes de 14 à 25 ans:

Projet 10

(514) 989-4585

[www.p10.qc.ca](http://www.p10.qc.ca)

## **Tel-jeunes**

Montréal : (514) 288-2266

Extérieur de Montréal : 1 800 263-2266

[www.teljeunes.com](http://www.teljeunes.com)

## **A.C.C.M.**

(Aids Community Care Montreal)

Téléphone : (514) 527-0928

Télécopieur : (514) 527-0701

Courriel : [info@accmontreal.org](mailto:info@accmontreal.org)

## **ACTION SÉRO-ZÉRO (Montréal)**

Téléphone : (514) 521-7778

Télécopieur : (514) 521-7665

Courriel : [direction@sero-zero.qc.ca](mailto:direction@sero-zero.qc.ca)

## **COALITION SIDA DES SOURDS DU QUÉBEC (Montréal)**

Téléphone : Faire le 1 800 855-0511 et demander le numéro suivant :

(514) 521-1780

Télécopieur : (514) 521-1137

Courriel : [cssq@qc.aira.com](mailto:cssq@qc.aira.com)

## **G.A.P. - V.I.E.S. (Montréal)**

Téléphone : (514) 722-5655

Télécopieur : (514) 722-0063

Courriel : [infogapvies@qc.aira.com](mailto:infogapvies@qc.aira.com)

## **ACTIONS SIDA CÔTE-NORD**

Téléphone : (418) 962-6211

Télécopieur : (418) 962-6401

Courriel : [actionssida@bbsi.net](mailto:actionssida@bbsi.net)

**B.L.I.T.S. (Victoriaville)**

Téléphone : (819) 758-2662  
Télécopieur : (819) 758-8270  
Courriel : blits@cdcbf@qc.ca

**B.R.A.S. (Outaouais)**

Téléphone : (819) 776-2727  
Télécopieur : (819) 776-2001  
Courriel : b.r.a.s@videotron.ca

**ÉMISS-ÈRE (Montérégie)**

Téléphone : (450) 651-9229  
Sans frais : 1 888 227-7432  
Télécopieur : (450) 651-3420  
Courriel : info@emiss-ere.ca

**CENTRE DES R.O.S.É.S.  
(Rouyn-Noranda)**

Téléphone : (819) 764-9111  
Télécopieur : (819) 762-8403  
Courriel :  
centre-r.o.s.e.s@cablevision.qc.ca

**CENTRE SIDA AMITIÉ (Laurentides)**

Téléphone : (450) 431-7432  
Télécopieur : (450) 431-6536  
Courriel : csa1@qc.aira.com

**I.R.I.S. (Estrie)**

Téléphone : (819) 823-6704  
Télécopieur : (819) 823-5537  
Courriel : iris.estrie@videotron.ca

**M.A.I.N.S. (Bas-Saint-Laurent)**

Téléphone : (418) 722-7432  
Télécopieur : (418) 722-7847  
Courriel : mainsbsl@hotmail.com

**M.I.E.L.S. - QUÉBEC**

Téléphone : (418) 649-1720  
Ligne Info-Sida : (418) 649-0788  
Télécopieur : (418) 649-1256  
Courriel : miels@miels.org

**M.I.E.N.S. (Chicoutimi)**

Téléphone : (418) 693-8983  
Télécopieur : (418) 693-0409  
Courriel : lemiens@cybernaute.com

**SIDACTION TROIS-RIVIÈRES**

Téléphone : (819) 374-5740  
Télécopieur : (819) 374-5932  
Courriel : sidaction.tr@tr.cgocable.ca

**SIDA-VIE LAVAL**

Téléphone : (450) 669-3099  
Télécopieur : (450) 669-3421  
Courriel : sidavie@lavalnet.qc.ca

**S.I.P.E. (Lanaudière)**

Téléphone : (450) 752-4004  
Télécopieur : (450) 752-4224  
Courriel : sipe@sympatico.ca

pour toute information  
ou service de nature médicale  
ou psychosociale : tu peux  
contacter le CLSC de ta localité.