

A black and white photograph of three shirtless men. One man on the left is leaning his head against the shoulder of a man in the center. A third man is on the right, looking down. The image is intimate and tender.

HISTOIRES DE MECS
PLANS A TROIS



COUPLE SÉROPO

CHERCHE PARTENAIRES DE JEU

«Hervé et moi, on passe pas mal de temps à chatter sur Internet...»

Page 4



COUPLE SÉRONEG

CHERCHE JEUNE RECRUE

«Avec Julien, on se fait parfois des plans à trois.»

Page 6



COUPLE SÉRODIFFÉRENT

CHERCHE PLAN ÉVASION

«Comme je fais l'amour avec un partenaire séropo, je pensais que j'étais un pro du Sexe Sans Risque.»

Page 8



ACCIDENT AVEC UN EXTRA

QUE FAIRE POUR SOI, POUR SON COUPLE

Page 10

EDITO

PLAN À TROIS

Prenez deux mecs entre eux, mélangez-les, dans un lit, dans un bois ou dans un sauna. Rajoutez à l'occasion un troisième ou plus pour les gourmands. Séronégatif, séropo, jeune, moins jeune, roux, châtain, blond, yeux verts ou yeux bleus, peau mate ou non, imberbe ou velu, toutes les combinaisons sont possibles.

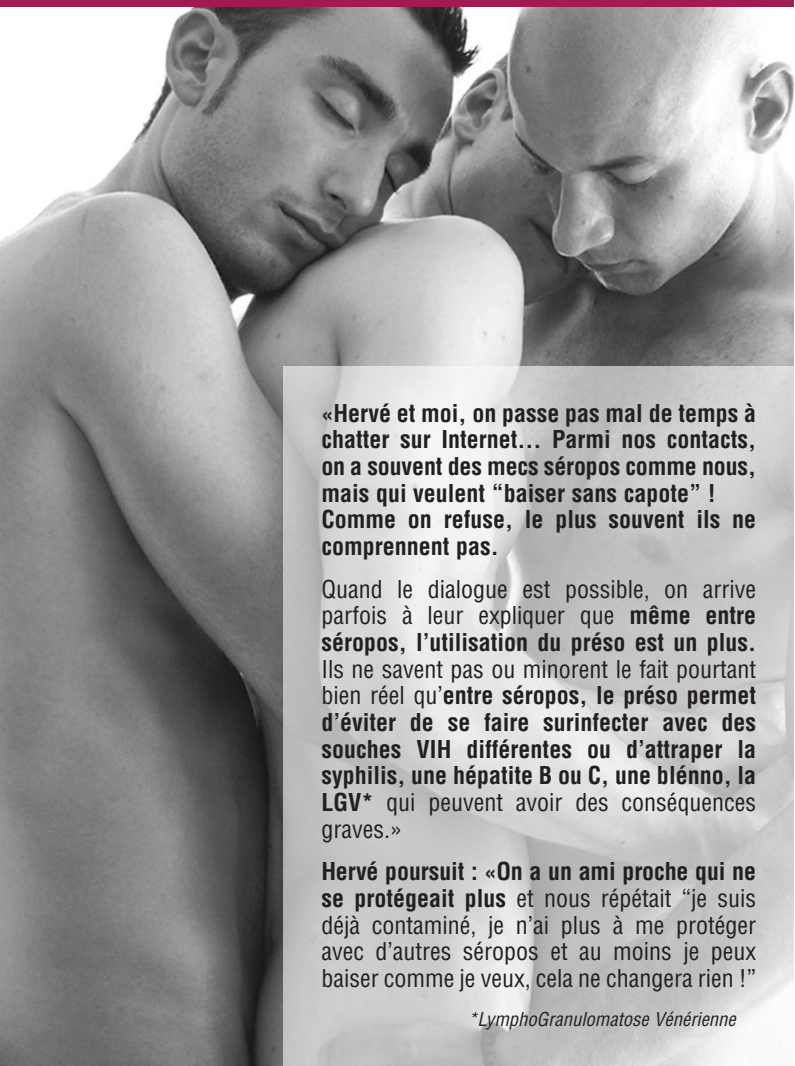
Aucun couple n'est identique et les règles du couple ne sont pas immuables entre les partenaires fidèles purs et durs, ceux fidèles en amour et libres pour le reste, les adeptes des plans à trois, les inconditionnels du Sexe Sans Risque (SSR), ceux moins vigilants, ceux fluctuants...

Dans tous les cas, des règles existent, tant pour son couple que pour soi. Si vous ne les connaissez pas, découvrez-les à travers nos histoires de couples : Couple séroneg cherche jeune recrue, Couple séropo cherche partenaires de jeux, Couple sérodifférent cherche plan évasion...

Christophe, Julien, Steph, William, Hervé, Kader, Hugo et Jean-Yves racontent leurs expériences mais font aussi **un bilan de ce qu'ils ont appris à travers leurs couples, leurs rencontres, leurs plans...** Cela aurait pu être Pierre, Martial, Malik, Jean, Sean, Mathieu, Laurent, Samba, Philippe... Cela peut surtout être vous !

COUPLE SÉROPO

CHERCHE PARTENAIRES DE JEUX



«Hervé et moi, on passe pas mal de temps à chatter sur Internet... Parmi nos contacts, on a souvent des mecs séropos comme nous, mais qui veulent “baiser sans capote” ! Comme on refuse, le plus souvent ils ne comprennent pas.

Quand le dialogue est possible, on arrive parfois à leur expliquer que **même entre séropos, l'utilisation du préso est un plus.** Ils ne savent pas ou minorent le fait pourtant bien réel qu'**entre séropos, le préso permet d'éviter de se faire surinfecter avec des souches VIH différentes ou d'attraper la syphilis, une hépatite B ou C, une blénno, la LGV* qui peuvent avoir des conséquences graves.**»

Hervé poursuit : «On a un ami proche qui ne se protégeait plus et nous répétait “je suis déjà contaminé, je n'ai plus à me protéger avec d'autres séropos et au moins je peux baiser comme je veux, cela ne changera rien !”

*LymphoGranulomatose Vénérienne

Résultat, il s'est fait infecter par des souches du VIH (Virus de l'Immunodéficience Humaine) différentes de celles dont il était porteur. Il est devenu résistant à son traitement qui fonctionnait pourtant très bien avant cette surinfection. Alors qu'il vivait quasiment normalement, il a été contraint de prendre plus de médicaments qui ont des effets secondaires encore plus lourds, car sa charge virale avait augmenté considérablement et ses CD4 baissés. En plus, il avait choppé une syphilis qui aurait pu être très grave pour lui si elle n'avait pas été dépistée et qui n'a pas arrangé son traitement contre le VIH. Pour le bien de chacun et le bien de notre couple, avec Jean-Yves, on s'est promis de faire gaffe pour que ça ne nous arrive pas à nous.

Pas question de baiser sans capote avec d'autres séropos.

CONSEILS

CAPOTE OU PAS

DANS UN COUPLE +/- ?

Une surinfection par une souche VIH différente ou une co-infection par la syphilis, une hépatite, une blénno, la LGV **peuvent intervenir y compris au sein d'un couple stable**, et diminuer considérablement l'efficacité d'un traitement antirétroviral et l'état de santé. **Ainsi, les rapports non protégés entre deux partenaires séropositifs sont vraiment déconseillés si :**

- l'un des partenaires est porteur d'une Infection Sexuellement Transmissible (faire un dépistage régulier des IST et des hépatites) ;
 - les VIH de l'un et de l'autre sont de souches ou de sous-types différents, ou ils comportent des mutations de résistance différentes aux antiRétro Viraux (ARV) (il faut se référer aux génotypages de l'un et de l'autre) ;
 - chaque partenaire n'a pas une charge virale dans le sang (Charge Virale Plasmatique) inférieure au seuil de détection du virus.
- Car dans l'un de ces cas, les probabilités de se surcontaminer avec un virus nocif et agressif sont plus importantes.**

Co-infection : infection par deux virus de familles différentes, donnant des pathologies différentes ou nécessitant des traitements distincts (ex. : co-infection VIH-1 et VIH-2, co-infection VIH et hépatite B, co-infection VHB et VHC, etc...)

Surcontamination = surinfection : nouvelle contamination par un virus de la même espèce (exemple : VIH-1) mais de sous-type différent (ex. VIH-1 sous-type B et VIH-1 de sous-type CRF02-AG) ou de même sous-type mais de sensibilité différente aux ARV (ex. : VIH-1 sous type B sensible à tous les ARV et VIH-1 sous-type B résistant à l'EPIVIR (3TC) ou au VIREAD (TDF) nécessitant un traitement spécifique lié à ces résistances.

COUPLE SÉRONEG

CHERCHE JEUNE RECRUE



Christophe : «Avec mon mec Eric, séronégatif comme moi, on baise ensemble sans capote. **Par contre, on s'est engagé à se protéger avec tous nos plans cul extérieurs.** Avec les extras, la capote s'impose très naturellement mais **on s'est récemment demandé si l'on ne pouvait pas faire une exception pour Grégory, un petit mec de 23 ans** super mignon avec qui on passe pas mal de temps et qui nous répète qu'il est séroneg...

C'est vrai que l'idée de baiser tous ensemble sans capote nous faisait kiffer, mais on a réussi à garder la tête froide et cela n'enlève en rien le plaisir avec lui...»

Eric ajoute : «Christophe et moi avons décidé de continuer à utiliser le préso avec Greg pour 2 raisons. Pour respecter notre engagement de couple mais aussi parce que Greg mène sa propre vie en dehors de notre relation à trois».

La réaction de Grégory...

«Christophe et Eric, je les envie beaucoup. En couple depuis cinq ans, ils sont vraiment complices et se font confiance. **C'est vrai que même si l'on est très proche, je ne vis pas avec eux** et je ne sais pas du tout combien de temps notre histoire à trois va durer. **Donc, j'utilise la capote avec eux, c'est le bon choix.** Ça me permet de protéger ma santé. Je reste libre aussi, **en attendant d'avoir un mari.** Dans ce cas je verrai bien le moment venu si c'est possible à mon tour de lâcher la capote...»

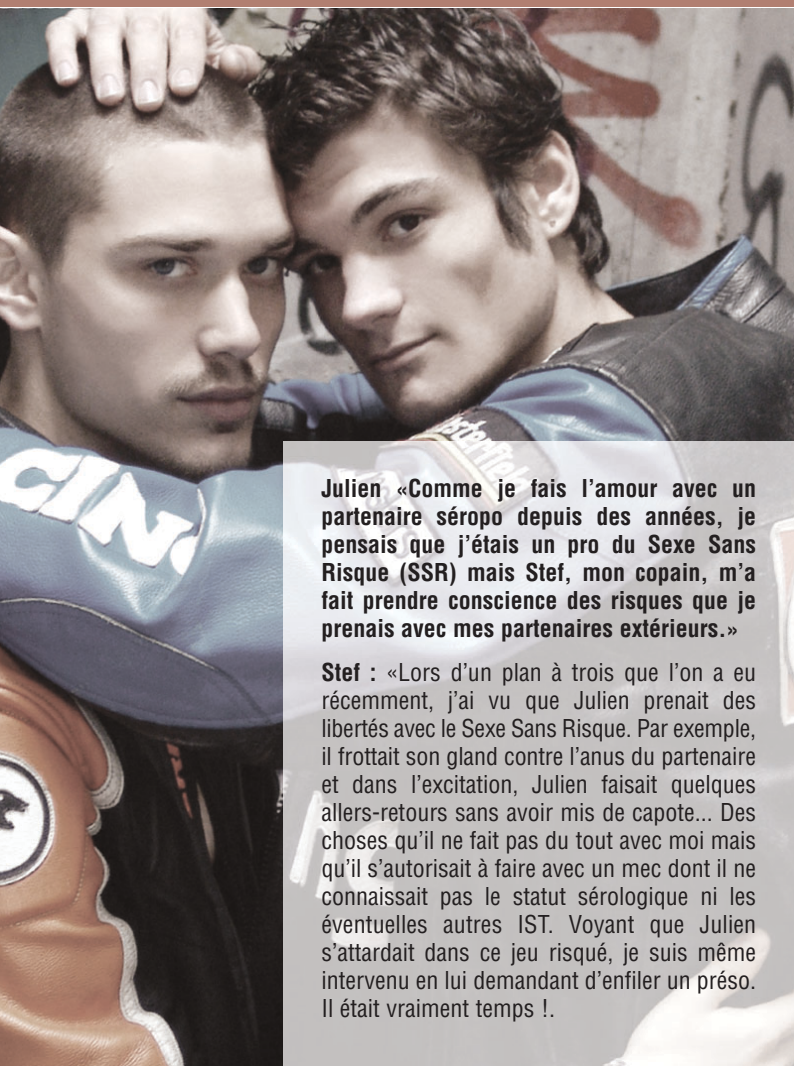


Protection négociée dans le couple LES RÈGLES D'OR

L'abandon de la capote n'est pas une obligation au sein d'un couple mais c'est un choix qui peut être fait par les deux partenaires à condition de respecter certaines règles :

- Attendez au minimum 6 semaines avant d'envisager d'abandonner la capote avec un nouveau partenaire stable.
- Avant d'envisager d'abandonner le préso, faites chacun un test VIH, VHC, syphilis, chlamydiae et VHB (si vous n'êtes pas vaccinés), 6 semaines après le dernier rapport sexuel avec un autre partenaire pour vérifier que vous êtes bien tous les deux séronégatifs et indemnes d'autres IST.
- Engagez-vous à vous protéger systématiquement avec tous vos partenaires occasionnels et à rapporter au sein du couple toute prise de risque avec eux (sperme dans la bouche, déchirure du préservatif ou pénétration non protégée).
- Un test VIH et un bilan IST s'imposent en cas de prise de risque 6 semaines après celle-ci. En attendant les résultats des tests, protégez ton partenaire stable en réutilisant systématiquement la capote avec lui.

COUPLE SÉRODIFFÉRENT CHERCHE PLAN ÉVASION



Julien «Comme je fais l'amour avec un partenaire séropo depuis des années, je pensais que j'étais un pro du Sexe Sans Risque (SSR) mais Stef, mon copain, m'a fait prendre conscience des risques que je prenais avec mes partenaires extérieurs.»

Stef : «Lors d'un plan à trois que l'on a eu récemment, j'ai vu que Julien prenait des libertés avec le Sexe Sans Risque. Par exemple, il frottait son gland contre l'anus du partenaire et dans l'excitation, Julien faisait quelques allers-retours sans avoir mis de capote... Des choses qu'il ne fait pas du tout avec moi mais qu'il s'autorisait à faire avec un mec dont il ne connaissait pas le statut sérologique ni les éventuelles autres IST. Voyant que Julien s'attardait dans ce jeu risqué, je suis même intervenu en lui demandant d'enfiler un présé. Il était vraiment temps !»

Après coup, j'ai abordé le sujet et Julien m'a dit : 'Ah bon, tu crois que je déconnais ?'. Et je lui ai dit : 'Oui, évidemment ! La capote ça se met d'entrée de jeu ! Et puis il faudrait aussi que tu arrêtes de croire qu'à l'extérieur de notre couple, les mecs sont tous forcément séronégatifs et sans autres IST...»

Julien rebondit : « C'est vrai que ces propos m'ont ouvert les yeux. Je n'avais pas du tout conscience de prendre le moindre risque avec mes partenaires extérieurs. Cela m'a fait réfléchir et incité à être plus vigilant, y compris dans les préliminaires. En plus, il n'y a pas que le VIH, j'aurai pu chopper encore plus facilement une infection sexuellement transmissible comme des condylomes ou la syphilis. Ce serait malheureux de me faire contaminer par un partenaire d'un soir vu l'attention que Stef et moi portons à la protection dans notre couple. »

CONSEILS

LE POINT SUR LES PRATIQUES À RISQUES

On sait tous que baiser sans capote ou se faire éjaculer dans la bouche sont des pratiques à risque de transmission du VIH. On oublie cependant que certaines pratiques sexuelles, parfois considérées comme de simples préliminaires, sont elles aussi à l'origine de nombreuses contaminations parmi les gays. Bref, chaque pré-contact sans capote entre les muqueuses anales et le gland comporte un risque avéré de contamination. Ainsi, avec un partenaire sexuel, la prévention se joue d'entrée de jeu. Ces pratiques sont d'autant plus à risque qu'un partenaire séropositif peut ignorer son statut et donc ne pas prendre de traitement qui réduit considérablement la quantité de virus dans l'organisme, ou être en phase de primo-infection et donc avoir une quantité de virus VIH importante et être très contaminant.

LES "PRÉLIMINAIRES" À RISQUE

- Frotter son gland sur le trou du mec sans avoir mis de capote
- Pénétrer brièvement le mec ou faire un ou plusieurs allers-retours sans avoir mis de capote... (ce que les Australiens appellent le 'Dipping')
- Sucrer un mec qui mouille
- Lécher l'anus d'un mec si l'on est pas vacciné contre les hépatites A et B

LES "FINALES" À RISQUE

- Baiser ou se faire baiser sans capote
- Se faire éjaculer dans la bouche
- Se (faire) branler avec le sperme du partenaire
- Se faire éjaculer sur le trou ou sur les muqueuses génitales

ACCIDENT LORS D'UN EXTRA



Hugo : «**Après un premier “dérapage”** un soir bourré quand j'étais encore étudiant, je m'étais engagé à ne plus jamais avoir de rapports à risques, j'avais eu trop peur. Par la suite, même avec mon nouveau copain, Kader, je continuais à utiliser des présos. Au bout d'un moment on a décidé d'arrêter la capote après avoir eu la confirmation qu'on était tous les deux séronégatifs, et puis j'ai merdé une fois sans capote avec un mec sur le coup de l'excitation... »

Kader : «Cela a été un choc quand Hugo m'a dit qu'il avait déconné avec un de ses plans cul alors qu'on en avait parlé et qu'on s'était engagé à faire gaffe si l'un de nous allait voir ailleurs».

Hugo : «J'avais peur que Kader me quitte, qu'il ne m'aime plus ou qu'il n'ait plus jamais confiance en moi parce que j'avais été trop nul sur ce coup».

Après un silence Hugo poursuit : «Il aurait pu me "pourrir", c'est vrai, mais **même si cela a été vraiment dur, j'ai eu raison de lui en parler tout de suite et de ne pas faire comme si rien ne s'était passé au risque de contaminer Kader** si j'avais par malheur choppé quelque chose. **En allant aux urgences de suite, j'ai pris un TPE** (Traitement Post Exposition) **et, par chance, je n'ai rien eu**, même si le temps du traitement a été très dur».

Kader ajoute : «Sur le coup, je n'étais pas en colère contre Hugo mais triste par ce qui arrivait. C'est vrai, cela n'a pas été la fête **mais je ne voulais qu'une chose, c'est qu'il n'ait rien**, j'avais peur pour lui, parce que je l'aime. Je sais que cela a dû être difficile, mais **le fait qu'il m'en parle de suite et qu'il ait voulu protéger ma santé en m'informant m'a touché. On s'est remis aux capotes** pendant son traitement jusqu'aux résultats des tests».

Hugo finit : «**A deux, nous avons été plus forts pour affronter la situation ! notre couple en est sorti renforcé**».



LORS D'UN PLAN À DEUX OU A TROIS UN DÉRAPAGE EST

CONSEILS

Personne n'est à l'abri d'un risque (rapport anal non protégé, sperme dans la bouche ou accident de préservatif) avec un partenaire de statut sérologique inconnu ou différent du sien.

On sait qu'il y a des situations qui favorisent ces prises de risques involontaires :




Couple sérodifférent
aime plans évasions

- un plan mal préparé,
- une trop forte excitation sexuelle,
- un état dépressif même passager,
- la prise de drogues ou la consommation d'alcool,
- la croyance trompeuse qu'un partenaire occasionnel soit séronégatif...

TOUJOURS POSSIBLE

Mais deux scénarios sont possibles pour gérer le problème si tu as pris un risque :

- Tu as pris un risque il y a moins de 48 heures :



Couple séro-nég
cherche jeune recrue

Le Traitement Post Exposition (TPE) permet de diminuer les risques de contamination après une éventuelle exposition au VIH. Il est impératif d'aller **aux urgences de l'hôpital le plus proche de chez toi au mieux dans les 4 heures après le risque (même la nuit) et au plus tard dans les 48 heures**. Un médecin hospitalier évaluera le risque pris et l'intérêt de prescrire ou non le traitement, d'une durée d'un mois. Le TPE est pris en charge à 100 % par la Sécurité Sociale, les consultations et bilans biologiques pris en charge par la Sécurité Sociale (à 65 %), le reste par ta Mutuelle Santé si tu en as une.

- Tu as pris un risque il y a plus de 48 heures :

Dans ce cas, un premier test de dépistage du VIH peut être réalisé 15 jours minimum après la prise de risques et un test de dépistage de certitude à 6 semaines du risque.

QUE FAIRE POUR SOI, POUR LE COUPLE ?

CONSEILS

Dans tous les cas, informe ton partenaire stable de l'accident et protégez-vous de façon systématique en attendant les résultats des tests. Que l'accident ait lieu lors d'un plan extérieur au couple ou lors d'un plan à trois avec son partenaire stable, **il ne faut pas minorer le danger et les conséquences néfastes ou graves éventuelles que cette prise de risques fait courir.**

Dans une relation stable, il importe que le partenaire qui a pris un risque à l'extérieur du couple ait une **démarche responsable** afin d'éviter une possible transmission d'un VIH ou d'une autre IST à son partenaire.



Couple séropo cherche partenaires de jeux

C'est aussi une preuve d'amour envers son partenaire que de pouvoir affronter une situation qui peut avoir des conséquences sur son couple ou sur la santé de la personne avec qui l'on partage sa vie.



Accident avec un extra :
que faire pour soi, pour son couple

Il ne faut pas hésiter dans ce cas à se faire assister par son médecin, le personnel hospitalier ou toute personne qualifiée pour affronter et gérer cette situation.

Dans tous les cas, **même si la prise de risques a été ancienne ou qu'un Traitement Post Exposition n'est plus possible, il n'est jamais trop tard pour affronter cette situation**, en informer son partenaire, solliciter son médecin et agir en conséquence.



Pour découvrir l'intégralité des récits de plans à trois :

www.histoiresdemecs.org

Créé et développé pour l'internet par Makss (www.makss.eu)

Photos : Pascal d'Ameyal © 2009

Remerciements à Fred Faurtin

Plus d'infos : **Sida Info Service 0 800 840 800**

www.gay-sex-prev.fr

Réalisation :

ipsr.eu
Knowledge for a better health

1990-2010
20 ANS
D'ACTIONS
SNEG
PRÉVENTION
Partenaire de la Vie Gay
www.sneg.org