

Une sexualité sans risque pour les personnes qui ne prennent pas de traitement contre le VIH ni la PrEP

[Le traitement contre le VIH](#) et [la prophylaxie pré-exposition \(pre-exposure prophylaxis, PrEP\)](#) peuvent être utilisés en toute sécurité et sont efficaces pour prévenir la transmission du VIH. Mais si vous n'êtes pas prêt à prendre des médicaments chaque jour pour traiter ou prévenir le VIH, voici quelques options pour une sexualité sans risque, qui vous permettront de rester en bonne santé.

Explorez les rapports sexuels avec les mains, la bouche ou les accessoires.

- Les relations sexuelles orales, la masturbation, les baisers et la stimulation de l'anus ou des organes génitaux à l'aide des doigts ou de sex-toys peuvent donner du plaisir sexuel sans risque de transmettre le VIH.

Utilisez des préservatifs le plus souvent possible.

- [Utilisés correctement](#), les préservatifs permettent de prévenir le VIH, les autres infections sexuellement transmissibles et les grossesses non désirées. Utilisez un lubrifiant à base de silicone ou d'eau pour éviter de rompre le préservatif.
- Pendant l'urgence de santé publique du COVID-19, vous pouvez obtenir **gratuitement** par la poste des produits pour une sexualité sans risque en les commandant en ligne sur [programme Door 2 Door \(porte-à-porte\)](#). Vous pouvez également trouver à proximité de chez vous des sites proposant gratuitement des produits pour une sexualité sans risque sur [NYC Health Map \(Plan de santé de NYC\)](#) ou en appelant le **311**.

En cas d'urgence, utilisez la prophylaxie post-exposition (PEP).

- Si vous êtes séronégatif et que vous pensez avoir été exposé au VIH, prenez la [PEP d'urgence](#) sans tarder.
- Pour commencer à prendre la PEP sans vous rendre aux urgences ou dans une clinique, appelez l'assistance téléphonique NYC PEP au **844 373 7692**, disponible 24h/24 et 7j/7.

Faites-vous dépister régulièrement des infections sexuellement transmissibles (y compris du VIH).

- Les [infections sexuellement transmissibles](#) (IST) n'engendrent pas toujours de symptômes, en particulier dans l'anus ou la gorge. Les IST facilitent la transmission du VIH.
- Un dépistage tous les trois à six mois et un traitement immédiat vous permettent de rester en bonne santé et d'éviter de transmettre le VIH ou d'autres IST à vos partenaires.

- Si vous n'avez pas de prestataire de soins de santé, vous pouvez appeler l'assistance téléphonique des cliniques de santé sexuelles de NYC au **347 396 7959** ou vous rendre dans une clinique de santé sexuelle de NYC. Consultez la page web [Sexual Health Clinic \(Clinique de santé sexuelle\)](#) pour obtenir les horaires les plus récents.

Le NYC Health Department (Département de la santé de NYC) peut modifier ses recommandations en fonction de l'évolution de la situation. 6.23.20