



Le sexe oral n'est pas pratiqué par tout le monde; certaines personnes aiment faire cela, alors que d'autres trouvent ces activités désagréables. Et même s'il ne peut provoquer une grossesse, le sexe oral n'est pas sans risques.

Le sexe oral comprend également le rimming. Il s'agit d'un contact entre la bouche d'une personne et l'anus d'une autre.

Il s'agit d'utiliser sa bouche pour jouer avec les organes génitaux d'une autre personne. Alors, pour avoir du sexe oral, une personne peut lécher, sucer ou embrasser le pénis d'un gars ou la vulve d'une fille.

## Qu'est-ce que le sexe oral ?

### Le VIH et les ITS

Qu'il soit passif ou actif, le sexe oral fait augmenter le risque de contracter le VIH et d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS).

Le sexe oral est considéré comme une activité à faible risque pour ce qui est de l'infection par le VIH. Compte tenu du comportement du VIH, le risque est un peu plus élevé pour la personne active (celle qui suce ou lèche) que pour la personne passive.

Le sexe oral peut être très risqué pour ce qui est de la transmission des ITS comme la chlamydia, la gonorrhée, l'herpès, les verrues génitales (VPH), la syphilis et les hépatites A et B (on se fait infecter ou on passe l'infection à quelqu'un d'autre). Certaines de ces ITS sont faciles à traiter, mais elles sont toutes dangereuses pour ta santé. Certaines d'entre elles, comme le VIH et l'herpès, sont IMPOSSIBLES à guérir.

Si tu pratiques le sexe oral, que ce soit passivement ou activement, il est essentiel d'adopter toujours des pratiques sécuritaires pour réduire le risque d'ITS.

### Le SÉCURISEXE ORAL

Si tu choisis de pratiquer le sexe oral, que ce soit passivement ou activement, choisis d'abord la sécurité. Personne ne veut qu'une bonne expérience tourne mal. L'idée d'utiliser de la protection pour avoir du sexe oral peut te sembler platte, mais c'est bien mieux que d'attraper une bibitte qui peut te tuer !

Utilisés correctement, le condom et la digue dentaire (morceau de latex carré qu'on utilise pour couvrir la vulve ou l'anus) empêchent la transmission du VIH et des ITS.

Pour obtenir plus d'information sur la sexualité saine, visite ton organisme de lutte contre le sida ou unité de santé publique local ou bien l'organisme membre du réseau Action Canada pour la santé & les droits sexuels de ta ville.

Trois conditions doivent être présentes pour que le VIH se transmette lors d'un acte sexuel oral :

- 1 Le virus doit être présent – il faut qu'une des personnes impliquées dans l'acte sexuel oral soit déjà infectée. Puisque le VIH ne provoque habituellement pas de symptômes, il ne suffit pas de regarder une personne pour savoir si elle est infectée. Plusieurs personnes prennent des risques et se font infecter sans le savoir.
- 2 Du sang, du sperme ou des liquides vaginaux doivent être présents – il s'agit des liquides corporels qui doivent te préoccuper si tu participes à un acte sexuel oral. La salive d'une personne infectée ne contient pas assez de VIH pour infecter quelqu'un d'autre.
- 3 Le virus doit trouver un moyen d'entrer dans le sang de la personne non infectée – il faut que celle-ci ait une coupure ou une lésion dans la bouche (causée par des soins dentaires, une brosse à dents, la soie dentaire ou des aliments tranchants) ou sur ses organes génitaux (causée par la friction, d'autres problèmes de santé ou infections) par laquelle le virus peut entrer dans le sang.

#### Quelques conseils pour rendre le sexe oral plus sécuritaire :

- Personne n'aime le goût du latex – essaie les lubrifiants, les condoms et les digues aromatisés pour améliorer l'expérience de la personne active (celle qui suce ou lèche l'autre);
- La brosse à dents et la soie dentaire peuvent causer des coupures minuscules dans les gencives, ce qui peut accroître le risque d'infection. Attends au moins 30 minutes après t'être brossé les dents ou avoir passé la soie dentaire avant de pratiquer le sexe oral. Et évite les activités sexuelles orales après toute visite chez le dentiste;
- Les rince-bouche et les autres rafraîchisseurs d'haleine peuvent assécher la peau délicate de la bouche et de la gorge, ce qui peut causer de petites égratignures ou coupures qui accroissent le risque d'infection. Essaie d'éviter ces produits avant ou après une activité sexuelle orale;
- N'oublie pas que les chips, le maïs soufflé et les autres aliments « tranchants » peuvent créer des coupures minuscules dans la bouche;
- Certaines preuves laissent croire que plus un liquide corporel reste longtemps dans la bouche, plus le risque d'infection augmente. Essaie donc d'empêcher les liquides corporels (sécrétions vaginales, liquide pré-éjaculatoire, sperme) d'entrer dans ta bouche.

Avez-vous besoin d'autres renseignements et ressources sur le VIH et le sida?

Contactez CATIE  
(Réseau canadien d'info-traitements sida)  
1-800-263-1638  
Courriel : [info@catie.ca](mailto:info@catie.ca)  
[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

Publié par l'Association canadienne de santé publique (2006) en collaboration avec des fournisseurs de services sida et des personnes vivant avec le VIH/sida ou affectées par celui-ci partout au Canada.

Cette publication a été réimprimée par CATIE en 2015.

Numéro de catalogue ATI-23213 (also available in English, ATI- 23212)

# LE SEXE ORAL

# L'équipement

## La plupart des gars ont un pénis.

Le pénis peut être mou (flasque) ou dur (en érection). Il se compose de peau et de tissu (aucun os !). Le pénis a une tête (qui s'appelle le gland) et un manche. Certains pénis ont un prépuce et d'autres non. Le pénis a plusieurs autres noms aussi comme la queue, la verge, la graine, la bitte, etc.



## La plupart des filles ont une vulve.

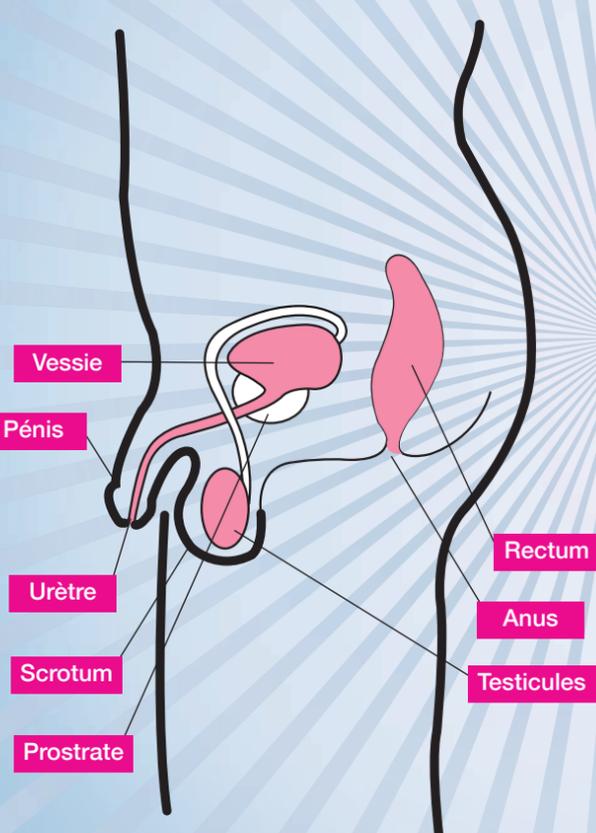
Plusieurs personnes utilisent le mot vagin pour nommer les organes génitaux féminins, mais le vagin n'est qu'une seule partie des organes génitaux d'une fille. La vulve comporte également les grandes et les petites lèvres et le clitoris. La vulve a plusieurs autres noms aussi comme la chatte, la noune, la plotte, la touffe, etc.

## Le SEXE ORAL avec un gars

Lorsqu'il se fait avec un gars, le sexe oral s'appelle la fellation. On dit aussi sucer une queue ou faire une pipe. La sensation de la langue et des lèvres sur le pénis peut être très excitante pour un gars. La plupart des gars préfèrent que leur partenaire se concentre sur la tête du pénis puisque c'est la partie la plus sensible. Mais fais attention aux dents – peu de gars aiment sentir les dents sur leur pénis, et cela risque de gâcher le plaisir.

Lorsqu'un gars éjacule (vient), il produit un liquide corporel appelé sperme. Chez certains gars, un peu de sperme sort également du bout du pénis lorsqu'ils commencent à s'exciter – on appelle cela le liquide pré-éjaculatoire.

Certaines personnes aiment se faire masturber (on caresse le pénis de haut en bas avec la main) et sucer en même temps. Il va sans dire que la technique choisie relève d'une préférence personnelle et devrait toujours être discutée à l'avance, comme c'est le cas de tous les contacts sexuels.

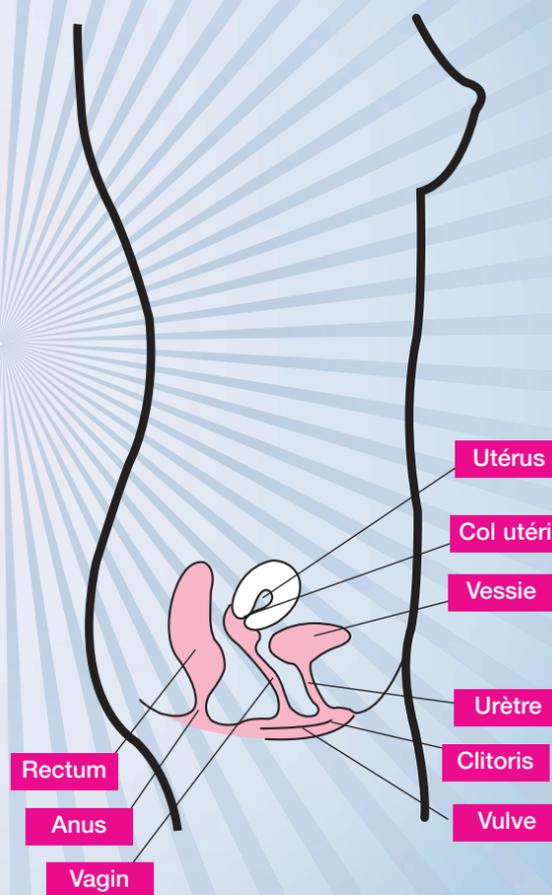


## Le SEXE ORAL avec une fille

Lorsqu'il se fait avec une fille, le sexe oral s'appelle le cunnilingus. On dit également manger la chatte ou brouter la touffe. La sensation de la langue et des lèvres sur la vulve peut être très excitante pour une fille. La plupart des filles préfèrent que leur partenaire se concentre sur le clitoris parce que c'est la partie la plus sensible. Lorsqu'on écarte doucement les lèvres extérieures de la vulve avec les mains, il est plus facile d'explorer toute la région.

Lorsqu'une fille s'excite, l'intérieur de son vagin se mouille et il peut en sortir un liquide corporel appelé sécrétion ou liquide vaginal. Chez certaines filles, un peu de liquide sort également de l'urètre durant l'orgasme.

Certaines personnes insèrent un doigt ou un jouet sexuel dans le vagin pendant qu'elles lèchent la vulve afin d'accroître la stimulation. Les goûts individuels varient beaucoup d'une fille à l'autre. Tous les contacts sexuels devraient être discutés à l'avance.



## Les pour et les contre du SEXE ORAL

### Les pour :

- aucun risque de grossesse;
- on peut se sentir heureux/heureuse de faire l'objet de l'attention sexuelle d'une autre personne ou de faire plaisir à une autre personne sexuellement;
- on peut éprouver un sentiment de pouvoir;
- on peut avoir l'impression de protéger sa virginité;
- on peut éviter l'anxiété qui est parfois associée à d'autres genres de contacts sexuels, comme la pénétration.

### Les contre :

- on risque de ne pas être certain/certaine des techniques à employer;
- on risque de se sentir coupable de faire l'objet d'un acte sexuel oral si on n'est pas prêt/prête à le faire en retour;
- on risque de se fâcher si son/sa partenaire refuse de faire un acte sexuel oral;
- on risque de se sentir anxieux/anxieuse à cause à la proximité de son/sa partenaire de ses organes génitaux;
- cela peut influencer l'opinion que les autres personnes ont de toi;
- risque d'infections transmissibles sexuellement.