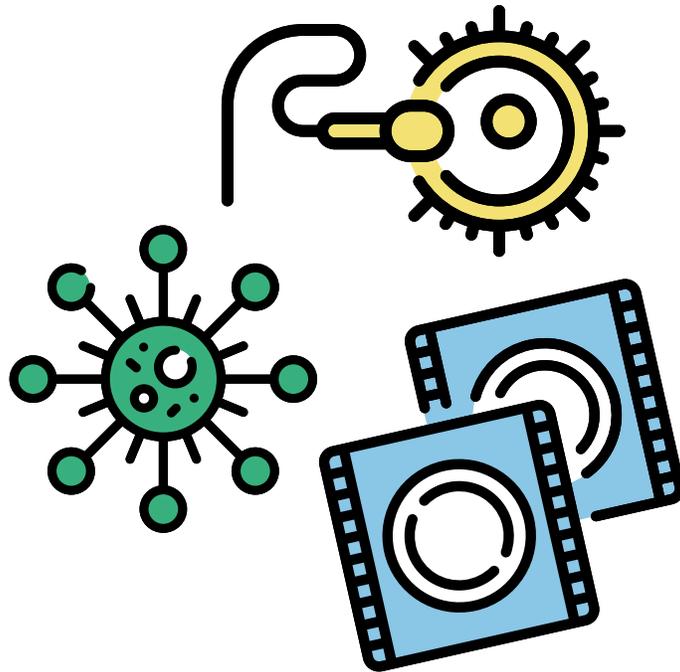
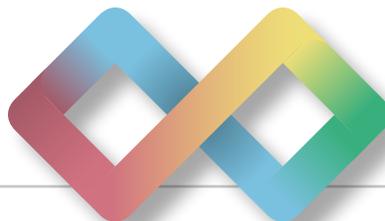


# Prévention des infections transmissibles sexuellement (ITS)



Quand tu as du sexe avec quelqu'un, il y a un risque d'attraper ou de donner des infections transmissibles sexuellement (ITS). Ce feuillelet d'information parle des façons de te protéger et de protéger les personnes avec qui tu as du sexe contre les ITS.



*Avec le financement de*



Santé  
Canada

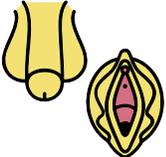
Health  
Canada

Les opinions exprimées ne représentent pas nécessairement celles de Santé Canada.

**sieccan**  
Sex Information & Education Council of Canada  
Conseil d'information & d'éducation sexuelles du Canada

# Qu'est-ce que les infections transmissibles sexuellement (ITS)?

Les ITS sont des infections qui passent d'une personne à une autre pendant l'activité sexuelle.

L'activité sexuelle peut inclure :		
	<b>Sexe pénis-vagin</b>	Une personne entre son pénis dans le vagin d'une autre personne
	<b>Sexe pénis-anus</b>	Une personne entre son pénis dans l'anus (trou du cul) d'une autre personne
	<b>Sexe oral</b>	Une personne met sa bouche sur le pénis, le vagin ou l'anus d'une autre personne
	<b>Partage de jouets sexuels</b>	Plus d'une personne utilise le même jouet sexuel

Dans certains cas, les ITS peuvent se passer par le contact de peau à peau ou avec des liquides corporels d'une autre personne (comme le sang ou les liquides du vagin ou du pénis).

On peut aussi attraper des ITS si on partage avec une autre personne une aiguille pour le tatouage, le perçage (« piercing ») ou pour utiliser des drogues.

**Les ITS peuvent nuire à ta santé. Il est donc important de réduire ton risque d'en attraper. Si tu utilises un condom pendant l'activité sexuelle avec une autre personne, tu réduiras ton risque d'attraper une ITS.**

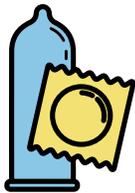
# Comment réduire ton risque d'attraper une ITS quand tu as du sexe avec quelqu'un

## Utilise un condom chaque fois que tu as du sexe pénis-vagin ou pénis-anus

Il y a 2 types de condom :

- **Condom externe** : Condom qu'on met sur un pénis  
Voici une vidéo pour apprendre à utiliser un condom externe :

<https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/using-a-condom-video/>



- **Condom interne** : Condom qu'on met à l'intérieur du vagin ou du rectum (trou du cul)

Voici une vidéo pour apprendre à mettre un condom interne dans un vagin : <https://teachingsexualhealth.ca/teachers/resource/using-a-vaginal-condom/>

Tu peux acheter des condoms dans une pharmacie ou une boutique érotique (« *sex shop* »). On trouve parfois des condoms gratuits dans les centres de santé et chez le/la médecin.

**Utiliser du lubrifiant** : Le lubrifiant est un liquide ou un gel que tu peux utiliser pendant le sexe pour faciliter l'utilisation du condom et rendre le sexe plus agréable.



Utilise un lubrifiant à base d'eau ou de silicone avec le condom. N'utilise rien qui contient de l'huile, car cela pourrait briser le condom.

Tu peux acheter du lubrifiant à la pharmacie ou dans une boutique érotique.

## Utilise un condom chaque fois que tu as du sexe pénis-vagin ou pénis-anus



**Sensibilités sensorielles** : Certaines personnes ont des sensibilités sensorielles qui peuvent rendre le condom inconfortable. Par exemple, certaines personnes n'aiment pas la sensation, le goût ou le bruit du condom.

Pour rendre l'usage du condom plus confortable, tu peux essayer des condoms de diverses saveurs, mettre du lubrifiant ou porter des écouteurs antibruit/bouchons d'oreille pendant le sexe avec un condom.

## Utilise un condom ou une digue dentaire pour le sexe oral



Une digue dentaire est une feuille spéciale qu'on place entre la bouche d'une personne et le vagin ou l'anus de l'autre personne, pour empêcher le passage d'ITS pendant le sexe oral.

Voici une vidéo pour apprendre à utiliser une digue dentaire :

[https://www.youtube.com/watch?v=O-bRI70cp8E&ab\\_channel=TeachingSexualHealthAlbertaHealthServices](https://www.youtube.com/watch?v=O-bRI70cp8E&ab_channel=TeachingSexualHealthAlbertaHealthServices)

## Fais-toi vacciner contre le VPH et l'hépatite



Le VPH et l'hépatite sont des ITS qui peuvent passer d'une personne à une autre pendant l'activité sexuelle.

Il y a des vaccins que tu peux recevoir pour te protéger contre le VPH et l'hépatite. Parle à ton/ta médecin de la possibilité de te faire vacciner contre le VPH et l'hépatite.

## Passer un test d'ITS

**Si tu es une personne sexuellement active, tu devrais passer des tests d'ITS régulièrement. Une personne peut avoir une ITS sans le savoir si elle n'a pas de symptômes. Toute personne peut demander un test d'ITS, à n'importe quel moment.**

Tu devrais passer un test d'ITS le plus tôt possible dans certaines situations – par exemple :



- Tu as eu du sexe sans condom.
- Toi ou la(les) personne(s) avec qui tu as du sexe avez un symptôme d'ITS.
- Tu sais que quelqu'un avec qui tu as eu du sexe a ou avait une ITS.
- Toi ou la(les) personne(s) avec qui tu as du sexe avez aussi du sexe avec d'autres personnes.
- Toi ou la(les) personne(s) avec qui tu as du sexe avez partagé des aiguilles pour utiliser des drogues ou pour le tatouage ou le perçage.

## Discuter de l'usage du condom ou de la digue dentaire avec la personne avec qui tu veux avoir du sexe



### Quand discuter de l'usage du condom

Discuter **tôt** de l'usage du condom avec la personne avec qui tu veux avoir du sexe. Il est important de discuter de l'usage du condom **avant** de commencer à avoir du sexe.



### Comment discuter de l'usage du condom

Voici des choses que tu peux dire à ton/ta/tes partenaire(s) pour indiquer que tu veux utiliser un condom :

- « Je veux que tu saches que j'utilise toujours un condom quand j'ai du sexe. »
- « J'ai des condoms sur moi. »
- « Mettre un condom peut être amusant. Faisons-le ensemble. »

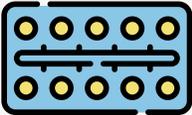
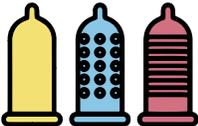
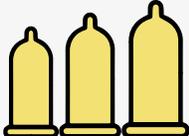


### Si l'autre personne ne veut pas utiliser de condom, ne te sens pas obligé-e d'avoir du sexe sans condom

Si l'autre personne ne veut pas utiliser de condom, tu n'es pas obligé-e d'avoir du sexe avec elle.

La personne pourrait essayer de te dire que c'est correct de ne pas utiliser de condom. Reste fidèle à ce que tu te sens à l'aise de faire. N'aie pas de sexe sans condom si tu ne te sens pas à l'aise ou en sécurité de le faire.

**Voici des choses que tu peux dire à une personne qui ne veut pas utiliser de condom :**

	<b>Si la personne dit :</b>	<b>Tu peux dire :</b>
	« Je prends la pilule, donc on n'a pas besoin de condom. »	« Je veux quand même utiliser un condom pour qu'on soit protégé-e contre des infections qu'on ignore peut-être. »
	« Je n'aurai pas de plaisir parce que je n'aime pas la sensation du condom. »	« Je n'aurai pas de plaisir si je ne me sens pas en sécurité. Si ce condom n'est pas confortable, on peut essayer une autre grandeur ou une autre marque. »
	« Tu penses que j'ai une ITS? »	« Parfois, les gens ont des ITS sans le savoir. C'est mieux d'être prudent-es. »
	« Tu ne me fais pas confiance? »	« Ce n'est pas une question de confiance. C'est pour se protéger l'un-e l'autre. »
	« Mon pénis est trop gros pour un condom. »	« Il existe des condoms plus grands. On pourra en trouver un qui fait à ton pénis. »
	« Je suis allergique aux condoms. »	« Si tu es allergique au latex, on peut utiliser des condoms sans latex. »

**Pour plus de soutien et d'information sur le sexe plus sécuritaire**

Tu peux envoyer un message texte (613-800-6757) ou téléphoner (1-888-642-2725) à la Ligne d'accès d'Action Canada pour la santé et les droits sexuels pour poser des questions sur la santé sexuelle, le sexe plus sécuritaire et les options de grossesse. Ce service pourra aussi te mettre en contact avec d'autres expert-es en santé sexuelle. Voici son site Web : <https://www.actioncanadashr.org/fr/appelez-la-ligne-dacces-1-888-642-2725>.