

Les pratiques sexuelles et leur niveau de risque

SEXE ANAL

Ton anus et ton rectum sont l'une des parties de ton corps les plus fragiles, tu dois en prendre soin. Que tu y introduises un doigt, un pénis, un godemiché (*dildo*), un poing ou autre chose, il est très facile de déchirer les parois rectales. (Le VIH peut entrer dans ton sang par ces petites déchirures.) Lorsque tu pénètres quelqu'un, des coupures invisibles et indolores peuvent se produire sur ton pénis et permettre ainsi au VIH de pénétrer dans ton sang. Alors il ne suffit pas de te retirer avant de venir (éjaculer), le VIH se trouve aussi dans le liquide clair (liquide prééjaculatoire (pre-cum)) qui précède l'éjaculation. Mettre un condom en latex t'évite aussi d'attraper d'autres ITS.

Que tu pénètres ou que tu te fasses pénétrer, utilise toujours un condom en latex et beaucoup de lubrifiant à base de silicone ou d'eau (K-Y, Taro, Surgilube, etc...). Tu ne dois jamais utiliser de lubrifiant à base d'huile comme l'huile de bébé, crème de corps, Vaseline ou Crisco. Ces produits affaiblissent le condom et font qu'il se brise rapidement.

LE SEXE ORAL

Le sexe oral est une pratique sexuelle reconnue pour le plaisir qu'elle procure aux deux partenaires, tant par le fait de lécher la nuque de son partenaire, de l'embrasser partout sur le corps, de lécher son anus ou de sucer son pénis. La langue et la peau sont deux zones érogènes importantes du corps humain qui sont d'excellents moyens pour stimuler son partenaire.

Nous recevons souvent des questions concernant le sexe oral : est-ce que c'est sécuritaire ? Est-ce que je peux avaler du sperme ? Comment faire pour se protéger et protéger son partenaire ? Afin d'en faciliter l'accès, nous avons décidé de regrouper les questions les plus fréquentes.

Tu trouveras sur cette page des informations sur les pratiques orales, les risques de transmission du VIH et autres infections transmissibles sexuellement (ITS) qui y sont rattachés en plus de quelques trucs pour favoriser le plaisir. .

« Il est mangeable ce gars ! »

Toutes les parties du corps, de la tête jusqu'aux orteils, sont bonnes à stimuler avec la bouche. À l'exception du pénis et de l'anus, il est possible de lécher, sucer, embrasser et effleurer avec sa bouche et ses lèvres une peau saine et sans blessure de façon sécuritaire. Fais preuve d'imagination en ajoutant des ingrédients (miel, crème fouettée, chocolat), en variant la température (un glaçon dans la bouche ou une gorgée d'un liquide chaud) ou en variant la pression et l'intensité (effleurer avec les lèvres ou mordiller avec les dents).

1. Est-ce je peux attraper le VIH en suçant un gars ?

Les recherches actuelles montrent que le RISQUE EST FAIBLE de contracter le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) par le sexe oral sans condom. Mais n'oublie pas qu'un faible risque ne veut pas dire aucun risque du tout !

2. Est-ce que je risque d'attraper d'autres infections ?

Même si cela demeure un fait méconnu, la plupart des ITS (infections transmissibles sexuellement) peuvent être transmises par le sexe oral. Tu peux attraper la gonorrhée, la chlamydia, la syphilis, la LGV (lymphogranulomatose vénérienne), l'hépatite A et B et l'herpès par des contacts oraux, même si tu ne prends pas le sperme de ton partenaire dans ta bouche. Bien que certaines de ces infections puissent se guérir par des médicaments, d'autres, comme l'herpès, ne disparaissent jamais totalement.

Certaines de ces ITS ne présentent aucun symptôme apparent. Si tu es infecté par une ITS, tu augmentes le risque d'attraper le VIH. Un suivi médical régulier et un test de dépistage des ITS sont suggérés. Quand les ITS causent des symptômes, ces derniers se présentent souvent sous forme d'une infection de la gorge. Si tu éprouves ces symptômes suite à une relation orale, mentionne-le à ton médecin pour qu'il puisse diagnostiquer l'infection.

3. Est-il moins risqué de sucer ou de se faire sucer ?

En ce qui concerne le VIH, le risque est négligeable si tu te fais sucer et le risque est faible si tu sucres ton partenaire. Pour les autres infections, il est difficile de faire une différence entre sucer et se faire sucer, car les recherches actuelles ne fournissent pas une mesure exacte de ce risque.

4. Est-ce que je peux avaler le sperme ?

Il est préférable d'éviter de prendre du sperme dans sa bouche pour réduire les risques de transmission (voir « qu'est ce que je peux faire pour minimiser les risques du sexe oral ?»). Par contre, une fois que le sperme est dans la bouche, il n'y a pas vraiment de différence entre l'avalier ou le cracher; c'est simplement une question de goût !

Savais-tu... Qu'il y a environ 15 calories par éjaculation ? Le sperme est composé de certains acides, vitamines et sucres naturels. Bien qu'il soit souvent dit que le sperme ait une grande teneur en protéines, il s'avère que cela n'est pas vrai ; il s'agit d'un mythe. Par ailleurs, il est véridique que le goût du sperme varie d'un homme à un autre, entre autres à cause de son régime alimentaire.

5. Est-ce que sucer plusieurs gars de suite comporte un risque ?

Le fait d'augmenter le nombre de partenaires augmente aussi les risques de contracter le VIH et d'autres ITS. De plus, sucer ou être sucé de façon intense ou répétée peut créer des lésions qui sont des portes d'entrée pour les infections.

6. Qu'est-ce que je peux faire pour minimiser les risques du sexe oral ?

Utiliser un condom pour les relations orales est le meilleur moyen de se protéger. Tu peux utiliser des condoms de saveurs pour en masquer le goût.

Si tu choisis d'avoir des relations orales sans condom, voici quelques règles pour minimiser les risques de transmission :

- Évite de prendre du sperme dans ta bouche.
- Évite de te brosser les dents ou d'utiliser une soie dentaire au moins une heure AVANT et une heure APRÈS une fellation. Cela peut paraître bizarre, mais ces comportements hygiéniques peuvent causer des lésions buccales et faire saigner les gencives, ce qui peut créer des portes d'entrée pour les infections. Il est aussi déconseillé d'utiliser des rince-bouches ou des gommes « extrêmes », parce que ces produits peuvent également irriter les gencives. Utilise plutôt de l'eau pour te rincer la bouche.
- Évite les relations orales suite à une visite chez le dentiste.
- Évite de manger des aliments durs pouvant causer des lésions à l'intérieur de ta bouche, comme des chips ou du pop corn.
- Assure-toi d'avoir une bouche en santé (sans lésions, sans feu sauvage...).

7. Quelques trucs pour faire une bonne fellation !

- Faire du « deep throat », qui est l'action de prendre le pénis au complet (jusqu'à la base) dans la bouche et dans la gorge, peut faire ressentir un haut-le-cœur. Pour l'éviter, voici quelques trucs : Ouvre ta bouche et laisse entrer le pénis sans refermer tes lèvres. Rendu à la base, resserre-les lentement. Si tu ressens un haut le coeur, tu peux simplement avaler ta salive, cette action te permettra de désamorcer ce réflexe. De plus, comme la réaction haut-le-cœur est déclenchée quand le pénis touche le palais, tu peux éviter de la déclencher en variant ta position.
- Ajoute du pétillant : Tu peux prendre une gorgée de liqueur ou autre produit pétillant et la garder dans ta bouche lors de la fellation. Utiliser un liquide froid ou un glaçon peut aussi ajouter des sensations différentes et agréables.
- La salive est un excellent lubrifiant pour les relations orales : elle augmente les sensations et donne un effet agréable. Tu peux aussi utiliser des lubrifiants ou des condoms de saveurs qui stimulent la production de salive dans la bouche.
- **URINE (WATERSPORTS) ET MERDE**

- L'urine et les selles peuvent contenir de nombreux germes et parasites. Sur une peau saine, leur contact est sans risque. Par contre, sur les muqueuses (bouche, anus, gland), elles peuvent comporter un certain risque. Pour être totalement « safe » ne laisse jamais personne uriner dans ta bouche ou ton cul. Les selles peuvent contenir du sang ; évite d'en mettre dans ta bouche.

« RIMMING » (MANGER OU LÉCHER L'ANUS)

1. Est-ce je peux attraper le VIH en faisant du rimming ?

- Les recherches actuelles montrent que le risque est négligeable (très faible) de contracter le VIH par l'anulingus, que ce soit pour le « donneur » ou pour le « receveur ». Cependant, ce risque augmente considérablement en présence de lésions ou de sang pouvant être causées par d'autres infections.

2. Est-ce que je risque d'attraper d'autres infections en faisant du rimming ?

- **ATTENTION !** Le rimming est à risque élevé pour la transmission des hépatites A et B. Par contre, il existe un vaccin pour ces deux virus. Si tu n'as jamais été vacciné contre les hépatites A et B, parles-en à ton médecin ! Les vaccins sont gratuits !
- Comme c'est le cas pour la fellation, la plupart des ITS peuvent être transmises par le rimming. Certaines de ces ITS ne présentent aucun symptôme apparent. Si tu es infecté par une ITS, tu augmentes le risque d'attraper le VIH. Un suivi médical régulier et un test de dépistage des ITS sont suggérés.

3. Qu'est-ce que je peux faire pour minimiser les risques du rimming ?

Il est recommandé d'utiliser une barrière orale (digue) pour minimiser les risques de transmission en pratiquant le rimming. Ces barrières sont vendues dans certains magasins spécialisés. Il est aussi possible d'utiliser un condom coupé en deux sur le sens de la longueur.

Pour réduire le risque de transmission des hépatites A et B, il est recommandé de recevoir les vaccins nécessaires. Tu peux consulter notre site Internet pour savoir où il est possible d'obtenir ces vaccins.

Note qu'il est important de passer régulièrement des tests de dépistage pour le VIH et les autres ITS. Il est estimé que ces infections sont asymptomatiques (pas de symptômes) dans presque deux tiers des cas. Si tu as plusieurs partenaires sexuels, il est recommandé de passer des tests de dépistage UNE à TROIS fois par année. Pour savoir où passer les tests, consulte la page « [Dépistage](#) ».

« FISTING » (« FIST-FUCKING »)

Fisting, *fist-fucking*, point dans le cul, sont des termes employés pour parler de cette pratique.

Le fisting n'est pas une pratique sans danger. La muqueuse anale est très fragile, même si elle peut se dilater beaucoup. Une irritation des muqueuses et même de petites déchirures peuvent se produire durant cette activité. Ce sont des portes d'entrée possible pour le VIH. Utilise un gant de latex chirurgical (en vente dans les pharmacies) avant d'enfoncer ton poing dans l'anus de ton partenaire. Ne dépasse pas la longueur du gant. Garde tes ongles propres, courts et arrondis et utilise beaucoup de lubrifiant à base de silicone ou d'eau (K-Y, Surgilube, Wet...). Se donner un lavement, avant ou suite au fisting, peut endommager davantage la muqueuse anale ... Évite d'être en contact avec le sperme ou le sang dans cette région. Avant ou après un fist-fucking, comme pour toute pénétration, le condom en latex doit être utilisé.

DOUCHE ET LAVEMENTS

Si le *fisting* (insérer le point dans le cul de ton partenaire), l'enculage ou la pénétration de jouets (tel que godemiché (*dildos*) et autres) font partie de tes activités sexuelles, il peut te sembler important d'avoir le cul propre. Les lavements préparatoires réalisés avec de l'eau tiède avec ou sans produit détergent perturbent la flore intestinale et irritent la muqueuse (autant par le produit utilisé que par la force du jet).

Ne partage jamais ton sac à lavement, nettoie-le à chaque utilisation (eau chaude et savon). De même, une douche rectale (*nozzle*) ne doit pas être utilisée par plus d'une personne sans être désinfectée entre chaque utilisation ... Les douches et lavements donnés suite à une baise, n'éliminent pas automatiquement le sperme, le sang ou la merde. Ils ne sont que déplacés plus loin dans le rectum.

JOUETS

Lorsque tu étais enfant, ta mère t'a sûrement dit : mon fils partage tes jouets. Eh bien aujourd'hui tu peux lui désobéir ! Tes jouets... il est suggéré de les garder pour toi. N'importe quel objet sexuel qui pénètre ton anus peut transmettre le VIH s'il est partagé. Alors, il faut bien nettoyer tes jouets, si tu veux les « prêter » à ton partenaire.

Ce qui suit est utile pour les nettoyer :

- Savon et eau chaude
- Alcool à friction
- Peroxyde d'hydrogène
- Une partie d'eau de javel et neuf parties d'eau

Si tu dois nettoyer un jouet en cuir (fouet, godemiché (*dildo*)), il faut essuyer avec un linge propre et le tremper dans l'eau chaude et savonneuse. Ensuite, bien l'essuyer avec un linge contenant de l'alcool à friction, puis terminer avec un linge trempé à l'eau chaude.

Laissez sécher pendant 24 heures. Puis, si tu veux réhydrater ton cuir, tu peux le frictionner avec de l'huile de vison.

Recouvrir tes jouets d'un condom en latex (quand c'est possible), facilite le nettoyage.

Si le rasage corporel fait partie de tes jeux sexuels, ne partage pas ta lame de rasoir. Lorsque la peau est fraîchement rasée, il peut y avoir des petites coupures, surtout dans les replis de la peau près des organes génitaux. Évite alors le contact avec le sperme et le sang dans ces régions.