



Guide pour les jeunes  
concernant leurs

**DROITS,  
LEUR SEXUALITÉ ET  
LA VIE AVEC LE VIN**

**EN PLEINE FORME, HEUREUX ET CANON**

**LES DROITS SEXUELS ET  
REPRODUCTIFS**

sont reconnus à travers le monde comme

**DES DROITS HUMAINS.**

Chaque personne vivant avec le VIH est  
fondée à jouir de ces droits et ceux-ci sont  
nécessaires pour le développement et le  
bien-être de toutes les personnes et les  
sociétés dans lesquelles elles vivent.

Les jeunes vivant avec le VIH peuvent avoir le sentiment que le sexe n'est tout simplement pas une option, mais ne vous en faites pas – de nombreux jeunes vivant avec le VIH mènent une vie saine, amusante, heureuse et épanouie sur le plan sexuel. Vous le pouvez aussi, si vous le voulez ! Les choses deviennent plus faciles (et le sexe peut même être meilleur) quand vous êtes plus à l'aise par rapport à votre statut.



Le présent guide vise à soutenir votre plaisir sexuel et votre santé sexuelle et à vous aider à développer des relations intimes solides. Il examine la manière dont vos droits humains et votre bien-être sexuel sont liés et propose des stratégies pour vous aider à prendre des décisions concernant les rendez-vous galants, les relations, le sexe et la parentalité. Il examine les droits des jeunes vivant avec le VIH à :

- exprimer et apprécier leur sexualité (*page 3*)
- décider si, quand et comment ils veulent divulguer leur statut sérologique (*page 5*)
- connaître le plaisir sexuel (*page 7*)
- prendre soin de leur santé sexuelle (*page 9*)
- pratiquer des relations sexuelles à moindre risque (*page 11*)
- choisir s'ils veulent avoir des enfants, quand, combien et avec qui (*page 13*)
- accéder au soutien et aux services qui respectent leur dignité, leur autonomie, leur intimité et leur bien-être (*page 15*)

## Ce guide s'adresse :

- aux jeunes vivant avec le VIH ou qui ont un(e) partenaire vivant avec le VIH
- aux jeunes qui ont récemment reçu un diagnostic positif ainsi que ceux qui vivent avec le VIH depuis un moment ou depuis leur naissance
- aux jeunes vivant avec le VIH qui sont mariés, vivent une relation avec un(e) ou plusieurs partenaire(s) ainsi que ceux qui sont célibataires, sortent avec quelqu'un ou veulent juste avoir des rapports sexuels
- aux jeunes vivant avec le VIH qui commencent tout juste à penser à sortir avec quelqu'un et à avoir des rapports sexuels ainsi qu'à ceux qui ont plus d'expérience
- à tous les jeunes vivant avec le VIH : hommes, femmes, transgenres et tous ceux qui cherchent à connaître leur identité sexuelle
- aux jeunes vivant avec le VIH qui sont intéressés à sortir et à avoir des rapports sexuels avec des personnes du même sexe ou du sexe opposé ainsi que ceux qui explorent et se posent des questions sur leur orientation sexuelle



### Rappel

Les droits sexuels et reproductifs sont reconnus à travers le monde comme des droits humains. Les droits sexuels sont liés à la sexualité, l'orientation sexuelle, l'identité sexuelle et la santé sexuelle d'une personne. Les droits reproductifs ont trait à la fécondité, la reproduction et la santé reproductive d'une personne. Il y a un certain chevauchement entre les deux concepts. Toute personne vivant avec le VIH est fondée à jouir de ces droits et ceux-ci sont nécessaires pour le développement et le bien-être de toutes les personnes et des sociétés dans lesquelles elles vivent.

**QUI QUE VOUS SOYEZ, CE GUIDE EST POUR...**



**VOUS!**

# PLAISIR ET BIEN-ÊTRE SEXUELS

Vous savez mieux que personne si vous voulez révélez sans risque et quand vous voulez votre statut.

De nombreuses raisons peuvent expliquer que les personnes ne partagent pas leur statut sérologique. Elles peuvent ne pas vouloir que l'on sache qu'elles vivent avec le VIH à cause de la stigmatisation et de la discrimination qui règnent au sein de leur communauté. Elles peuvent s'inquiéter de ce que les gens apprennent un autre secret qu'elles gardaient, comme la consommation de drogues injectables, les relations sexuelles en dehors du mariage ou les rapports sexuels avec les personnes du même sexe. Les personnes vivant dans des relations de longue date qui découvrent qu'elles vivent avec le VIH, ont parfois peur que leurs partenaires réagissent violemment ou mettent fin à la relation.



Les jeunes vivant avec le VIH ont le droit de décider si, quand et comment ils veulent divulguer leur statut sérologique


Partager votre statut sérologique, cela s'appelle la divulgation. Votre décision de divulguer ou non votre statut peut changer, en fonction personnes et situations. Vous avez le droit de décider quand et comment vous voulez divulguer votre statut sérologique.

Le sexe à moindre risque est une responsabilité partagée. Lorsque vous partagez votre statut sérologique, vous et votre/vos partenaire(s) pouvez travailler ensemble à rendre votre vie sexuelle agréable et sans risque ! De nombreux jeunes qui vivent avec le VIH ou ont un(e) partenaire qui vit avec le VIH constatent qu'ils éprouvent le plus de plaisir sexuel lorsqu'ils savent qu'ils ont des rapports sexuels dans la plus grande sécurité possible.

L'une des choses les plus difficiles concernant le fait de sortir avec quelqu'un, le sexe et les relations, c'est la possibilité d'être rejeté par quelqu'un pour qui vous ressentez une attirance ou avec qui vous vivez une relation. Vous pouvez vous inquiéter de ce que votre/vos partenaire(s) actuel(le)(s) ou potentiel(le)(s) vous rejette(nt) s'il(s)/elle(s) apprend/apprennent que vous vivez avec le VIH.


De nombreuses personnes sont à l'aise ou le deviennent de plus en plus par rapport au fait d'être avec quelqu'un qui a le VIH. D'autres personnes peuvent ne jamais s'y habituer ou peuvent même stigmatiser ou discriminer les personnes vivant avec le VIH. Bien que les gens aient le droit de choisir avec qui ils auront des relations, notamment des relations sexuelles, il n'est pas correct que l'on vous traite mal parce que vous vivez avec le VIH. Vous n'avez rien fait de mal. Avoir une relation avec une personne qui a le VIH est tout aussi épanouissant et satisfaisant qu'avec n'importe quelle autre personne.

De nombreuses personnes ne sont pas dérangées par le fait que leur(s) partenaire(s) est/sont séropositif(s) ou séronégatif(s). N'oubliez pas que de nombreuses raisons peuvent justifier le fait que des personnes refusent des avances sexuelles et romantiques – et la plupart de ces raisons n'ont rien à voir avec le VIH.



Certaines personnes découvrent qu'elles vivent avec le VIH alors qu'elles vivent dans une relation ou un mariage de longue date. De nombreuses personnes constatent que leur partenaire est d'un grand soutien. Il peut être difficile de parler avec votre partenaire de votre statut. Cela peut impliquer d'avoir à parler d'un secret que vous gardiez vis-à-vis de votre partenaire ou que votre partenaire gardait vis-à-vis de vous – par exemple que l'un d'entre vous a eu des relations sexuelles avec quelqu'un d'autre ou consomme des drogues injectables. Vous pouvez craindre une réaction violente, la perte de la relation ou même la perte de votre maison, de l'accès à l'argent ou de vos enfants.

De nombreux lieux peuvent vous aider à trouver comment l'annoncer à votre partenaire et à comprendre vos droits par rapport aux biens et aux enfants si la relation prend fin – par exemple, un groupe local de personnes vivant avec le VIH, un conseiller, des groupes de femmes et les cliniques d'aide juridique.



## Astuces pour annoncer à vos partenaires sexuels votre statut sérologique :

- pratiquer l'annonce aux personnes en qui vous avez confiance ; cela pourrait inclure des membres de la famille ou des amis. Mais rappelez-vous que les personnes ne réagiront pas toutes de la même manière ;
  - parler avec d'autres jeunes vivant avec le VIH ou à des membres de votre groupe de soutien pour tirer des leçons de leurs expériences sur les différentes manières de révéler son statut ;
  - penser à des choses comme le meilleur moment pour l'annoncer à la personne. Si vous sortez avec quelqu'un, certaines personnes l'annoncent à leur partenaire à leur première rencontre tandis que d'autres attendent plus tard pour le faire. Faites ce qui vous met le plus à l'aise. Si vous avez une relation de longue date, essayez de trouver un moment où votre partenaire est calme et a du temps pour une longue conversation ;
  - tester la manière dont votre/vos partenaire(s) pourrait/pourraient réagir à votre statut sérologique en lui/leur posant des questions du genre : « que penses-tu du VIH ? » et « as-tu déjà rencontré quelqu'un qui a le VIH ? » ou en évoquant une histoire parue dans la presse. Ceci vous permettra d'avoir une idée de ce qu'il(s)/elle(s) pense/pensent du VIH et de la manière dont il(s)/elle(s) pourrait/pourraient réagir ;
- penser à faire l'annonce dans un lieu où vous vous sentez à l'aise et en sécurité – un lieu privé comme votre maison, la maison d'un ami ou dans un lieu public où d'autres personnes sont présentes ;
  - si vous pensez que votre/vos partenaire(s) peut/peuvent devenir violent(s) ou se mettre en colère, essayez de faire l'annonce à votre/vos partenaire(s) dans un environnement sûr et ayez en place un plan pour votre sécurité. Le conseiller de votre centre de santé local peut être à même de vous aider, à trouver la manière de le faire et peut aussi vous donner des conseils sur la meilleure façon de faire votre annonce ;
  - soyez prêt(e) à avoir une conversation sur le VIH après votre annonce. Votre/Vos partenaire(s) aura/auront peut-être des questions sur le fait de vivre avec le VIH, comme le risque de transmission et les rapports sexuels à moindre risque. Ils/Elles pourraient également avoir des questions sur votre relation. Un conseiller peut également vous aider à cet égard ;
  - la plupart du temps, la divulgation est un processus plutôt qu'un événement ponctuel. Attendez-vous à plusieurs conversations. Votre/Vos partenaire(s) aura/auront peut-être besoin de temps pour gérer leurs émotions. Il(s)/Elle(s) pourrait/pourraient avoir de nouvelles questions sur le VIH ;
  - Prévoyez de sortir avec des personnes en qui vous avez confiance, après votre divulgation. Vous pouvez fêter un résultat positif, discuter des stratégies possibles pour soutenir un partenaire de bonne volonté mais hésitant ou trouver un soutien pour faire face à une réaction négative.



Certains pays ont des lois qui portent atteinte au droit des jeunes vivant avec le VIH à décider de divulguer ou non leur statut. Les jeunes vivant avec le VIH peuvent prendre des mesures pour se protéger

Certains pays ont des lois qui stipulent que les personnes vivant avec le VIH doivent révéler à leur(s) partenaire(s) sexuel(le)(s) leur statut avant d'avoir des relations sexuelles, même si elles utilisent des préservatifs ou entreprennent une activité sexuelle qui ne présente qu'un faible risque de transmission du VIH à une autre personne. Ces lois portent atteinte aux droits des personnes vivant avec le VIH en les forçant à se révéler ou à faire face à la possibilité d'accusations criminelles.



## Stratégies pour vous protéger :

- Trouver quelles sont les lois spécifiques à votre pays, visiter le site [www.gnpplus.net/criminalisation/](http://www.gnpplus.net/criminalisation/) et lire *Verdict on a Virus* (IPPF, GNP+, ICW) [www.ippf.org/en/Resources/Guides-toolkits/Verdict+on+a+virus.htm](http://www.ippf.org/en/Resources/Guides-toolkits/Verdict+on+a+virus.htm) ou parler à vos prestataires de services ou votre groupe de soutien local.
- Une communication franche et la confiance sont des éléments importants pour des relations saines. Parallèlement, il est également sage de prendre des mesures pour vous protéger contre la criminalisation. La meilleure façon de vous protéger est de partager votre statut avec votre/ vos partenaire(s) avant de devenir intimes (notamment par des baisers, le sexe oral ou le sexe vaginal et anal avec pénétration complète). Les nouvelles lois qui criminalisent la transmission et l'exposition du VIH à d'autres personnes sont fondées sur le fait que la personne vivant avec le VIH a révélé son statut séropositif à son/ses partenaire(s) ou l'a caché. Si vous l'avez révélé à votre partenaire, ce pourrait être une bonne idée de garder la « preuve » que vous avez annoncé votre statut sérologique à votre partenaire.
- Démontrer que vous avez pris des mesures pour réduire la probabilité d'infection de votre/vos partenaire(s). Ceci inclut, notamment, le choix d'activités sexuelles à moindre risque, l'utilisation constante du préservatif et l'observance de votre traitement (si vous êtes sous TAR).
- S'engager dans le plaidoyer pour changer les lois qui portent atteinte à vos droits. Contacter votre réseau local de personnes vivant avec le VIH.



# PLAISIR SEXUEL




AMUSEZ-VOUS  
EXPLOREZ  
ET SOYEZ  
VOUS-MÊME !


## Les jeunes vivant avec le VIH ont droit au plaisir sexuel

Le sexe peut être génial et vraiment agréable ! De nombreuses personnes pensent que le sexe se limite aux relations vaginales ou anales... Mais il y a de nombreuses façons différentes d'avoir des rapports sexuels et de nombreux types différents de rapports sexuels. Le sexe peut inclure le fait d'embrasser, de toucher, de lécher, de chatouiller, de sucer et de câliner. Certaines personnes aiment avoir des rapports sexuels agressifs, tandis qu'autres aiment avoir des rapports sexuels doux et lents avec leurs partenaires. Il n'y a ni bonne ni mauvaise façon d'avoir des rapports sexuels. Simplement amusez-vous, explorez et soyez vous-même !

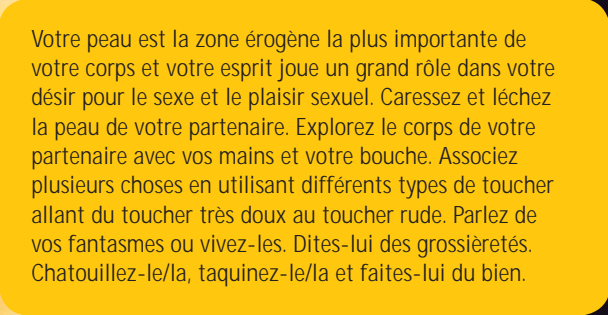
### Rappel




C'est votre corps, vous choisissez ce que vous faites, quand vous le faites, comment et avec qui. Ne faites que ce qui vous met à l'aise et si vous vous sentez mal à l'aise, dites-le immédiatement à votre partenaire.



Améliorez votre vie sexuelle en apprenant à connaître votre propre corps. Amusez-vous avec vous-même. La masturbation est une façon géniale d'en savoir plus sur votre corps et sur ce que vous trouvez sexuellement excitant. Ne vous arrêtez pas là : cherchez à savoir comment fonctionne le corps de votre partenaire, ce qui lui fait du bien et ce qui lui donne du plaisir. Parler avec votre partenaire de ce que vous aimez l'un(e) et l'autre et de ce qui vous fait du bien est la meilleure façon d'avoir de bons rapports sexuels.



Votre peau est la zone érogène la plus importante de votre corps et votre esprit joue un grand rôle dans votre désir pour le sexe et le plaisir sexuel. Caressez et léchez la peau de votre partenaire. Explorez le corps de votre partenaire avec vos mains et votre bouche. Associez plusieurs choses en utilisant différents types de toucher allant du toucher très doux au toucher rude. Parlez de vos fantasmes ou vivez-les. Dites-lui des grossièretés. Chatouillez-le/la, taquinez-le/la et faites-lui du bien.



Savez-vous ce que sont le clitoris et la prostate ? Le clitoris qui est situé dans le corps féminin juste au-dessus de l'ouverture vaginale où se joignent les lèvres, est le seul organe du corps humain dont le seul objet est le plaisir sexuel. La prostate est une glande qui permet de produire le sperme ; elle est située à derrière le rectum et peut procurer beaucoup de plaisir aux hommes lorsqu'elle est stimulée.



# LES QUESTIONS DE SANTÉ SEXUELLE

## Les jeunes vivant avec le VIH ont le droit de prendre soin de leur santé sexuelle

Le sexe comporte beaucoup de bonnes choses comme l'intimité et le plaisir. Le sexe comporte aussi des risques comme la possibilité de transmission du VIH, d'autres infections sexuellement transmissibles (IST) et les grossesses non désirées. Le fait de savoir que la manière dont vous exprimez votre sexualité réduit également ces risques peut atténuer vos inquiétudes et accroître votre plaisir sexuel. Vous avez le droit à l'information pour vous aider à prendre des décisions éclairées et comprendre votre santé sexuelle et vous avez droit aux services de santé pour vous aider à surveiller et prendre soin de votre santé sexuelle et reproductive.

Les IST sont des infections qui peuvent être transmises par contact sexuel. Les personnes vivant avec le VIH peuvent attraper plus facilement certaines IST et peuvent présenter des symptômes plus graves.

En fonction du type de rapports sexuels que vous pratiquez, les IST peuvent affecter les organes génitaux, l'anus, la bouche et la gorge. Les IST peuvent être transmises aux bébés pendant la grossesse et l'accouchement.

Le fait d'avoir une IST peut accroître la possibilité que votre partenaire soit infecté(e) par le VIH. Les IST non traitées peuvent entraîner des problèmes de santé comme l'infécondité, le cancer du col de l'utérus et le cancer de l'anus.



### Rappel

De nombreuses personnes vivant avec le VIH ne pensent pas avoir besoin de pratiquer des rapports sexuels à moindre risque si elles ont des rapports sexuels avec une autre personne séropositive. Mais, vous pouvez toujours courir le risque de contracter d'autres IST qui pourraient affecter votre santé.



## LES FILLES



Le VIH peut vous exposer à des infections vaginales – la candidose, la vaginose bactérienne et la salpingite – et à une croissance anormale de cellules sur le col de votre utérus qui peut se transformer en cancer si cela n'est pas traité. Gardez votre vagin en bonne santé en faisant un examen gynécologique annuel – notamment un test de PAP – et en faisant traiter aussitôt que possible toute lésion, excroissance ou irritation sur vos organes génitaux. Demandez à votre prestataire de soins de santé de plus amples informations sur la santé gynécologique.

## LES GARÇON



Le VIH peut réduire votre résistance aux infections qui provoquent des plaies ouvertes ou des excroissances sur votre pénis et même une suppuration. Si elles ne sont pas traitées, ces infections peuvent empirer ou être transmises à d'autres personnes et peuvent accroître votre vulnérabilité par rapport à d'autres infections. Gardez votre pénis en bonne santé en faisant des contrôles réguliers à la recherche de plaies et de suppuration (rappelez-vous de regarder sous le prépuce) et en vous faisant examiner le pénis par votre médecin. Demandez à votre prestataire de soins de santé de plus amples informations sur les services de santé sexuelle pour les hommes.

De nombreux jeunes vivant avec le VIH ont aussi l'hépatite C. L'hépatite C peut aussi se transmettre par voie sexuelle. Assurez-vous que vos professionnels de la santé sont informés de votre co-infection ; ils peuvent vous trouver un traitement qui améliorera votre santé et votre bien-être. Les interactions entre les traitements du VIH et de l'hépatite C peuvent être complexes et entraîner des effets secondaires. Veillez à parler avec votre prestataire de santé si vous êtes sous traitement et que vous ressentez des effets secondaires.

Le fait de vivre avec le VIH rend les personnes plus vulnérables par rapport à la contraction d'autres maladies comme la tuberculose (TB). Selon l'endroit où ils vivent dans le monde, de nombreux jeunes vivant avec le VIH contracteront aussi la TB à un moment ou à un autre. Assurez-vous de voir régulièrement votre médecin si vous vivez avec le VIH, afin d'être sûr du dépistage de la TB.

# RENDRE LE SEXE À MOINDRE RISQUE



## Les jeunes vivant avec le VIH ont le droit de pratiquer des rapports sexuels à moindre risque

En tant que personne vivant avec le VIH, vous aurez peut-être l'impression qu'il vous incombe à vous seul(e) de parler de rapports sexuels à moindre risque et d'éviter à votre/vos partenaire(s) sexuel(s) d'attraper le VIH. Mais, rappelez-vous que cette responsabilité incombe aussi à votre/vos partenaire(s) sexuel(s). Le fait que vous ayez le VIH ne signifie pas que toute la responsabilité repose sur vous.

Le sexe est souvent une activité sociale. Ceci signifie que la pratique du sexe à moindre risque implique de parler avec votre/vos partenaire(s). Plus vous êtes à l'aise et



plus vous connaissez votre corps et votre santé sexuelle, plus ces conversations sont aisées. Le sexe à moindre risque devrait être quelque chose dont vous parlez ouvertement avec votre partenaire. Les discussions devraient impliquer les décisions concernant les types d'activités sexuelles que vous pratiquez et l'entente sur les manières de réduire le risque du VIH, d'autres IST et la grossesse non désirée.

Mais, parfois, les personnes se sentent incapables de parler avec leurs partenaires et de négocier des rapports sexuels à moindre risque – ceci est particulièrement vrai pour les femmes dans les pays ou les communautés qui connaissent des inégalités importantes entre les sexes. Si vous ne pouvez pas parler avec votre/vos partenaire(s), envisagez de parler avec un conseiller ou tout autre soutien.

Certaines personnes ont des rapports sexuels quand elles ont bu ou consommé de la drogue. C'est votre choix. Être ivre ou défoncé peut affecter les décisions que vous pouvez prendre concernant le sexe et le sexe à moindre risque. Si vous voulez avoir des rapports sexuels et que vous pensez que vous pourriez être ivre ou défoncé, pensez à emporter des préservatifs et du lubrifiant ou à les déposer près de l'endroit où vous avez habituellement des rapports sexuels. Ainsi, vous ne les oublierez pas dans le feu de l'action. Votre partenaire doit être à même de consentir librement à l'activité sexuelle. Ce n'est pas correct d'avoir des rapports sexuels avec quelqu'un qui est tellement ivre ou défoncé qu'il titube, est incohérent ou est inconscient.

## Astuces pour rendre le sexe à moindre risque :

- Savoir comment le VIH et d'autres IST se transmettent d'une personne à une autre peut vous aider, vous et vos partenaires, à prendre des décisions sur la manière de rendre vos rapports sexuels à moindre risque. Demandez de plus amples informations auprès de votre centre de santé sexuelle local.
- Spéculer sur le fait qu'une personne a ou n'a pas le VIH ou des IST n'est pas une bonne façon de prendre soin de votre santé sexuelle. Les gens peuvent avoir le VIH ou une IST et ne pas avoir de symptômes. La seule manière de savoir véritablement si vous avez le VIH ou une IST ou si une autre personne a le VIH ou une IST est de faire le test.
- Si vous avez des rapports sexuels, c'est une bonne idée de faire un bilan de santé sexuelle au moins une fois par an ou lorsque vous changez de partenaire sexuel(le). Si vous pratiquez le sexe oral ou anal, demandez à votre prestataire de santé de contrôler aussi votre bouche, votre gorge et votre rectum. Encouragez votre/vos partenaire(s) à se faire contrôler régulièrement aussi. Vous pouvez même aller faire ensemble les bilans avec votre/vos partenaire(s), s'il/elle est/s'ils/elles sont d'accord.
- Les préservatifs masculin et féminin sont des outils formidables pour prévenir la transmission du VIH et d'autres IST ainsi que la grossesse non désirée. Pour être plus efficace, le préservatif doit être porté avant qu'il n'y ait un contact entre vos organes génitaux et les organes génitaux, l'anus ou la bouche de votre/vos partenaire(s). Vous pouvez avoir de plus amples informations et même obtenir des préservatifs gratuits à votre centre de santé sexuelle local.
- L'utilisation de lubrifiant avec les préservatifs peut accroître les sensations pour vous et votre/vos partenaire(s) et cela réduira la probabilité de rupture du préservatif. Assurez-vous que votre lubrifiant est à base aqueuse. Les lubrifiants à base d'huile peuvent provoquer la déchirure des préservatifs et causer des infections dans votre vagin ou votre rectum.
- Les jeunes vivant avec le VIH ont différents besoins de traitement et de soins. Certaines personnes auront besoin d'avoir un traitement plus tôt que d'autres. Assurez-vous que lorsque vous commencez votre traitement, vous le suivez en respectant la prescription. Si vous avez un(e) partenaire qui connaît votre statut sérologique et vous soutient, cela peut être une bonne idée de l'amener à vous aider à vous rappeler de prendre vos traitements pour le VIH. Ce soutien peut être une bonne façon de veiller à prendre régulièrement votre traitement tel que prescrit par le médecin. Une bonne observance vous aide à maintenir une faible charge virale, ce qui peut vous rendre moins contagieux.

Parfois, les personnes choisissent de ne pas pratiquer le sexe à moindre risque. Si c'est une chose sur laquelle vous et votre partenaire êtes d'accord, alors c'est votre choix. Ce n'est pas toujours possible de parler à votre/vos partenaire(s) du sexe à moindre risque ou de le pratiquer – par exemple, vous savez peut-être que votre partenaire sera en colère ou agressif ou alors vous n'avez pas accès aux préservatifs ou à un lieu sûr où avoir des rapports sexuels.

Il y a d'autres façons dont vous pouvez réduire quelque peu les risques du VIH, d'autres IST et la grossesse non désirée, sans utiliser de préservatifs.

- Vous pouvez limiter la quantité de fluides corporels comme le sperme et les sécrétions vaginales que vous et votre/vos partenaire(s) partagez.
- Vous pouvez utiliser du lubrifiant pour réduire la probabilité de micro-déchirures dans le vagin et dans l'anus.
- Vous pouvez faire régulièrement le test du VIH et d'autres IST.

## Les jeunes vivant avec le VIH ont le droit de choisir s'ils veulent avoir des enfants, quand, combien et avec qui

Vous avez parfois l'impression que tout le monde a une opinion sur l'opportunité et le moment où vous devriez avoir des enfants. Certains jeunes vivant avec le VIH sont encouragés par les prestataires de services, la famille et les amis à ne pas avoir d'enfants, tandis que d'autres jeunes vivant avec le VIH subissent la pression de la famille, des amis et de leur(s) partenaire(s) pour avoir des enfants. Le fait de connaître vos droits et les options de planification familiale peut vous aider à prendre des décisions sur la parentalité positive et vous aider à gérer les autres.

Souvent, les jeunes vivant avec le VIH désirent avoir des enfants. Les personnes vivant avec le VIH peuvent avoir une grossesse saine et partager une longue vie avec leurs enfants. La grossesse elle-même n'aggravera pas votre infection à VIH et le VIH ne changera pas votre grossesse.

Il y a environ 25 à 30 % de probabilité que votre enfant contracte le VIH pendant la grossesse, le travail et l'accouchement ou

# PARENTALITÉ PLANIFIÉE POSITIVE

l'allaitement au sein si rien n'est fait pour prévenir la transmission verticale (lorsque le VIH est transmis de la mère au bébé). Ce risque diminue notablement lorsque des mesures préventives sont prises. Parlez à votre prestataire de soins de santé des services de prévention de la transmission verticale (également connus sous le nom de centres de prévention de la transmission de la mère à l'enfant ou PTME) et d'autres services de santé maternelle et infantile s'ils sont disponibles.

Assurez-vous que vous vous sentez à l'aise pour parler de ces questions à votre prestataire de services. S'il/elle ne peut pas vous aider ou si vous avez une mauvaise expérience, parlez à votre conseiller et essayez de trouver un autre prestataire de soins de santé.



## Mettre en place un plan

Votre centre local de planification familiale peut vous aider à mettre en place un plan – soit pour avoir des enfants en toute sécurité, prévenir ou mettre fin à une grossesse non désirée, soit pour voir comment fonder une famille si vous êtes célibataire ou si vous vivez une relation avec un(e) partenaire du même sexe.

Votre stratégie de planification familiale a plus de chances de réussir lorsque vous y travaillez avec votre partenaire. Si vous êtes sexuellement actif/active avec une personne du sexe opposé, prenez le temps de parler ensemble de cette possibilité et décidez d'une stratégie pour une grossesse sans risque ou pour prévenir une grossesse non désirée.

## Utilisation de contraceptifs

Certaines personnes veulent éviter de tomber enceintes. Il existe de nombreuses méthodes différentes de prévention de la grossesse que l'on appelle la contraception. Vous pouvez utiliser une méthode barrière comme les préservatifs féminins et masculins, les spermicides et les diagrammes, les méthodes hormonales comme la pilule contraceptive, la stérilisation et les méthodes naturelles comme le fait de se retirer (méthode du retrait). Les méthodes varient dans leur niveau d'efficacité de la prévention des grossesses, en termes d'utilisation permanente ou d'utilisation temporaire, d'effets secondaires et par rapport au fait qu'elles préviennent également le VIH et d'autres IST. Nombre de personnes utilisent deux méthodes de contraception. Vous devrez peut-être essayer différents types de contraceptions pour trouver la/les méthode(s) qui vous convient/conviennent. Votre prestataire de santé peut vous fournir de plus amples informations sur ces méthodes ainsi que les avantages et les inconvénients de chacune. Si vous choisissez d'utiliser une pilule contraceptive, veuillez prendre conseil auprès de votre prestataire de services de santé pour vous assurer qu'il n'existe pas d'interaction avec votre traitement du VIH si vous suivez actuellement un traitement antirétroviral du VIH efficace.

Parfois, les femmes peuvent s'inquiéter d'être enceintes ou suspecter qu'elles le sont si, par exemple, le préservatif se déchire pendant les rapports sexuels ou si elles ont des rapports sexuels non protégés. Si c'est le cas, la contraception hormonale d'urgence peut être prise par une femme jusqu'à cinq jours après les rapports (le plus tôt sera le mieux) pour éviter la grossesse.

Vous craignez peut-être de transmettre le VIH à votre/vos partenaire(s), de contracter une autre IST ou de contracter le VIH en essayant de tomber enceinte. Il y a différentes manières de fonder une famille qui peuvent réduire le risque de la transmission du VIH. Votre centre local de prévention de la transmission de la mère à l'enfant, votre groupe de soutien pour les personnes vivant avec le VIH ou d'autres personnes que vous connaissez et qui sont séropositives, peuvent vous donner plus d'informations sur la grossesse.



## Avortement sans risque

Les femmes peuvent avoir une grossesse non programmée, même si elles et leur(s) partenaire(s) utilisent des contraceptifs et elles peuvent souhaiter interrompre leur grossesse non désirée en pratiquant un avortement sans risque. Les grossesses non désirées peuvent être stressantes pour les deux partenaires et peser sur la relation, que vous décidiez de poursuivre ou d'interrompre la grossesse. Assurez-vous que vous pouvez trouver un soutien auprès d'un centre de planification familiale agréé afin de pouvoir accéder à un conseil de soutien, à une procédure d'avortement sans risque et à des services de suivi.



### Rappel

Les personnes vivant avec le VIH peuvent aussi fonder une famille en adoptant des enfants. Dans certains endroits, il y a des barrières juridiques à l'adoption d'enfants par les personnes vivant avec le VIH. Des mouvements de personnes vivant avec le VIH œuvrent à faire en sorte que toutes les personnes, dans le monde entier, aient les mêmes options face à l'adoption. Visitez les sites [www.ippf.org](http://www.ippf.org) et [www.gnpplus.net](http://www.gnpplus.net) pour de plus amples informations.



# ↑ JE M'EN SORTIRAI AVEC UN PEU D'AIDE DE LA PART DE MES AMIS

Les jeunes vivant avec le VIH ont droit au soutien et aux services qui respectent leur dignité, leur autonomie et leur bien-être

Il existe de nombreuses personnes, de nombreux groupes et de nombreuses organisations qui assurent un soutien et des services aux personnes vivant avec le VIH et affectées par le VIH. Recherchez un soutien et des services qui respectent votre dignité, votre droit à faire librement des choix concernant votre corps et votre santé et qui vous aident à vivre de manière positive. Ceci inclut le respect de votre sexualité et de votre droit à avoir des rapports sexuels à moindre risque et plaisants et une parentalité positive.



Nous avons tous besoin d'une oreille amicale et de quelques conseils qui nous soutiennent. Il existe de nombreuses sources potentielles de soutien aux jeunes vivant avec le VIH, notamment les amis, la famille, les clubs post-tests, les agents de soutien et les réseaux de personnes vivant avec le VIH. Votre partenaire pourra peut-être vous apporter un soutien pour certains des problèmes que vous rencontrez. Par exemple, si vous suivez un traitement antirétroviral, votre partenaire peut vous aider à vous rappeler de prendre le traitement au moment où vous êtes supposé le prendre ; ceci peut aider à promouvoir votre santé et votre bien-être au plan global. Si votre partenaire est également une personne vivant avec le VIH, vous pouvez vous soutenir mutuellement.

De nombreuses communautés ont des centres qui offrent des services de santé amis des jeunes. Ce sont des endroits où vous pouvez accéder aux informations et aux services de santé pour vous aider à prendre soin de votre santé sexuelle, comme les tests des IST et les conseils sur les préservatifs et les contraceptifs. Ils ont souvent des heures qui sont pratiques pour les jeunes et un personnel qui comprend les jeunes, qui ne vous jugera pas et vous traitera avec respect. Vous devriez chercher à savoir s'il y a des centres près de chez vous où vous pouvez vous rendre sans avoir besoin de l'autorisation de vos parents ou de vos tuteurs. Vous devez aussi vous assurer que vous pouvez compter sur le personnel pour ne pas dire à qui que ce soit que vous étiez dans ce centre ou pourquoi vous y étiez. Vous pouvez aussi obtenir des informations et des services de santé pour vous aider à prendre soin de votre santé sexuelle auprès de votre prestataire de soins de santé ou de votre centre de santé sexuelle local.

De nombreuses communautés disposent de centres de prévention de la transmission de la mère à l'enfant (PTME). Ces centres aident les hommes et les femmes séropositifs à réduire la probabilité de la contraction du VIH par leurs enfants.

Demandez à votre centre de santé sexuelle local une référence vers un centre de PTME ou un prestataire de soins de santé susceptible de vous offrir ces services.

## Rappel

Certains agents de santé et prestataires de services pensent que les jeunes ou les personnes vivant avec le VIH ne devraient pas avoir de relations sexuelles. Il se peut que leurs opinions personnelles interfèrent avec l'accès aux informations et aux services corrects. Rappelez-vous que vous avez des droits sexuels et reproductifs. Vous pouvez signaler un mauvais service au directeur, demander à voir un autre membre du personnel dans le centre ou trouver un autre centre où vous aurez le sentiment d'être respecté(e).



Rechercher un soutien et des services qui  
**RESPECTENT** votre dignité, votre  
droit à faire librement  
des choix concernant votre corps  
et votre santé et qui vous aident à  
vivre de manière positive. Ceci inclut  
notamment le respect de votre sexualité  
et de votre droit à avoir des relations  
sexuelles agréables et sans risque et une  
parentalité positive.

## A propos de l'IPPF

L'IPPF est un prestataire mondial de services de santé sexuelle et reproductive et l'un des premiers défenseurs de la santé et des droits en matière de sexualité et de reproduction pour tous. C'est un mouvement d'organisations nationales oeuvrant avec et pour les communautés et les individus.

L'IPPF oeuvre pour un monde où hommes, femmes et jeunes gens ont le contrôle de leur corps et donc de leur destinée. Un monde où ils sont libres de devenir parents ou non; libres de décider du nombre de leurs enfants et de l'espacement des naissances; libres d'avoir une vie sexuelle saine sans les conséquences d'une grossesse non désirée ni de maladies sexuellement transmissibles, y compris le VIH. Un monde où la distinction Homme/Femme, ou la sexualité, ne sont plus source d'inégalité ou de stigmatisation. L'IPPF ne reculera pas et fera tout en son possible pour préserver ces choix et ces droits à l'intention des générations futures.

## Remerciements

Cette publication a bénéficié de la contribution, des efforts et de l'énergie de nombreuses personnes. Les principaux auteurs sont Lia De Pauw et Alex McClelland de Spark Public Health Group Inc. Les principaux rédacteurs de la publication sont Adam Garner et Tim Shand. Nous sommes particulièrement reconnaissants à : Doortje Braeken, Rachel Lander, Kevin Osborne et Arushi Singh de l'IPPF et Alice Welbourn de Salamander Trust. Conception par Jane Shepherd, traduction par Chantal Ahobaut et traduction révisée par David Hodel.

**EN PLEINE FORME, HEUREUX ET CANON** est un guide destiné aux jeunes vivant avec le VIH, afin de leur permettre de comprendre leurs droits sexuels et de vivre une vie saine, amusante, heureuse et épanouie sur le plan sexuel. Le guide vise à donner des informations sur la façon dont les jeunes vivant avec le VIH peuvent accroître le plaisir sexuel, prendre soin de leur santé, pratiquer le sexe sans risque, avoir des enfants, développer des relations intimes solides et avoir accès au soutien.

Publié en mars 2010 par la  
Fédération internationale pour la  
planification familiale

IPPF  
4 Newhams Row  
London SE1 3UZ  
Royaume-Uni  
Tél : +44 (0)20 7939 8200  
Fax : +44 (0)20 7939 8300  
Courriel : [info@ippf.org](mailto:info@ippf.org)  
[www.ippf.org](http://www.ippf.org)

Oeuvre de bienfaisance enregistrée  
sous le numéro 229476

Cette publication soutient la mise en  
œuvre de la Déclaration des droits  
sexuels de l'IPPF