



# Conseils et informations sur les infections sexuellement transmissibles

L'objectif de ces pages est d'informer sur la manière d'avoir des rapports sexuels plus sûrs et donc de se protéger contre les infections sexuellement transmissibles, comme par exemple la chlamydia ou le VIH. Vous trouverez ici des informations concernant quelques-unes des infections les plus fréquentes et des complications qui peuvent apparaître si vous ne vous faites pas soigner. Vous saurez aussi où vous adresser pour demander conseil et vous faire tester.

En abrégé, les infections sexuellement transmissibles sont appelées IST (STI en anglais). On les appelle aussi MST (Maladies sexuellement transmissibles) ou maladies vénériennes.

## La rencontre sexuelle

Avoir des relations sexuelles peut être un aspect positif de la vie. La rencontre sexuelle est souvent une expression du désir, une manière de se sentir confirmé. Un rapport sexuel, ce n'est pas seulement un rapport vaginal, anal ou oral. Il n'est pas évident qu'un rapport implique la pénétration du pénis dans le vagin, l'anus ou la bouche. Se masturber ensemble est aussi une forme de relation sexuelle. Utiliser un jouet sexuel seul ou à deux également. Une rencontre sexuelle avec autrui implique toujours le risque de contracter une infection sexuellement transmissible.

## Quelle est la cause des infections?

Les IST sont causées par des bactéries ou des virus. Les infections décrites ici sont les suivantes :

- chlamydia (bactérie)
- mycoplasme génital (bactérie)
- gonorrhée ou blennorragie (bactérie)
- syphilis (bactérie)
- VIH (virus)
- condylome ou verrue génitale (virus)
- herpès (virus)
- hépatite (virus).

Une muqueuse est un tissu fin qui se trouve dans l'urètre, la bouche, la gorge, le vagin et le rectum. C'est souvent là que pénètrent les bactéries et les virus qui causent les IST. Le condylome, l'herpès et la syphilis peuvent également se situer sur la peau voisine des organes génitaux. Les bactéries et les virus peuvent aussi se trouver dans le sperme, les sécrétions vaginales, les exsudats et le sang, comme par exemple le VIH et l'hépatite.

Une infection causée par des bactéries peut être guérie. Une infection causée par des virus peut rarement être guérie par traitement médicamenteux, mais ses symptômes peuvent être atténués et le processus de la maladie ralenti. On peut se faire vacciner contre certains types de condylomes (VPH) et contre l'hépatite A et B.

Si une infection n'est pas traitée, vous risquez des complications qui peuvent affecter votre état de santé de différentes manières.

## Quand peut-on contracter une infection ?

Tout le monde, quel que soit son âge, son sexe ou son orientation sexuelle peut contracter une IST. Que vous ayez des relations sexuelles avec des femmes ou des hommes, que vous soyez hétéro, homo ou bisexuel, vous pouvez être contaminé. Pour contracter une IST, vous devez avoir eu un rapport sexuel non protégé avec une personne qui pour les bactéries ou les virus qui causent une telle infection.

On ne peut pas voir si une personne est porteuse d'une infection. Celle-ci n'est peut-être pas consciente qu'elle l'est. De nombreuses maladies vénériennes ne présentent aucun symptôme, notamment dans la phase initiale. Il n'est pas certain que vous remarquiez que vous en avez. Vous pouvez avoir été contaminé(e) par votre partenaire sans qu'aucun de vous deux n'en sache rien. Ce qui signifie que vous-même pouvez, sans en être conscient, transmettre une infection à votre partenaire. Il suffit d'avoir des rapports sexuels non protégés avec un seul partenaire pour contracter une infection. Le fait d'avoir des rapports sexuels avec plusieurs partenaires augmente la probabilité que vous contractiez ou transmettiez une IST.

## Certaines infections se transmettent plus facilement que d'autres

Avoir des relations sexuelles non protégées, c'est ne pas utiliser de protection, comme par exemple un préservatif,



à l'occasion d'une rencontre sexuelle, et donc accroître la probabilité de transmission de différentes infections. Le risque peut également varier selon le type de rapports non protégés, c'est-à-dire selon qu'il s'agisse d'un rapport vaginal, anal ou oral non protégé. Certaines infections se transmettent plus facilement que d'autres. La chlamydia, par exemple, se transmet plus facilement que le VIH. Il peut suffire d'un contact quelconque entre les muqueuses des organes génitaux pour que la bactérie de la chlamydia se transmette. Donc, pas besoin de rapport vaginal ou anal pour être infecté(e) par la chlamydia.

Si vous avez une maladie vénérienne non traitée, d'autres infections peuvent se transmettre plus facilement. Une personne qui est, par exemple, déjà infectée par la chlamydia est plus réceptive à d'autres infections sexuellement transmissibles comme la syphilis, le condylome, l'herpès ou le VIH. Certaines de ces maladies ne sont pas curables, même avec des médicaments. Les traitements médicamenteux des infections virales peuvent toutefois freiner l'évolution de la maladie et atténuer les symptômes. Vous pouvez vous protéger des infections et avoir des rapports sexuels plus sûrs.

### Le préservatif est une bonne protection

Vous pouvez vous-même diminuer le risque que vous et votre partenaire encourez de contracter une infection sexuellement transmissible en utilisant un préservatif ou une digue dentaire. Il est recommandé d'utiliser un préservatif pour tous les rapports où le pénis pénètre le vagin, l'anus ou la bouche. Le préservatif doit être en place pendant toute la durée du rapport. Si le préservatif glisse ou se déchire, le rapport n'est plus protégé. L'utilisation correcte et systématique d'une protection diminue notablement le risque de transmission de bactéries et de virus.

### Protection contre la grossesse

Le préservatif est une bonne protection pour les hommes comme pour les femmes. Il empêche les bactéries et les virus, dont le VIH, de se transmettre. Utilisez correctement, le préservatif offre également une bonne protection contre les grossesses non désirées. Mais pour obtenir une protection sûre contre de telles grossesses, il est souhaitable de compléter l'utilisation du préservatif avec la pilule contraceptive, un implant contraceptif ou une spirale intra-utérine qui, cependant, ne protègent pas contre le VIH ni les autres IST. Seul le préservatif peut assurer cette protection. Si le préservatif se déchire pendant le rapport sexuel, la femme peut prendre une pilule contraceptive d'urgence (ou pilule du lendemain) pour réduire le risque de grossesse.

### Une habitude à responsabilité égale

Prenez l'habitude d'utiliser systématiquement un préservatif avec vos partenaires sexuels occasionnels ou lorsque vous entamez une nouvelle relation. Quand vous commencez une nouvelle relation, vous et votre partenaire pouvez utiliser un préservatif pendant, au moins, les trois premiers mois de votre relation. Vous pouvez profiter de cette période pour vous tester tous les deux afin d'exclure tout risque que l'un d'entre vous soit porteur d'une infection comme la gonorrhée ou la chlamydia. Pour certaines IST, comme la syphilis et l'hépatite, il peut sécouler jusqu'à 3 mois entre la contamination et le jour où un test pourra la déceler. Continuez donc à utiliser un préservatif jusqu'à ce que vous ayez tous deux refait un test une fois cette période de trois mois écoulée. Lorsque ce test se sera avéré négatif pour tous les deux, c'est-à-dire si ni l'un, ni l'autre n'avez été infecté par quelque maladie vénérienne que ce soit, vous pourrez alors, si vous en êtes tous deux d'accord, arrêter l'usage de préservatifs dans votre relation.

Le fait de se protéger est une preuve de respect et de considération, aussi bien envers vous-même qu'envers votre partenaire sexuel. Les enquêtes effectuées parmi les jeunes en Suède, et notamment l'enquête UngKAB09<sup>1</sup>, montrent que la plupart réagissent positivement si un partenaire propose d'utiliser un préservatif pour protéger les deux.

La responsabilité de protéger les autres contre les IST n'est pas le fait d'une seule personne. Elle est autant la vôtre que celle de votre partenaire sexuel. Si vous avez oublié de prendre des préservatifs alors que vous allez avoir des relations sexuelles, demandez-en à votre partenaire. Ayez-en toujours quelques-uns en réserve.

### Testez-vous si...

- vous avez eu des rapports sexuels non protégés
- vous pensez avoir pu contracter une infection
- vous avez des symptômes qui indiquent que vous avez contracté une infection
- votre partenaire sexuel a une infection
- le préservatif que vous avez utilisé s'est déchiré et vous soupçonnez que vous avez une infection.

S'il s'avère que vous avez une IST, votre partenaire doit également se faire tester.

Si vous avez eu une infection, vous pouvez, si vous le désirez, vous faire tester à nouveau six mois après la fin du traitement que vous avez suivi. De cette manière, vous serez sûr(e) de ne pas avoir contracté de nouvelle infection. Si vous avez eu à nouveau des rapports sexuels non protégés avec un nouveau partenaire, avant la fin de ce délai de six mois, vous devez bien évidemment vous faire tester avant.

1. Effectuée en 2009 par l'Université de Göteborg pour le compte de la Direction nationale de la santé et des affaires sociales. Un peu plus de 15 000 jeunes de 15 à 20 ans ont répondu à une enquête contenant des questions sur leurs connaissances, attitudes et comportements en matière sexuelle. Vous en saurez plus sur [www.ungkab.se](http://www.ungkab.se)



Il doit dans ce cas s'être écoulé quatre semaines depuis la fin d'un traitement par antibiotiques pour que les résultats du test soient fiables.

### Droits et devoirs

Plusieurs des infections présentées ici sont couvertes par la loi sur la protection contre les maladies infectieuses. Ces maladies sont considérées comme si graves pour l'individu et/ou la société qu'il est nécessaire que d'offrir soins et traitement à ceux qui les ont contractées se voient offrir, et protection à leurs proches, par exemple sous forme de vaccination afin de prévenir la propagation de l'infection. La loi sur la protection contre les maladies infectieuses couvre soixante maladies infectieuses. Parmi celles qui sont seulement, ou le plus souvent, transmises par le biais de rapports sexuels, la loi vise le VIH, la chlamydia, la syphilis, la gonorrhée et l'hépatite B. L'hépatite A et C, qui sont parfois transmises sexuellement, sont également couvertes par la loi. Cela signifie notamment que le dépistage et le traitement de ces maladies est gratuit. Vous pouvez également obtenir les conseils et le soutien particulier dont vous avez besoin. En vous testant, vous saurez si vous avez une infection. Vous pourrez ensuite, dans la plupart des cas, vous faire soigner et vous débarrasser de l'infection, ou de ses symptômes.

Si vous avez une maladie qui est couverte par la loi sur la protection contre les maladies infectieuses, vous devez aider à son traçage. Vous devez nous dire par qui vous pensez avoir été infecté(e). Le plus souvent, il s'agit de donner les noms des partenaires que l'on a eu(e)s au cours de l'année écoulée, car il peut être difficile de déterminer avec précision quand et par qui on a été infecté. Vous devez également donner les noms des auxquelles vous avez pu transmettre la maladie avant de savoir que vous étiez infecté(e). Ces personnes seront alors contactées afin qu'elles puissent être testées et se voir proposer un traitement dans le cas où elles seraient effectivement infectées. Si vous ne voulez pas les contacter vous-même, les services de santé s'en chargeront. Conformément à la loi sur le secret médical, les personnes contactées par les services de santé ne sauront pas par qui leur nom a été rapporté.

### Trouver la protection qui vous convient

- Vous pouvez acheter des préservatifs dans de nombreux points de vente, par exemple dans les magasins d'alimentation, les stations d'essence et les pharmacies, ou sur Internet.
- Vous pouvez également trouver des préservatifs gratuits ou à prix réduit dans les consultations réservées aux jeunes, ou dans les dispensaires spécialisés dans le traitement des IST.
- Que vous soyez circoncis ou non, le préservatif est une bonne protection. Les préservatifs existent dans différentes tailles. Essayez-en plusieurs jusqu'à ce que vous

trouviez une marque de préservatif qui vous convient. Utilisez les préservatifs comme ils doivent l'être et de manière systématique.

- Les préservatifs ordinaires sont fabriqués en latex et sont souvent lubrifiés. Si vous ou votre partenaire ne supportez pas les préservatifs ordinaires, il existe des préservatifs qui ne sont pas en latex.
- On peut également acheter des préservatifs secs, pour lesquels il est recommandé d'ajouter du lubrifiant à base d'eau ou de silicone.
- Les préservatifs vaginaux (souvent appelés préservatifs féminins ou Femidom) sont ainsi nommés en référence à l'endroit où ils sont placés, à savoir dans le vagin ou dans l'anus, sans distinction de sexe, d'expression ou d'orientation sexuelle. On peut, pour simplifier, décrire un préservatif vaginal comme un préservatif de plus grande taille. Il peut offrir une alternative lorsque les préservatifs classiques sont perçus comme trop grands ou trop petits. Les préservatifs vaginaux peuvent être insérés plusieurs heures avant le rapport sexuel, à la différence des préservatifs ordinaires qui doivent être mis juste avant d'avoir un rapport sexuel. Un avantage est donc qu'un préservatif vaginal ne nécessite pas une interruption des préliminaires comme cela est le cas avec un préservatif ordinaire. Notez qu'ils sont aussi à usage unique et ne doivent pas être réutilisés. Il existe différentes marques de préservatifs vaginaux mais ils sont encore relativement peu connus du grand public en Suède. On les achète le plus facilement via Internet.
- Une digue dentaire est une protection alternative lors de rapports sexuels oraux. C'est un mince carré de caoutchouc ou de latex que l'on pose au-dessus de l'ouverture du vagin ou de l'anus lors de rapports bucco-génitaux. On en trouve sur Internet ou dans les magasins spécialisés. Une digue dentaire doit respecter certaines dimensions, le plus souvent 15 x 25 cm ou moins lorsqu'elle est portée comme masque de protection – attachée derrière les oreilles par un cordon. Il n'est pas recommandé de se fabriquer sa propre digue dentaire en découpant un préservatif masculin, car il risque d'être trop petit pour couvrir en totalité la zone concernée. L'utilisation de digues dentaires dépend entièrement de l'expérience de la personne et de la façon de faire. Il n'existe pas vraiment d'études qui puissent évaluer l'efficacité de la protection qu'elles offrent.
- En prévision de rapports sexuels, ayez toujours plusieurs préservatifs en réserve.

### Bien se protéger

- Manipulez les préservatifs avec précaution. Les dents, les poils et les ongles pointus peuvent les abîmer. Les préservatifs exposés au soleil, à la chaleur ou conservés dans un portefeuille s'usent plus vite. C'est pourquoi il faut les changer souvent.



- Toutes les sortes de préservatifs, digue dentaires comprises, sont des produits périssables. Une date de péremption est toujours indiquée sur l'emballage. Respectez-la.
- N'utilisez pas les préservatifs en double lorsque vous avez des relations sexuelles. Cela ne vous protégera pas mieux. Au contraire, cela augmente le risque de voir le préservatif se déchirer.
- Si vous êtes peu habitué à mettre un préservatif, entraînez-vous quand vous vous masturbez. Dégagez d'abord le gland en tirant le prépuce vers vous. Pincez le réservoir du préservatif lorsque vous le déroulez sur votre pénis. En effet, s'il y a de l'air à l'intérieur du réservoir, cela augmente la friction et augmente le risque de voir le préservatif se déchirer.
- Si vous êtes circoncis, vous pouvez appliquer une goutte de lubrifiant sur le gland avant de dérouler le préservatif. Cela peut également accroître votre plaisir. Si vous en mettez trop, le préservatif risque de glisser et de ne pas rester en place.
- Si vous utilisez un lubrifiant, il doit être à base d'eau et de silicone. Les lubrifiants contenant des produits gras et de l'huile ramollissent le préservatif qui peut alors se déchirer.
- Mettez toujours un préservatif sur les godemichets et les jouets sexuels si vous êtes plusieurs à les utiliser. Les bactéries et les virus peuvent se transmettre entre vous et votre partenaire sexuel si vous partagez les mêmes accessoires.

Vous trouverez d'autres suggestions et conseils concernant les préservatifs et bien d'autres choses sur les sites web proposés plus loin.

## Avoir des rapports sexuels en voyage

Les infections sexuellement transmissibles existent tant en Suède que dans les autres pays. Le VIH et les autres IST sont souvent beaucoup plus fréquents à l'étranger, sauf la chlamydia qui est au moins aussi fréquente en Suède. Prenez l'habitude de toujours emporter des préservatifs lorsque vous partez en voyage, que ce soit en Suède ou à l'étranger.

Avoir un rapport sexuel non protégé à l'étranger peut parfois impliquer un risque plus grand qu'avoir un rapport sexuel non protégé en Suède – que ces rapports soient vaginaux, anaux ou oraux. Cela est tout particulièrement vrai pour les destinations très touristiques qui sont des lieux de rencontre de gens venant de nombreux pays différents et donc, peut-être, de rencontre sexuelle.

Il existe des différences en matière de santé et de soins médicaux entre les pays, à l'intérieur de l'Europe comme à l'extérieur. La possibilité de se tester diffère entre les pays. De même, l'accès aux médicaments, par exemple contre le VIH, est différent. Beaucoup de gens ne savent pas qu'ils

ont le VIH et ne vont donc pas faire un test. Ils ne suivent donc pas de traitement qui permette de réduire la contagiosité. D'autres IST peuvent aussi rester non traités ou mal traités, et donc ne pas guérir.

Utilisez toujours un préservatif lorsque vous avez des rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux pendant un voyage. Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé pendant votre voyage, il est important de vous faire tester à votre retour. Si vous avez été traité à l'étranger contre une IST, prenez contact avec les services de santé à votre retour et faites un test pour vous assurer que l'infection est bien guérie – même si vous n'avez plus aucun symptôme.

## Conseils et détection

Vous pouvez vous faire examiner ou être conseillé dans de nombreux centres de santé de la région où vous habitez, par exemple auprès:

- des consultations réservées aux jeunes – «ungdomsmottagningen»
- des services de la santé scolaire – «elevhälsan»
- des consultations spécialisées dans les IST, les maladies de peau et les maladies vénériennes
- des services de santé pour étudiants – «studenthälsan»
- d'un gynécologue – «gynekologiska mottagningen»
- d'un centre de santé – «vårdcentralen»
- d'une sage-femme – «barnmorskemottagningen»
- d'un centre de planning familial – «sex- och samlevnads mottagningen (Sesam)»
- d'une clinique spécialisée dans les maladies infectieuses – «infektionsmottagningen»
- ou sur le site web du conseil général – «landsting» - ou de votre région

Dans certains endroits dans le pays, des organisations comme l'Arche de Noé, RFSU et RFSL ont des activités de conseil et de dépistage, voir le site web de chacune de ces organisations.

La plupart des conseils généraux de Suède vous permettent de commander par Internet un test pour savoir si vous êtes infecté(e) par la chlamydia. Pour en savoir plus, visitez le site web du conseil général - «landsting» - ou de votre région. Vous pouvez aussi aller sur [klamydiatest.nu](http://klamydiatest.nu) ou [klamydia.se](http://klamydia.se).



### Consultations pour homosexuels et bisexuels

Dans quelques grandes villes, il existe des centres spécialisés pour les hommes qui ont des relations sexuelles avec des hommes. A Göteborg, c'est la clinique Gayhälsan de l'hôpital Sahlgrenska et à Stockholm, la clinique Venhälsan de l'hôpital Södersjukhuset. A Malmö, le Centre pour la santé sexuelle, « Centrum för sexuell hälsa », s'adresse notamment aux homosexuels hommes. A Malmö et à Stockholm, les services de conseils de l'organisation RFSL offrent la possibilité de faire un test VIH.

Les consultations qui s'adressent aux femmes homosexuelles sont plus rares. Il existe à Stockholm une consultation de gynécologie pour les lesbiennes ou bisexuelles. Dans d'autres grandes villes, certains lieux ont des heures de consultation réservées aux femmes homosexuelles. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet sur le site web du conseil général - «landsting» - ou de votre région.

### Pour en savoir plus

Si vous voulez en savoir plus sur les préservatifs masculins, la digue dentaire, le VIH et les autres infections sexuellement transmissibles, il existe beaucoup de sites informatifs très bien conçus:

[www.1177.se](http://www.1177.se)

[www.umo.se](http://www.umo.se) (consultation réservée aux jeunes sur internet)

[www.sakraresex.se](http://www.sakraresex.se)

[www.sentry.nu](http://www.sentry.nu)

[www.rfsl.se](http://www.rfsl.se)

[www.rfslungdom.se](http://www.rfslungdom.se)

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

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

[www.hiv-sverige.se](http://www.hiv-sverige.se)

[www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

Si vous avez des questions concernant le VIH, vous pouvez aussi contacter directement l'Arche de Noé, au **020-78 44 40**.

Le VIH et les infections sexuellement transmissibles existent. La connaissance aide.

