

**QU'EST-CE
QUE JE FAIS SI
JE VIS AVEC LE
VIH ET QUE ...**

Des idées pour les jeunes
femmes vivant avec le VIH



**GIRLS
DECIDE**



Qu'est-ce que je fais si je vis avec le VIH et que ...

... Je veux sortir avec quelqu'un ou m'engager dans une relation ?

... Je veux dire à mon partenaire ou à ma famille que je vis avec le VIH ?

... Je veux protéger mon partenaire contre le VIH et d'autres IST ?

... Je veux pratiquer le sexe à moindre risque ?

... Je veux être enceinte ?

... Je veux avoir une grossesse saine pour moi et mon bébé ?


... Je ne veux pas être enceinte ?

... Je veux interrompre une grossesse ?

... Je veux plus de soutien ?

Cette brochure répond aux questions soulevées par les jeunes femmes vivant avec le VIH à propos de sortir avec quelqu'un, les relations, la sexualité et la parentalité. Elle offre des informations pour vous aider à avoir une vie saine, heureuse et sexuellement satisfaisante et à défendre vos droits.

Comme chez tout le monde, l'on trouve une grande diversité chez les jeunes femmes vivant avec le VIH. Qui que vous soyez, nous espérons que ce guide vous apportera des informations utiles pour vous aider à **decider** de la meilleure manière de vous occuper de votre santé sexuelle et reproductive.



**... JE VEUX SORTIR
AVEC QUELQU'UN OU
M'ENGAGER DANS
UNE RELATION ?**

Vous avez le droit de choisir de vous marier ou de ne pas vous marier, d'avoir des rapports sexuels ou non et d'exprimer librement votre orientation sexuelle et votre identité sexuelle. Le fait de vivre avec le VIH ne devrait pas limiter les possibilités que vous avez d'aimer et d'être aimée. Certaines jeunes femmes pensent que si elles vivent avec le VIH, elles ne peuvent avoir de relations sexuelles intimes qu'avec d'autres personnes vivant avec le VIH. Cela n'est pas vrai. Vous pouvez avoir une relation heureuse et épanouie avec n'importe quelle personne, indépendamment de son statut sérologique. Une communication franche, l'égalité, la compréhension, le respect mutuel et la responsabilité partagée vous aideront à prendre des décisions communes concernant votre santé sexuelle et reproductive. Cela vous aidera aussi, vous et votre/vos partenaire(s), à bâtir des relations intimes solides.

PENSEZ-Y !

Une relation saine, heureuse et satisfaisante avec une autre personne commence par vous-même. Prenez le temps de bâtir votre estime de soi, de gérer vos propres sentiments concernant votre statut sérologique, et de réfléchir aux qualités que vous appréciez chez un partenaire et dans une relation. Vous pouvez faire cela vous-même, avec d'autres jeunes femmes vivant avec le VIH ou avec un conseiller.



Pour de plus amples informations, consultez *En Pleine Forme, Heureux et Canon : Guide Pour les Jeunes Concernant Leurs Droits, Leur Sexualité et la Vie avec le VIH*, www.ippf.org

... JE VEUX DIRE À MON PARTENAIRE OU À MA FAMILLE QUE JE VIS AVEC LE VIH ?

Vous avez le droit de décider si, quand et comment vous voulez annoncer votre statut sérologique. De nombreuses personnes disent à leur(s) partenaire(s), leur famille, leurs amis et leurs collègues qu'elles vivent avec le VIH et trouvent l'acceptation et un soutien. Mais, certaines personnes peuvent être perturbées ou mal réagir. Vous êtes la mieux placée pour savoir si et quand vous pouvez annoncer votre statut en toute sécurité.

PENSEZ-Y !

Certains pays ont des lois qui obligent les personnes vivant avec le VIH à annoncer leur statut à leur(s) partenaire(s) avant toute relation sexuelle. Bien que ces lois portent atteinte au droit des personnes vivant avec le VIH de choisir si elles veulent annoncer leur statut ou non, il est important d'être informé(e) des droits existants dans votre pays et de la manière dont ils pourraient affecter vos décisions. Défendez les droits des personnes vivant avec le VIH en vous impliquant dans des organisations qui cherchent à changer ces lois.



Consultez <http://bit.ly/criminalization> pour de plus amples informations.

Voici quelques conseils pour partager votre statut sérologique avec votre/vos partenaire(s) :

- ✓ Réfléchissez pour savoir à quelles personnes vous voulez annoncer votre statut, pourquoi elles ont besoin de savoir, comment elles pourraient réagir et le meilleur moyen et le meilleur moment pour le leur dire.
- ✓ Cherchez un soutien auprès d'autres filles et d'autres femmes vivant avec le VIH et informez-vous davantage sur leurs expériences en matière de divulgation. Vous pouvez vous exercer d'abord avec elles pour la conversation.
- ✓ Commencez par vous divulguer à une ou deux personnes en qui vous avez confiance.
- ✓ Soyez préparée à devoir discuter de questions plus larges qui pourraient affecter votre relation. Parfois, annoncer son statut signifie que vous devez parler d'un secret que vous ou votre partenaire avez gardé, par exemple d'anciennes relations ou d'autres relations, la consommation de drogues ou l'acceptation d'argent ou de présents contre des rapports sexuels.
- ✓ Sachez quels sont vos droits et vers qui vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide en cas de besoin.

... JE VEUX PROTÉGER MON PARTENAIRE CONTRE LE VIH ET D'AUTRES IST ?

Vous avez le droit de jouir de la meilleure santé possible, y compris de la santé sexuelle. Le sexe à moindre risque et le plaisir sexuel sont plus faciles à atteindre si vous connaissez votre propre corps et qu'il existe une communication franche, un respect mutuel et une responsabilité partagée pour éviter les grossesses non désirées et les infections sexuellement transmissibles (IST).

PENSEZ-Y !

Si vous et votre partenaire vivez avec le VIH tous les deux, c'est toujours une bonne idée de pratiquer le sexe sans risque pour vous protéger contre d'autres IST et d'une souche différente du VIH.



Pour en savoir plus sur le sexe à moindre risque, visitez www.thebody.com/index/safesex/safer.html



Voici quelques manières de vous protéger vous-même contre d'autres IST et de protéger votre partenaire contre le VIH :

- ✓ Informez-vous sur le VIH et les IST, notamment sur les modes de transmission et sur la manière de réduire les risques de transmission en pratiquant le sexe à moindre risque.
- ✓ Parlez avec votre/vos partenaire(s) du VIH et des IST et partagez ce que vous savez sur le sexe à moindre risque, afin d'œuvrer ensemble à rendre votre vie sexuelle et plus plaisante et à moindre risque.
- ✓ Utilisez un préservatif masculin ou féminin pour des rapports vaginaux avec pénétration ou des rapports anaux. C'est la façon la plus efficace de protéger un partenaire et vous-même contre le VIH et les autres IST.
- ✓ Préférez des pratiques sexuelles à moindre risque (voir page suivant) et évitez celles qui présentent un risque plus élevé de transmission du VIH, comme la douche vaginale, le « sexe sec » ou le sexe vaginal ou anal avec pénétration sans protection.
- ✓ Faites un dépistage régulier des IST. Si vous avez une infection qui peut se transmettre sexuellement telle que le chlamydia ou l'herpès génital, demandez à votre/vos partenaire(s) sexuel(s) de faire également un examen avant d'avoir de nouveaux rapports sexuels, de sorte que toute infection soit diagnostiquée et traitée.
- ✓ Accédez au traitement du VIH s'il a été prescrit par votre prestataire de soins de santé. Le traitement du VIH réduit votre charge virale, ce qui en retour réduit la probabilité de transmission du VIH par contact sexuel.
- ✓ En cas de rupture du préservatif pendant les rapports sexuels, cela peut accroître le risque de transmission du VIH. Votre partenaire devrait prendre conseil auprès d'un prestataire de soins de santé dans un délai de 72 heures et dans certains endroits, il sera possible d'avoir accès à la prophylaxie post-exposition.

... JE VEUX PRATIQUER LE SEXE À MOINDRE RISQUE ?

Vous pouvez trouver difficile de négocier le sexe à moindre risque pour des raisons sociales ou culturelles. Les stéréotypes sur le genre, la gêne et les croyances négatives concernant le préservatif peuvent rendre difficile pour les jeunes femmes de parler de sexualité et de sexe à moindre risque. Mais parler peut être payant. De nombreuses jeunes femmes trouvent que leur vie sexuelle s'améliore à mesure qu'elles-mêmes et leur(s) partenaire(s) sexuel(s) sont plus à l'aise pour parler franchement et explorer avec imagination des méthodes à moindre risque pour connaître le plaisir sexuel.

PENSEZ-Y !

Chaque personne et chaque relation sont uniques. Ayez confiance en vous pour parler de sexe à moindre risque et dites à votre/vos partenaire(s) ce qui vous donne du plaisir sexuel. Vous découvrirez peut-être que demander à un partenaire nouveau ou occasionnel s'il a un préservatif ou bien sortir un préservatif avant la relation sexuelle, cela suffit. Dans d'autres cas, vous devrez peut-être expliquer comment le VIH et d'autres IST se transmettent pour que vous puissiez tous les deux apprécier la situation et discuter de la réduction des risques. Il vous faudra peut-être être prête à aborder des questions plus importantes comme l'amour, la confiance et l'engagement quand vous discutez de préservatifs dans une relation de plus longue durée.



Pour en savoir plus sur la négociation du préservatif, consultez www.ippf.org

Conseils pour négocier le sexe à moindre risque :

- ✓ Prenez le temps d'identifier, de questionner et de repenser vos propres croyances sur le sexe à moindre risque. Vous pouvez le faire seule, avec des amies ou dans un groupe de soutien avec d'autres jeunes femmes.
- ✓ Accroissez vos propres connaissances sur le sexe à moindre risque, notamment les avantages et les idées fausses courantes concernant l'utilisation des préservatifs masculins et féminins et la manière d'utiliser correctement les préservatifs et les lubrifiants.
- ✓ Entamez une conversation franche avec votre/vos partenaire(s) sur le sexe à moindre risque. Partagez vos préoccupations sur le VIH, les IST et les grossesses non planifiées et sur la manière dont ces inquiétudes interfèrent avec votre capacité à jouir pleinement de l'activité sexuelle. Invitez votre/vos partenaire(s) à partager ses/leurs pensées sur le sexe à moindre risque. Ces conversations se passent généralement mieux lorsqu'elles ont lieu bien avant l'intensité du moment.
- ✓ Explorez les différentes options de plaisir sexuel au-delà du sexe avec pénétration comme les baisers, le massage, le léchage, les jouets sexuels, les fétiches, la masturbation, les caresses et les câlins. Soyez créatif ! Permettez-vous, vous et votre/vos partenaire(s) d'explorer le plaisir sexuel.
- ✓ Ayez votre propre réserve de préservatifs masculins et féminins. Ainsi vous pouvez être sûre de toujours disposer de préservatifs.

... JE VEUX ÊTRE ENCEINTE ?

En tant que jeune femme vivant avec le VIH, vous avez le droit de choisir si, quand, comment et avec qui vous voulez avoir des enfants. On ne devrait jamais vous pousser à vous faire stériliser ou à interrompre votre grossesse. Si vous prenez les précautions qu'il faut pendant la grossesse, pendant la naissance et pendant la première année de vie de votre enfant, la probabilité de transmission du VIH à votre enfant est très faible.

PENSEZ-Y !

Toutes les femmes ont le droit de faire leurs propres choix concernant la fertilité et l'accouchement, indépendamment de leur statut sérologique et vous devriez pouvoir recevoir le même niveau de prise en charge de la part des médecins et des agents de soins de santé que n'importe qui d'autre.



Pour de plus amples informations, lisez la brochure *HIV and Women*, www.aidsmap.com/page/1550301/



Les conseils suivants vous aideront à concevoir en toute sécurité :

- ✓ Travaillez avec votre prestataire de soins de santé et votre/vos partenaires pour élaborer votre stratégie pour une conception à moindre risque.
- ✓ Planifiez votre grossesse et parlez avec votre prestataire de soins de santé de votre intention d'avoir un enfant. Faites un bilan complet avant de tomber enceinte pour être sûre de démarrer votre grossesse en bonne santé.
- ✓ Si votre partenaire est séronégatif, vous pouvez choisir de recueillir le sperme de votre partenaire et utiliser une seringue pour insérer le sperme dans votre vagin. Le meilleur moment pour le faire, c'est pendant l'ovulation (votre période de fertilité) et il est conseillé d'essayer la technique plusieurs fois pendant votre période de fertilité.
- ✓ Si vous suivez un traitement du VIH et que vous avez une charge virale indétectable et pas d'autres IST, le risque de transmission est réduit, mais pas éliminé. Si vous vous sentez à l'aise, demandez plus d'informations à votre prestataire de soins de santé avant de prendre la décision d'avoir des rapports sexuels non protégés.
- ✓ Si vous vivez avec le VIH tous les deux, des rapports sexuels non protégés peuvent vous amener l'un ou l'autre ou tous les deux à avoir une IST ou une souche différente de VIH. Dans cette situation, certains couples qui veulent avoir un bébé choisissent d'avoir des rapports non protégés pendant la période de fécondité de la partenaire.

... JE VEUX AVOIR UNE GROSSESSE SAINNE POUR MOI ET MON BÉBÉ ?

En faisant ce qu'il faut pendant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement au sein, le risque de transmission du VIH à votre bébé peut être réduit à moins de 2 %.

PENSEZ-Y !

Le fait de parler à d'autres femmes vivant avec le VIH qui ont eu des enfants peut vous aider à prendre des décisions éclairées sur la grossesse, l'accouchement, les options d'allaitement du bébé et la surveillance de la santé de votre bébé. Beaucoup de femmes qui vivent avec le VIH tombent enceintes et ont des bébés en bonne santé. Ne laissez pas votre statut sérologique limiter votre désir d'avoir des enfants.



Pour en savoir plus, consultez *HIV and AIDS Treatment Literacy Toolkit for Women*, www.safajds.net/?q=node/20

Les conseils suivants peuvent vous aider à avoir une grossesse saine pour vous et votre bébé :

- ✓ Allez régulièrement à vos rendez-vous de consultation prénatale et informez votre médecin ou votre sage-femme que vous vivez avec le VIH. Faites une liste de toutes les questions que vous voulez poser avant d'aller à un rendez-vous pour pouvoir discuter des soins dont vous avez besoin pendant la grossesse, de la meilleure méthode d'accouchement et des options que vous pouvez avoir pour l'allaitement du bébé.
- ✓ L'administration d'un traitement du VIH pendant votre grossesse vous aidera à protéger votre bébé contre le VIH, mais le type de médicaments que vous prenez et la durée du traitement dépendront de votre état de santé. Certaines femmes doivent prendre ces médicaments sur une courte période et arrêter après la naissance du bébé, tandis que d'autres devront poursuivre le traitement toute leur vie.
- ✓ Pendant que vous êtes encore enceinte, discutez avec votre médecin ou votre sage-femme de la manière dont vous accoucherez. Si vous êtes en bonne santé et que vous prenez des médicaments antirétroviraux, votre prestataire de soins de santé peut aussi vous recommander de faire une césarienne pour réduire encore plus le risque de transmission du VIH à votre bébé pendant l'accouchement.
- ✓ Cherchez à savoir s'il vous est conseillé d'allaiter votre bébé au sein là où vous vivez. L'allaitement maternel peut être la meilleure option pour vous, en particulier si vous n'avez pas accès à l'eau potable et à un approvisionnement régulier en lait maternisé. Si vous décidez d'allaiter votre bébé au sein, vous et/ou votre bébé aurez besoin de prendre des médicaments antirétroviraux pendant toute la durée de l'allaitement au sein. Discutez des options avec votre médecin ou votre sage-femme et n'ayez pas peur de poser des questions.
- ✓ Assurez-vous de retourner au centre de santé après la naissance de votre bébé pour vérifier que tout va bien pour vous-même et votre bébé. N'oubliez pas d'emmener régulièrement votre bébé pour les vaccinations et profitez de ces visites pour clarifier les doutes éventuels que vous pourriez avoir, auprès de la sage-femme ou de l'infirmière.

... JE NE VEUX PAS ÊTRE ENCEINTE ?



Même si vous utilisez régulièrement le préservatif, il est important d'envisager l'utilisation d'une autre méthode contraceptive si vous ne voulez pas être enceinte. La contraception peut vous aider à éviter les grossesses. Il y a plusieurs méthodes de contraception dont le préservatif, les hormones qui peuvent être prises sous forme de pilule, le patch, les injections et les dispositifs intra-utérins. Ces méthodes varient en termes de niveau d'efficacité dans la prévention des grossesses, de caractère permanent ou temporaire, d'effets secondaires et de besoin d'une assistance médicale ou non pour les utiliser.

Parfois, vous pouvez craindre une grossesse parce que vous avez eu des rapports non protégés ou qu'il y a eu une rupture du préservatif que vous utilisiez. Si c'est le cas, vous pouvez utiliser une méthode contraceptive d'urgence jusqu'à cinq jours après la relation sexuelle (le plus tôt sera le mieux) pour éviter une grossesse.

Discutez avec votre prestataire de soins de santé des différentes options de prévention de la grossesse, des avantages et des inconvénients et de toute préoccupation liée à votre statut sérologique.

PENSEZ-Y !

Les préservatifs sont le seul type de contraception qui prévient à la fois la grossesse et la transmission du VIH et des IST. Comme ils ne sont pas toujours utilisés d'une manière correcte et systématique, il est recommandé d'utiliser une autre forme de contraception en même temps qu'un préservatif.



Pour en savoir plus, consultez le *Guide to HIV, Pregnancy and Women's Health*, <http://i-base.info/guides/pregnancy>



... JE VEUX INTERROMPRE UNE GROSSESSE ?

PENSEZ-Y !

Chaque pays a ses propres lois qui indiquent si et dans quelles circonstances l'avortement est légal. C'est une bonne idée de savoir si, où et comment vous pouvez accéder à des services d'avortement sans risque dans votre communauté. Vous pouvez avoir des informations sur vos options en matière de grossesse et des conseils sur les avortements sans risque dans le cadre de votre centre de planification familiale local. Le traitement l'avortement incomplet est légal partout, bien que les services ne soient pas toujours forcément disponibles ou « amis des jeunes ».



Pour en savoir plus, lisez *I Decide: Young Women's Journeys to Seek Abortion Care*, www.ippf.org

Les grossesses ne sont pas toutes planifiées. Aucun contraceptif n'est efficace à 100 % et les grossesses sont également le résultat de relations sexuelles non protégées et de situations comme le viol. Vous pouvez décider d'interrompre ou non une grossesse. Il vous faudra peut-être consulter des personnes qui vous sont proches ou qui sont déjà passées par là, mais c'est à vous de prendre la décision finale.

L'on peut avoir recours à des médicaments ou à la chirurgie pour une interruption sans risque de la grossesse – l'on appelle cela un avortement. Les avortements sont l'une des procédures médicales les plus sûres s'ils sont pratiqués par un praticien qualifié dans des conditions de sécurité. Après un avortement sans risque, la plupart des femmes peuvent avoir une grossesse normale et saine par la suite. Parlez avec votre prestataire de soins de santé de la procédure d'avortement et posez toutes les questions que vous pourriez avoir à poser.

Vous, votre/vos partenaire(s) ou d'autres personnes à qui vous vous confiez, pouvez ressentir une grande variété d'émotions après un avortement – parfois toutes ces émotions à la fois – notamment le soulagement, la tristesse et la confusion. Il est bon de parler avec une personne en qui vous avez confiance ou de rendre visite à votre centre de planification familiale local pour un soutien et un conseil.

... JE VEUX PLUS DE SOUTIEN ?

La vie est faite de hauts et de bas. Vous avez le droit de ne pas subir de préjudice et d'avoir accès à un soutien et des services qui respectent votre dignité, votre autonomie, votre vie privée et votre bien-être. Personne ne devrait vous faire culpabiliser ou vous discriminer parce que vous vivez avec le VIH.

PENSEZ-Y !

Pourquoi ne pas essayer de vous joindre à votre réseau local de personnes vivant avec le VIH, un groupe de femmes séropositives ou une organisation axée sur les jeunes pour interpellier les attitudes négatives de la communauté qui peuvent générer la stigmatisation contre les personnes vivant avec le VIH.



Pour de plus amples informations sur l'initiative intitulée Les Filles Décident, visitez www.ippf.org

Voici quelques conseils pour obtenir de l'aide en cas de besoin, notamment si l'on porte atteinte à vos droits :

- ✓ Parlez à votre/vos parent(s), à votre/vos soignant(s), à un(e) adulte en qui vous avez confiance ou à un(e) ami(e) si vous avez besoin de soutien. Ils peuvent vous aider à trouver des informations et à réfléchir aux conséquences des différents choix possibles. Ils peuvent également être votre avocat pour traiter avec les prestataires de soins de santé, les enseignants et autres autorités – notamment en cas de violence ou de discrimination. Les adultes auxquels vous parlez ne devraient pas essayer de vous forcer à prendre une décision particulière.
- ✓ Trouvez ou développez un réseau de soutien solide pour vous aider à naviguer à travers les défis de la vie avec le VIH et à y faire face. Votre réseau de soutien peut inclure des personnes comme les membres de la famille, les amis, votre/vos partenaire(s), un/des club(s) post-test, des groupes religieux, des travailleurs sociaux, des groupes de femmes, des forums de discussion en ligne et d'autres personnes vivant avec le VIH.
- ✓ Renseignez-vous pour savoir où vous pouvez trouver un soutien et un conseil au cas où vous-même ou une personne que vous connaissez seriez victime d'une agression sexuelle, d'un mariage forcé ou d'une relation violente ou difficile. Vous pourriez peut-être commencer par en parler avec votre prestataire de soins de santé.
- ✓ Cherchez à savoir où vous pourriez trouver un soutien et un conseil pour vivre positivement et gérer la question de la stigmatisation et de la discrimination liées au VIH. Les organisations de lutte contre le VIH et les réseaux de personnes vivant avec le VIH offrent souvent des conseils juridiques en plus des soins et soutien.
- ✓ Si vous avez le sentiment d'être victime de discrimination lorsque vous recherchez des services de santé sexuelle et reproductive, demandez à voir un autre membre du personnel ou trouvez une autre clinique où vous vous sentirez respectée.

GIRLS DECIDE

Cette brochure répond aux questions soulevées par les jeunes femmes vivant avec le VIH sur les relations amoureuses, la sexualité et la parentalité. Elle offre des informations pour vous aider à avoir une vie saine, heureuse et sexuellement satisfaisante et à défendre vos droits.

IPPF
4 Newhams Row
London SE1 3UZ
United Kingdom
Tel: +44 (0)20 7939 8200
Fax: +44 (0)20 7939 8300
Email: info@ippf.org
www.ippf.org

Oeuvre de bienfaisance enregistrée
sous le n° 229476

Publié en février 2011 par la Fédération
Internationale pour la Planification Familiale

Cette publication appuie la mise en œuvre de La
Déclaration des Droits Sexuels de l'IPPF

Conception par Jane Shepherd

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.