

Les stratégies à efficacité faible ou incertaine Ces stratégies présentent une efficacité faible ou encore incertaine, et sont souvent dépendantes d'une diversité de facteurs. Il est recommandé de les combiner avec d'autres stratégies.



ÉVITER D'AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES

Choisir de ne pas avoir de contacts sexuels à court ou long terme quand les conditions pour réduire ses risques ne sont pas optimales

Description

- L'abstinence sexuelle est le choix de renoncer aux contacts sexuels avec d'autres individus. L'abstinence peut constituer une stratégie :
 - à court terme, par ex. pendant une soirée où son niveau de consommation est élevé, pendant la durée d'un traitement pour une ITSS, quand sa charge virale est détectable (pour une personne séropositive).
 - à long terme, par ex. pendant une période de sa vie où le risque est accru.
- Il semblerait que cette stratégie soit surtout utilisée par les personnes infectées par le VIH, spécialement ceux qui ont récemment reçu leur diagnostic.¹ Pour les hommes séropositifs, l'abstinence peut aider à éviter de devoir dévoiler leur statut à leurs partenaires et ainsi éviter un potentiel rejet.² Pour d'autres, il s'agit plutôt d'un manque de désir ou d'intérêt envers les contacts sexuels suite au diagnostic.³

Efficacité

- La façon la plus efficace d'éviter la transmission du VIH et des ITSS est de s'abstenir d'avoir des contacts sexuels.
- L'efficacité de l'abstinence sexuelle relève du fait de respecter cet engagement. Si la décision n'est pas prise librement et est vécue avec frustration, l'abstinence est difficile à respecter.
 - Par exemple, dans une étude évaluant l'adhérence aux stratégies, les quelques hommes séronégatifs ayant choisi l'abstinence comme stratégie de prévention du VIH n'étaient pas plus enclins à s'abstenir que ceux ne l'ayant pas choisie. Par contre, la majorité des personnes vivant avec le VIH ayant choisi cette stratégie y ont adhéré.⁴

Acceptabilité

- Près de la majorité (90%) des hommes de l'enquête montréalaise *Mobilise!* dit connaître l'abstinence comme stratégie pour réduire ses risques.⁵
- Dans une étude, l'abstinence comme stratégie de prévention principale était choisie par 7% des hommes séropositifs et 8% des hommes séronégatifs.⁴
- Avantages de l'abstinence :
 - Présente une grande efficacité de protection contre le VIH et les ITSS si mise en place de façon consistante.⁶
 - Diminue les craintes de contracter ou de transmettre le VIH ou une ITSS à ses partenaires.⁶
 - Peut permettre un plus grand sentiment de contrôle et de pouvoir sur sa sexualité et sa santé sexuelle.
 - Permet tout de même une forme de sexualité, par ex. masturbation,⁶ sexualité virtuelle avec un partenaire sur webcam.
 - Ne nécessite pas l'utilisation d'un service.
 - N'engendre pas de coût.
- Désavantages de l'abstinence :
 - Peut être difficile au quotidien de maintenir cette stratégie et de rejeter tout contact sexuel.⁶
 - Peut faire face à de la moquerie ou du jugement de la part de son entourage.⁶
 - Peut nécessiter une certaine négociation avec ses partenaires réguliers ou occasionnels.

- Peut être ennuyant à moyen terme.⁶
- Peut causer un sentiment d'insatisfaction sexuelle, qui à son tour peut entraîner une prise de risque.⁶

Références :

1. Ontario HIV Treatment Network. (2011). *Sexual abstinence among people living with HIV/AIDS*. Repéré à <http://www.ohtn.on.ca/Pages/Knowledge-Exchange/Rapid-Responses/Documents/RR42-2011-Sexual-Abstinence.pdf>
2. Relf, M. V., Bishop, T. L., Lachat, M. F., Schiavone, D. B., Pawlowski, L., Bialko, M. F., . . . Dekker, D. (2009). A qualitative analysis of partner selection, HIV serostatus disclosure, and sexual behaviors among HIV-positive urban men. *AIDS Education and Prevention*, 21(3), 280-297.
3. Palmer, R., & Bor, R. (2001). The challenges to intimacy and sexual relationships for gay men in HIV serodiscordant relationships: a pilot study. *Journal of Marital and Family Therapy*, 27(4), 419-431.
4. McFarland, W., Chen, Y-H., Nguyen, B., Grasso, M., Levine, D., Stall, R., . . . Raymond, H. F. (2012). Behavior, intention of chance? A longitudinal study of HIV seroadaptative behaviors, abstinence and condom use. *AIDS Behaviour*, 16, 121-131.
5. Projet MOBILISE!. (2017). *Tri à plat des données de l'enquête MOBILISE!* (document interne).
6. Projet MOBILISE!. (2017). *Données issues des équipes citoyennes de projet MOBILISE!* (document interne).