

Les conditions favorables à la santé sexuelle Ces stratégies n'ont pas d'impact direct sur la transmission du VIH, mais il s'agit de comportements ou contextes qui contribuent à la santé sexuelle et à la mise en place d'autres stratégies.



COMMUNIQUER AVEC MES PARTENAIRES DE FAÇON PROACTIVE

Discuter avec ses partenaires de son statut sérologique ou des stratégies à mettre en place avant d'entamer un contact sexuel

Description

- Simplement dit, la communication sur le plan sexuel fait référence au processus de discussion sur des aspects de la vie sexuelle entre des partenaires.¹ Plus précisément, il s'agit de « la capacité à faire part de ses préférences sexuelles, d'exprimer ses désirs, ses demandes, ses limites et ses besoins ».²
- De par leur nature, les comportements sexuels sécuritaires nécessitent une communication et une coopération active entre les partenaires sexuels.³ Autrement dit, la communication est à la base de la grande majorité des stratégies de protection contre le VIH et les ITSS.
- Ainsi, il est possible, avant une relation sexuelle, de communiquer ouvertement et de façon proactive avec ses partenaires sur différents sujets, tels que :
 - les stratégies à mettre en place pendant la relation sexuelle
 - son statut sérologique au VIH ou la présence d'autres ITSS
 - ses préférences sexuelles et les pratiques que l'on désire avoir avec ce partenaire
 - ses limites et les pratiques que l'on n'aime pas.
- Pour plusieurs raisons, il peut être difficile de discuter de sexualité avec ses partenaires (par ex. difficulté à exprimer ses émotions, peur de contrarier son partenaire, peur du jugement). Certains éléments peuvent faciliter la communication :²
 - établir un climat propice au dialogue, c'est-à-dire, créer les conditions favorables ou attendre un contexte facilitant pour aborder cette discussion
 - respecter le rythme de son partenaire et mettre en contexte la discussion
 - écouter activement l'autre en démontrant de l'intérêt pour ce qu'il dit
 - découvrir l'autre en posant des questions ouvertes
 - parler de manière claire, concise et honnête afin de bien se faire comprendre
 - parler au « je » afin de faire comprendre à l'autre que nos besoins méritent d'être satisfaits.
- La communication sexuelle se distingue de la sécurité négociée puisqu'elle n'implique pas nécessairement l'établissement d'une entente dans une relation régulière ou stable.

Efficacité

- Les résultats d'une méta-analyse suggèrent que de communiquer à propos du « sécurisexe » (c'est-à-dire de discuter de l'utilisation du condom, des pratiques ou activités sexuelles sécuritaires) avec son/ses partenaire(s) sexuels serait un déterminant important des comportements sexuels sécuritaires. De plus, l'intention de discuter de « sécurisexe » serait associée à l'utilisation du condom.³
- Les résultats d'une étude sur les comportements sexuels d'hommes séropositifs au VIH indiquent que, comparativement aux hommes qui ont dévoilé leur statut séropositif, mais qui n'ont pas discuté de « sécurisexe » à leurs partenaires, les hommes qui ont dévoilé leur statut et qui ont discuté de « sécurisexe » seraient plus enclins à s'engager dans des comportements sexuels protégés.⁴

Références :

1. Holmberg, D., & Blair, K. L. (2009). Sexual desire, communication, satisfaction, and preferences of men and women in same-sex versus mixed-sex relationships. *Journal of Sex Research*, 46(1), 57–66.
2. Vincelli, V. (2013). *Qu'est-ce que la communication sexuelle et comment faire?* Repéré à http://quebec.huffingtonpost.ca/veronique-vincelli/communication-couple-sexe_b_2884855.html
3. Noar, S., Carlyle, K., & Cole, C. (2006). Why communication is crucial: Meta-analysis of the relationship between safer sexual communication and condom use. *Journal of Health Communication*, 11(4), 365–390.
4. Crepaz, N., & Marks, G. (2003). Serostatus disclosure, sexual communication and safer sex in HIV-positive men. *AIDS Care*, 15(3), 379–387.