

Sida: comment se protéger?

Le préservatif (ou condom ou capote) est-il le mode efficace de protection lors de rapports sexuels?

Le préservatif que l'on appelle aussi capote ou condom est un "doigt" en caoutchouc très fin qui se déroule sur le pénis en érection.

Puisqu'il empêche le sperme de passer, il est à l'origine un moyen de contraception.

De plus, comme il empêche le contact de toutes sécrétions entre les muqueuses du sexe de l'homme et de la femme, il protège également contre les maladies sexuellement transmissibles (MST ou IST), dont le SIDA.

Actuellement, il est LE SEUL mode de protection réellement efficace contre les risques de transmission du SIDA lors de rapports sexuels. Il est donc fortement conseillé de l'utiliser à chaque rapport, principalement au début de la relation avec un(e) nouveau (velle) partenaire (même si l'on n'ose pas aborder le sujet !), à plus forte raison si celui ou celle-ci a eu une ou des relations à risque ou si un dépistage au VIH n'a pas été effectué récemment par l'un ou l'autre des partenaires.

Aucun autre contraceptif ne protège actuellement du virus du SIDA.

Comment se servir d'un préservatif, quand faut-il le porter?

Son efficacité dépend avant tout d'un emploi correct. Afin de bien placer le préservatif, il faut :

- attendre que le pénis soit complètement en érection (ceci peut s'obtenir par de longs et agréables préliminaires : caresses, baisers, étreintes, massages, masturbation...)
- sortir le préservatif de son emballage sans le dérouler
- placer le préservatif sur le gland (le bord enroulé doit être à l'extérieur) et le dérouler complètement sur le pénis
- pincer le bout du préservatif pour chasser l'air et laisser une poche qui récupérera le sperme
- si nécessaire, utiliser un lubrifiant à base d'eau; il diminue le frottement entre le latex et les muqueuses, le risque de rupture du préservatif et protège contre l'apparition d'irritations ou de blessures, surtout en cas de pénétration anale. Ne pas utiliser de Vaseline ou de produits gras qui peuvent altérer la résistance du latex.
- placer le préservatif AVANT le début de la pénétration et non juste avant l'éjaculation afin d'éviter tout contact avec les muqueuses
- retirer le pénis après l'éjaculation, en maintenant le préservatif à sa base de manière à ne pas laisser échapper de sperme, faire un petit nœud et le jeter

Le préservatif ne peut être utilisé qu'une seule et unique fois et doit être jeté après utilisation.

Y'a-t-il différentes qualités de préservatifs? Que coûtent-ils?

Il existe plusieurs qualités de préservatifs mais l'on peut dire aujourd'hui que tous sont sûrs. Néanmoins, le mieux est de choisir des condoms solides, avec un réservoir, déjà lubrifiés et testés électroniquement.

Il en existe aussi plusieurs modèles que vous pouvez tester chez vous afin de trouver celui qui vous convient le mieux; certains sont plus souples, d'autres plus robustes, de tailles et de modèles variables.

Tous ces préservatifs sont en vente en pharmacie, dans les grandes surfaces, dans des distributeurs automatiques de nombreux établissements (débits de boissons, hôtels, restaurants et dans certaines écoles) et dans les centres de planning familial.

Le coût moyen d'un préservatif est de 50 centimes. Ca vaut le "coût" !

Qu'est-ce que le préservatif pour femmes ? Est-ce qu'il les protège du VIH ? Comment fonctionne-t-il ?

Le condom pour femme est extrêmement difficile à utiliser, les risques de mal le placer sont importants. Il est donc peu fiable comme moyen de contraception et comme protection contre les MST dont le SIDA. Autre inconvénient: le prix assez élevé de 8,50 € pour une boîte de 3.

Le condom pour femme est une enveloppe en polyuréthane (plastique souple) que la femme place à l'intérieur de son vagin avant d'avoir une relation sexuelle (il peut être placé plusieurs heures à l'avance).

Mode d'emploi :

- mettez un lubrifiant (hydrosoluble ou à base d'huile mais pas de Vaseline) à l'intérieur et à l'extérieur du condom
- pincez l'anneau interne (à l'extrémité fermée) et à l'aide des doigts, poussez doucement le condom le plus loin possible dans le vagin, comme si vous insériez un diaphragme ou un tampon sans applicateur
- laissez l'anneau externe (à l'extrémité ouverte) hors du vagin pour qu'il recouvre la région des lèvres
- guidez le pénis de votre partenaire vers l'ouverture du condom
- si, au cours de la relation sexuelle, le condom commence à vouloir sortir du vagin ou à glisser, appliquez du lubrifiant sur le pénis
- après la relation, et avant de vous lever, fermer le condom en pinçant l'anneau extérieur, puis tirez doucement et jetez-le à la poubelle.

Les condoms pour femmes, tout comme les condoms pour hommes, ne peuvent pas être réutilisés.

Où peut-on se procurer des seringues stériles ?

Voilà une question importante car le risque de contamination encouru par le partage d'une seringue entre plusieurs utilisateurs est réel.

Lors de l'injection, ne partagez ni seringue, ni aiguille, ni filtre, ni coton, ni cuillère car la transmission du virus du SIDA se fait également par le matériel d'injection et pas seulement par la seringue !.

Les seringues et le matériel doivent être à usage unique ou au moins ne servir qu'à un seul et unique usager.

Les seringues stériles peuvent être obtenues dans des pharmacies (un kit d'injections le STERIKIT est vendu au prix de +/- 0,50€), les centres de planning familial, les centres de santé (mentale et physique) et aussi les comptoirs d'échange établis dans les grandes villes : Bruxelles, Liège, Charleroi. Certains proposent la formule: "1 seringue usagée contre une seringue stérile".

Quelles sont les protections à prendre lors d'un voyage pour éviter d'être contaminé par le SIDA?

Il y a, bien sûr, toutes les protections d'usage à prendre en voyage (voir ci-dessus) et se souvenir que les vacances sont propices aux rencontres – amoureuses également !- et à un certain relâchement de la vigilance.

Garder un préservatif à portée de main, dans son portefeuille ou son sac à main, près de son lit ou dans sa salle de bain, n'est pas un luxe.

Dans certains pays, on trouve difficilement des préservatifs, il est prudent d'en acheter avant le départ.

Dans les pays en voie de développement, il est prudent, en cas de besoin de soins médicaux (dentiste, médecin pour petites ou grandes blessures) ou d'hospitalisation, de s'informer des modes de stérilisation du matériel utilisé et, en cas de transfusion, de la qualité du sang injecté.

MAJ 2011