

Le plaisir sans risques

Le plaisir sans risques est un concept qui a gagné en popularité ces dernières années. Il s'agit d'une manière de vivre qui permet de profiter pleinement de la vie sans avoir à courir de risques. Cela peut être réalisé de différentes manières, telles que la méditation, le yoga, la marche en nature, etc. Ces activités permettent de se reconnecter avec soi-même et de trouver un équilibre entre le plaisir et la responsabilité. Elles offrent également une opportunité de découvrir de nouvelles facettes de sa personnalité et de développer sa résilience face à la vie. En adoptant une approche plus consciente de son plaisir, on peut apprendre à apprécier les petites choses de la vie et à trouver du bonheur même dans les moments les plus ordinaires. C'est une véritable révolution de la manière de vivre, qui invite à ralentir le rythme et à savourer chaque instant. Le plaisir sans risques n'est pas une fin en soi, mais un moyen de cultiver une saine relation avec soi-même et avec le monde. C'est une invitation à vivre pleinement et à trouver le bonheur dans la simplicité.

Même s'il n'est qu'une maladie infectieuse parmi d'autres, le sida fait peur: c'est une nouvelle maladie particulièrement pénible, le plus souvent fatale. Il n'existe aujourd'hui ni vaccin ni médicament capables de vaincre le sida.

Le syndrome d'immunodéficience acquise (sida) est engendré par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine, de l'anglais Human Immuno-Deficiency Virus). Le virus VIH se transmet avant tout sexuellement. Il s'attaque à une partie du système immunitaire du corps humain, empêchant celui-ci de se défendre contre des maladies infectieuses et d'autres maux.

Du bon usage du préservatif

Chacun(e) peut se protéger efficacement du sida. Vous aussi. Il suffit pour cela de suivre quelques règles simples: il en va d'une vie amoureuse sans risques. L'élément protecteur fondamental est le préservatif (capote). Il convient de l'utiliser sans exceptions, sauf dans le cadre d'une relation fidèle. La page suivante vous en dira davantage sur cette «seconde peau» protectrice.



Le préservatif en toute occasion

Le virus VIH est présent en concentrations suffisamment élevées dans le sang, le sperme et les sécrétions vaginales des personnes séropositives pour transmettre l'infection . L'infection se propage quand un de ces liquides entre dans le corps d'une personne, pendant l'acte sexuel, par l'échange de seringues en cas de consommation de drogues, pendant la grossesse de la mère à l'enfant.

Le virus VIH peut se transmettre par l'acte sexuel, aussi bien d'un homme à une femme,

d'une femme à un homme qu'entre 2 hommes. C'est pourquoi vous ne pouvez renoncer aux préservatifs que si vous vivez depuis longtemps une relation de couple fidèle, si vous êtes certains de ne pas être infecté(e)s par le virus VIH et ne consommez pas de drogue par voie intraveineuse.

Si tel n'est pas le cas, vous et le préservatif devez devenir inséparables, que ce soit lors d'une nouvelle histoire d'amour, avec votre partenaire, ou simplement juste pour une nuit. N'oubliez jamais votre préservatif!

On le sait depuis longtemps: seules les capotes peuvent vous protéger du virus du sida.

Homme ou femme, chacun(e) doit à chaque occasion avoir un préservatif sous la main.

Utiliser un préservatif ne signifie pas seule-



ment éviter une infection. Quiconque se protège pendant l'acte amoureux fait preuve de respect et de responsabilité: il protège aussi son(sa) partenaire.

Apprenez à utiliser correctement les préservatifs:

Ouvrez soigneusement l'emballage et veillez à ne pas entailler le préservatif avec vos ongles ou un objet contondant.

Etendez et déroulez lentement le préservatif le long du pénis en érection. Laissez assez de place pour le sperme au bout du préservatif. Si le préservatif a un réservoir à cet effet, pincez-le entre pouce et index pour qu'il ne se remplisse pas d'air. Déroulez-le avec l'autre main.

Laissez un centimètre environ de place libre au bout du préservatif.

Avec un peu d'imagination, la mise en place du préservatif peut devenir un jeu, prélude à l'amour.

Les préservatifs avec lubrifiant soluble sont utiles, surtout pour les rapports anaux. Les lubrifiants humidifient le préservatif, évitent qu'il se déchire et diminuent les douleurs de la pénétration.

Après l'éjaculation,
retirer le pénis encore rigide.

Retenir le préservatif
par l'anneau en caout-
chouc à la base du pénis
afin qu'il ne glisse pas.

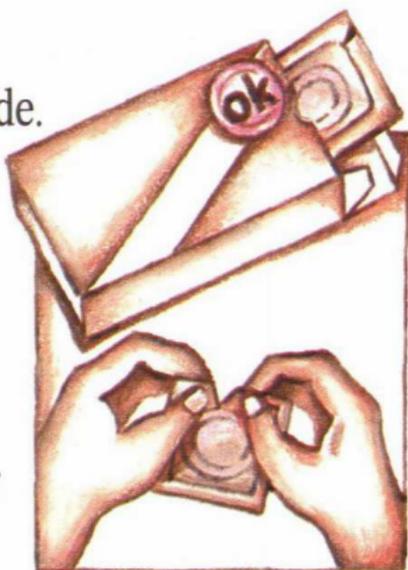
Ce n'est pas tout:
n'employez un préservatif
qu'une seule fois, et ne le
jetez pas dans les WC,
mais dans la poubelle.

Pour qui a le choix. . .

En achetant vos
préservatifs, tenez compte
du label de qualité. Les
préservatifs distingués par
le label sont testés par



l'EMPA*, qui
éprouve leur
solidité et leur étanchéité.
Vous pouvez acheter ces
préservatifs dans les
pharmacies, les



drogueries, les kiosques, les épiceries et les grandes surfaces. Les bons préservatifs sont disponibles dans plusieurs tailles. Renseignez-vous. De nombreux préservatifs sont dotés de lubrifiants. D'autres ont été plongés dans une substance (monoxynol-9) qui tue les virus, et offrent une protection supplémentaire. De plus, certains lubrifiants contiennent du monoxynol-9.

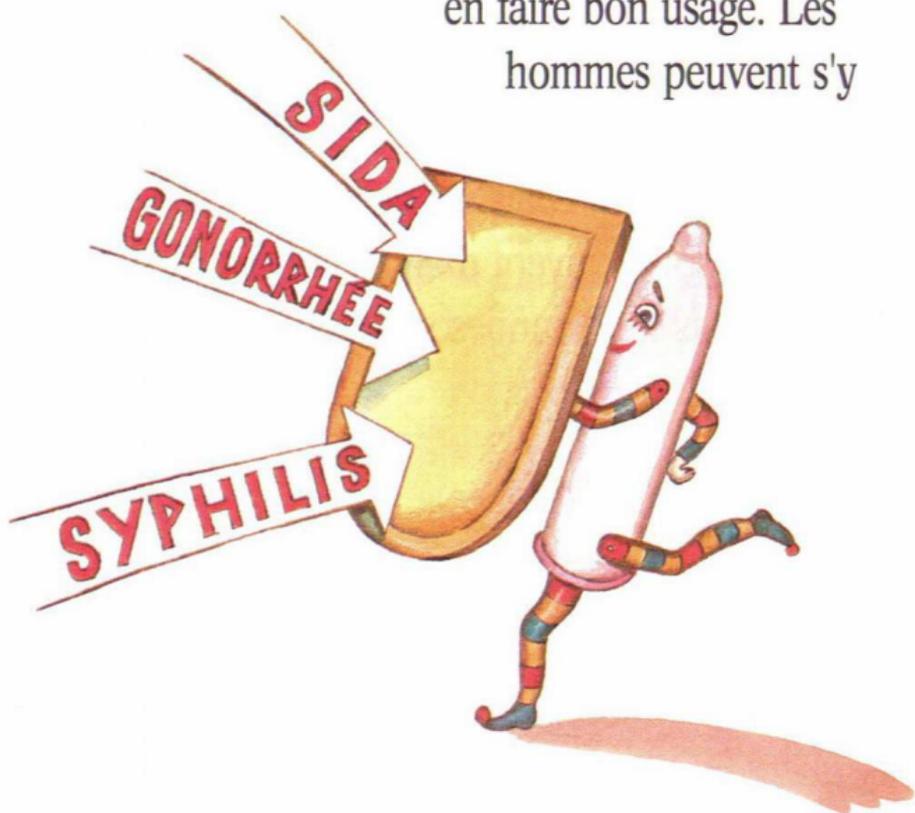
Il est important que le lubrifiant soit à base d'eau. N'utilisez ni crèmes huilées, ni lait graissant, ni huile de massage, ni vaseline ou nivea. Ces produits ramollissent la texture du préservatif, qui risque de se déchirer.

Il existe aussi des préservatifs multicolores, grand format ou cannelés, des préservatifs parfumés, minces ou épais. Attention: ces préservatifs «farfelus» sont souvent de qualité douteuse et n'offrent pas les garanties suffisantes.

Des préservatifs à toute épreuve

Les préservatifs offrent plus qu'une protection efficace contre une infection par le virus VIH. Ils protègent également d'autres maladies sexuellement transmissibles comme la syphilis et la blennorragie. La capote est aussi un moyen de contraception pour beaucoup.

Cette seconde peau en caoutchouc ne laisse rien pénétrer, pas même l'air. S'il lui arrive de se déchirer, la faute n'en est pas au préservatif, mais à son utilisateur. Mieux on sait employer les préservatifs, plus on est en sécurité. Apprenez donc à en faire bon usage. Les hommes peuvent s'y



exercer seuls. Les femmes peuvent découvrir et jouer avec les préservatifs en compagnie de leurs partenaires. Ceux et celles qui les connaissent savent bien qu'ils n'ont aucun inconvénient, et que leur utilisation correcte n'est pas un tour de force. Quiconque s'est exercé ne rencontrera aucun problème à les utiliser.

La protection pour tous. . .

Pourtant, beaucoup de gens ne s'habituent pas aux préservatifs. On entend souvent en guise d'excuses «j'ai oublié», «justement, je n'en avais pas sur moi à ce moment», «je ne les ai pas trouvés», «chaque fois que j'y pense, je débände», «juste une fois, ça n'aura sûrement pas de conséquences», ou «je ne serai pas positif, et puis de toute façon, je n'en ai pas» ou encore «si je déballe ce truc maintenant, elle (il) va éclater de rire». Le mieux est, avant de faire l'amour, de discuter des préservatifs et du plaisir sans risques avec son(sa) partenaire. Il est trop tard pour le faire quand on se laisse aller au désir. Si les deux partenaires savent que le préservatif doit être déroulé sur le pénis avant la pénétration, la situation est claire et ils évitent tout obstacle à leur plaisir.

. . .Hommes et femmes

Bien évidemment: seuls les hommes peuvent porter un préservatif. Mais la femme a aussi son mot à dire: aucune femme ne doit accepter de rapports sexuels sans protection. Il n'est pas possible de faire de compromis lorsque notre santé est en jeu. Vous devez rester fidèle à ce principe si un homme refuse d'employer le préservatif. Celui qui veut le faire «sans» avec vous l'a sans aucun doute déjà fait de nombreuses fois ainsi. La devise est donc «Avec moi, jamais sans!» Même si vous craignez de vous rendre ridicule ou de rompre la relation. Un homme qui réagirait par une rupture n'a aucun respect pour vos sentiments, votre corps et votre santé – bref, il n'a aucun respect pour vous.

Envie d'avoir du plaisir sans risques

L'utilisation des préservatifs fait rapidement partie des jeux de l'amour, tant pour l'homme que pour la femme. Avec un peu d'imagination, un préservatif est bien plus qu'une simple couche protectrice.

Bien sûr, l'acte amoureux avec préservatif est différent: la sensation change quelque peu. Mais le plaisir n'est pas mort, loin de là. Beaucoup emploient le préservatif depuis des années, et ne font plus la différence.

Quiconque souhaite un plaisir sans risques a envie de se protéger. Le préservatif enlève les soucis et vous libère de vos peurs. Vous pouvez cultiver les plaisirs de la sexualité tout en sachant que vous ne portez pas atteinte à votre santé.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter votre médecin.



Autres brochures dans la même série:

Oui ou non? Un guide du test des anticorps VIH.

Prévention et dépistage des maladies sexuellement transmissibles.

Couples, parents, enfants & sida.

Le sida et ses symptômes.

HOTLINE
STOP SIDA
156 400 444
-.80/min.



Nous recommandons les marques de préservatifs
avec label de qualité:

Ceylor

Cosano

Crest

Harmony

Hot Rubber



Impressum

Editeur:

FMH Fédération des médecins suisse
OFSP Office fédéral de la santé publique
ASS Aide Suisse contre le sida

Rédaction: Matthis Brauchbar

Traductions: Transit, Fribourg

Illustrations: Mario Grasso

Réalisation: cR Bâle

Impression: Birkhäuser + GBC S.A.

Distribution: Sida Info Doc Suisse

Schauplatzgasse 26

3001 Berne

0 2347