



TU AS TOUTES LES CARTES EN MAIN

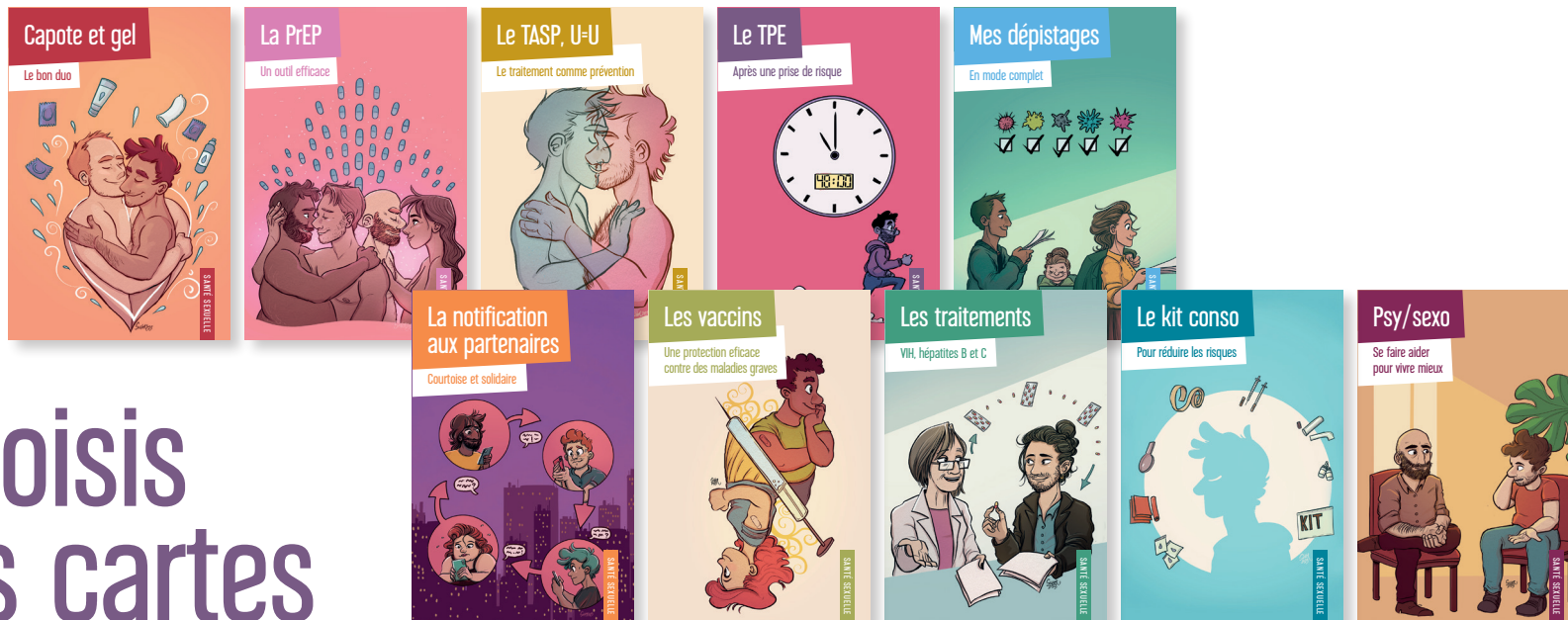
POUR PRENDRE SOIN
DE TA SANTÉ SEXUELLE

ENIPSE

ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION
EN PRÉVENTION ET SANTÉ

www.enipse.fr

Choisis tes cartes



A-t-on vraiment toutes les cartes en main pour prendre soin de sa vie sexuelle ? Est-il si simple de trouver le bon soignant, la bonne adresse, la qualité d'écoute que l'on est en droit d'attendre, quelle que soit notre sexualité ? Hélas non... Tout n'est pas simple à comprendre et heureusement, la prévention évolue.

S'occuper de sa santé sexuelle aujourd'hui, c'est d'abord pouvoir saisir l'essentiel de points clés en quelques minutes, ce que nous vous proposons dans ces pages. C'est ensuite trouver le bon endroit pour échanger avec un-e chargé-e de prévention, un-e professionnel-le du soin (médecin, infirmier, psychologue, sexologue...). À quoi ça sert, dans un monde digital ? À approfondir ses connaissances, à se faire expliquer en face à face un détail sur le traitement préventif du VIH (la PrEP), l'usage raisonné de produits en mode safe, les infections sexuellement transmissibles

(IST), bien mieux dépistées que par le passé. Mais aussi à ramener ce livret dans sa poche, pour le consulter à la maison ou le passer à un-e ami-e. Ces IST sont, le plus souvent, sans gravité et en règle générale faciles à soigner quand on les diagnostique à temps.

Profitons-en aussi pour parler du bien-être et surtout du consentement : garant du plaisir, il doit rester plein et entier pour apprécier chaque étape de la rencontre. Depuis 32 ans, l'Équipe nationale d'intervention en prévention et santé (ENIPSE) propose brochures, entretiens et interventions directes pour accompagner toutes les personnes dans une sexualité à moindre risque, source de plaisir et d'épanouissement. Avec ce livret, vous avez les cartes en mains, à vous de jouer.

Antonio Alexandre, directeur de l'ENIPSE.

Capote et gel

LE BON DUO

Le préservatif est l'outil de prévention le plus connu, on le déroule sur le pénis en érection. L'autre, le préservatif interne, s'insère dans l'anus ou le vagin. Modes d'emploi.

Le **préservatif dit externe (ou capote)** protège du VIH et limite l'exposition aux infections sexuellement transmissibles (IST). Il empêche les contacts directs entre la queue et la bouche, entre la queue et l'anus ou entre la queue et le vagin.



Le **préservatif interne** (ex-préservatif féminin ou Fémidon) est en en polyuréthane ou en nitrile. Il convient aux personnes allergiques au latex et s'insère dans le vagin ou l'anus : en cas de rapport vaginal, on plie l'anneau en forme de 8 avant de l'insérer. Lors d'un rapport anal, on enlève l'anneau avant de l'insérer. Il s'adapte à la paroi intérieure (de l'anus ou du vagin) mais doit recouvrir les lèvres du vagin, ou la partie extérieure de l'anus. Lors de la pénétration, veillez à maintenir le préservatif quand le pénis ou le gode est inséré, pour que le préservatif n'entre pas entièrement à l'intérieur. Cet outil a les mêmes objectifs que le préservatif classique et il convient aux hommes trans.

Il existe tout un tas de formes de capotes, de matières, de tailles (entre 180 et 200 mm de longueur, et entre 40 et 56 mm de largeur). Pour les allergiques au latex, on en trouve en polyuréthane ou en polyisoprène. L'emballage doit porter la mention NF ou CE. La capote a une date limite d'utilisation (indiquée sur le côté de l'emballage) et se pose avec précautions : on la sort de l'emballage sans la déchirer, on la posant doucement sur le gland, le côté lubrifié à l'extérieur. On pince le réservoir ou l'extrémité pour ne pas former de poche d'air et on la déroule sur la queue avant de l'enduire généreusement de lubrifiant. On en change très régulièrement et on en utilise une avec chaque partenaire.

Le préservatif externe (capote) est le plus souvent légèrement lubrifié mais **ajouter du lubrifiant est indispensable AVANT la pénétration**, pour réduire les frictions. L'anus ne se lubrifie pas naturellement et la salive n'est pas un bon lubrifiant. Le lubrifiant compatible avec le préservatif est à base d'eau ou de silicone. Le gel au silicone est quatre fois plus lubrifiant. Attention, les textures plus grasses (vaseline, crème pour le fist-fucking) ne sont pas compatibles avec la capote qui peut devenir poreuse. Sachez qu'il existe des capotes non lubrifiées, plutôt destinées à la fellation.

- BON À SAVOIR -

Le préservatif est en accès libre et gratuit dans les établissements de rencontre, dans les CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic), dans les associations de lutte contre le sida.

Dans les pharmacies, les préservatifs sont gratuits pour les jeunes de moins de 26 ans depuis janvier 2023, sans prescription médicale.



La PrEP

UN OUTIL EFFICACE

C'est un outil de prévention à part entière, ultra-efficace. La PrEP s'adresse à toutes les personnes séronégatives au VIH qui ont des rapports non protégés, y compris des fellations.

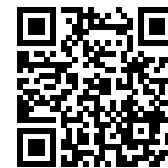
C'est quoi ? PrEP, c'est l'acronyme de l'anglais *Pre-Exposure Prophylaxis* : ça signifie prophylaxie (mesure de protection) pré-exposition, à prendre AVANT d'être en contact avec le virus, donc pour les personnes séronégatives au VIH). Ce médicament associe deux antirétroviraux anti-VIH (emtricitabine et ténofovir disoproxil) dont l'efficacité a été démontrée par des études dans plusieurs pays.

C'est pour qui ? Vous pouvez bénéficier de la PrEP si vous avez peu de partenaires ou beaucoup, si vous êtes un homme gay, bi ou hétéro, une personne qui a plusieurs partenaires, un homme ou une femme trans ou non binaire, un travailleur ou une travailleuse du sexe, un acteur ou une actrice de film X, si vous fréquentez le milieu libertin, si vous êtes une personne usagère de produits ou originaire d'un pays où le virus du VIH est très présent (Afrique sub-saharienne, Antilles...).

C'est pour moi ? Oui, si vous êtes prêt à respecter un horaire de prise fixe, car une PrEP mal prise expose à une contamination au VIH. Le circuit PrEP propose deux modes de prise (à la demande, avant une période d'activité sexuelle, ou en continu) et inclut

un suivi régulier tous les 3 mois, pour dépister et soigner les IST (cet outil protège uniquement du VIH) et vérifier votre tolérance rénale. Ce suivi médical est obligatoire, pris en charge avec une carte de sécu et une mutuelle. Le traitement, un médicament générique est pris en charge à 100% par l'assurance-maladie. Plus d'infos sur www.aides.org/prep ou www.enipse.fr/prep/

Comment ça se passe ? Tout démarre par une consultation d'initiation, avec un bilan sanguin : on vérifie que vous n'êtes pas séropositive au VIH sans le savoir, ou que vous ne souffrez pas d'insuffisance rénale. Ensuite, direction la pharmacie. Puis vous revoyez le médecin au bout d'un mois, puis tous les trois ou six mois, pour dépister et soigner d'éventuelles IST et renouveler votre PrEP.



- NOTRE CONSEIL -

Pour débuter, faites-vous accompagner d'un-e chargé-e de prévention ou accompagnateur-trice PrEP, au sein d'une association (Afrique Avenir, Aides, Enipse...). Ils et elles sont formés à mener des entretiens confidentiels en santé sexuelle et à vous expliquer les modes de prise. Il existe aussi un groupe de personnes prenant la PrEP, animé par l'association Aides, disponible sur facebook : facebook.com/groups/PrepDial. Sachez qu'environ 1 personne sur 10 ressent des nausées, diarrhées ou maux de tête, en début de traitement, les premières semaines. Il existe des applis (comme AT PrEP) qui mentionnent les médicaments à éviter quand on prend la PrEP et qui aide à respecter les horaires de prise : AT PrEP (regardez comment elle marche sur youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=JxC-p1h52e8>), Life4me+ (<https://life4me.plus/fr/>) ou <https://myprep.app>

Le TASP, U=U

LE TRAITEMENT COMME PRÉVENTION

C'est le traitement qui sert de prévention (Treatment as Prevention = TaSP). Quand une personne séropositive au VIH est sous traitement depuis plus de six mois, elle ne transmet plus le virus. C'est scientifiquement prouvé, depuis des années.



En clair.

C'est une certitude scientifique, toutes les études scientifiques publiées vont dans le même sens, partout dans le monde et c'est un progrès : les personnes dites séropositives (au VIH) et avec une charge virale indétectable ne transmettent plus le virus à leurs partenaires.

Les scientifiques et les associations le disent depuis des années, et les Américains ont créé le slogan U = U (*undetectable = untransmittable*). Transposé en français, cela donne I=I (Indétectable = Intransmissible).

Mais l'information n'est pas encore suffisamment connue de toute la population, et c'est dommage.

Indétectable, ça veut dire quoi ?

Ça n'est pas la personne séropo qui est indétectable, c'est sa charge virale ! C'est quoi ? C'est l'indicateur de répllication du VIH dans l'organisme : c'est le nombre de copies du virus que l'on peut compter dans le sang.

Une charge virale indétectable, c'est donc quand il y a si peu de copies du virus qu'on ne peut pas les détecter. Le virus est toujours présent dans l'organisme, mais plus dans les zones ou les fluides qui permettraient de le transmettre : il n'y a quasiment plus de virus ni dans le sang, ni dans le sperme, ni dans les sécrétions génitales, ni dans les muqueuses. Et donc les personnes sont non contaminantes !

C'est pour cette raison que l'on a intérêt à se faire dépister régulièrement : en cas d'infection au VIH, on bénéficie d'un traitement qui en quelques mois, va faire baisser la charge virale. C'est bon pour l'organisme (le virus ne se répand pas), pour l'esprit (on est rassuré à l'idée de ne plus transmettre le virus à ses partenaires, on agit pour son bien-être et sa santé) et pour la communauté, puisque ça aide à réduire les contaminations.

Mon ou ma partenaire est séropo, capote ou pas ?

Il est possible de s'en passer. Le fait d'utiliser ou non la capote reste un choix personnel, qui peut varier selon les situations.

Les partenaires des personnes séropositives peuvent bénéficier de la PrEP, qui les protège contre le VIH s'ils sont multipartenaires ou si cela les aide à se sentir plus épanouis même s'ils ne risquent rien sans PrEP avec leur copain.

Sans oublier, séropo ou pas, les dépistages réguliers des IST.

Le TPE

APRÈS UNE PRISE DE RISQUE

C'est un traitement réservé aux personnes qui ne sont pas infectées par le VIH. Il s'appelle Traitement Post (après une) Exposition (TPE) ou traitement d'urgence : on le prend rapidement pour enrayer un risque de contamination au VIH.



On le prend quand ?

Le TPE doit être délivré rapidement, idéalement moins de 4 heures, maximum 48 heures, après un rapport à risques : pénétration anale ou vaginale non protégée ou fellation avec éjaculation dans la bouche, saignement d'une partie du corps en contact avec la muqueuse (exemple, une pénétration non protégée avec saignement) d'un ou d'une partenaire dont on ne connaît pas le statut sérologique, ou encore si ce ou cette partenaire est séropositive non traitée.

C'est quoi ?

C'est un mix de de plusieurs médicaments anti-VIH (trithérapie) à prendre pendant 28 jours.

Concrètement, je fais quoi ?

Après un rapport à risques, rendez-vous le plus vite possible dans un service d'urgence (ouvert 24 heures sur 24) où un médecin évaluera le risque et vous le prescrira (ou non). Il est aussi possible de se rendre dans certains services de maladies infectieuses ou encore dans certains centres de dépistage (CeGIDD). En règle générale, le médecin délivre un traitement de courte durée (3 à 5 jours) et refait le point avec vous lors d'une seconde visite pour évaluer la tolérance au traitement, qui peut comporter de légers effets secondaires passagers (nausées, fatigue...). Le résultat du test de dépistage du VIH sera totalement fiable 12 semaines après le risque (soit 8 semaines après la fin du TPE). Plus d'infos par téléphone auprès de Sida Info Service au 0800 840 800 ou sur <https://www.sida-info-service.org/dossier-tpe-pep/>

Puis-je en avoir plusieurs de suite ?

En théorie, oui, mais si vous avez eu recours au traitement d'urgence ou TPE dans les 12 derniers mois, c'est le moment de vous renseigner au sujet de la PrEP (le traitement préventif, à la demande, ou en continu). Il peut vous convenir, c'est un outil de prévention ultra-efficace.

Mon partenaire est séropositif, avec une charge virale indétectable.

Dans ce cas précis, le TPE n'est pas recommandé. Car si votre partenaire séropositif a une charge virale indétectable, il n'y a pas de risque de transmission du virus. Si vous avez eu un partenaire dont vous ignorez le statut ou plusieurs partenaires (ex : un plan où un garçon ou une fille est pénétré-e par plusieurs personnes sans capote) c'est différent, le TPE pourra vous être prescrit, que vous soyez la personne qui a pénétré ou celle qui a été pénétrée.

Mes dépistages

EN MODE COMPLET

Les infections sexuellement transmissibles

(ou IST, jadis appelées MST)

n'ont pas forcément de symptômes.

On peut être infecté sans le voir ni le sentir.

L'essentiel en 5 points.



C'est quoi ? Les IST sont provoquées par des virus, des bactéries ou des parasites. Toutes se transmettent par des pratiques sexuelles et oui, une fellation (sans capote) peut parfois suffire. Elles sont courantes, le plus souvent sans gravité. Se faire dépister permet de se soigner si besoin, de prévenir son, sa ou ses partenaires et de bénéficier de conseils en réduction des risques sexuels. Parce que personne ne sait tout.

Quelles sont les plus courantes ? Le

gonocoque, la chlamydiae, la syphilis, les condylomes (papillomavirus, ou « crêtes de coq »), la lymphogranulomatose vénérienne (LGV, forme de chlamydiae anale sévère), les hépatites virales ou encore l'herpès génital ou le VIH. Des IST comme l'herpès et la syphilis, peuvent multiplier au moins par trois le risque de contracter le VIH, d'où l'intérêt de se faire dépister régulièrement. Être infecté-e par le VIH demande un traitement

à vie, plus simple que par le passé et en général bien toléré. La variole du singe (Monkeypox) n'a pas disparu, renseignez-vous au numéro vert 0 801 90 80 69 (appel et services gratuits, anonyme et confidentiel).

À quel rythme se faire dépister ? Tous les trois mois si vous avez plusieurs partenaires, ou dès qu'un changement se produit : apparition d'une tache sur le slip ou la culotte, d'un bouton (en relief, en creux, piquant ou pas), d'un écoulement au niveau du vagin, du pénis ou de l'anus, d'un ganglion qui fait mal, d'une brûlure en urinant ou d'une envie fréquente d'aller à la selle.

Où se faire dépister ? Dans un centre de dépistage (CeGIDD) où c'est gratuit et anonyme (liste des centres de dépistage sur <https://www.sexosafe.fr/services/service-annuaire>), chez un médecin généraliste, dans un centre de santé communautaire (www.le190.fr, par exemple), ou lors de sa visite chez le-la gynécologue, le-la dermatologue-vénérologue, l'andrologue ou l'urologue.

- TROD VIH ET DÉPISTAGE COMPLET -

Le TROD signifie Test rapide d'orientation diagnostique. Il permet d'avoir un résultat en 30 minutes maximum. Il est totalement fiable 3 mois après une prise de risque VIH. Le dépistage complet, c'est, en plus du dépistage du VIH, une vérification sur tous les sites, pour voir s'il y a une IST : la gorge (avec une sorte de coton tige), l'anus et le vagin (même chose), l'urine et la prise de sang. La plupart se font en auto-prélèvement, ça ne fait pas mal.

*Personne ne doit vous juger. Au contraire !
Les personnes qui prennent en charge
leur prévention méritent... des encouragements.*

La notification aux partenaires

COURTOISE ET SOLIDAIRE

C'est un sujet banal qui peut être gênant : annoncer à un, une, ou plusieurs partenaires que l'on a une IST. Quelques conseils pour le faire sans dramatiser.

Je ne culpabilise pas : avoir une IST est quelque chose de courant, ça peut arriver à toutes les personnes qui ont des rapports sexuels. Ce n'est ni une question de morale, ni d'hygiène. Par ailleurs, certaines IST (comme le papillomavirus ou l'herpès) peuvent être dépistées des années après l'infection et on peut en être porteur·teuse sans le savoir. Donc pour un couple, ça ne signifie pas toujours qu'il y a une infidélité.

Pourquoi le dire ?

1/ Pour éviter de vous re-contaminer si c'est un·e partenaire régulier·e (on évite les rapports ou on met un préservatif jusqu'à ce que l'IST soit traitée).



- 2/ Pour que vos partenaires ne contaminent pas d'autres personnes à leur tour (on parle de « casser » la chaîne de contamination).
- 3/ Pour éviter à votre ou vos partenaires des complications : certaines IST non soignées peuvent causer de sérieux soucis de santé. L'exemple le plus connu, c'est celui de la chlamydia, qui touche beaucoup les jeunes, peut générer des infections graves chez l'homme comme la femme, jusqu'à la stérilité si elle n'est pas soignée.

Comment formuler cette notification ? Soyez simple et concret. Si vous ne connaissez pas le sujet, n'hésitez pas à vous renseigner un peu avant (sur le site www.questionsexualite.fr, par exemple) ou demandez conseil à un médecin, ou à un·e chargé·e de prévention dans une association. Il est possible d'emmener son ou sa partenaire dans un CeGIDD (liste sur <https://www.sexosafe.fr/services/service-annuaire>). Il ou elle pourra bénéficier d'une consultation et d'une ordonnance pour le traitement. Si vous avez eu plusieurs partenaires, et si vous avez un moyen de joindre de les joindre, via une appli ou par téléphone, envoyez-lui leur un message pour lui/leur dire que vous avez été testé·e positif·ive à une IST, en précisant laquelle. Conseillez-lui/leur de se faire dépister sans tarder. N'en faites pas un drame. Imaginez que dans son cas, vous aimeriez être prévenu·e.

- LA MÉTHODE DIGITALE -

Utilisez un service anonyme. Un logiciel, celui du Spot Longchamp à Marseille, envoie un message à votre place, de façon automatisée. Vous indiquez le téléphone de la personne, et vous précisez de quelle IST il s'agit. <https://longchamp-lespot.org/notifer-ses-partenaires/1>

Les vaccins

UNE PROTECTION EFFICACE CONTRE DES MALADIES GRAVES



Un vaccin est une préparation qui immunise et protège d'une maladie. Il est fait d'une ou plusieurs substances actives d'origine biologique, combiné à des formules qui le renforcent et le conservent. Tous les vaccins font l'objet d'une autorisation de mise sur le marché par une agence de santé.

Est-ce dangereux ?

Il existe des contre-indications à certains vaccins (par exemple, une grossesse, ou le fait d'être atteint d'une autre maladie) et des effets secondaires, souvent mineurs et passagers. Les vaccins sont très surveillés et très utiles. On observe hélas un retour de maladies graves comme la polio, quasi disparue, qui a fait son retour dans 40 pays, avec des cas de paralysie, à cause de la baisse du nombre d'enfants vaccinés. Il faut savoir que plus la population d'un pays est vaccinée, moins la maladie circule. Se faire vacciner, c'est se protéger soi-même et protéger les autres.

Le calendrier vaccinal

- Si ça n'est pas fait, on se fait vacciner contre les **hépatites A et B**.
- Contre la **variole du singe** (Monkey pox), faites-vous vacciner si vous avez été en contact avec une personne malade, si vous avez plusieurs partenaires sexuels (pas besoin d'en avoir 50), si vous êtes une personne trans multi-partenaires, si vous êtes travailleur·euse du sexe, ou pour les personnes femmes trans si vous travaillez dans un lieu de rencontre gay. Liste des centres de vaccinations sur <https://www.sante.fr/recherche/trouver/vaccination%20variole%20du%20singe> ou en appelant le 0 801 90 80 69.
- Pour les filles et les garçons de 15 à 19 ans, la vaccination contre les **HPV** (papillomavirus) est recommandée, et pour les gays ou bi, jusqu'à 26 ans.
- Les **vaccinations obligatoires** : Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche (rappel à 25 ans) ou Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, si le dernier rappel de Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche date de moins de cinq ans.
- À signaler : **Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite**, rappel à 45 ans et à 65 ans, puis tous les dix ans
- **Méningites** : Pour les adultes non vaccinés dans l'enfance ou l'adolescence, la vaccination est recommandée jusqu'à 24 ans inclus. Le vaccin contre la méningite C est recommandé aux hommes gays et bi.
- **Grippe saisonnière** pour les plus de 65 ans (ainsi que vaccin anti-Covid, parlez-en à votre médecin).

Les vaccinations recommandées aux personnes vivant avec le VIH : le vaccin contre le pneumocoque est recommandé, le vaccin contre la grippe tous les ans, ainsi que la vaccination méningococcique, en accord avec votre médecin référent.

Plus d'infos sur le site <https://vaccination-info-service.fr/>

Les traitements

VIH, HÉPATITES B ET C

Plus légers que par le passé, plus simples à suivre, les traitements contre le VIH et les hépatites ont nettement progressé. Ils demandent toutefois un suivi médical régulier et une bonne observance.



Les médicaments anti-VIH aujourd'hui

Depuis 1996, les traitements sont efficaces et en règle générale bien tolérés. Ils ont la capacité de bloquer différentes étapes de la multiplication du VIH ou de réduire sa capacité à infecter de nouveaux lymphocytes CD4. On les appelle des antirétroviraux, car le VIH est un rétrovirus. La première prescription se fait dans un service hospitalier, avec renouvellement de l'ordonnance par un médecin de ville. Tout changement de traitement est prescrit à nouveau par un médecin hospitalier. Tous sont pris en charge à 100% par l'Assurance Maladie. Aujourd'hui, un comprimé contient le plus souvent une association fixe de deux ou trois antirétrovi-

raux (bi ou trithérapie). De plus en plus de patients séropositifs bénéficient d'un traitement allégé, c'est-à-dire qu'ils le prennent 4 ou 5 jours par semaine selon les traitements donnés, ça leur permet de garder une charge virale indétectable, en restant toujours non contaminants. Ils ne transmettent pas le virus à leurs partenaires. Un traitement antirétroviral par voie injectable est aussi disponible depuis peu, avec deux injections le premier mois, puis une tous les deux mois.

Quel suivi ?

Le suivi médical d'une personne vivant avec le VIH demande des bilans et des consultations régulières, ainsi que des visites annuelles chez le proctologue ou le gynécologue. Vivre avec le VIH n'est pas toujours simple et consulter un psychologue peut être d'une grande aide, que l'on vienne d'apprendre sa séropositivité ou que l'on vive avec le VIH depuis longtemps.

Et les hépatites ?

Encore un domaine riche de progrès ! L'hépatite C aiguë, quand elle est diagnostiquée, les hépatites C et B, quand elles sont chroniques, sont traitées par des associations d'antiviraux, le plus souvent bien tolérés. Elles visent à supprimer ou réduire l'action nocive du virus sur le foie.

Les traitements anti-hépatite C se prennent sur des durées courtes (entre 8 et 12 semaines).

Les traitements anti-hépatite B se prennent à vie, mais de nouveaux traitements plus efficaces vont être mis sur le marché dans un avenir proche.

L'alcool est déconseillé, tout comme certains médicaments (les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)). Le paracétamol se prend sur une courte durée. Le vaccin contre l'hépatite A est recommandé.

Le kit conso

POUR RÉDUIRE LES RISQUES

Outil de prévention,
le kit conso regroupe
du matériel destiné aux usagers
de produits psychoactifs.
L'objectif ? Réduire les risques,
notamment la transmission
du VIH et des hépatites.



La réduction des risques, c'est quoi ? C'est l'ensemble des mesures et politiques de santé publique qui vise à limiter les overdoses, les contaminations, ainsi que les dommages sociaux liés à la consommation de drogue. La réduction des risques (RDR) concerne l'ensemble des drogues et des usages. On ne condamne pas la consommation, on ne l'encourage pas, l'idée est d'accompagner les usagers dans la protection de leur santé. Sans les juger.

Un kit conso, c'est quoi ? C'est du matériel qui permet de réduire les risques. Il comprend en général des préservatifs, des pailles propres pour sniffer (des « roule ta paille ») un kit d'injection mais on peut lui ajouter, dans des teufs par exemple, de l'eau (dans les soirées où elle n'est pas accessible gratuitement), des bouchons d'oreilles, ou tout autre outil destiné à prévenir d'effets indésirables. Il s'utilise dans tous les plans, y compris le slam ou le chemsex en sniff, quand les produits font partie de la sexualité.

Dans le détail :

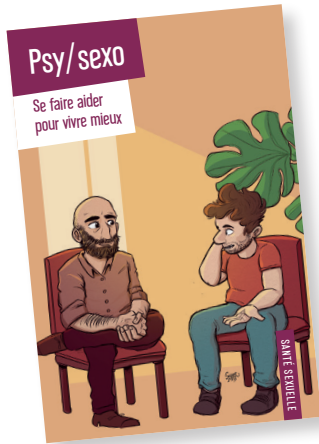
- **Le roule ta paille** : il sert à réduire les risques liés au sniff, à la consommation de drogues par voie nasale. Utiliser une paille propre, à usage unique, et surtout ne pas la partager évite la transmission d'infections. On peut y ajouter du sérum physiologique (disponible en pharmacie ou en grande surface au rayon puériculture) pour rincer le nez avant après, pour limiter saignements et les irritations.
- **Le kit d'injection (ou kit conso)** : il est à usage unique et contient en général deux seringues, des compresses imbibées d'alcool, des stéricups et un préservatif. Les préservatifs (capote et préservatif interne) pour éviter les infections sexuellement transmissibles, avec un échantillon de lubrifiant, ça va ensemble, pour limiter les frictions. Il peut être utile de vérifier qu'on s'injecte de façon « safe » : consultez le site www.psychoactif.org/psychowiki/index.php?title=Comment_faire_une_injection_a_moins_risque
- **À ne pas oublier : l'éthylotest et les bouchons d'oreilles.** Les risques auditifs, notamment dans les teufs et les free-parties, sont souvent mal estimés.

- OÙ LES TROUVER -

De nombreuses associations distribuent du matériel. Renseignements auprès de Drogue Info Service : 01 70 23 13 13 ou 0 800 23 13 13 (<https://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles/101681>), des équipes de l'Enipse (www.enipse.fr/enipse-en-region), des Spots de Aides à Paris et Marseille, des Csapa et des Caarud.

Psy/sexo

SE FAIRE AIDER POUR VIVRE MIEUX



**Être bien dans sa tête,
dans son corps et dans sa sexualité,
ça ne va pas toujours de soi.
Et bien souvent, faire des efforts
et positiver ne suffit pas.
Que l'on appartienne
à la communauté LGBTQI+ ou non,
le fait de pouvoir échanger au sujet
de sa vie et/ou de sa vie sexuelle
est quelque chose qui fait du bien.**

Être bien dans sa tête, c'est quoi ?

C'est se sentir à sa place, avec des amis, une vie affective et sexuelle épanouissante, où l'on savoure le plaisir d'être avec l'autre. Dans l'idéal, c'est aussi être capable de faire face aux difficultés et épreuves. C'est aussi prendre soin de soi. Parmi les signes et les faits qui doivent vous alerter, on trouve : les crises d'angoisse, les changements brusques d'humeur, les troubles du sommeil, de l'alimentation, les idées suicidaires, les comportements d'autodestruction (liés ou non à des addictions) mais aussi les prises de risques sexuels, le repli social, le sentiment d'être rabaissé, de subir des menaces ou du harcèlement sur les réseaux sociaux, le fait de subir des violences physiques, des attouchements, des

rapports non consentis. Reconnaître que l'on souffre, c'est la première étape vers le mieux-être.

Une sexualité source de richesses

C'est, en théorie, un moment de plaisir, de connexion à un ou plusieurs partenaires et aussi un domaine d'exploration où chacun avance à son rythme, tout au long de sa vie. Le rapport sexuel doit être pleinement consenti (du début à la fin), on ne doit pas vous pousser à faire quelque chose qui ne vous fait pas pleinement envie. Plus simple à dire qu'à faire ? C'est peut-être le moment d'en parler, d'y réfléchir avec un·e professionnel·le.

J'en parle à qui ?

- À une personne qui dispose d'un diplôme agréé et reconnu (pas à un « coach de vie »). Consultez, même pour un simple avis, un·e professionnel·le en santé mentale : un·e psychologue, un·e psychiatre, un·e psychothérapeute certifié·e, ou un·e sexologue, professionnel·le·s formé·e·s et compétent·e·s.
- Au sein des CeGGID, les médecins, psychologues ou sexologues peuvent vous aider à faire le point ou vous orienter.
- Le planning familial propose aussi, partout en France, des permanences d'accueil. (www.planning-familial.org/).
- Pour les LGBTQI+ (une communauté où le taux de suicide reste plus élevé), des associations comme l'ENIPSE (<https://www.enipse.fr/reseau-psy/>) proposent aussi des permanences psychologiques, ou l'association Psy.gay·e·s qui propose un réseau de professionnels en libéral LGBT+ friendly (plus d'infos sur www.psygay.com).
- Vous pouvez aussi joindre l'un des trois pôles ENIPSE de ressources en santé mentale (CESAME), à Lyon, Toulouse et Paris, en envoyant un message aux adresses suivantes : idf@enipse.fr (Paris), occitanie@enipse.fr (Toulouse), aura@enipse.fr (Lyon).
- Quelques autres sites à consulter : <https://sos-suicide-phenix.org/>, www.france-depression.org, www.3114.fr, www.ligneazur.org.

ET TOI?
Quelles cartes
CHOISIS-TU?

ENiPSE

ÉQUIPE NATIONALE D'INTERVENTION
EN PRÉVENTION ET SANTÉ

www.enipse.fr