

met une capote dessus à chaque fois qu'on le partage avec un autre partenaire.

#### Le dipping.

Pratique qui consiste à commencer une pénétration anale sans capote, « pour voir ». Or le précurseur, ou liquide préséminal, contient des particules du virus, il est donc contaminant. Sans protection, la bite peut aussi contracter des virus provenant de l'anus du partenaire passif. Quand on utilise une capote, c'est du début à la fin.

#### Contamination par fellation ?

C'est la question à 100 000 euros, la plus courante, celle qui clive les recommandations de prévention. Disons que la fellation est moins contaminante que la pénétration anale non protégée, mais si vous recherchez une protection optimale, vous devez mettre un préservatif y compris pour sucer ou pour être sucé. À vous de décider.

#### Les drogues

**récréatives et l'alcool.** C'est prouvé : plus vous en prenez avant et pendant le sexe, plus vous accumulez les risques d'oubli des principes de précaution.

#### Le multipartenariat.

C'est aussi prouvé, même si c'est désagréable : plus vous avez de partenaires et plus vous augmentez vos risques de contracter une IST ou le VIH. C'est mécanique. Désolé.

#### À l'étranger.

Ce n'est pas parce que vous voyagez dans un pays lointain

ou la prévalence du sida est moindre que vous pouvez oublier la capote. Même au Tibet, il se trouve que les partenaires sexuels les plus disponibles sont souvent ceux qui ont été le plus en contact avec des touristes comme vous – et certains sont séropos.

#### Aller aux USA avec ses traitements ?

Même si les États-Unis restreignent l'entrée sur leur territoire des personnes séropositives, cette mesure n'est pratiquement jamais appliquée et vous n'avez pas à redouter de voyager avec vos ARV. Prenez l'ordonnance avec vous et vérifiez que les produits respectent la chaîne du froid (pour le Norvir et la première formulation du Kaletra). Pour les pays en voie de développement, qui ont souvent des législations contraignantes envers les homosexuels ou les séropos, discutez avec votre médecin de la possibilité de faire une vacance thérapeutique pour la durée de votre séjour à l'étranger.

#### Hépatite A.

Infection virale se développant aux dépens du tissu hépatique et infectant surtout les cellules du foie. Présente majoritairement dans les pays en voie de développement (Amérique du Sud, Afrique, du Moyen-Orient à la Chine). Il faut donc se vacciner avant de partir en voyage. Contamination par voie indirecte : l'eau souillée par des selles infectées par le virus, ou par voie directe, oro-fécale.

#### Hépatite B.

Le virus de l'hépatite B (VHB) est un virus à ADN appartenant à la famille des *hepadnaviridae*. Les principaux symptômes sont un ictère (jaunisse), une fièvre et une fatigue prolongée. Le virus est très résistant, il est fortement contagieux lors d'une pénétration ou d'une fellation même sans éjaculation, 100 fois plus que celui du sida. Selon l'Organisation mondiale de la santé, il y aurait 350 millions de porteurs du virus dans le monde, dont 300 000 en France. Vaccinez-vous.

#### Hépatite C.

Le virus de l'hépatite C a été découvert en 1989. Sa transmission se fait par voie sanguine. Deux grands modes de contamination existent : transfusions de sang effectuées avant 1992 (date où les flacons de sang ont été systématiquement soumis à des tests de dépistage sensibles), toxicomanie par voie intraveineuse (échange de seringues) ou par voie nasale (les pailles utilisées peuvent être souillées de sang), les tatouages et les piercings. Plusieurs dizaines de milliers de personnes sont porteuses du virus en France. Il n'existe pas de vaccin.

#### Syphilis.

Réapparue en force depuis 2000. Les campagnes de prévention commencent à donner des résultats, mais elle est toujours présente. Maladie contagieuse, inoculable,

dont l'agent causal est le *Treponema pallidum*. Se manifeste d'abord par un chancre pouvant se développer en lésions cutanées et des muqueuses, des inflammations. Se propage facilement, par fellation par exemple.

#### Blennorragie ou chaude-pisse.

Infection causée par une bactérie appelée gonocoque. C'est l'une des maladies vénériennes les plus répandues dans le monde. Tous les types de contacts (vaginaux, oraux, anaux) peuvent être contaminants. Cette infection est le plus souvent propagée par des individus porteurs de ces bactéries mais sans symptôme (asymptomatiques).

#### Herpès.

Pour faire court car c'est tout un monde cette cochonnerie, il y a en a deux types, l'herpès virus I ou II. Lésions visibles qui disparaissent rapidement, extrêmement contagieuses, par simple contact avec les lésions ou les sécrétions contaminées (salive). On peut s'autocontaminer en grattant un bouton et faire apparaître l'herpès à un autre point du corps. Les symptômes sont multiples : picotements, démangeaisons, sensation de brûlure, fièvre. Mais le diagnostic n'est pas facile à faire, il faut consulter.

#### Condylome ou crêtes de coq.

C'est une infection génitale à papillomavirus humain (HPV). Verrue rosée située sur les

muqueuses génitales ou le pourtour de l'anus. Parmi les condylomes, les crêtes de coq sont des formations d'origine virale, à l'aspect de chou-fleur, situées sur les muqueuses génitales. Contagieuses, parfois très douloureuses, elles peuvent évoluer en tumeurs cancéreuses.

#### LGV.

La lymphogranulomatose vénérienne (LGV) est une infection sexuellement transmissible dont on parle depuis 2005, surtout chez les séropos immunodéprimés. Après des douleurs abdominales, des troubles du transit, présence de sang ou de glaires dans les selles, de la fièvre et de la fatigue, il faut consulter rapidement.

#### Le signe biohazard.

Symbole des barebackers. Si vous le voyez tatoué sur un mec, ça veut dire quelque chose.

#### Être à l'écoute.

De son corps ! D'une manière générale : dès que vous voyez ou sentez une étrangeté sur le sexe ou l'anus (bouton, fissure, irritation, écoulement, démangeaison, etc.) n'attendez pas que « ça passe ». Allez voir tout de suite un dermatologue. Si c'est dans la bouche, allez voir votre dentiste, il sert aussi à ça.

#### Chez le dentiste.

Après des soins (arrachage de dent, détartrage intensif), demandez à votre dentiste quand la cicatrisation vous

permettra de sucer, lécher ou embrasser la personne de votre choix.

#### Pendant une IST.

Vous devez suivre le traitement antibiotique jusqu'à son terme. Il est fortement conseillé d'attendre la fin de ce traitement pour reprendre une activité sexuelle car vous êtes probablement toujours contaminant. Pensez à avvertir vos partenaires récents car, même s'ils font la gueule, il est préférable pour eux d'être au courant pour se faire dépister.

#### Complexe du survivant.

Vous avez 30 ans et vous culpabilisez d'être séronégatif malgré une sexualité pleine de succès ? Pas question : vous avez de quoi être fier.

#### Raté trois trains ?

Nombreux sont ceux qui ont perdu leurs connaissances sur le sida et qui n'osent pas poser de question, par honte de s'être désabonné du fil de l'info. C'est compréhensible. Mais rien n'est perdu : ce n'est pas parce que vous avez raté les six premières saisons des *Sopranos* que vous ne pouvez pas apprécier la dernière. Le sida, c'est pareil.

#### Vous venez d'apprendre que vous êtes séropo ?

Prenez sur vous. L'important, désormais, c'est d'apprendre. Savoir est un pouvoir, mais savoir que l'on sait est le plus efficace des antidépresseurs.