



# SEXUALITÉ

## PLAN SEXE

## CHEMSEX

### TOUS NOS CONSEILS EN TEMPS DE COVID-19

La situation sanitaire que nous traversons est exceptionnelle. Même si nous entrons dans une phase de déconfinement, le COVID-19 est malheureusement toujours présent. Si nous voulons limiter sa propagation, il convient donc d'adapter nos pratiques dans la mesure de ce qui est possible pour chacun-e d'entre nous.

AIDES n'a jamais été là pour juger ou contraindre qui que ce soit. Ce document a pour but de donner à chacun des clés pour réduire au maximum les risques de transmission du Covid-19 dans le cadre sexuel. Ces conseils sont répartis en 3 séries :

- Des conseils d'ordre général liés à la sexualité en temps de COVID-19
- Des conseils pour bien organiser un plan sexe en temps de COVID-19
- Des conseils liés à la pratique du Chemsex en temps de COVID-19

AIDES maintient une activité pendant toute la durée de l'épidémie. Pour rentrer en contact avec les militants-es de votre région afin de recevoir gratuitement un autotest VIH et du matériel de prévention rendez-vous sur [aides.org](https://aides.org)



# SEXUALITÉ

## EN TEMPS DE COVID-19 :



### LA PERSONNE LA PLUS SÛRE C'EST SOI-MÊME

La masturbation et l'utilisation de sextoys restent les moyens les plus safe de se faire plaisir pendant l'épidémie.



### FAVORISER LA SEXUALITÉ VIRTUELLE

Plans cam, sextos, nues, vidéos... À chacun-e de décider quoi dévoiler et à qui. Prudence aux risques de divulgation !



### LIMITER LE NOMBRE DE PARTENAIRES

Éviter autant que possible les partouzes et privilégier un-e partenaire unique pendant l'épidémie.



### ÉVITER TOUT RAPPORT SEXUEL EN CAS DE SYMPTÔMES

En cas de toux et de fièvre, remettre le plan à plus tard, éviter tout contact et appeler un médecin.



### PENSER INDIVIDUEL ET COLLECTIF

Prendre ses précautions, c'est se protéger soi-même, c'est aussi limiter la propagation de l'épidémie auprès de personnes vulnérables et en cas de facteurs aggravant.



### NE PAS STIGMATISER LES PERSONNES PORTEUSES DU COVID-19

Tout comme pour le VIH ou les IST, la stigmatisation des personnes malades ou infectées est condamnable, y compris légalement.



### LE VIH ET LES IST SONT TOUJOURS LÀ

Penser aux moyens de prévention habituels : préservatifs, Prep, traitement d'urgence, Tasp... Plus d'infos sur [aides.org](https://aides.org)



### FAIRE UN DÉPISTAGE DU VIH ET DES IST

La période de confinement a ralenti les épidémies de VIH et d'IST, c'est le moment idéal pour faire le point et pour briser les chaînes de transmission !

## AIDES MAINTIENT UNE ACTIVITÉ PENDANT TOUTE LA DURÉE DE L'ÉPIDÉMIE

Pour recevoir un autotest VIH gratuitement, savoir comment se procurer la Prep, trouver du matériel de prévention et retrouver plein d'autres infos :

**RDV sur [aides.org](https://aides.org)**



# PLAN SEXE

## EN TEMPS DE COVID-19 :



### ÉCHANGER LES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

Cela permet de se prévenir en cas de symptôme ou d'infection au Covid-19. Verbaliser son souhait d'être mis au courant.



### PRENDRE UNE DOUCHE AVANT ET APRÈS LE PLAN

Proposer au partenaire d'en faire autant. Ne jamais utiliser d'eau de javel sur la peau. À minima, se laver les mains le plus souvent possible.



### EMBRASSER LE MOINS POSSIBLE

Le baiser peut transmettre très facilement le Covid-19. Éviter autant que possible d'embrasser pendant cette période.



### ÉVITER LA SALIVE POUR LUBRIFIER

La salive est hautement contaminante. Utiliser plutôt du gel et en dosette si possible.



### PROTÉGER LE SEXE ORAL

Protéger la fellation avec un préservatif, l'annulingus avec un carré de latex (un préservatif découpé fera l'affaire).



### PORTER UN MASQUE

Le port d'un masque est possible dans le cadre de certaines pratiques. Quand ce n'est pas le cas, éviter les positions en face à face.



### FAIRE UN COUP DE MÉNAGE APRÈS LE PLAN

Nettoyer les surfaces, les robinets, les poignées de portes, changer les draps et ouvrir la fenêtre pour aérer.



### EN CAS DE PLAN EN EXTÉRIEUR

Sans accès à un point d'eau, prévoir des lingettes désinfectantes pour la peau, du gel hydroalcoolique ou le port de gants.

## AIDES MAINTIENT UNE ACTIVITÉ PENDANT TOUTE LA DURÉE DE L'ÉPIDÉMIE

Pour recevoir un autotest VIH gratuitement, savoir comment se procurer la Prep, trouver du matériel de prévention et retrouver plein d'autres infos :

**RDV sur [aides.org](https://aides.org)**



# CHEMSEX

## EN TEMPS DE COVID-19 :



### POSER DES LIMITES ATTEIGNABLES

Le contexte anxiogène peut pousser à augmenter sa consommation. Ex : pour une consommation 2 fois par mois en période normale, essayer de garder le même rythme.



### FAIRE DES PAUSES DANS LA CONSOMMATION

Aménager des temps de repos sans produit. En descente, ne pas hésiter à contacter des proches, à faire un peu d'exercice, à s'hydrater.



### ÉVITER DE STOCKER DE GROSSES QUANTITÉS

Résister au « craving » et mettre des limites à sa consommation peut être compliqué lorsque le produit est à portée de mains.



### GARDER DES REPÈRES DANS LA JOURNÉE

Essayer d'installer une routine. Ex : se lever et se coucher à des heures régulières, se doucher, s'habiller, faire trois repas par jour...



### ÊTRE PRUDENT AVEC LE PRODUIT ACHETÉ

Celui-ci peut avoir changé en raison du contexte. Tester de petites quantités avant de reprendre une consommation habituelle.



### NE PAS PARTAGER LE MATÉRIEL DE CONSOMMATION

AIDES continue de distribuer ou d'envoyer par voie postale du matériel de consommation stérile et à usage unique (roule-ta-paille, seringues, cup...) : RDV sur [aides.org](https://aides.org)



### CONSO EN SOLO : PRÉVENIR UN-E PROCHE

Nettoyer les surfaces, les robinets, les poignées de portes, changer les draps et ouvrir la fenêtre pour aérer.

HELP

### EN CAS DE MAL-ÊTRE, CONSULTER UN MÉDECIN OU UNE ASSOCIATION

Ne pas hésiter à se faire aider. Éviter les sevrages en solo, tout comme la consommation d'anxiolytiques ou d'autres médicaments sans avis médical.

### INFORMATIONS ET SOUTIEN CHEMSEX :

- Groupe privé « [Info Chemsex \(by AIDES\)](#) » sur Facebook
- Numéro d'écoute Chemsex de AIDES sur Whatsapp : 07 62 93 22 29
- Site [chemsex.be](https://chemsex.be) (association Ex Æquo – Bruxelles)