

MIS À JOUR
POUR 2020

SEXUALITÉ, SANTÉ, SÉRÉNITÉ

GUIDE RELATIF À VOS DROITS,
À VOTRE SEXUALITÉ ET
AU FAIT DE VIVRE AVEC LE VIH



LES DROITS SEXUELS ET REPRODUCTIFS SONT RECONNUS DANS LE MONDE ENTIER EN TANT QUE DROITS HUMAINS

Ces droits s'appliquent à chaque personne vivant avec le VIH et sont indispensables pour assurer l'épanouissement et le bien-être de chacun et de la société où il vit.

Des jeunes vivant avec le VIH peuvent avoir l'impression que tout rapport sexuel est hors de question, or ça n'est pas le cas : beaucoup de jeunes vivant avec le VIH mènent une vie saine, enjouée, heureuse et sexuellement épanouie. Vous aussi, si vous le voulez ! Les choses s'amélioreront (et les rapports sexuels aussi !), à mesure que vous vous accoutumerez à votre statut.

Ce guide vise à vous fournir des informations pratiques, afin que vous puissiez prendre des décisions éclairées sur qui, où, quand et comment vous avez des relations sexuelles. Il explore les liens entre vos droits humains et votre bien-être sexuel et vous suggère des stratégies pour vous aider à prendre des décisions concernant les rencontres, les relations, le sexe et la parentalité.

CE GUIDE VOUS AIDE À :

- comprendre les liens entre sexualité, intimité et bien-être
- exprimer votre sexualité et en jouir
- connaître le plaisir sexuel
- décider si, quand et comment divulguer votre statut VIH
- réfléchir à votre sûreté et à votre sécurité lorsque vous révélez votre statut VIH
- comprendre ce que signifie le fait d'être « indétectable »
- avoir des rapports sexuels à moindre risque
- vous occuper de votre santé sexuelle
- comprendre les caractéristiques d'une relation saine
- choisir si vous souhaitez des enfants, combien et avec qui
- avoir accès à du soutien et des services qui respectent votre santé, votre dignité, votre autonomie, votre vie privée et votre bien-être

CE GUIDE EST POUR :

- les jeunes vivant avec le VIH ou dont un partenaire vit avec le VIH
- les jeunes qui ont récemment été reçu un diagnostic de VIH, ainsi que ceux qui vivent avec le VIH depuis un certain temps ou qui sont nés avec le VIH
- les jeunes vivant avec le VIH qui sont mariés, entretiennent une relation avec un ou plusieurs partenaires, ainsi que ceux qui sont célibataires, fréquentent quelqu'un ou veulent de simples relations sexuelles
- les jeunes vivant avec le VIH qui commencent tout juste à réfléchir à la possibilité d'avoir des fréquentations et des relations sexuelles, ainsi que ceux qui ont plus d'expérience
- tous les jeunes vivant avec le VIH : quelles que soient votre orientation sexuelle, votre identité ou expression de genre et vos caractéristiques sexuelles
- les jeunes vivant avec le VIH qui sont intéressés à l'idée de fréquenter et d'avoir des relations sexuelles avec quelqu'un du sexe opposé ou du même sexe, ainsi que ceux qui explorent leur orientation sexuelle et s'interrogent dessus

QUI QUE VOUS SOYEZ,
CE GUIDE EST POUR... **VOUS.**



SACHEZ QUE :

La santé sexuelle et reproductive repose sur la réalisation des droits sexuels et reproductifs, qui sont fondés sur les droits humains de chaque individu de :

- faire valoir son intégrité physique, sa vie privée et son autonomie personnelle
- définir librement sa sexualité, y compris son orientation sexuelle, ainsi que son identité et son expression de genre
- décider si et quand devenir sexuellement actif
- choisir ses partenaires sexuels
- avoir des expériences sexuelles agréables et sans risques
- décider si, quand et avec qui se marier
- décider si, quand et par quels moyens avoir un ou plusieurs enfants, et combien
- avoir accès au cours de sa vie à l'information, aux ressources, aux services et
- obtenir le soutien nécessaire pour réaliser tout ce qui précède, sans discrimination, coercition, exploitation ni violence

SEXE, INTIMITÉ ET BIEN-ÊTRE

QUE LA SEXUALITÉ S'EXPRIME AVEC UN PARTENAIRE, PLUSIEURS OU SOI-MÊME, NOTRE VIE SEXUELLE PEUT ÊTRE SOURCE DE GRAND PLAISIR.

Si certes le fait d'avoir des relations sexuelles et d'explorer sa sexualité peut être quelque chose d'excitant, il n'y a rien d'inhabituel à se sentir inquiet-ète à l'idée de partager son intimité. Le fait d'avoir des rapports sexuels ou de démarrer une relation nouvelle peut souvent susciter beaucoup de questions et d'émotions.

Certaines pourraient être liées à votre statut VIH. Peut-être vous vous demandez si vous pouvez même avoir une relation intime, voire des rapports sexuels occasionnels? Aucune de ces préoccupations n'est justifiée. Celles et ceux vivant avec le VIH tombent amoureux, ont des rapports sexuels, ont des relations épanouissantes, se marient et ont des enfants: tout comme celles et ceux qui n'ont pas le VIH.

Vivre avec le VIH ne vous empêche en rien de mener une vie sexuelle saine et pleinement épanouie, mais seulement quand vous y êtes prêt-e.

EXPRIMER VOTRE SEXUALITÉ ET EN JOUIR

Les jeunes vivant avec le VIH ont le droit d'exprimer leur sexualité sans crainte de jugement, de violence ou de persécution.

La sexualité est notre manière d'exprimer nos sentiments sexuels. Elle peut s'exprimer à travers notre corps, nos vêtements, notre allure, notre démarche, notre façon de parler et de danser.

Dans de nombreuses cultures, parler de sexualité est un tabou. En raison de ce manque de communication, il est difficile pour des personnes de jouir de leur sexualité en toute sécurité et d'exprimer pleinement leur affection et leur amour réciproques.

L'orientation sexuelle désigne vers qui on se sent attiré-e. Certains éprouvent une forte attirance pour des personnes d'un autre sexe/genre (hétérosexuels), d'autres sont très attirés par les personnes du même sexe/genre (homosexuels, gays, lesbiennes), d'autres encore se sentent attirés par les deux (bisexuels). Et certains peuvent ne pas se sentir sexuellement attirés par qui que ce soit (asexués).

Parfois, l'orientation sexuelle change au fil du temps, et pour certains, elle reste la même toute la vie. N'oubliez pas: L'orientation sexuelle n'est pas un choix, ce n'est pas quelque chose qui peut être changée par la thérapie, des traitements, la contrainte, du soutien ou des encouragements de parents ou d'amis.

PLAISIR SEXUEL : AMUSEZ-VOUS, EXPLOREZ ET SOYEZ VOUS-MÊME

LES JEUNES VIVANT AVEC LE VIH ONT DROIT AU PLAISIR SEXUEL. LE SEXE PEUT ÊTRE TRÈS JOUISSIF ET AMUSANT, SI C'EST QUELQUE CHOSE QUE VOUS CHOISISSEZ DE FAIRE !

Beaucoup de gens pensent que le sexe se résume à des rapports vaginaux ou anaux... mais en fait, il existe beaucoup de façons différentes d'avoir des relations sexuelles et beaucoup de différents types de rapports sexuels. Le sexe peut inclure les baisers, les caresses, les contacts bucco-génitaux, les chatouilles et les câlins. Certaines personnes aiment avoir des rapports sexuels agressifs, tandis que d'autres préfèrent des rapports tendres et lents avec leur partenaire. Il n'existe tout simplement pas de bonne ou de mauvaise façon d'avoir des rapports sexuels. Il suffit de s'amuser, d'explorer et d'être soi-même, tant que toutes les parties concernées sont d'accord !

Améliorez votre vie sexuelle en apprenant à connaître votre corps. Jouez avec vous-même ! La masturbation est une excellente manière d'apprendre à connaître son corps et ce que vous trouvez de sexuellement stimulant. Vous

pouvez également utiliser des jouets sexuels pour explorer ce que vous aimez et les sensations qui vous apportent le plus de plaisir ! Ne vous arrêtez pas là : Découvrez comment fonctionne le corps de votre partenaire, ce qui le fait se sentir bien et lui procure du plaisir. Pour avoir d'excellents rapports sexuels, il n'y a rien de mieux que de parler avec votre partenaire pour que vous vous disiez ce que vous aimez et ce qui vous donne du plaisir.

Prenez le temps d'explorer votre corps et celui de votre partenaire. La peau est la plus grande partie érogène du corps et votre esprit joue un grand rôle dans votre désir de rapport et de plaisir sexuels. Caressez et léchez la peau de votre partenaire. Explorez le corps de votre partenaire de vos mains et de votre bouche. Mélangez les genres en usant de différents types de caresses, du tendre au dur. Parlez de vos fantasmes ou concrétisez-les. Parlez-lui cochon. Faites-lui des chatouilles, des taquineries, pour se sentir bien.

Avez-vous entendu parler des points chauds des gens ? Le clitoris, qui se trouve juste au-dessus de l'ouverture vaginale, à la rencontre des lèvres, est le seul organe du corps humain dont le plaisir sexuel est l'unique fonction. Le pénis est lui aussi sensible au toucher, surtout la tête. Certains trouvent également que toucher dans l'anus et autour peut être jouissif, tandis que certains hommes apprécient la stimulation de leur prostate. La prostate est une glande située entre la vessie et le pénis.





CONSENTEMENT

Le sexe le meilleur, c'est quand chaque partenaire jouit. Un principe fondamental de bons rapports sexuels consiste à en parler à votre partenaire avant de passer à l'acte. Vous devez vous assurer que votre partenaire est d'accord avec l'interaction sexuelle et qu'il veut être là. En parlant de ces choses avec votre ou vos partenaires, il est important de vous rappeler que le consentement ressemble davantage au fait de recevoir un « oui » enthousiaste, que l'absence d'un « non » catégorique. Pour autant, il ne s'agit pas seulement d'accord verbal. Le consentement peut également s'exprimer par le langage du corps et l'enthousiasme de l'autre. Arrêtez si vous avez mal quelque part et dites à votre partenaire ce que vous ressentez : des rapports sexuels douloureux ou

pénibles n'ont pas lieu de continuer. Si vous explorez des pratiques sexuelles brutales, ou le bondage, il pourrait être utile de convenir à l'avance d'un mot de sécurité à utiliser lorsque l'un de vous avez atteint votre limite et souhaitez mettre fin à vos ébats.

N'oubliez pas : Le consentement est aussi une entente sur la durée, pas une simple conversation ponctuelle, alors veillez à l'obtenir à chaque fois que vous avez des rapports ! Vous pouvez changer d'avis à propos de ce que vous voulez faire, à tout moment, même si vous l'avez déjà fait. Une relation antérieure ne constitue pas un consentement. Le consentement ne devrait jamais être établi sous la contrainte ou la menace de violence.



DÉCIDER SI, QUAND ET COMMENT DIVULGUER VOTRE STATUT VIH

LES JEUNES VIVANT AVEC LE VIH ONT LE DROIT DE DÉCIDER SI, QUAND ET COMMENT ILS RÉVÈLENT À AUTRUI LEUR STATUT VIH.

On parle de divulgation quand il s'agit de faire connaître son statut VIH. Votre décision d'en faire part ou non peut changer en fonction de votre interlocuteur ou de la situation.

Des rapports sexuels à moindre risque relèvent d'une responsabilité partagée. Lorsque vous faites part de votre statut VIH, vous et votre ou vos partenaires peuvent discuter ensemble pour faire en sorte que votre vie sexuelle soit agréable et sans danger ! Beaucoup de jeunes vivant avec le VIH ou dont un partenaire vit avec le VIH trouvent le plus de plaisir sexuel quand ils savent que leurs rapports sexuels sont à moindre risque.

L'une des choses les plus difficiles au sujet des rencontres, des rapports sexuels et des relations, c'est la possibilité de se faire rejeter par quelqu'un qui vous attire ou avec qui vous avez une relation. Vous craignez peut-être de vous faire rejeter par votre ou vos partenaires actuel(le)(s) ou potentiel(le)(s) ou de déclencher leur colère ou leur violence s'ils ou elles apprennent que vous vivez avec le VIH.

Il y a beaucoup de gens qui n'ont pas de problème avec quelqu'un qui a le VIH, ou qui peuvent progressivement se faire à l'idée. Il y en a d'autres qui peuvent ne jamais s'y faire, voire qui peuvent se mettre à stigmatiser ou à discriminer les personnes vivant avec le VIH. Bien que chacun ait le droit de décider d'avoir ou non des relations et des rapports sexuels avec quelqu'un, rien ne justifie de causer du tort à autrui du fait de vivre avec le VIH. Votre statut VIH n'entame en rien votre aptitude à être un-e bon-ne partenaire. Une relation avec quelqu'un avec le VIH est aussi épanouissante et satisfaisante qu'avec quelqu'un sans VIH.

Il y a beaucoup de gens qui n'ont pas de problème à ce que leur partenaire soit séropositif ou négatif. Gardez à l'esprit que les gens repoussent des avances sexuelles et amoureuses pour toutes sortes de raisons – et la plupart d'entre elles n'ont rien à voir avec le VIH.

VOUS SEUL-E SAVEZ QUEL EST LE MEILLEUR MOMENT POUR DIVULGUER VOTRE STATUT VIH...

Les gens s'abstiennent de divulguer leur statut VIH pour toutes sortes de raisons. Peut-être craignent-ils la stigmatisation et la discrimination présentes au sein de leur communauté. Ou peut-être veulent-ils éviter de révéler un secret, qu'il s'agisse de leur toxicomanie, de leurs relations sexuelles en dehors du mariage, de rapports sexuels avec des personnes du même sexe ou de s'être livrés à du travail sexuel. Les personnes qui sont dans une relation de longue date et découvrent leur statut VIH craignent parfois que leur partenaire réagisse violemment ou mette fin à la relation. Si vous ne voulez pas divulguer votre statut à votre partenaire, vous devez vous assurer que tous vos rapports sexuels sont à moindre risque. Pour cela, vous devez prendre votre traitement VIH régulièrement pour réduire votre charge virale ou vous devez utiliser le préservatif.

CONSEILS POUR INDIQUER VOTRE STATUT VIH À VOS PARTENAIRES SEXUEL-LE-S :

- **Exercez-vous à divulguer votre statut à des personnes de confiance.** Il peut s'agir de membres de votre famille ou d'amis. N'oubliez pas que tout le monde ne réagit pas de la même manière.
- **Parlez à d'autres jeunes vivant avec le VIH** ou à des membres d'un groupe de soutien, pour bénéficier de leur expérience et apprendre les différentes façons d'en parler.
- **Choisissez le bon moment.** Certains en parlent la première fois qu'ils fréquentent quelqu'un de nouveau, tandis que d'autres attendent plus tard. Faites ce qui vous met le plus à l'aise. Si vous êtes dans une relation à long terme, parlez-en à un moment où votre partenaire est calme et a le temps d'avoir une longue conversation.
- Choisissez un endroit où vous vous sentez à l'aise et en sécurité : un lieu privé, que ce soit chez vous, chez un ami ou dans un lieu public entouré d'autres personnes.
- Tâtez le terrain en anticipant la réaction possible de votre partenaire à votre statut VIH en lui posant des questions du type : « que penses-tu du VIH ? » et « connais-tu quelqu'un avec le VIH ? », ou en discutant d'un fait divers à ce sujet. Vous pourrez ainsi vous faire une idée de ce que votre partenaire en pense et du type de réactions que votre nouvelle suscitera.

- Réfléchissez aux réponses que vous pouvez attendre de sa part. Que faire si votre partenaire se tait ? Que faire si votre partenaire réagit par de la colère ou de la tristesse ? Comment répondrez-vous à différentes réactions ?
- **Préparez-vous à avoir une conversation sur le VIH après avoir divulgué votre statut.** Votre partenaire peut avoir des questions sur la vie avec le VIH, tels que le risque de transmission et des rapports sexuels à moindre risque. Il/elle peut aussi avoir des questions au sujet de votre relation. La réponse à ces questions peut être difficile, alors songez aux informations et à des notices que vous pourriez lui remettre pour l'aider à mieux comprendre le VIH. Un accompagnement psychologique pourrait aussi être utile.
- Très souvent, la divulgation du statut VIH relève d'une démarche longue plutôt que d'un événement ponctuel. Attendez-vous à en discuter à de multiples reprises. Il est possible qu'il faille du temps à votre partenaire pour venir à terme de ses émotions. Attendez-vous à devoir répondre à d'autres questions sur le VIH a posteriori.
- **Prévoyez de retrouver une personne de confiance après avoir divulgué votre statut à quelqu'un.** Ce peut être l'occasion de célébrer une réaction positive, de discuter de stratégies pour soutenir un-e partenaire hésitant-e mais bien disposé-e ou de recevoir de l'aide en cas de réaction négative.

Il peut être difficile de divulguer son statut VIH, surtout si vous êtes dans une relation de longue durée ou marié-e depuis longtemps. Beaucoup de gens trouvent que leur partenaire est source de soutien. Il peut être difficile de discuter de votre statut avec votre partenaire. Peut-être vous craignez une réaction violente de sa part, la fin de votre relation, voire la perte de votre maison, de l'accès à des fonds ou de vos enfants.

Il existe beaucoup d'endroits où vous adresser pour obtenir de l'aide pour décider de la meilleure manière d'en parler à votre partenaire et comprendre vos droits vis-à-vis de vos biens et de vos enfants si votre relation prend fin : il peut s'agir d'autres personnes vivant avec le VIH près de chez vous, de conseillers, de groupes de femmes et de centres d'assistance judiciaire gratuite.

LE PLAISIR SEXUEL À L'ÈRE NUMÉRIQUE

Internet peut être utile pour en savoir plus sur le sexe et explorer nos préférences sexuelles.

Les réseaux sociaux et les applications de rencontres en ligne nous donnent la possibilité d'échanger avec de nouvelles personnes. Toutefois, le fait de partager des informations personnelles avec des inconnus sur Internet peut vous mettre en danger, ainsi que votre famille et vos amis. C'est aussi le cas si vous communiquez ou révélez votre statut VIH à des gens.

Des photos et des vidéos pornographiques ou sexuellement explicites sont faciles à trouver. Certains en sont des consommateurs fréquents, tandis que d'autres les regardent par curiosité pour découvrir le corps d'autrui et en savoir plus sur le sexe. Pour autant, la pornographie peut conduire à des attentes irréalistes. Sachez que le sexe pornographique peut être différent de votre expérience. Les acteurs porno ne semblent pas souvent demander le consentement de leur partenaire, alors qu'il est indispensable de le faire dans la vie réelle ; et souvent, ils ne semblent pas utiliser de préservatifs ou d'autre moyen de contraception. N'oubliez pas que si vous effectuez ou tentez d'obtenir un acte sexuel sans le consentement de votre partenaire, c'est de la violence sexuelle.

Le partage de contenu sexuellement explicite peut être excitant et très stimulant. Toutefois, le partage de photos ou de contenu sexuellement explicites avec ou au sujet d'une personne qui n'a pas donné son consentement peut être considéré comme une forme de violence sexuelle. Selon l'âge, cela peut également être considéré comme de la pédopornographie, ce qui constitue un délit.

Dès que du contenu est téléchargé sur Internet, il cesse de nous appartenir. Il est possible que tout le monde puisse le voir et même se l'approprier et le partager sans notre permission. Vous devez donc faire très attention à ceux avec qui vous partagez des informations et des photos.



RÉVÉLER VOTRE STATUT VIH EN TOUTE SÉCURITÉ

CERTAINS PAYS ONT DES LOIS QUI BAFOUENT LE DROIT DES JEUNES VIVANT AVEC LE VIH DE DÉCIDER SI ET QUAND DIVULGUER LEUR STATUT VIH.

Certains pays ont des lois qui imposent aux personnes vivant avec le VIH de divulguer à leur(s) partenaire(s) sexuel-le-s leur statut sérologique avant d'avoir des relations sexuelles, même si elles utilisent des préservatifs ou se livrent seulement à des activités sexuelles qui présentent très peu de risque de transmettre le VIH à autrui. Ces lois bafouent les droits des personnes vivant avec le VIH, en les forçant à divulguer, au risque sinon de faire l'objet de poursuites pénales.

Certains pays imposent aussi des restrictions de voyage et le dépistage obligatoire du VIH, qui empêchent les personnes vivant avec le VIH d'entrer dans un pays, d'y faire escale, d'y travailler ou d'y vivre. Ces obstacles juridiques peuvent également vous interdire de divulguer votre statut et d'avoir accès à des services de soins de santé.

Quelques stratégies pour vous protéger :

- Découvrez les lois spécifiques dans votre pays, consultez <http://www.hivjustice.net/site/countries> ou adressez-vous à votre prestataire de services ou à un groupe de soutien local pour en savoir plus.
- Des communications honnêtes et la confiance sont importantes pour avoir des relations saines. Pour autant, il est prudent aussi de prendre des mesures pour vous protéger contre le risque de criminalisation. La meilleure façon de vous protéger consiste à faire part de votre statut sérologique à votre ou vos partenaires avant toute relation intime (qu'il s'agisse de baisers, de rapports bucco-génitaux ou de rapports avec pénétration, vaginale ou anale).

- De nouvelles lois qui criminalisent la transmission du VIH à autrui et l'exposition à celui-ci reposent sur la divulgation ou sur la dissimulation par la personne vivant avec le VIH de sa séropositivité à son ou ses partenaires. C'est une bonne chose si vous décidez de divulguer votre statut VIH à votre partenaire. Si vous pensez qu'il serait utile que vous conserviez des preuves de votre divulgation, libre à vous d'en choisir la forme. Fiez-vous à votre intuition.
- Prouvez que vous avez pris des mesures pour réduire les risques d'infecter votre ou vos partenaires. Il peut s'agir d'opter pour des activités sexuelles à moindre risque, pour l'utilisation systématique du préservatif et l'observance de votre traitement, si vous êtes sous traitement antirétroviral.
- Participez à des actions de plaidoyer pour changer les lois qui bafouent vos droits ou pour défendre celles qui protègent vos droits à la santé et à la vie privée. Contactez votre réseau local de personnes vivant avec le VIH.

CHARGE VIRALE INDÉTECTABLE :

DE QUOI S'AGIT-IL ET QUELLES EN SONT LES CONSÉQUENCES SUR MA VIE SEXUELLE ?

Les personnes vivant avec le VIH, qui sont sous traitement antirétroviral efficace et avec une charge virale indétectable depuis plus de six mois, ne peuvent pas transmettre le VIH par voie sexuelle.

Le traitement antirétroviral agit en faisant baisser la quantité du virus dans le sang à des niveaux indétectables.

Cela signifie que les niveaux de VIH sont si faibles que le virus n'est pas transmissible. C'est ce qu'on appelle avoir une charge virale indétectable ou être indétectable.

Le traitement antirétroviral sert non seulement à vous maintenir en bonne santé, mais il aide aussi à protéger votre ou vos partenaires.

Certaines personnes peuvent parfois mettre jusqu'à six mois avant de devenir indétectables depuis le début de leur traitement. Les médecins sont confiants que vous ne courez pas de risque de transmettre le virus tant que :

- vous prenez vos médicaments tous les jours, de la manière prescrite
- vous faites vérifier régulièrement votre charge virale

Certains pays disposent d'un accès limité à des tests de charge virale, alors parlez-en à votre médecin ou à votre professionnel de la santé.

INDÉTECTABLE = NON TRANSMISSIBLE !

Si vous vivez avec le VIH, observez votre traitement à la lettre et ne ratez pas vos tests de charge virale. Il n'existe aucune preuve que le VIH peut être transmis par un partenaire dont la charge virale est indétectable.



AVOIR DES RAPPORTS SEXUELS À MOINDRE RISQUE

LES JEUNES VIVANT AVEC LE VIH ONT LE DROIT À LA SEXUALITÉ À MOINDRE RISQUE.

En tant que personne vivant avec le VIH, il est possible que vous ayez l'impression que c'est à vous qu'incombe toute la responsabilité de parler de sexualité à moindre risque et de protéger votre ou vos partenaires sexuel-le-s du risque de contracter le VIH. Pour les personnes vivant avec le VIH, cela se traduit concrètement par l'observance du traitement, pour maintenir la charge virale à un niveau indétectable, ou par l'utilisation du préservatif. Pour autant, n'oubliez pas que cette responsabilité incombe aussi à votre ou vos partenaire-s sexuel-le-s. Ce n'est pas parce que vous avez le VIH que toute la responsabilité vous est dévolue.

La sexualité à moindre risque est un sujet dont vous devriez discuter ouvertement avec votre ou vos partenaires. Vos discussions doivent porter sur des décisions telles que le type d'activités sexuelles auxquelles vous souhaitez vous livrer et les moyens que vous convenez de prendre pour réduire le risque de VIH, d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) et de grossesses non désirées. Personne ne devrait se sentir sous la contrainte d'avoir des rapports sexuels sans

le préservatif pour remporter la confiance ou l'approbation de son ou ses partenaires.

CONSEILS POUR UNE SEXUALITÉ À MOINDRE RISQUE :

- **Informez-vous:** Comprendre le mode de transmission du VIH et d'autres IST d'une personne à l'autre peut être utile pour que vous et vos partenaires preniez des décisions pour avoir des rapports sexuels à moindre risque. Demandez à votre clinique locale de santé sexuelle de vous donner plus d'informations à ce sujet.
- **Faites-vous dépister:** Ne cherchez pas à deviner si une personne est infectée ou non par le VIH ou d'autres IST. La seule façon de savoir avec certitude si vous ou quelqu'un d'autre avez le VIH ou une IST consiste à vous faire dépister. Si vous avez des rapports sexuels, il est recommandé d'avoir un bilan de santé sexuelle au moins une fois par an, ou plus fréquemment si vous changez de partenaire sexuel-le. Si vous avez des relations sexuelles buccales ou anales, demandez à votre prestataire de

soins de vous soumettre à un examen de la bouche, de la gorge et du rectum. Encouragez votre ou vos partenaires à se faire examiner régulièrement eux aussi. C'est même quelque chose que vous pouvez aller faire ensemble ! Si l'un de vous ou vous deux vivez avec le VIH, il vous faut toujours pratiquer des rapports sexuels à moindre risque (par l'observance du traitement et le suivi de la charge virale, l'utilisation du préservatif ou de la PrEP).

- **Prenez vos médicaments antirétroviraux conformément à votre ordonnance:** Les jeunes vivant avec le VIH ont des besoins différents de traitement et de soins. Lorsque vous démarrez votre traitement, veillez à le prendre en suivant les consignes d'ordonnance. Si votre partenaire est au courant de votre statut VIH et vous soutient, une bonne idée peut être de lui conseiller de vous rappeler de prendre votre traitement contre le VIH. Une bonne observance est nécessaire pour maintenir votre charge virale à un niveau réduit. Toute personne dont la charge virale est indétectable ne peut pas transmettre l'infection par le VIH à ses partenaires.
- **À propos de la PrEP:** Si votre partenaire est une personne séronégative, la prise de prophylaxie pré-exposition (ou PrEP) est envisageable. La PrEP peut empêcher le VIH de prendre prise et se propager dans le reste du corps. En cas de prise quotidienne, la PrEP est très efficace pour la prévention du VIH, sans pour autant constituer une protection contre les IST. Si la PrEP est une option intéressante pour vous ou votre partenaire, parlez-en à votre prestataire de soins de santé local. Demandez-lui si des moyens de PrEP sont disponibles et faciles d'accès !

→ **Utilisez le préservatif :** Le préservatif interne (féminin) et le préservatif externe (masculin) offrent une double protection et sont d'excellents moyens pour prévenir à la fois la transmission du VIH et d'autres IST, ainsi que les grossesses non désirées. Pour avoir le maximum d'efficacité, le préservatif est à mettre avant tout contact entre vos organes génitaux et les organes génitaux, l'anus ou la bouche de votre ou vos partenaires. Adressez-vous à votre clinique locale de santé sexuelle pour en savoir plus, voire pour obtenir des préservatifs gratuits.

→ **Utilisez un lubrifiant :** L'utilisation de lubrifiant procure de très agréables sensations (sans parler des innombrables saveurs à essayer !). Il réduit également le risque de déchirure ou de blessure, surtout en cas de pénétration anale, car l'anus ne produit généralement pas assez de lubrification pour une pénétration confortable. Si vous utilisez un préservatif en latex, assurez-vous que votre lubrifiant n'est pas à base d'huile. Si certes les gels lubrifiants à base d'huile durent plus longtemps, ils ont pour effet de rendre les préservatifs plus facilement déchirables.



N'OUBLIEZ PAS :

Si vous choisissez d'utiliser un préservatif et il se déchire, votre partenaire peut prendre de la prophylaxie post-exposition, ou PPE. La PPE peut empêcher le VIH de se développer, même après une exposition au virus. Ceci dit, il arrive qu'elle n'ait pas d'effet. Pour être efficace, la PPE doit être prise le plus tôt possible, mais jamais plus de 72 heures après les rapports sexuels. Il est parfois difficile d'en obtenir, surtout si la clinique de santé sexuelle est fermée, mais il est souvent possible de s'en procurer en s'adressant aux services d'urgence des hôpitaux. Si vous êtes à risque de tomber enceinte, vous pouvez aussi prendre la pilule de contraception d'urgence ou vous faire poser un dispositif intra-utérin (DIU) en cuivre. La contraception d'urgence est plus efficace lorsqu'elle est prise dans les 72 heures après des rapports sexuels non protégés, mais elle peut être prise jusqu'à 5 jours plus tard. Parlez aussi de ces deux options à votre prestataire de soins de santé.

STRATÉGIES DE RÉDUCTION DES RISQUES

Il arrive parfois que des personnes se sentent incapables de parler avec leur partenaire et d'obtenir son accord d'avoir des rapports sexuels protégés : c'est particulièrement le cas de femmes dans des pays ou des communautés où les inégalités entre hommes et femmes sont particulièrement prononcées. Si vous n'êtes pas en mesure d'en parler avec votre ou vos partenaires, envisagez de vous adresser à un conseiller ou de demander un autre type de soutien.

Il arrive que des gens aient des rapports sexuels après avoir bu de l'alcool ou pris des drogues. Libre à eux d'agir ainsi. Le fait d'être sous l'influence de l'alcool ou de la drogue peut se répercuter sur vos décisions en matière de sexe et de sexualité à moindre risque. Si vous avez l'intention d'avoir des rapports sexuels et pensez qu'il est possible de vous retrouver sous l'influence de l'alcool ou de la drogue, préparez-vous à cette éventualité en vous munissant de préservatifs et de lubrifiant ou en les gardant à portée de main là où vous avez généralement des rapports sexuels. De cette façon, vous ne risquez pas de les oublier sous le feu de l'action. Mais assurez-vous que votre partenaire est en mesure de se livrer avec enthousiasme à des rapports pour avoir la certitude qu'il ou elle est consentant-e. Par ailleurs, ça n'est pas quelque chose d'acceptable que quelqu'un ait des rapports sexuels avec vous si vous titubez, tenez des propos incohérents ou avez perdu connaissance sous l'effet de l'alcool ou de la drogue. Cela serait considéré comme un viol, passible de poursuites criminelles.

Certaines personnes choisissent de ne pas avoir de rapports sexuels à moindre risque. Si c'est quelque chose dont vous convenez avec votre partenaire, le choix vous appartient. Il n'est pas toujours possible de discuter avec son ou ses partenaires de sexualité à moindre risque, dans des termes généraux ou de manière concrète. Il est possible que votre partenaire se fâche ou montre de l'agressivité, ou que vous n'ayez pas accès à des préservatifs ou à d'autres moyens de prévention (comme la PrEP), ou encore que vous ne disposiez pas d'un endroit sûr pour avoir des relations sexuelles. Il existe d'autres façons de réduire quelque peu les risques de contracter le VIH, d'autres IST et de grossesses non désirées sans avoir recours au préservatif :

- Choisissez des activités sexuelles qui sont à moindre risque (par exemple, baisers, masturbation, caresses, fellation ou cunnilingus).
- Utilisez du lubrifiant pour réduire les risques de micro-déchirures dans le vagin et l'anus.
- Limitez la quantité de liquides organiques, comme le sperme et les sécrétions vaginales, que vous et votre ou vos partenaires partagez.
- Éjaculez dehors, pas dedans.
- Faites-vous tester régulièrement pour le VIH et d'autres IST.

Certaines personnes choisissent d'avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes dont le statut VIH est le même que le leur. Appelée « sérotriage », cette stratégie de réduction des risques est perçue comme réduisant le risque de contracter ou de transmettre le VIH, compte tenu que les partenaires partagent le même statut VIH (séropositivité ou séronégativité). Elle ne procure aucune protection contre d'autres IST.

Parfois, deux personnes avec un pénis (une séropositive et l'autre séronégative) se positionnent sexuellement pour réduire le risque de transmission du VIH lors des rapports sexuels avec pénétration. Cette stratégie de réduction des risques est souvent appelée « positionnement stratégique » qui implique la prise par le partenaire séronégatif de la position pénétrante (le « dessus »), dans la mesure où un partenaire insertif est moins susceptible de contracter le VIH qu'une personne qui prend la position réceptive (le « dessous »). Bien que cette méthode réduise les risques, le VIH peut toujours être transmis et elle n'offre aucune protection contre les autres IST.

SANTÉ SEXUELLE, UN ASPECT À NE PAS NÉGLIGER :

LES JEUNES VIVANT AVEC LE VIH ONT LE DROIT DE PRENDRE SOIN DE LEUR SANTÉ SEXUELLE ET IL EST IMPORTANT DE SONGER AUX FAÇONS DE VOUS PROTÉGER.

Le sexe donne lieu à beaucoup de bonnes choses, comme l'intimité et le plaisir. Le sexe s'accompagne de risques aussi, comme la possibilité de contracter le VIH ou d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) et d'avoir des grossesses non désirées. Vous avez le droit à l'information pour vous aider à prendre des décisions éclairées et à comprendre votre santé sexuelle, ainsi qu'à des services de santé pour vous aider à surveiller et à prendre soin de votre santé sexuelle et reproductive.

Les IST sont des infections qui sont transmissibles par contact sexuel. Certaines IST, comme la syphilis, sont plus répandues chez les personnes vivant avec le VIH. Non traitées, les IST



SYMPTÔMES D'IST

- Liquide inhabituel ou malodorant s'écoulant du pénis ou du vagin
- Saignements inhabituels du vagin
- Douleur et sensation de brûlure en urinant
- Plaies, éruptions cutanées, ampoules, verrues ou autres irritations sur ou autour du pénis, du vagin ou de l'anus
- Démangeaisons, brûlures ou douleurs dans les parties génitales
- Douleurs pendant les relations sexuelles
- Douleurs dans le bas du ventre

Il est important de se rappeler que certaines personnes peuvent ne présenter aucun symptôme visible au premier abord, en particulier en cas d'infections dans le vagin ou l'anus. Les personnes atteintes peuvent transmettre une infection à autrui à leur insu, même si elles ont l'air en bonne santé.

peuvent entraîner des douleurs pelviennes, la stérilité et dans des cas rares, des maladies graves comme le cancer du col utérin ou de l'anus.

Beaucoup de personnes vivant avec le VIH ne pensent pas qu'elles doivent adopter des méthodes de sexualité à moindre risque si elles ont des rapports sexuels avec une autre personne séropositive. Or elles restent toujours à risque de contracter d'autres IST, qui pourraient avoir une incidence sur leur santé.

Pour une personne avec un vagin, le VIH peut la rendre sujette à des infections vaginales (infection à levures, vaginose bactérienne et maladie inflammatoire pelvienne), et si non traitée, une croissance anormale des cellules sur le col de l'utérus peut se transformer en cancer. Le fait d'uriner après un rapport sexuel peut aider à prévenir des infections urinaires douloureuses. Un moyen de maintenir un vagin sain consiste à se soumettre à un examen gynécologique annuel (y compris à un dépistage du cancer du col de l'utérus) et à obtenir un avis médical dans les plus brefs délais en cas de plaies, de bosses ou d'irritations sur vos parties génitales. Demandez à votre prestataire de soins de santé de vous fournir plus d'informations sur la santé gynécologique.

Pour une personne avec un pénis, le VIH peut réduire sa résistance aux infections qui causent des plaies ouvertes ou des verrues sur le pénis, voire un écoulement. Non traitées, ces infections peuvent s'aggraver ou sont transmissibles et peuvent augmenter la vulnérabilité à d'autres infections. Un moyen de maintenir un pénis sain consiste à vérifier régulièrement qu'il ne présente pas de plaies et d'écoulement (en cas de pénis non circoncis, il ne faut pas

oublier de vérifier sous le prépuce) et à le faire examiner par un médecin. Demandez à votre prestataire de soins de santé de vous fournir plus d'informations sur des services de santé sexuelle.

Et n'oubliez pas votre derrière ! Parfois, il est difficile de savoir si on est atteint d'IST à l'intérieur de l'anus ou autour. Utilisez un préservatif, y compris un préservatif interne (féminin) pendant des rapports anaux, avec beaucoup de lubrifiant ! Tout contact anal comporte le risque d'entrer en contact avec des matières fécales, et donc d'exposition à des parasites ou à l'hépatite A ou E. Un lavement anal avant d'avoir des relations sexuelles anales n'est pas obligatoire, mais l'observation de bonnes pratiques d'hygiène de base contribue à la protection (vous pouvez également utiliser des gants en latex ou en nitrile).

L'hépatite C peut également se transmettre lors de rapports sexuels. Ne manquez pas de vous faire dépister. Si le test est positif, indiquez-le aux professionnels de santé pour que vous puissiez avoir accès à un traitement. Les interactions entre le traitement du VIH et celui de l'hépatite C peuvent être complexes et provoquer des effets secondaires. Assurez-vous d'en parler avec votre professionnel de santé si vous prenez un traitement et subissez des effets secondaires.

Vivre avec le VIH accroît aussi la vulnérabilité à d'autres maladies, comme la tuberculose (TB). Le risque d'attraper la tuberculose est plus élevé dans certains pays et dans certains endroits. Ne manquez pas de consulter régulièrement votre médecin si vous vivez avec le VIH, pour veiller à vous prêter régulièrement au dépistage de la tuberculose.

DÉPISTAGE DES IST

Il existe toutes sortes de raisons pour lesquelles des jeunes peuvent rechigner à se prêter à un dépistage d'IST dans une clinique, y compris des craintes concernant la confidentialité, la stigmatisation, la discrimination, l'accessibilité, la disponibilité et le coût. Si vous êtes mal à l'aise avec l'idée d'un prélèvement d'échantillon de vos parties génitales, il est désormais courant de le faire soi-même. Dans certains pays, vous pouvez même le faire à domicile avec un kit d'autoprélèvement et l'envoyer par la poste à un laboratoire pour le faire tester. Avant d'utiliser un kit d'autoprélèvement, il est préférable d'en parler avec un professionnel de santé, comme votre pharmacien, votre médecin ou votre agent de santé communautaire. Il vous indiquera quel type de test vous convient le mieux et vous expliquera comment l'utiliser. Adressez-vous à nouveau à lui pour discuter de vos résultats avec vous et vous faire expliquer le traitement de suivi à prendre si votre test est positif.

LE SEXE ET DES RELATIONS SAINES

LES JEUNES VIVANT AVEC LE VIH ONT LE DROIT DE CHERCHER À AVOIR DES RELATIONS HEUREUSES ET SAINES.

Le sexe occasionnel, sans lendemain, peut être très agréable et une excellente façon d'explorer sa sexualité. Peut-être voudrez-vous parfois aller plus loin et entamer une relation avec votre ou vos partenaires. Une relation saine à long terme est propice à ce que votre ou vos partenaires se sentent bien dans leur peau. Si vous vous demandez à quoi ressemble une relation saine, voici quelques questions à méditer :

- **Respect** : Vous écoutez-vous mutuellement ? Éprouvez-vous de la fierté l'un-e pour l'autre ? Êtes-vous gentil-le l'un-e envers l'autre ?
- **Confiance** : Êtes-vous chacun-e à l'aise à l'idée de passer du temps loin de l'autre ? Cette relation vous procure-t-elle un sentiment de sécurité ?
- **Égalité** : Prenez-vous l'un-e comme l'autre des décisions sur votre relation et la manière de passer votre temps ? Donnez-vous autant que vous prenez ? Souhaitez-vous vous donner mutuellement du plaisir ? Considérez-vous les sentiments de l'autre dans vos propos et les décisions que vous prenez ?
- **Bonnes communications** : Parlez-vous de vos sentiments l'un-e à l'autre ? Vous écoutez-vous mutuellement, sans passer de jugement ?
- **Honnêteté** : Reconnaissez-vous l'un-e comme l'autre quand vous avez tort ? Discutez-vous ouvertement de vos sentiments, même quand c'est difficile à faire ?

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE RELATION ABUSIVE ?

Une relation abusive, c'est quand quelqu'un que vous fréquentez vous fait du mal ou ne cesse de tenter de vous contrôler. Ça peut être n'importe qui. Peu importe votre âge, votre sexe ou votre orientation sexuelle. Elle peut se manifester de nombreuses manières :

- Coercition
- Contrôle de vos finances/moyens
- Agressions verbales
- Violence physique
- Violence sexuelle. Cela inclut vous forcer ou vous contraindre à avoir des relations sexuelles (viol) ou vous soumettre à des activités sexuelles contre votre gré. Cela comprend aussi vous empêcher d'utiliser un préservatif ou un moyen de contraception quand vous le voulez.

Les cas d'abus ou de violence ne sont jamais votre faute. Vous méritez de vous sentir en sécurité avec la personne que vous fréquentez. Si vous craignez pour vous-même ou autrui, parlez-en à un conseiller ou à un agent de santé communautaire.

PARENTALITÉ POSITIVE

LES JEUNES VIVANT AVEC LE VIH ONT LE DROIT DE CHOISIR SI ET QUAND AVOIR DES ENFANTS, COMBIEN ET AVEC QUI.

Il arrive parfois que tout le monde autour de vous ait un avis sur la question de savoir si vous devriez avoir des enfants et quand. Certains jeunes vivant avec le VIH sont encouragés par des prestataires de services, des parents ou amis à ne pas avoir des enfants, tandis que d'autres subissent des pressions de la part de leurs proches, amis et partenaire(s) pour qu'ils aient des enfants. Le fait de connaître vos droits et vos options en matière de planning familial peut vous être utile pour prendre des décisions au sujet de la parentalité positive et gérer d'autres personnes.

Il est fréquent que des jeunes vivant avec le VIH désirent avoir des enfants. Les personnes vivant avec le VIH peuvent avoir une grossesse saine et partager une longue vie avec leurs enfants. La grossesse à proprement parler n'a pas d'effet aggravant sur l'infection à VIH et le VIH ne change rien à la grossesse.



Les femmes peuvent accoucher sans transmettre le VIH à leur enfant. Les prestataires de soins de santé sont là pour discuter des mesures préventives pour éviter la transmission pendant la grossesse, ainsi que pendant le travail et l'accouchement. Le risque de contracter le VIH chez un bébé est considérablement réduit grâce à des mesures préventives telles que la prise de médicaments antirétroviraux et en évitant l'allaitement.

Ne manquez pas de discuter de ces questions en toute confiance avec votre prestataire de services. S'il ne peut pas vous aider, ou si vous êtes tombé-e sur la mauvaise personne, parlez-en à votre conseiller et tentez d'en trouver quelqu'un d'autre.

FAITES UN PLAN

Votre clinique locale de santé sexuelle peut vous aider à élaborer un plan : que ce soit pour avoir des enfants en toute sécurité, prévenir ou mettre fin à des grossesses non désirées, ou réfléchir à la manière de fonder une famille si vous êtes célibataire ou dans une relation de même sexe, y compris l'adoption.

Votre stratégie de planning familial aura plus de chance de réussir si vous agissez de concert avec votre partenaire. Si vous êtes actif sexuellement avec une personne du sexe opposé, prenez le temps de parler ensemble de cette possibilité et trouvez une stratégie pour une grossesse sans risque ou pour prévenir les grossesses non désirées. N'oubliez pas ! L'abstinence n'est pas toujours possible ni réaliste !

UTILISATION DE CONTRACEPTIFS

Certaines personnes veulent éviter de tomber enceinte. Il existe de nombreuses méthodes différentes pour prévenir une grossesse, c'est ce qu'on appelle contraception. Vous pouvez utiliser une méthode-barrière, comme les préservatifs masculin et féminin, les spermicides et le diaphragme ; des méthodes hormonales, comme la pilule de contrôle des naissances ; une contraception réversible à long terme, comme un implant, des injections, le dispositif intra-utérin et la stérilisation.

D'autres personnes choisissent d'autres méthodes, comme la sensibilisation à la fécondité ou la méthode de retrait (à savoir lorsque le pénis se retire du vagin avant l'éjaculation). Le retrait ne constitue pas une méthode fiable pour prévenir une grossesse. Le sperme peut s'échapper du pénis avant l'éjaculation (pré-éjaculation) et votre partenaire ne peut pas se retirer à temps, surtout s'il est en train d'éprouver du plaisir.

Les méthodes varient en efficacité de prévention de la grossesse, qu'elles soient permanentes ou temporaires, leurs effets secondaires, et si elles empêchent également le VIH et d'autres IST. Beaucoup de gens utilisent deux méthodes de contraception. Il vous faudra peut-être expérimenter avec différents types de contraception jusqu'à ce que vous trouviez la ou les méthodes qui vous conviennent. Votre prestataire de soins de santé peut vous fournir plus d'informations sur ces méthodes et les avantages et les inconvénients de chacune. Votre statut VIH ne devrait pas limiter votre choix contraceptif. Si vous choisissez d'utiliser une pilule contraceptive, l'injection,

un implant ou un système intra-utérin hormonal, demandez conseil à votre prestataire de service de santé pour éviter tout risque d'interactions fortuites avec votre traitement contre le VIH, si vous prenez actuellement un traitement antirétroviral efficace.

Il arrive qu'une femme s'inquiète ou soupçonne d'être enceinte, si par exemple le préservatif se déchire pendant les rapports sexuels ou en cas de rapports sexuels non protégés. Si c'est le cas, elle peut prendre une contraception d'urgence (soit une pilule, soit un DIU en cuivre) pour prévenir la grossesse. La contraception d'urgence est plus efficace dans les 72 heures, mais elle peut aider à prévenir une grossesse jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel.

Vous pouvez craindre de transmettre le VIH à votre ou vos partenaires, d'attraper une autre IST ou de contracter le VIH, lorsque vous essayez de tomber enceinte. Il existe des moyens de fonder une famille qui peuvent réduire le risque de transmission du VIH/d'IST. Adressez-vous à votre clinique locale de prévention de la transmission mère-enfant, à votre groupe de soutien pour les personnes vivant avec le VIH ou à d'autres personnes de votre connaissance qui vivent avec le VIH pour en savoir plus sur la façon de tomber enceinte sans prise de risques.

AVORTEMENT SÉCURISÉ

Il est possible que vous tombiez enceinte alors même que vous ne l'aviez pas prévu : près de la moitié de toutes les grossesses dans le monde ne sont pas planifiées. Il arrive que les gens n'aient pas accès à la contraception, celle-ci peut ne pas être efficace pour prévenir la grossesse ou qu'une femme tombe enceinte après avoir été victime de violence sexuelle.

Voici les choix qui s'offrent à vous pour faire face à une grossesse non désirée : mettre fin à la grossesse en ayant un avortement (IVG, interruption volontaire de grossesse), poursuivre la grossesse et élever l'enfant, demander à un parent de prendre soin de l'enfant ou offrir le bébé à l'adoption. La disponibilité de ces options dépendra des lois, des normes et des pratiques locales. Il est important que vous ayez accès à des informations fiables et à du soutien, pour que vous puissiez prendre vous-même la décision sur la marche à suivre.

Une grossesse non désirée peut être source de stress et causer des tensions au sein de la relation, que vous décidiez de poursuivre la grossesse ou de l'interrompre. Parfois, dans le cas d'une grossesse désirée où la situation change ou en cas de problème de santé, il est possible aussi que vous souhaitiez procéder à un avortement. Vous devez impérativement obtenir de l'aide d'un prestataire de soins qualifié ou d'une source d'information fiable pour avoir accès à des services d'accompagnement psychologique, des soins sécurisés de pré et post-avortement et des services de suivi.

Plus précisément, abstenez-vous de suivre toute méthode ou de prendre tout médicament qui ne provient pas de source crédible.

Dans la plupart des pays, l'avortement est légal. Dans quelques-uns, les femmes peuvent prendre un avortement médicamenteux sans avoir à se rendre dans une clinique. Il n'empêche que certaines femmes peuvent se livrer à un avortement non sécurisé, notamment à l'eau de Javel, faute d'avoir accès à un avortement sécurisé et à des informations fiables. Si vous n'êtes pas sûr-e de la situation dans votre pays, reportez-vous à la planisphère des lois sur l'avortement (<https://reproductiverights.org/worldabortionlaws>).

L'accès à un avortement médicamenteux ou chirurgical devrait vous être offert selon vos préférences. L'avortement chirurgical est une procédure microchirurgicale réalisée par un professionnel de santé qualifié à l'aide d'une aspiration, manuelle ou électrique. L'avortement médicamenteux consiste en la prise de deux types de médicaments, appelés mifépristone et misoprostol. Si la mifépristone n'est pas disponible près de chez vous, la prise de misoprostol seulement est aussi possible. Toutes ces options d'avortement sont sécurisées et efficaces à condition que vous ayez accès à une information et à des services de suivi corrects et qu'elles soient pratiquées dans des milieux cliniques et en utilisant des médicaments fiables.

Après un avortement, n'hésitez pas à consulter un professionnel de santé immédiatement en cas de saignements continus, d'émanation d'un liquide malodorant du vagin, de douleurs dans le bas du ventre ou de la fièvre et des tremblements. Il peut être utile de savoir où s'adresser pour obtenir des traitements supplémentaires, des conseils et des informations sur la santé sexuelle et reproductive et la contraception.

JE M'EN SORS AVEC UN PEU D'AIDE DE MES AMIS

LES JEUNES VIVANT
AVEC LE VIH ONT DROIT
À UN SOUTIEN ET DES
SERVICES RESPECTUEUX
DE LEUR DIGNITÉ,
DE LEUR AUTONOMIE
ET DE LEUR BIEN-ÊTRE.

Nous avons tous besoin d'une oreille amicale et de conseils de soutien. Il existe de nombreuses sources possibles de soutien pour les jeunes vivant avec le VIH, qu'il s'agisse d'amis, de parents, de groupes post-dépistage, de travailleurs de soutien et des réseaux pour les personnes vivant avec le VIH. Il est possible que votre ou vos partenaires soient en mesure de vous aider à résoudre

certains des problèmes auxquels vous êtes confrontés. Par exemple, si vous êtes sous traitement antirétroviral, votre partenaire peut vous aider en vous rappelant de prendre le traitement lorsque vous êtes censé-e le faire. Cela peut être bénéfique pour votre santé et votre bien-être en général. Si votre partenaire vit aussi avec le VIH, vous pouvez vous soutenir mutuellement.



Il y a beaucoup de personnes, de groupes et d'organisations qui fournissent du soutien et des services aux personnes vivant avec le VIH et affectées par le virus. Recherchez du soutien et des services qui respectent votre dignité, votre droit de faire librement des choix au sujet de votre corps et de votre santé, et qui vous aident à vivre de manière positive. Cela comprend aussi le respect de votre sexualité et de votre droit à des relations sexuelles agréables et sécurisées et à la parentalité positive.

Beaucoup de communautés sont dotées de centres qui offrent des services de santé adaptés aux jeunes. Vous y trouverez l'accès à de l'information et à des services de santé pour vous aider à prendre soin de votre santé

sexuelle, comme le dépistage des IST et des conseils sur les préservatifs et les contraceptifs. Souvent, ces centres ont des horaires d'ouverture adaptés aux besoins des jeunes et sont dotés d'un personnel qui comprend les jeunes, ne les juge pas et les traite avec respect. Déterminez s'il existe un centre près de chez vous où vous adresser sans avoir besoin de la permission de vos parents ou tuteurs. À vous de voir si vous pouvez faire confiance au personnel de ne parler à personne de votre présence et de ses motifs. Vous pouvez également obtenir de l'information et des services de santé pour vous aider à prendre soin de votre santé sexuelle auprès de votre prestataire de soins de santé ou d'une clinique locale de santé sexuelle.

RECHERCHEZ DU SOUTIEN ET DES SERVICES QUI RESPECTENT VOTRE DIGNITÉ, VOTRE DROIT DE FAIRE LIBREMENT DES CHOIX AU SUJET DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE SANTÉ, ET QUI VOUS AIDENT À VIVRE DE MANIÈRE POSITIVE.

CELA COMPREND AUSSI LE RESPECT DE VOTRE SEXUALITÉ ET DE VOTRE DROIT À DES RELATIONS SEXUELLES AGRÉABLES ET SÉCURISÉES ET À LA PARENTALITÉ POSITIVE.

À PROPOS DE L'IPPF

La Fédération Internationale pour la Planification Familiale (IPPF) est une organisation mondiale prestataire de services et un défenseur de premier ordre de la santé et des droits de tous en matière de sexualité et de reproduction. Nous sommes un mouvement mondial constitué d'organisations nationales qui œuvrent pour et avec les communautés et les individus.

L'IPPF œuvre pour parvenir à un monde où les femmes, les hommes et les jeunes de partout sont maîtres de leur corps et, par conséquent, de leur destin. Un monde où ils sont libres de choisir d'être parents ou non, libres de décider combien d'enfants ils veulent avoir et à quel moment, libres de mener une vie sexuelle saine, sans crainte de grossesses non prévues et d'infections sexuellement transmissibles, dont le VIH. Un monde dans lequel le sexe et la sexualité ne sont plus une source d'inégalité ou de stigmatisation. Nous n'allons pas renoncer à faire tout ce qui est en notre pouvoir afin de préserver ces choix et ces droits importants pour les générations actuelles et futures.

MIS À JOUR
POUR 2020

SEXUALITÉ, SANTÉ, SÉRÉNITÉ EST UN GUIDE DESTINÉ AUX JEUNES VIVANT AVEC LE VIH POUR LES AIDER À COMPRENDRE LEURS DROITS SEXUELS ET À VIVRE UNE VIE SAINÉ, ÉPANOUIE, HEUREUSE ET SEXUELLEMENT SATISFAISANTE.

Ce guide vise à donner des informations sur la façon dont les jeunes vivant avec le VIH peuvent accroître leur plaisir sexuel, prendre soin de leur santé, pratiquer des relations sexuelles à moindre risque, avoir des enfants, nouer de solides relations intimes et accéder à du soutien.

Cette publication soutient l'application des droits sexuels: Déclaration de l'IPPF.

Cette publication a été produite par l'équipe technique du Bureau Central de l'IPPF avec la participation de conseillers auprès des jeunes et de volontaires issus de l'ensemble de la Fédération. Des remerciements sont adressés particulièrement à Frontline AIDS et aux points focaux de la jeunesse pour leur soutien technique supplémentaire.

La prochaine date de révision est prévue pour juillet 2023.



PUBLIÉ EN DÉCEMBRE 2020
PAR L'IPPF

IPPF, 4 Newhams Row
Londres SE1 3UZ
Royaume-Uni

tél. : +44 (0)20 7939 8200
fax: +44 (0)20 7939 8300
e-mail: info@ippf.org
www.ippf.org

Œuvre de bienfaisance britannique
enregistrée sous le n° 229476

Conception et illustrations:
Chris Wells (chris@chris-wells.com)

Traduction: worldaccent.com