

# La santé sexuelle et le sécurisexe

## La santé des hommes gais – feuillet d'information

1. Les hommes gais et la santé
2. La sortie du placard
3. La santé sexuelle et le sécurisexe
4. Les infections transmissibles sexuellement
5. Les relations
6. La santé mentale et émotionnelle
7. Les hommes gais, la drogue et l'alcool
8. Vieillir bien, l'âgisme et les hommes gais

Une facette déterminante de l'identité gaie est l'orientation sexuelle. La sexualité des hommes gais est une partie importante de leur vie. Jeune ou moins jeune, lorsque l'on exprime sa sexualité il est important d'avoir un sentiment d'estime de soi; cela nous aide à être à l'aise et à avoir confiance en soi.

Chaque individu exprime sa sexualité à sa manière. Être actif sexuellement peut être excitant ou stressant. Une bonne communication entre les partenaires, avant, pendant et après l'activité sexuelle, est la clé d'une expérience agréable. Les hommes gais doivent se sentir libres de dire à leur partenaire ce qu'ils aiment et n'aiment pas, tout en étant disposés à accepter les choix personnels de l'autre. Il est crucial de préserver sa santé et sa sécurité.

La pénétration anale n'est pas tout. Le « sexe entre hommes » peut inclure diverses activités, comme la masturbation mutuelle, les relations orales, les massages, les jeux de rôles, les activités sadomasochistes ainsi que de bondage et de domination. Il y a toute une panoplie d'activités sexuelles. La pratique du sécurisexe permet de demeurer en meilleure santé et de réduire le risque d'attraper des maladies.

Conseils pour des relations sexuelles plus sécuritaires

- Parlez de la sexualité. Parlez-en encore. Discutez-en avec votre partenaire sexuel, vos amis, des membres de votre famille, des bénévoles dans la communauté, des médecins, des infirmiers et des conseillers. Il y a beaucoup de choses à dire de la santé sexuelle. Plus on en

parle, plus on en devient conscient, et nos choix dans ce domaine deviennent plus éclairés.

- Maintenez le dialogue – avant, pendant et après le sexe. Il est important de s'entendre sur les limites personnelles, dans les jeux sexuels, et de les respecter.
- Parlez de vos expériences sexuelles.
- Parlez de l'usage du condom.
- L'ajout de lubrifiant aide à réduire la friction et à éviter les déchirements ou les abrasions aux surfaces de tissus corporels (peau ou membranes). Le lubrifiant peut compléter la lubrification naturelle que produit le corps, et augmenter la protection. Utilisez un lubrifiant à base d'eau ou à base de silicone. Les lubrifiants à base de pétrole ou d'huile (comme la Vaseline et la crème à mains) peuvent donner une sensation de glissement accru, mais il ne faut pas les utiliser avec un condom de latex : ils endommagent le latex!
- Les liquides corporels (comme le sang et le sperme) peuvent être porteurs de virus ou d'autres organismes qui causent des maladies. L'utilisation adéquate d'un condom, d'une digue dentaire, ou de pellicule de plastique utilisée en cuisine, lors de relations orales, du contact oral-anal, ou de la pénétration anale, crée une barrière qui peut réduire la transmission de maladies. Les condoms de polyuréthane sont efficaces, également, et très solides. Changer de con-

Toute personne active sexuellement peut, potentiellement, attraper une infection transmissible sexuellement.

dom pour chaque nouvelle activité peut réduire la transmission de maladies.

- Vous n'êtes pas à l'aise avec un condom? C'est en s'exerçant que l'on devient bon! Essayez la masturbation, seul ou avec un partenaire, et exercez-vous à enfiler le condom et à l'enlever. Essayez diverses marques, grandeurs et formes de condoms – et n'oubliez pas le lubrifiant.
- Évitez les lubrifiants et les condoms qui contiennent du spermicide Nonoxynol-9 (N-9). Ce produit peut affecter la couche de muqueuse naturelle qui recouvre l'intérieur de la bouche et de l'anus, et ainsi augmenter le risque de contracter des infections.
- Toute personne active sexuellement peut, potentiellement, attraper une infection transmissible sexuellement (ITS). Les ITS se transmettent généralement lors de relations sexuelles non protégées, y compris les relations orales, avec un partenaire infecté. Tous les hommes actifs sexuellement devraient passer régulièrement des tests. Si vous croyez que vous avez peut-être attrapé une ITS, avez recours immédiatement à une assistance médicale, afin d'être traité s'il le faut.

Le sexe peut être bien agréable, mais il comporte également des risques connus. Si vous êtes actif sexuellement, il est important de réfléchir au niveau de risque que vous trouvez acceptable. Comment vous sentez-vous, à l'idée de risques plus grands? À quel point pourriez-vous accepter les conséquences de vos actes? Des questions comme celles-ci peuvent aider à la négociation, dans les rencontres sexuelles. Chaque personne a son niveau de tolérance au risque; certaines acceptent de plus grands risques, d'autres en acceptent moins.

## La santé du pénis

Le pénis est le principal organe sexuel de l'homme. Plusieurs hommes ont du plaisir lorsque leur pénis est touché, frotté, massé, sucé et léché. Le bout du pénis est couvert de cellules de peau très sensibles; cette partie s'appelle le gland. À la naissance, le gland est recouvert d'une couche de peau plus épaisse, appelée prépuce. Dans certaines cultures, la coutume veut que l'on coupe le prépuce (l'opération s'appelle circoncision). L'une des raisons de circoncire le pénis d'un garçon est de prévenir les infections; toutefois, des recherches ont démontré que le fait de nettoyer sous le prépuce réduit le risque d'infection.

Le tronc du pénis proprement dit contient l'urètre et plusieurs vaisseaux sanguins. Ces vaisseaux se remplissent de sang, lorsque l'homme est excité sexuellement, ce qui fait grandir et durcir son pénis. En général, le pénis demeure raide jusqu'à ce que l'homme perde son intérêt sexuel. L'ouverture, où arrive l'urètre, se trouve tout au bout du pénis. C'est là que l'urine et le sperme sortent du corps.

Si le tronc du pénis est enflé, s'il est douloureux au toucher, s'il y a des points ou des plaques rouges dessus, ou s'il sort du bout un pus

ou un liquide blanc ou jaunâtre (qui n'est pas une éjaculation de sperme), ce peut être un signe d'infection ou de blessure. Ces symptômes peuvent être dus à une ITS, une infection du conduit urinaire, une irritation ou une réaction allergique, ou encore à des dommages à un ou des vaisseaux sanguins. Lorsque le tronc du pénis est enflé, il peut être douloureux de rétracter le prépuce, pour un homme qui n'est pas circoncis. Ces symptômes devraient être signalés immédiatement à un médecin ou un infirmier.

## La santé des testicules

Les testicules fabriquent le sperme et des hormones masculines. Ils pendent mollement sous la base du pénis, dans un sac appelé scrotum. Des liquides s'accumulent parfois dans le scrotum et y forment une boule ou un kyste, qui peut disparaître tout seul ou qui peut nécessiter une chirurgie mineure. D'autres kystes ou enflures peuvent être les premiers symptômes de cancer d'un testicule ou du scrotum. Les médecins recommandent que les hommes de 15 ans et plus examinent leurs testicules à tous les mois, pour vérifier si une boule est apparue. Le cancer des testicules peut être traité et guéri s'il est détecté tôt.

## La santé anale

Plusieurs hommes éprouvent du plaisir sexuel lors du toucher de leur anus. Ce n'est pas étonnant, compte tenu du grand nombre de terminaisons nerveuses qu'il y a dans la région anale. La stimulation de l'anus permet aussi le massage de la prostate. Les activités anales peuvent inclure la stimulation de l'anus par le pénis, les doigts, la main (fisting), un accessoire ou jouet sexuel, ou encore avec la bouche.

Pour réduire le risque de blessure ou d'infection, il est particulièrement important d'utiliser un lubrifiant à base d'eau, pendant la pénétration dans l'anus. Sinon, des déchirures peuvent se produire à l'intérieur. On peut prévenir la transmission de virus et de bactéries en enlevant ses bagues, en taillant ses ongles, et en utilisant une méthode barrière comme un condom, un gant de latex ou une digue dentaire. Les lubrifiants contenant le spermicide appelé Nonoxynol-9 (N-9) sont déconseillés : ils peuvent causer des plaies ou des déchirures aux muqueuses, et ainsi augmenter le risque de contracter des ITS. Certaines ITS peuvent être transmises par la matière fécale (la merde), donc il est recommandé de ne pas en recevoir dans les yeux, dans la bouche ou sur une plaie ouverte. Le lavement de l'anus, avant l'activité sexuelle, est une bonne idée mais si l'on utilise trop de douches rectales on risque de perturber la production naturelle de bactéries dans l'anus, et de causer d'autres problèmes de santé. Il est mieux de ne pas utiliser de douches rectales; si on le fait, il faut être prudent. Parlez avec votre partenaire, au sujet des moyens de réduire les risques, avant l'activité sexuelle.

Le cancer de l'anus est une préoccupation pour les hommes qui ont des pénétrations anales. Le cancer de l'anus est environ deux fois plus fréquent parmi les hommes séropositifs au VIH que chez les hommes séronégatifs; il y a donc un risque particulier si l'on vit avec le VIH. Le principal facteur de risque pour le cancer de l'anus est l'infection par le virus du papillome humain (VPH). Ce virus cause des verrues

**Vous n'êtes pas à l'aise avec un condom? C'est en s'exerçant que l'on devient bon!**

génétales et des polypes (aussi appelés excroissances ou tumeurs), dans l'anus et autour. L'infection à VPH est incurable, et une personne qui en est atteinte peut transmettre le virus à d'autres. Chez plusieurs personnes qui sont aux premières phases de l'infection à VPH ou d'un cancer de l'anus, il n'y a aucun symptôme apparent. Le VPH est détecté lors d'un examen de l'anus, ou par la présence de sang dans la matière fécale (la merde). Un test PAP anal est la méthode de détecter des modifications au tissu de l'anus qui peuvent indiquer un risque de développement de cancer anal. Certains médecins recommandent que les hommes qui ont des rapports sexuels anaux soient examinés pour le VPH et le cancer anal. Un dépistage de routine peut être fait par le médecin lors de l'examen médical régulier.

© 2006 Société canadienne du sida/Canadian AIDS Society

Tous droits réservés. La reproduction ou la transmission d'une partie ou de l'ensemble de ce document à des fins commerciales, que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, y compris la photocopie, l'enregistrement ou toute autre méthode actuelle ou à venir de stockage de l'information ou extraction de données, sont interdites à moins d'obtenir la permission écrite préalable de l'éditeur.

Ce document peut être reproduit à des fins non commerciales

La production de ce document a été rendue possible grâce à la contribution financière de l'Agence de santé publique du Canada. Les opinions exprimées aux présentes ne représentent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada, ni celles de Santé Canada.

*This document is also available in English.*