
LE SEXE AU FÉMININ



UN GUIDE DE SANTÉ SEXUELLE
POUR LES FEMMES QUEER

**JOUET SEXUELS.
ORGASME.
METTRE UN DOIGT.
FESSÉE. CHOIX.
MOTS COQUINS.
BRUTAL. DOUX.
SEXE EN GROUPE.
CHAUD. FUN.
SEXY. ORAL. ANAL.
MASTURBATION.
LIGOTAGE.
PARTENAIRES DE VIE.
AMOUR. DÉSIR.
S'EMBRASSER.
VAGINAL. PLAISIR.
AIMER. JEU.
CÂLINS. FISTING.**

TABLE DES MATIÈRES

INTRO	3
VIH	4
Préservatifs	6
Lubrifiants	7
Jouets sexuels	8
MOMENTS SEXY	10
Femmes cis	11
Femmes trans	12
Gars trans	14
Gars cis	15
Femmes plus mûres	17
Sexe oral	18
BDSM	20
Pénétration digitale et fisting	21
Devenir enceinte	22
DROGUES	24
HÉPATITES	26
ITS	29
VPH	30
Herpès	31
AGRESSIONS SEXUELLES	33
RESSOURCES	34

* Cisgenre (ou cis) fait référence à une personne dont le sexe biologique et la désignation de genre à la naissance, correspondent à leur identité de genre.

** Trans est un terme général pour toutes sortes d'identités. Nous ne sommes pas en mesure de vous fournir une liste exhaustive sans oublier quelqu'un et c'est pour cette raison que nous utilisons le terme femmes trans pour faire référence aux personnes qui étaient hommes à la naissance, mais qui vivent en tant que femmes. Il n'existe pas qu'une seule façon d'être une femme trans. Certaines d'entre nous passent inaperçues, tandis que d'autres non.

INTRO

Les femmes qui aiment les femmes forment un groupe diversifié. Nous sommes de tous les âges et de tous les horizons. Certaines d'entre nous sont pauvres, d'autres sont riches. Certaines sont transgenres alors que d'autres sont cisgenres*. Certaines d'entre nous fument, d'autres consomment des drogues, certaines sont végétaliennes et certaines parmi nous aiment la viande rouge. Certaines d'entre nous ne couchent qu'avec des femmes et d'autres sont aussi attirées par les femmes dites masculines, les gars trans et les mecs. Il se peut que nous n'ayons qu'une partenaire ou que nous fréquentions plusieurs personnes à la fois. Les noms que l'on se donne nous-mêmes peuvent être queer, femme, butch, lesbienne, bisexuelle, trans, pansexuelle ou genderqueer. Il se peut que nous rejetions les étiquettes, car elles peuvent être embêtantes pour certaines d'entre nous et avoir des sens différents selon les personnes.**

Pour les besoins de ce document, nous allons utiliser l'expression « femmes queer » pour désigner les femmes qui ont (toujours, parfois ou de temps en temps) des relations sexuelles avec d'autres femmes. Cet outil a été élaboré principalement pour les femmes queer cis et comprend de l'information sur les femmes trans, les femmes cis, les hommes trans et les hommes cis en tant que partenaires sexuels potentiels de femmes cis.

De nombreuses personnes croient que les femmes qui ont des relations sexuelles avec d'autres femmes ne contractent pas d'infections transmissibles sexuellement (ITS). C'est faux. Toute personne ayant des relations sexuelles peut être exposée aux ITS, le VIH compris, et les femmes peuvent donc se transmettre des ITS entre elles. Bien que les statistiques ne fassent pas état du nombre de femmes queer séropositives qui ont des relations

sexuelles avec des femmes, nous savons qu'être séropositive est une réalité pour plusieurs d'entre nous. Plusieurs femmes queer ont déjà eu des relations sexuelles avec des hommes cisgenres et cela les expose ainsi que leurs partenaires aux ITS.

En renforçant nos capacités personnelles en lien avec notre santé sexuelle, il nous est possible de mieux prendre soin de nous. Nous pouvons prendre des décisions éclairées afin d'avoir des relations sexuelles excitantes et satisfaisantes, tout en faisant des choix en vue de garder nos partenaires et nous-mêmes en santé. Ce document est un guide de poche sur le VIH et sa prévention qui est destiné à nous les femmes queer. Comme le taux d'infection par le VIH continue d'augmenter chez les femmes, il est important pour nous de bien prendre soin de notre santé.

LE VIH

(virus de l'immunodéficience humaine)

LE VIRUS N'EST PRÉSENT QUE DANS CINQ LIQUIDES CHEZ LES PERSONNES SÉROPOSITIVES. CE SONT :

LE SANG

LES LIQUIDES VAGINAUX

LE SPERME (ainsi que le liquide pré-éjaculatoire)

LES LIQUIDES ANAUX

LE LAIT MATERNEL

L'ABC DU VIH

Le VIH ne peut être transmis que lorsque l'un des liquides mentionnés ci-contre, provenant d'une personne séropositive, entre directement en contact avec le système sanguin d'une autre personne.

Le VIH ne peut traverser la peau non endommagée. Il peut cependant traverser les muqueuses, c'est-à-dire les parois humides des orifices corporels, tels le vagin, l'urètre (l'orifice par où sort l'urine) et le rectum. Être atteinte d'autres infections transmissibles sexuellement comme l'herpès, le VPH, la trichomonase, une vaginose bactérienne ou une infection à chlamydia peut faciliter la transmission du VIH. Le manque de lubrification ainsi que les pratiques sexuelles rudes peuvent causer de petites lésions à la muqueuse vaginale et ainsi augmenter nos risques de contracter le VIH.

Le VIH affaiblit notre système immunitaire en attaquant les lymphocytes CD4 (globules blancs). Le virus s'attache à ces cellules sanguines et commence à se reproduire. Avec le temps, surtout en l'absence de traitement contre le VIH, notre système immunitaire commence à s'affaiblir et nous devenons plus susceptibles aux infections puis malades plus souvent (et pendant de plus longues périodes). Cela peut parfois mener à un diagnostic de syndrome d'immuno-déficience acquise (le sida).

LES SYMPTÔMES DE L'INFECTION PAR LE VIH

Il arrive souvent que l'infection par le VIH ne présente pas de symptômes évidents. Certaines femmes séropositives peuvent cependant souffrir de vaginites chroniques, d'épuisement, de nausées, de menstruations irrégulières ou abondantes et voir des résultats anormaux aux tests Pap ou aux frottis du col de l'utérus. La seule façon de savoir si vous êtes séropositive est de subir un test de dépistage du VIH.

Une fois le VIH à l'intérieur du corps, il peut s'écouler un certain temps avant que le test de dépistage puisse détecter la présence d'anticorps du virus (on appelle cette période fenêtre sérologique ou période fenêtre). Les fenêtres sérologiques sont différentes selon les tests de dépistage utilisés. Pour un dépistage du VIH, des autres ITS et de l'hépatite C, parlez-en à un(e) professionnel(le) de la santé. Si vous cherchez à subir un dépistage du VIH, tentez de trouver un endroit qui offre plusieurs possibilités de dépistage, dont, si possible, le dépistage anonyme (où on ne vous demandera ni votre nom ni votre numéro de carte d'assurance-maladie) et des rencontres de counseling et d'information avant et après le dépistage. L'endos du document contient de l'information sur les endroits où il est possible de se faire dépister.

NOTE SUR LES PRÉSERVATIFS

Tout au long de ce document, vous trouverez des références aux préservatifs et à leur usage. L'usage du préservatif est le moyen le plus efficace de prévenir la majorité des infections transmissibles sexuellement, y compris le VIH.

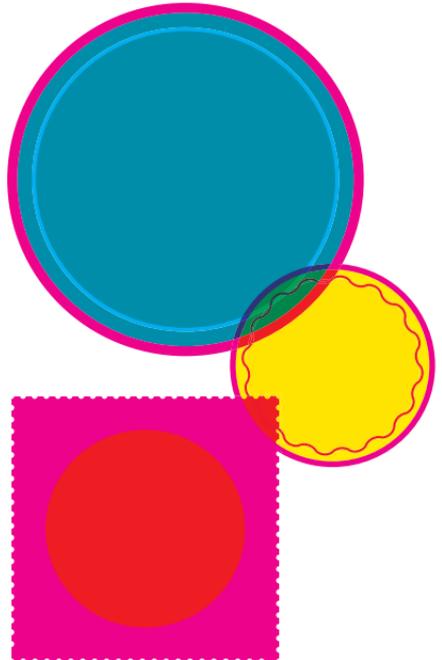
Certains préservatifs se portent à l'extérieur du corps (la version standard, dite « préservatif ou condom masculin »). Ceux-ci sont habituellement en latex, mais il existe également une version en polyuréthane pour les personnes ayant une intolérance au latex. Nous allons appeler « préservatifs externes » les préservatifs qui sont faits pour être portés sur le pénis ou les godemichés (dildos, godes).

D'autres préservatifs s'introduisent à l'intérieur du corps (le « condom ou préservatif féminin ») et sont habituellement en polyuréthane ou en nitrile. Nous allons appeler « préservatifs internes » les préservatifs qui sont faits pour être introduits à l'intérieur du vagin (ou de l'anus).

On peut mettre les préservatifs internes en place jusqu'à huit heures avant une relation sexuelle. Ils peuvent même augmenter le plaisir en diminuant la friction interne pour la partenaire réceptive chez certaines personnes. Les préservatifs internes sont généralement plus chers à l'achat que la version externe, mais certains organismes les distribuent gratuitement. Vous pouvez vérifier auprès de la clinique de santé sexuelle de votre quartier pour savoir s'ils en ont.

Il est important de se rappeler qu'on doit éviter de se servir de préservatifs externes et de préservatifs internes ensemble, car cela pourrait les endommager et augmenter le risque de transmission des ITS.

Évitez aussi les préservatifs qui contiennent le spermicide nonoxynol-9, ceux-ci peuvent irriter le vagin et accroître ainsi le risque de contracter le VIH.



NOTE SUR LES LUBRIFIANTS

Pour qu'une rencontre sexuelle demeure excitante et qu'elle vous procure d'agréables sensations, n'hésitez pas à mettre beaucoup de lubrifiant. En présence de sécheresse vaginale, les relations sexuelles peuvent faire mal et causer de microscopiques éraflures à nos muqueuses vaginales et à celles de nos partenaires, ce qui peut augmenter le risque de transmission des ITS (dont le VIH). Les lubrifiants diminuent le frottement et la friction et rendent les relations plus agréables, car ils permettent de les faire durer plus longtemps et avec plus d'intensité si c'est ce que l'on veut.

Il existe plusieurs marques de lubrifiant sur le marché. Un lubrifiant peut être fait à base d'eau, de silicone et parfois même à base d'huile. Chaque type de lubrifiant peut apporter des sensations considérablement différentes et certains sont, pour la santé de la plupart des femmes, meilleurs que d'autres. Il est bon d'en essayer plusieurs types jusqu'à ce que vous en trouviez un qui fasse votre affaire et qui plaise aussi à votre ou vos partenaire(s). Si vous savez que vous êtes intolérante à certains produits, prenez le temps de consulter la liste des ingrédients sur l'emballage d'un nouveau type de lubrifiant avant de l'utiliser.

Nous suggérons d'éviter les lubrifiants auxquels ont été ajoutés une saveur ou un parfum, car les sucres contenus dans ces deux types de lubrifiant peuvent irriter les tissus et favoriser la transmission des ITS, y compris le VIH.

Plusieurs femmes trouvent également que la glycérine, contenue dans la plupart des lubrifiants, est trop sucrée et qu'elle peut causer divers degrés d'irritation et des vaginites. Si vous faites partie de ces femmes,

essayez de vous servir d'un lubrifiant qui ne contient pas de glycérine. Il est important d'éviter de se servir de lubrifiants à base d'huile avec des préservatifs en latex, car l'huile peut endommager le latex (même les baumes pour lèvres à base d'huile peuvent dégrader les préservatifs de latex).

Pour le sexe anal, plusieurs préfèrent utiliser un lubrifiant à base de silicone qui est plus épais et qui restera plus glissant que la plupart des lubrifiants à base d'eau. Il est toutefois important d'éviter qu'un lubrifiant à base de silicone entre en contact avec votre jouet sexuel en silicone, car cela pourrait le dégrader.

Pour beaucoup de femmes, les lubrifiants sans goût ni parfum ajoutés et sans glycérine sont ceux qui sont les moins susceptibles de causer de l'irritation.

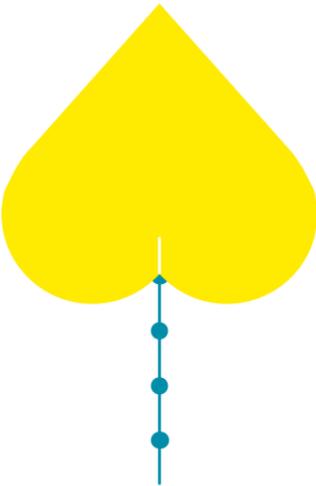
LES JOUETS SEXUELS

Pour beaucoup d'entre nous, les jouets sexuels contribuent de façon importante à nos jeux sexuels. Partager ses jouets sexuels, c'est risquer de partager également des liquides vaginaux, anaux ainsi que du sang. Cela peut constituer une activité à risque élevé de transmission du VIH, de l'hépatite C et des autres ITS.



IDENTIFIEZ VOS RISQUES

- La friction causée par l'usage de jouets sexuels peut occasionner des éraflures dans votre vagin et votre anus et favoriser l'entrée du VIH dans les muqueuses vaginale et anale.
- Il est important de noter que le virus de l'hépatite C est robuste et qu'il se peut qu'il ne soit pas possible de se débarrasser du virus de l'hépatite C en nettoyant un jouet. Pour plus de renseignements sur les jouets sexuels et l'hépatite C, voir la page 28.
- La risque de contracter la gonorrhée et la chlamydia (deux ITS bactériennes) est, de manière générale, faible pour les femmes qui ont des relations sexuelles avec les femmes. Si une femme a contracté l'une ou l'autre de ces ITS (habituellement suite à une relation sexuelle avec un homme), elle peut facilement les transmettre à sa partenaire par le partage de jouets sexuels.



CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Évitez de partager vos jouets sexuels et gardez-les pour vous. Si possible, ayez un assortiment de jouets à utiliser sur vous et un autre à utiliser sur votre partenaire. Si un jouet doit être partagé, il faut le recouvrir d'un préservatif et utiliser un nouveau préservatif pour chaque partenaire afin de s'assurer qu'il n'y ait pas d'échange de liquides sexuels ou de sang.
- Lors de l'utilisation d'un godemiché (dildo, gode) à deux têtes, tentez de couvrir chacun des deux bouts d'un préservatif d'une couleur différente pour vous rappeler quel bout va avec quelle personne.
- Une autre possibilité consiste à faire en sorte que chaque femme utilise un préservatif interne pour créer une barrière entre le jouet sexuel et la muqueuse de son vagin.
- Utilisez beaucoup de lubrifiant à base d'eau afin de réduire la friction. N'utilisez pas de lubrifiant à base de silicone si vous jouez avec des jouets sexuels de silicone, car cela pourrait dégrader le jouet. Les lubrifiants à base de silicone, que beaucoup trouvent particulièrement indiqués pour le sexe anal, peuvent être utilisés avec des jouets sexuels non faits de silicone.
- N'introduisez rien qui contient du sucre ou des parfums trop forts dans votre vagin, car cela pourrait causer des irritations et augmenter votre risque de contracter le VIH et d'autres ITS. Si vous vous servez de lubrifiant, tenez-vous en aux variétés à base d'eau sans saveur ni parfum, c'est mieux pour votre santé, ainsi que pour les préservatifs et vos jouets sexuels.

MOMENTS SEXY

SE RENCONTRER POUR DU SEXE EST EXCITANT. CHAQUE PERSONNE EST DIFFÉRENTE ET CHAQUE PERSONNE RÉPOND DE DIFFÉRENTES FAÇONS À DES TYPES DIFFÉRENTS DE STIMULATION.

Le consentement, le respect et la communication ouverte, avec votre partenaire sur ce que chacune aime, sont importants pour s'assurer que le plaisir soit de la partie pour chacune d'entre vous. Dans le doute, n'hésitez pas à demander. Si vous ou votre partenaire n'êtes pas à l'aise ou si vous avez des doutes, ralentissez le rythme, vérifiez que tout va bien — parfois quelques mots soupirés suffisent — et quand, et si, vous êtes toutes les deux prêtes à recommencer, continuez alors votre session.

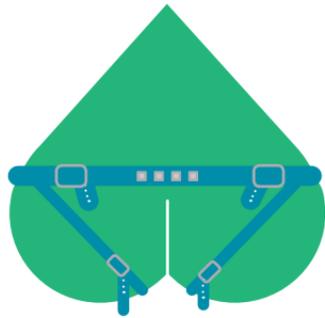
AVEC LES FEMMES CIS

Que vous soyez une femme queer qui ait tout juste commencé à avoir des relations avec les femmes cis et êtes super excitée, bien que peut-être un peu hésitante, ou que vous aimiez avoir des relations sexuelles avec elles depuis longtemps, une communication efficace et respectueuse est le secret de toute sexualité emballante et sécuritaire. Ce qui excite une femme peut ne pas exciter du tout une autre. C'est à vous et à votre partenaire de trouver ensemble ce qui fonctionne pour vous deux. Discutez avec votre partenaire de ce que vous aimez, n'aimez pas, de vos limites et encouragez-la à en faire de même.

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

- Le risque de contracter des ITS, y compris le VIH/ sida, a tout à voir avec ce que nous faisons et non pas ce que nous sommes. La transmission du VIH entre femmes queer et femmes cis est possible, il est donc important de nous tenir informées au sujet de ce qui nous met, nous et nos partenaires, à risque ainsi que des façons d'avoir des relations sexuelles plus sûres et propices au plaisir.
- Pour celles d'entre nous qui vivent déjà avec une autre ITS ou l'hépatite C : la présence d'une autre ITS augmente les chances d'être infectée par le VIH ou de le transmettre.
- Pour celles d'entre nous qui consomment des drogues : le VIH et le virus de l'hépatite C se transmettent facilement via le partage de seringues et d'autre matériel d'injection ainsi que le partage de pailles, de billets roulés pour en faire une paille, de pipes à crack ou de tout autre matériel utilisé lors de la consommation de drogues.

- Pour celles d'entre nous qui sont séropositives : se garder en santé, nous et nos partenaires, est important. Même si nous sommes déjà séropositives, il est possible de nous retrouver infectée avec une autre souche de VIH plus dangereuse. Si nous prenons un traitement contre le VIH, être réinfectée (phénomène qu'on appelle la surinfection) peut interférer avec notre traitement et le rendre plus difficile.



CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Évitez de partager des jouets sexuels, y compris des vibrateurs. On peut mettre des préservatifs externes (condoms « masculins ») sur des godes ou des vibrateurs ou utiliser des préservatifs internes (condoms « féminins ») qu'on introduira dans le vagin ou, après avoir enlevé l'anneau, dans l'anus.

- Servez-vous d'une barrière de latex, d'une digue dentaire (morceau carré et fin de caoutchouc) ou d'un condom non lubrifié (coupé ou déchiré dans le sens de la longueur) par exemple, pour le sexe oral, surtout si vous ou votre partenaire suspectez une poussée d'herpès ou avez des symptômes tels que des brûlements ou des démangeaisons à l'un ou l'autre de vos organes génitaux.

- Faites-vous régulièrement dépister pour les ITS. Il est important d'avoir des bilans de santé annuels et réguliers où il vous sera également possible de demander à votre médecin, si vous

vous sentez à l'aise, des tests de dépistage pour les ITS. Sinon, rendez visite au centre de santé sexuelle de votre quartier – cherchez dans Internet un centre près de chez vous. Si vous avez un col de l'utérus, faites-vous faire annuellement un test Pap ainsi qu'un frottis du col de l'utérus. Le cancer du col de l'utérus est causé principalement par certains types de VPH qui sont des ITS.

- Ne faites pas de douche vaginale (lavement de l'intérieur du vagin avec de l'eau ou une solution). Ce n'est pas une bonne idée. Les douches vaginales peuvent perturber l'équilibre des tissus et de la muqueuse vaginale et causer des irritations et des lésions microscopiques qui augmentent les risques de contracter le VIH et les autres ITS. Le vagin se nettoie lui-même. On peut toutefois se nettoyer la vulve avec de l'eau tiède et un savon doux. Le fait de garder vos ongles courts peut également aider à réduire les risques d'abîmer les parois vaginales et anales de votre partenaire.

AVEC LES FEMMES TRANS

Les femmes queer transgenres ont des besoins et des expériences spécifiques qui sont différents de ceux des femmes queer cis. Pour une femme trans et une femme cis, le fait de faire l'amour peut être au début intimidant pour les deux femmes. Mais dans tous les rapports sexuels, l'important est le consentement réciproque ainsi qu'une communication ouverte et respectueuse.

Si vous êtes une femme cis et que vous avez une relation sexuelle avec une femme trans pour la première fois, il se peut qu'elle ait des organes génitaux différents que ce à quoi vous vous attendiez. Certaines femmes trans ont eu une chirurgie génitale, d'autres pas. La relation que nous avons toutes avec notre corps est souvent complexe. Soyez respectueuse de votre partenaire; il est préférable de lui demander comment elle aimerait que vous nommiez ses parties génitales. Il est important aussi de lui demander comment elle aime être stimulée, quelles parties de son corps elle aime que l'on touche et quelles autres elle préférerait qu'on ne touche pas. Si votre partenaire prend des hormones, il se peut qu'elle voie un changement dans ce qui l'excite par rapport à ce qui l'excitait avant qu'elle commence à les prendre.

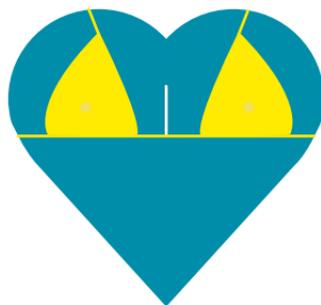
IDENTIFIEZ VOS RISQUES

- Les femmes trans qui n'ont pas eu de chirurgie génitale et qui prennent des hormones peuvent trouver plus difficile de rester en érection que quand elles n'en prenaient pas. Dans cette situation, il peut être plus difficile pour un condom externe de rester en place.
- Il peut ne pas être toujours facile pour les femmes trans qui ont eu une chirurgie génitale de lubrifier (mouiller). La sécheresse des organes génitaux cause plus de friction, ce qui peut réduire le plaisir, occasionner de minuscules éraflures et augmenter le risque de transmission du VIH et des autres ITS.
- Il est important de ne pas oublier que des relations sexuelles entre une femme cis et une femme trans qui n'a pas eu de chirurgie génitale peuvent résulter en une grossesse si elles n'utilisent pas de préservatifs.

- Avoir des relations sexuelles sans préservatifs avec une personne qui a un pénis peut être une pratique à risque élevé pour la transmission du VIH, car le virus est présent dans le sperme (ainsi que le liquide pré-éjaculatoire) des personnes séropositives.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Si votre partenaire utilise un préservatif externe, vérifiez fréquemment qu'il est en place. Une autre possibilité consiste à ce que la partenaire cis mette un préservatif interne à la place.
- Ajoutez du lubrifiant. Beaucoup de lubrifiant à base d'eau va faire en sorte de garder la relation sexuelle excitante et agréable pour les deux partenaires. Son utilisation va diminuer le risque de transmission du VIH et des ITS et également réduire la probabilité de lésions microscopiques.
- Essayez une variété de lubrifiants différents pour voir lequel contribue davantage au plaisir de chacune d'entre vous.
- Il est particulièrement important de se servir de gants, de digues dentaires et de préservatifs (et de beaucoup de lubrifiant) pour réduire le risque de causer des éraflures ou d'abîmer les organes génitaux de votre partenaire trans lors d'une relation sexuelle, car ses tissus risquent d'être plus fragiles que les vôtres.



AVEC LES GARS TRANS

Le consentement, le respect et une bonne communication sont la clé d'une rencontre sexuelle chaude. Si c'est avec un gars trans que ça se passe, vous allez peut-être vous rendre compte qu'il a eu une chirurgie du torse ou aux organes génitaux, ou ni l'une ni l'autre. Fréquenter un gars trans qui est attiré par les femmes peut être pour vous une nouvelle expérience et il se peut qu'il ait des organes génitaux différents que ce à quoi vous vous attendiez. Le nom que vous donnez à vos organes génitaux, vagin, vulve, clito, etc. est peut-être différent du nom qu'il donne aux siens.

Soyez respectueuse de votre partenaire, demandez-lui comment il préfère nommer ses parties génitales et demandez aussi à quel endroit il aime être stimulé et où il préfère ne pas être touché. Suivez ses instructions et assurez-vous de lui communiquer aussi ce que vous aimez et n'aimez pas.

Rappelez-vous que si votre partenaire est un homme queer trans qui couche aussi avec des hommes cis, il est possible pour lui de tomber enceinte.

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

Le sexe non protégé et le partage de jouets sexuels sont des pratiques qui comportent des risques élevés de transmission des ITS, y compris le VIH.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

Servez-vous de préservatifs internes et externes (pas les deux ensemble) ainsi que de gants de latex ou de nitrile et de digues dentaires pour du sexe plus sécuritaire, et torride. Servez-vous de grandes quantités de lubrifiant à base d'eau pour que le sexe soit encore meilleur et pour réduire la possibilité de causer de minuscules lésions à vos organes génitaux ou votre anus ou à ceux de votre partenaire.

AVEC LES GARS CIS

Plusieurs femmes queer ont, ou ont eu à un moment de leur vie, des relations sexuelles avec des hommes cisgenres. Certaines d'entre nous ont peut-être également un partenaire principal ou régulier qui est un homme cis. Les relations sexuelles avec des hommes cis peuvent nous exposer à des types spécifiques d'ITS.

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

- La majorité des femmes qui sont séropositives le sont devenues suite à une relation sexuelle vaginale ou anale non protégée avec un homme cis.
- Lors d'une relation non protégée, le VIH se transmet beaucoup plus facilement d'un homme cis positif à une femme que d'une femme cis positive à un homme.
- Vous pouvez aussi contracter, ou transmettre, d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS) lors d'une relation sexuelle vaginale ou anale non protégée. La gonorrhée et l'infection à chlamydia sont deux ITS bactériennes assez courantes chez les femmes qui ont des relations sexuelles avec les hommes. Il est fréquent que celles qui ont un col de l'utérus ne fassent l'expérience d'aucun symptôme signalant ces infections (certaines femmes ressentiront parfois des démangeaisons et auront des écoulements inhabituels). Des tests de dépistage réguliers sont recommandés. La gonorrhée et l'infection à chlamydia peuvent toutes deux être traitées avec des antibiotiques. Pour plus de renseignements, allez à la section sur les ITS, page 29.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Utilisez des préservatifs (externes et internes) et beaucoup de lubrifiant à base d'eau sans goût ni parfum lorsque vous avez des relations sexuelles avec un homme et ce, même si vous prenez un anovulant ou utilisez un autre type de contraception.
- Pour éviter d'avoir de minuscules éraflures vaginales ou anales, utilisez beaucoup de lubrifiant. La présence de lésions fait en sorte qu'il est plus facile de contracter et de transmettre le VIH et les autres ITS.

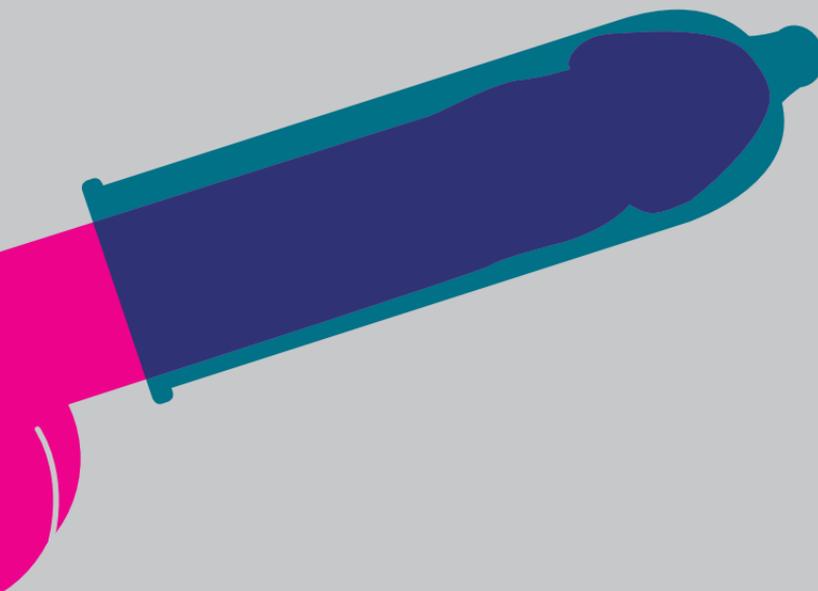
LE SEXE VAGINAL OU ANAL NON PROTÉGÉ AVEC UN HOMME CIS

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

La friction qui résulte de la pénétration peut causer de minuscules coupures et éraflures dans le vagin et l'anus et permettre au sperme d'avoir accès à votre système sanguin. Le danger de contracter le VIH de cette façon est grand si l'homme est séropositif ou s'il ne connaît pas son statut sérologique.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Utilisez des préservatifs en latex pour le sexe vaginal et anal. Évitez les préservatifs avec le spermicide nonoxynol-9, car ils peuvent causer des irritations dans le vagin et l'anus et augmenter les risques de transmission du VIH.
- Utilisez beaucoup de lubrifiant pour accroître le plaisir ainsi que pour réduire les chances d'abîmer les parois de votre vagin ou votre anus.
- Vous pouvez utiliser un préservatif interne en polyuréthane ou en nitrile à la place d'un préservatif externe.



LES FEMMES PLUS MÛRES

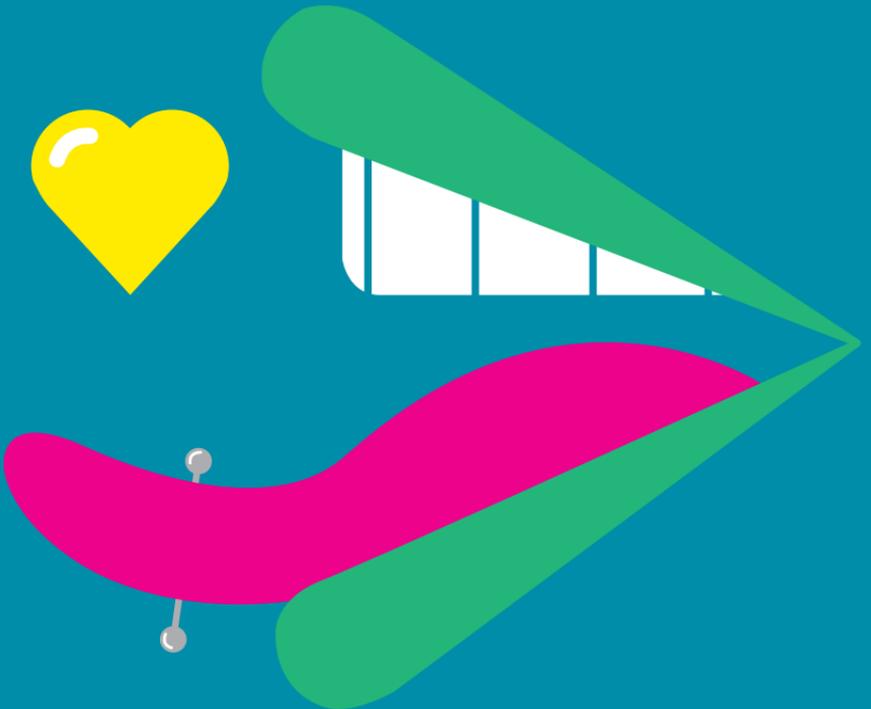
Pour celles d'entre nous qui ont déjà traversé la ménopause ou dont le niveau d'estrogène est bas : l'atrophie vaginale (amincissement et inflammation des parois du vagin souvent associés à des niveaux bas d'estrogène) peut augmenter les risques d'infection par le VIH.

L'utilisation d'une grande quantité de lubrifiant est une bonne façon de diminuer les risques de transmission du VIH et de rendre le sexe encore plus agréable. Les changements dans les niveaux d'hormones lors de la ménopause, les relations sexuelles vigoureuses ainsi que d'autres causes biologiques, peuvent causer une sécheresse vaginale. Un vagin ayant des problèmes de sécheresse a plus de risques de s'irriter facilement lorsqu'il y a pénétration, ce qui peut favoriser la transmission du VIH. Pour des relations sexuelles remplies de sensations agréables pour vous et votre partenaire, ayez votre lubrifiant préféré à portée de main, il vous aidera à garder vos vagins humectés. Plusieurs femmes sont intolérantes ou allergiques aux sucres et parfums contenus dans les lubrifiants aromatisés, ils peuvent irriter le vagin (ce qui n'est pas une bonne idée). Nous suggérons de vous en tenir aux lubrifiants non aromatisés.



LE SEXE ORAL

De nombreuses personnes trouvent les sensations associées au sexe oral délicieuses. Encore une fois, la communication est importante. Quand vous pratiquez le sexe oral sur une partenaire, soyez attentive aux signes visuels ou auditifs qu'elle vous envoie. Ceux-ci devraient pouvoir vous indiquer si vous devez continuer ce que vous faites, vous y prendre autrement, augmenter la cadence ou la ralentir. Si vous êtes celle qui reçoit du sexe oral, dites à votre partenaire ce que vous voulez afin de vous apporter à toutes les deux du plaisir et de l'excitation.

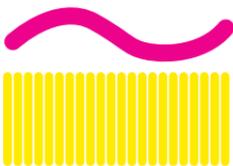


IDENTIFIEZ VOS RISQUES

- On considère que le risque de transmission du VIH par le sexe oral est faible. Rares sont les personnes qui contractent le VIH par le sexe oral. Pratiquer le sexe oral lorsqu'on a des coupures ou des plaies dans la bouche ou encore lorsque nos gencives saignent, augmente les risques d'infection par le VIH. Il nous arrive d'oublier, ou de ne pas remarquer, les coupures qui surviennent après avoir mangé de la nourriture coriace, après s'être mordu la langue, ou suite à une visite chez le dentiste. Soyez prudentes.
- Les autres ITS, comme l'herpès, la gonorrhée, la syphilis, etc. peuvent facilement se transmettre par le sexe oral. Avoir une ITS augmente le risque de transmettre ou de contracter le VIH.
- Pratiquer le sexe oral sur une partenaire qui a ses règles peut augmenter les risques de transmission du VIH à cause de la présence de sang.
- Rappelez-vous que tout ce qui peut vivre à l'intérieur et à l'extérieur des organes génitaux peut aussi se transmettre à la bouche.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Évitez de pratiquer le sexe oral après être allée chez le dentiste.
- Attendez de 30 minutes à deux heures après vous être brossé les dents ou avoir utilisé la soie dentaire, avant de pratiquer le sexe oral.
- Couvrez le vagin de votre partenaire d'une digue dentaire. Pour fabriquer une digue dentaire, coupez le bout d'un condom et coupez-le ensuite dans le sens de la longueur ou coupez les doigts d'un gant de latex et, encore une fois, coupez dans le sens de la longueur. On peut aussi se servir de pellicules plastiques pour les aliments (pas la version pour micro-ondes, car elles sont percées d'une multitude de petits trous).
- Utilisez un condom pour la fellation sur un pénis (et voici le moment d'essayer des condoms aromatisés).
- Pour accroître le plaisir, mettez un peu de lubrifiant entre la digue dentaire et les parties génitales de la personne recevant le sexe oral. Cela aidera également la digue à rester en place. On peut aussi, pour les mêmes raisons, mettre du lubrifiant sur le bout d'un pénis, sous le condom. Non seulement les sensations seront meilleures, mais cela empêchera également que la barrière se brise.



LE BDSM

(Bondage, Discipline et Sado-Masochisme)

Plusieurs d'entre nous sont attirées par les jeux de pouvoir dans un contexte érotique ou sexuel. Le BDSM est un terme qui englobe différentes pratiques *kinky** contractuelles et consensuelles qui comprennent la domination, le contrôle et la soumission, le bondage (ligotage, servage), les punitions corporelles et les jeux de rôles.

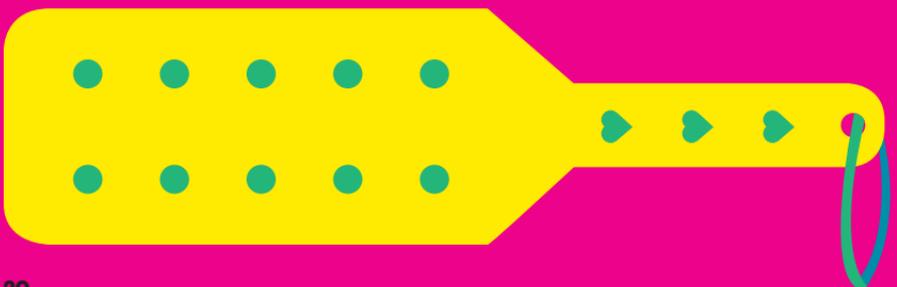
IDENTIFIEZ VOS RISQUES

La plupart des pratiques BDSM sont à faible risque pour la transmission du VIH quand il n'y a pas d'échange de liquides sexuels ou de sang. Vous pouvez toutefois courir le risque de contracter le VIH et d'autres ITS si un contact avec des liquides sexuels ou du sang avait lieu. Le BDSM comprend un éventail presque infini de possibilités et d'activités érotiques parfois complexes qui peuvent impliquer, ou pas, des actes sexuels ou des blessures à la peau. Les pratiques BDSM qui mènent au perçage, à la scarification ou au marquage sont plus risquées pour la transmission parce qu'elles nécessitent d'abîmer la peau. Il est cependant possible de pratiquer ces activités en toute sécurité. Renseignez-vous sur les façons d'avoir des pratiques BDSM sécuritaires, excitantes et consensuelles.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Servez-vous de barrières pour la pénétration digitale et le fisting.
- Les barrières et les préservatifs ne devraient être utilisés qu'une seule fois pour chaque partenaire. Les vêtements de latex, les harnais de cuir et tout autre matériel utilisé devraient être nettoyés correctement avant leur utilisation avec, ou par, une autre personne.
- Celles qui aiment que leurs pratiques BDSM soient sécuritaires, excitantes et sexuelles peuvent se procurer, chez CATIE, le document **BDSM : Jeux 'kinky' plus sécuritaires** en français ou consulter la version anglaise du document en ligne à actoronto.org/bdsm.

* La sexualité *kinky* est une sexualité qui n'est pas conventionnelle, qui sort de l'ordinaire.

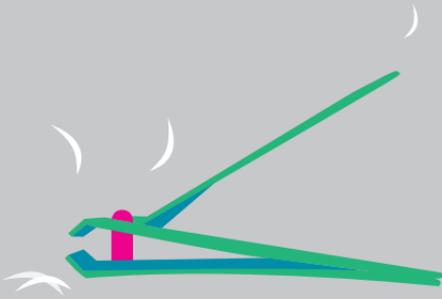


PÉNÉTRATION DIGITALE ET FISTING

(insertion des doigts ou de la main entière dans le vagin ou l'anus de votre partenaire)

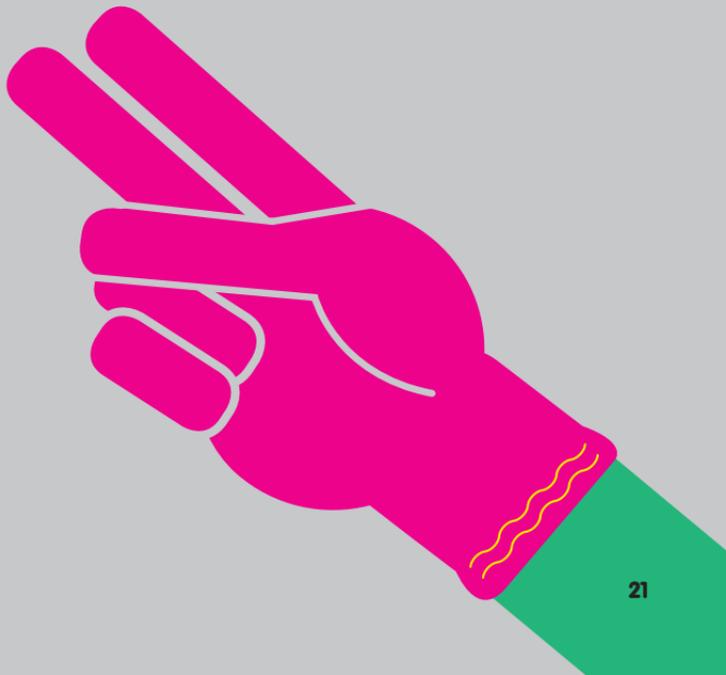
IDENTIFIEZ VOS RISQUES

Des coupures ou plaies sur vos doigts ou vos mains peuvent constituer une porte d'entrée vers votre système sanguin. La friction qui résulte de la pénétration peut causer des lésions vaginales et anales chez votre partenaire.



CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Si la pratique du fisting est nouvelle pour vous ou votre partenaire, commencez lentement et vérifiez fréquemment que tout se passe bien, et que c'est bon pour vous deux.
- Pour l'introduction des doigts ou de la main, utilisez des gants de latex ou de nitrile (disponibles dans la plupart des pharmacies) et beaucoup de lubrifiant à base d'eau. On peut trouver des gants à usage médical composés de différentes matières dont le latex, le vinyle et le nitrile. Essayez-en différentes sortes pour voir lesquels vous préférez et essayez aussi des couleurs différentes pour faire plus sexy.
- Le fait de garder vos ongles courts vous évitera de vous blesser ou de blesser votre partenaire.



DEVENIR ENCEINTE

Devenir enceinte est quelque chose que certaines d'entre nous choisissons, soit en tant que femme célibataire, avec un(e) ou des partenaire(s) soit en tant que membre d'une plus grande communauté. Les possibilités relatives à la façon, les raisons et le moment choisis pour avoir des enfants sont vastes et les choix très personnels. Quelques femmes choisiront de passer par une banque de sperme. Certaines choisiront de porter les ovules fertilisés de leur partenaire, d'autres d'avoir des relations sexuelles avec un ami prêt à donner son sperme et d'autres l'auto-insémination qui consiste à introduire le sperme d'un donneur dans le vagin. L'insémination du sperme sans test de dépistage du VIH au préalable augmente les risques d'infection.

Comme femmes queer, (qu'on soit trans ou cis), il est fort probable que nous ayons fait face à de la discrimination de la part du système de santé ou que nous ayons rencontré des professionnels de la santé qui ne connaissent pas bien les besoins et problèmes qui nous sont propres. C'est frustrant et parfois décourageant. Il est important d'en parler et de poser des questions en lien avec notre santé et celle des personnes que l'on aime. Si nous tombons enceintes, il peut être particulièrement difficile de devoir composer avec un système médical qui semble avoir été mis en place seulement pour les couples hétérosexuels. Si vous n'êtes pas à l'aise avec votre médecin ou tout autre professionnel de la santé ou si vous n'en êtes pas satisfaite, communiquez avec le centre de ressources LGBT le plus près de chez vous et demandez-leur de vous recommander des professionnels de la santé accueillants envers les personnes queer.

Il est aussi important de continuer de se faire dépister pour le VIH tous les trois mois, surtout si vous ou votre/vos partenaire(s) avez des relations sexuelles avec d'autres personnes. Il est crucial, pour prévenir la transmission verticale (de personne enceinte à fœtus), que vous vous fassiez dépister au troisième trimestre de votre grossesse.

Il est important de se rappeler que les personnes qui peuvent devenir enceintes ne s'identifient pas toutes comme des femmes. Plusieurs hommes trans ou d'autres personnes s'identifiant au masculin peuvent devenir enceintes et le font. Les familles, biologiques ou choisies, peuvent être très différentes les unes des autres. La transphobie et l'homophobie font en sorte que les parents transgenres et les parents queer peuvent faire face à de nombreux défis dans leurs tentatives d'accéder aux soins et aux ressources en santé, mais il existe des ressources communautaires qui peuvent leur apporter du soutien.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Si vous préférez un donneur de sperme anonyme, assurez-vous de vous adresser à une banque de sperme agréée.
- Afin de réduire le risque d'infection par le VIH, assurez-vous que le donneur subisse deux tests de dépistage des anticorps du VIH (avec un intervalle de 6 mois entre les deux) et que le premier test soit effectué 6 mois après son dernier risque d'exposition au virus. Si le donneur est séropositif, le risque de transmission du VIH par le contact avec son sperme peut être élevé. Dans cette situation, il est toutefois possible d'avoir recours au « lavage » de sperme*.
- Si vous décidez de tomber enceinte en ayant des relations sexuelles avec une personne séropositive, il n'est pas recommandé d'avoir des relations non protégées (et cela même si vous êtes aussi séropositive) sans consulter au préalable un spécialiste du VIH, car il est possible que l'un de vous deux, ou tous les deux, devienne réinfecté par une autre souche du virus. Il se pourrait qu'un spécialiste du VIH puisse faire diminuer la charge virale (la quantité de VIH présents dans le sang) de votre partenaire au point où il vous serait possible d'avoir des relations sexuelles non protégées sans risque significatif de transmission du VIH.

***Il existe également une technique appelée « lavage de sperme » qui consiste à enlever les éléments dans le sperme qui peuvent transmettre le VIH et à ne garder que les spermatozoïdes sains pour la fertilisation. Le lavage de sperme coûte très cher et plusieurs cliniques de fertilité ne sont malheureusement pas très accueillantes envers les personnes séropositives. Pour plus de renseignements sur le lavage de sperme, consultez un spécialiste du VIH avec qui vous avez un bon rapport.**

- Si vous êtes séropositive, sachez que vous avez les mêmes droits que quiconque d'avoir des enfants. Si vous décidez de devenir enceinte, tentez, si possible, d'être référée à une sage-femme, une gynécologue ou une obstétricienne qui a de l'expérience avec les personnes séropositives. Avec votre approbation, on devrait vous donner un traitement antirétroviral (contre le VIH) pour diminuer le risque que vous transmettiez le VIH au fœtus. Une fois l'enfant né, on lui donnera aussi pendant un certain temps des antirétroviraux. Le taux de succès des traitements antirétroviraux est très élevé. Ils permettent de réduire la transmission verticale (de la personne enceinte à l'enfant) de 25 % (sans traitement antirétroviral) à moins de 2 % (avec traitement).
- Le VIH est présent dans le lait maternel. Au Canada, les femmes séropositives ne devraient pas allaiter leur enfant, mais devraient plutôt le nourrir avec des préparations pour nourrissons. Celles-ci sont souvent distribuées gratuitement dans les maisons de naissance.
- Certaines d'entre nous se retrouvent enceintes sans que ce n'ait été prévu. Il est important de se rappeler que les femmes trans qui n'ont pas eu de chirurgie génitale peuvent rendre leur partenaire sexuelle non trans enceinte. Une grossesse non planifiée peut faire vivre beaucoup d'émotions et soulever beaucoup de questions. Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Choisir une interruption de grossesse peut susciter des émotions complexes. En parler avec une personne en qui vous avez confiance, une amie, une intervenante, peut vous être utile.

LES DROGUES

Se soûler ou être sous l'influence des drogues peut affecter notre capacité à prendre des décisions relatives au sexe sécuritaire, et à manifester notre consentement. Il est important de garder cela en tête quand on fait le party.

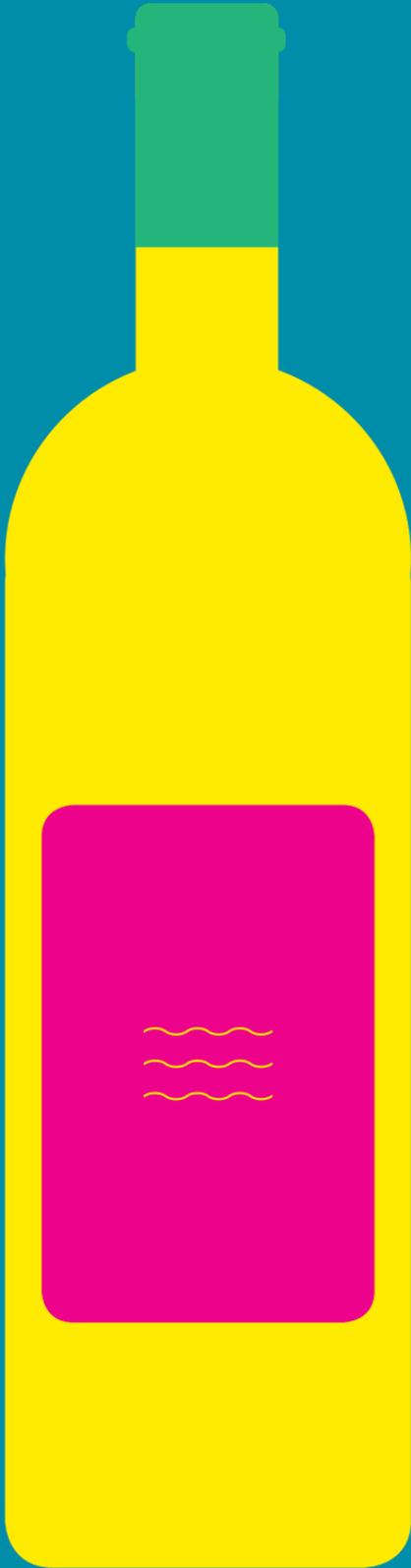
IDENTIFIEZ VOS RISQUES

On peut facilement contracter ou transmettre le VIH, l'hépatite C et d'autres germes si on partage des seringues. Le VIH et l'hépatite C peuvent survivre dans les seringues et le matériel d'injection et pénétrer dans votre système sanguin. Si vous fumez du crack, la pipe peut fissurer vos lèvres et les brûler, favorisant ainsi la transmission du VIH et de l'hépatite C si vous partagez une pipe. Si vous servez de pailles ou roulez du papier ou des billets pour consommer des drogues et que vous les partagez, vous pouvez aussi contracter ou transmettre le VIH, l'hépatite C et d'autres germes.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Évitez de partager les seringues et les pipes, y compris le matériel d'injection, qu'il s'agisse de l'injection de drogues, de stéroïdes, d'hormones ou d'insuline.
- Nettoyez les seringues en les remplissant d'eau et en les secouant pendant environ 30 secondes. Répétez le procédé avec de l'eau de Javel et puis encore une fois avec de l'eau pour le rinçage. Prenez note que l'eau de Javel ne tue pas le virus de l'hépatite C.
- Identifiez votre pipe en entourant d'un morceau de tissu, un élastique ou du ruban à conduits (duct tape) son bout ou son embout (la partie qu'on met dans la bouche). On peut aussi se servir d'une touche de vernis à ongles.

- Gardez vos lèvres hydratées avec du baume à lèvres, mais rappelez-vous, si vous prévoyez pratiquer le sexe oral avant ou après avoir consommé, que les baumes à lèvres peuvent dégrader les préservatifs et les barrières.
- Si vous consommez des drogues, utilisez votre propre paille. Mieux encore, utilisez la paille une seule fois et jetez-la après. Ne vous servez pas de billets enroulés et ne partagez pas de pailles.
- Évitez d'être trop soûle ou sous l'influence des drogues avec des gens que vous ne connaissez pas. Perdre connaissance vous met à risque de subir une agression sexuelle. Si vous le pouvez, demandez à une amie de se joindre à vous, quelqu'un qui sait comment vous consommez et qui sait comment communiquer avec vous si vous devenez trop ivre ou gelée.
- Même si vous et votre/vos partenaire(s) êtes séropositives, la pratique du sécurisexe et la consommation plus sécuritaire de drogues réduit vos chances de vous réinfecter avec d'autres souches du VIH (ce que l'on nomme la surinfection). Être infectée plusieurs fois par le VIH peut rendre le traitement contre le virus plus difficile et les symptômes plus sévères.



LES HÉPATITES

L'HÉPATITE EST UNE INFLAMMATION ET UNE HYPERTROPHIE DU FOIE. IL EXISTE TROIS TYPES PRINCIPAUX D'HÉPATITES VIRALES.

L'HÉPATITE A

Il peut s'écouler un mois avant qu'on ait des symptômes de l'hépatite A et elle peut prendre jusqu'à deux mois pour guérir toute seule. Les symptômes : selles pâles, urine foncée, fatigue, fièvre, maux de tête, crampes à l'abdomen et jaunisse (la peau et les yeux prennent une teinte jaunâtre).

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

L'hépatite A se transmet par l'anilingus (léchage de l'anus), par des mains qui n'ont pas été bien lavées après une selle et par de la nourriture ou de l'eau contaminées (de la nourriture ou de l'eau non filtrée qui contiennent des particules d'excrément).

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Lavez-vous les mains après être allée à la selle.
- Servez-vous d'une digue dentaire, ou d'une pellicule plastique qui ne va pas au micro-ondes, pour l'anilingus.
- Servez-vous de gants de latex lorsque vous introduisez vos doigts dans l'anus de votre partenaire.
- Évitez de passer de l'anus au vagin, que ce soit pour le fisting, l'anilingus ou quand vous vous nettoyez. Les bactéries peuvent se propager et causer des infections vaginales.
- Faites-vous vacciner contre le VHA (virus de l'hépatite A).

L'HÉPATITE B

Beaucoup de personnes ne présentent aucun symptôme de l'hépatite B et peuvent ignorer qu'elles ont contracté le VHB (virus de l'hépatite B). Les symptômes sont semblables à ceux de l'hépatite A et peuvent durer de deux à six mois après le début de l'infection. Certaines personnes guérissent de l'infection et deviennent immunisées alors que d'autres deviennent porteuses et peuvent la transmettre à d'autres. Dans le cas d'une hépatite B chronique, l'inflammation du foie peut mener à des difficultés à long terme, la cirrhose ou le cancer du foie par exemple.

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

Le VHB se transmet par les contacts sexuels oraux, vaginaux et anaux non protégés ainsi que par le partage de seringues contenant du sang contaminé.

Une personne enceinte peut aussi le transmettre à son enfant lors de la grossesse et pendant l'accouchement.

- Évitez de partager des aiguilles, des seringues ainsi que tout autre matériel d'injection ou de consommation de drogue.
- Utilisez de nouvelles seringues et aiguilles lorsque vous vous injectez des drogues.
- Évitez de partager des rasoirs, brosses à dents, limes à ongles et coupe-ongles.
- Faites-vous vacciner contre le virus de l'hépatite B.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Ayez des pratiques sexuelles orales, vaginales et anales sûres (voir la section précédente).

L'HÉPATITE C

Plusieurs personnes ne présentent aucun symptôme de l'hépatite C et peuvent ignorer qu'elles ont été infectées par l'hépatite C. Les symptômes ressemblent à ceux de l'hépatite A. Le fait de contracter une hépatite C chronique peut causer des dommages au foie qui vont, avec le temps, aller en empirant. Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C, mais les traitements qui existent sont, eux, très efficaces.

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

- L'hépatite C se transmet par le sang. La transmission peut avoir lieu lors du partage de n'importe quel type de seringues.
- L'hépatite C peut se transmettre par le partage d'aiguilles de tatouage réutilisables contaminées et d'équipement non stérilisé servant aux perçages corporels.
- L'hépatite C peut aussi être transmis sexuellement lorsqu'il y a présence de sang.
- Une femme enceinte atteinte de l'hépatite C a cinq pour cent de chance de transmettre l'hépatite C à son bébé à la naissance. Le risque de transmission est encore plus grand si la femme vit aussi avec le VIH.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Évitez de partager votre brosse à dent, rasoir, coupe-ongles ou votre lime à ongles.
- Évitez de partager des aiguilles, des seringues et tout autre matériel d'injection de drogues.
- Assurez-vous que l'équipement de perçage et de tatouage est correctement stérilisé.

LES JOUETS SEXUELS ET LES VIRUS DES HÉPATITES

Les jouets sexuels (vibrateurs compris) peuvent entrer en contact avec des sécrétions vaginales, des matières fécales et même du sang. Il est difficile, voire même impossible, de débarrasser les objets des virus des hépatites.

Pas plus les produits de nettoyage courants (dont l'eau de Javel) que les nettoyeurs destinés aux hôpitaux ne sont efficaces pour tuer les virus hépatiques sur les jouets et accessoires sexuels. C'est pourquoi on vous déconseille de partager vos jouets sexuels.

Même si la notice de certains produits nettoyants indique qu'ils peuvent tuer les virus hépatiques, on ne sait pas comment ces produits réagissent avec les différents matériaux dont sont faits les jouets sexuels.

Ceci dit, certaines femmes trouvent très excitant de partager des jouets sexuels. On peut, si on veut rendre le partage de jouets sexuels plus sûr, mettre un nouveau préservatif externe sur le jouet chaque fois qu'on l'utilise avec une différente personne. On peut également s'assurer que chaque femme porte un préservatif interne créant ainsi une barrière entre le jouet et sa muqueuse vaginale.

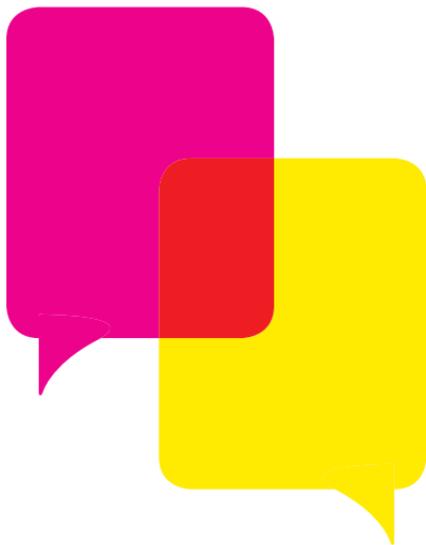
LES ITS

Les risques de transmission du VIH d'une femme à une autre sont plus grands lorsque l'une d'elles (ou les deux) souffre d'une ITS ou un autre type d'infection comme une vaginite ou une vaginose bactérienne. Les infections causent des irritations et de minuscules lésions à nos organes génitaux permettant ainsi au VIH d'entrer dans le corps par la peau ou les muqueuses affectées. Les infections attireront également des globules blancs au site affecté et comme ceux-ci sont les cellules que le VIH cible, les avoir si près du point d'entrée du virus signifie que le VIH pourra ainsi plus facilement infecter le corps.

Pour celles d'entre nous qui sont séropositives, il est très important de faire preuve de vigilance face aux ITS et aux autres infections. Les ITS peuvent causer de l'« excrétion virale » dans nos liquides vaginaux (une plus grande présence de VIH) et les symptômes et effets de l'ITS peuvent progresser plus rapidement que chez celles qui ne sont pas séropositives. Le VIH peut aussi réveiller une ITS ou empirer les complications dues aux ITS.

Les pages qui suivent vont traiter de certaines infections plus courantes chez les femmes, et en particulier chez les femmes attirées par les autres femmes queer. Se faire tester régulièrement pour les ITS et s'occuper de nos infections vaginales est une bonne façon de se garder en santé. Se servir systématiquement de préservatifs externes et internes avec nos partenaires et encourager une communication honnête et ouverte dans nos relations sont des éléments fondamentaux de notre santé et bien-être. Il est important de s'occuper

d'abord de sa propre santé sexuelle et à partir de là, il nous sera plus facile de communiquer avec confiance avec les personnes qui nous sont chères.



LE VIRUS DU PAPILLOME HUMAIN (VPH)

Le VPH est un virus qui peut affecter la peau et la région génitale. On dénombre environ 130 types différents de VPH et l'infection qui en résulte est l'une des ITS les plus répandues. Toute personne ayant eu des relations sexuelles avec une ou un partenaire risque d'avoir été exposée au VPH, mais seuls certains types de virus sont associés au cancer du col de l'utérus et au cancer anal.

Le VPH affecte la peau et peut y rester sans que des symptômes soient visibles avant plusieurs mois ou années. Le VPH est souvent responsable de verrues génitales ou condylomes qui sont de petites excroissances parfois plates et légèrement surélevées et d'autres fois ayant la forme de choux-fleurs et pouvant se retrouver sur la vulve et dans le vagin, ainsi que sur et dans l'anus ou la bouche. Selon votre type de peau, les condylomes peuvent paraître roses, rouges, gris ou bruns et on les confond souvent avec des poils incarnés ou des grains de beauté. Habituellement indolores, ils peuvent causer des irritations ou des démangeaisons. Les traitements qui existent ne guérissent pas le VPH, mais consistent à enlever les condylomes, réduisant ainsi les risques de transmission à d'autres personnes.

La plupart des lésions causées par le VPH s'en vont d'elles-mêmes, mais certains génotypes de VPH augmentent considérablement les risques de cancer du col de l'utérus et de cancer anal. Si vous avez un col de l'utérus, il est bon de passer des tests Pap et des examens du col utérin, peu importe avec qui vous avez des relations sexuelles. Les tests Pap détectent les cellules anormales du col de l'utérus qui pourraient avoir été transformées ou altérées par l'action d'un VPH. Certaines anomalies causées par

l'infection au VPH peuvent être faibles et d'autres plus prononcées, et dans certains cas précancéreuses. C'est pourquoi il est important de passer régulièrement un test Pap. Cela vous permettra de surveiller et traiter de petites excroissances qui pourraient s'avérer anormales et d'éviter qu'elles se transforment en tumeurs. Pour les femmes séropositives, ne pas négliger ces tests est d'autant plus important que le cancer du col de l'utérus et le cancer anal ont tendance à être bien plus fréquents chez elles.

Certaines femmes queer peuvent avoir l'impression que leur médecin néglige de leur offrir de passer des tests Pap et des frottis du col de l'utérus parce qu'elles n'ont pas eu, ou n'ont pas actuellement, de relations sexuelles avec des hommes cis. Les tests Paps et examens du col de l'utérus sont importants pour toute personne qui a un col de l'utérus, peu importe avec qui vous avez des relations sexuelles. Revendiquer ses droits peut constituer un outil puissant. Insistez pour qu'un test Pap et un examen du col de l'utérus soient effectués lors de vos bilans de santé réguliers. Si vous ne réussissez pas à convaincre votre médecin, communiquez avec une clinique de santé sexuelle près de chez vous ou changez de médecin.

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

Le VPH peut se transmettre lors de contacts main-vagin/vulve, vulve-vulve et bouche-vulve. Il peut également se transmettre par un contact direct avec des condylomes.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

- Évitez le partage des jouets sexuels.
- Pour favoriser la détection précoce de cellules anormales, demandez qu'on effectue des examens réguliers de votre col de l'utérus.
- Servez-vous d'une barrière lors du sexe oral.
- Évitez les frottements vulve contre vulve ou utilisez une barrière entre vous et votre partenaire pour éviter qu'il y ait contact.

- Utilisez des gants de latex pour le fisting et pour la pénétration digitale.
- Deux types de vaccins contre le VPH sont actuellement disponibles au Canada : le Gardasil et le Cervarix. Ces vaccins aident à prévenir deux des génotypes les plus fréquemment mis en cause dans les cancers du col de l'utérus et les cancers anaux. Le Gardasil aide également à prévenir deux génotypes du VPH responsables de l'apparition de condylomes. Ils sont les plus efficaces lorsqu'on les administre avant le premier contact sexuel (c'est-à-dire avant qu'une personne n'ait eu le temps d'être exposée au VPH).

HERPÈS SIMPLEX DE TYPES 1 ET 2

L'herpès de type 1 affecte généralement la bouche et ses alentours (le feu sauvage) et se transmet souvent à nos organes génitaux par le sexe oral. L'herpès génital (vaginal), ou herpès simplex de type 2, se transmet par le frottement d'une vulve sur une autre vulve (tribadisme, pratique du ciseau) ainsi que par le sexe vaginal, anal et oral non protégés. L'herpès se manifeste par une éruption rouge qui pique et chauffe et des cloques sur votre poitrine, cuisse, anus, bouche, vulve ou vagin. On fait souvent l'erreur de diagnostiquer une vaginite, une infection urinaire ou une cervicite (inflammation du col de l'utérus) à la place. La lésion causée par l'herpès génital peut se développer à l'intérieur du vagin et du col de l'utérus et passer inaperçue.

IDENTIFIEZ VOS RISQUES

Les virus de l'herpès simplex de types 1 et 2 se transmettent tous les deux par le contact direct de la peau ou la muqueuse. Les parties chaudes et humides du corps sont des sites idéaux de transmission.

CONNAISSEZ VOS CHOIX

• Pratiquez le sexe oral en vous servant d'une barrière de latex ou à l'aide d'une pellicule plastique qui ne va pas au micro-ondes.

- Évitez le sexe oral en présence de feux sauvages sur la bouche.
- Servez-vous de gants de latex et de lubrifiant pour la pénétration digitale et le fisting.
- Évitez de frotter vos organes génitaux sur ceux d'une autre en présence d'une poussée d'herpès.
- Lavez-vous les mains après un contact avec une lésion.

D'AUTRE CHOSSES

La candidose (une infection fongique aussi connue sous le nom de muguet) est le dérèglement d'un champignon du genre *Candida* responsable de démangeaisons et de douleurs vaginales qui s'accompagnent souvent d'écoulements blanchâtres. Plusieurs facteurs peuvent en être la cause, tels l'affaiblissement du système immunitaire, les pilules contraceptives, les hormonothérapies de remplacement, la prise d'antibiotiques, les douches vaginales et les régimes à haute teneur en sucres ou en blé. Les femmes séropositives peuvent faire l'expérience de candidoses répétitives, chroniques et plus sévères. Le sexe oral ne présente pas un risque élevé de transmission de la candidose, mais elle peut se transmettre d'une femme à une autre par d'autres pratiques sexuelles (frottements, pénétration digitale, etc.). On peut traiter la candidose avec des médicaments antifongiques en vente libre ou avec des thérapies dites naturelles.

La vaginose bactérienne est la prolifération excessive de bactéries dans le vagin se manifestant par des écoulements blanchâtres pouvant avoir une odeur qui rappelle le poisson. Cette infection causée par le déséquilibre de la flore bactérienne qu'on retrouve normalement dans le vagin est l'infection vaginale la plus répandue. Bien qu'elle n'est pas considérée comme étant une ITS, la vaginose bactérienne touche principalement les femmes en âge d'avoir des enfants et le fait d'être enceinte ou d'avoir d'autres ITS augmente les probabilités d'en être atteinte. On suspecte également les douches vaginales, les savons parfumés et les huiles pour le bain de contribuer au déclenchement de cette infection qui se traite par des antibiotiques.

L'infection à trichomonas vaginalis est causée par un parasite et se manifeste par un écoulement vaginal à l'aspect mousseux accompagné de démangeaisons. Le parasite se transmet par un contact avec le vagin d'une personne infectée, en touchant ou en partageant des jouets sexuels par exemple. Il se transmet aussi très facilement par le contact vulve à vulve. La trichomonase augmente les risques de cancer du col de l'utérus et d'endométriose. Son traitement consiste en une dose unique d'un médicament sous ordonnance.

Les morpions, ou poux du pubis, s'accrochent aux poils pubiens, et aux autres poils aussi, et y pondent des œufs (appelés lentes). Ils causent des démangeaisons et on peut parfois observer de petites traces de sang résultant de leurs piqûres. Les morpions se propagent par contact avec la peau et le corps (dénudé) et parfois par le partage des draps, des serviettes, etc. On peut les traiter avec un produit contre les morpions disponible dans la plupart des pharmacies.

À moins d'avoir eu des relations sexuelles avec une personne ayant un pénis, **l'infection à chlamydia (ou chlamydiose)** et la **gonorrhée** sont rares chez les femmes queer. Dans le cas des deux infections, une femme qui est infectée peut transmettre son infection à une autre femme via le partage de jouets sexuels ou le contact vulve à vulve. Les deux infections sont souvent asymptomatiques, mais il arrive aussi qu'on note la présence d'écoulements. Comme premier signe d'infection, il est possible que l'on ressente des douleurs dans la région pelvienne (le syndrome inflammatoire pelvien). Les deux ITS se traitent avec des antibiotiques. Négliger de traiter une chlamydiose peut causer l'infertilité.

LES AGRESSIONS SEXUELLES

Une agression sexuelle est tout acte « sexuel », qu'il soit visuel, verbal ou physique, qui n'est pas consensuel (pour lequel on n'a pas obtenu votre accord, votre consentement). On inclut dans les agressions sexuelles physiques : être forcée d'embrasser une personne, de la toucher ou d'avoir des relations sexuelles avec elle. Plusieurs d'entre nous ont survécu, ou connaissent des personnes qui ont survécu, à des agressions sexuelles. Les agressions sexuelles font vivre un traumatisme physique, émotionnel et psychologique et plusieurs sentiments, craintes et inquiétudes peuvent survenir suite à une agression. Avoir peur de contracter une ITS, le VIH compris, est fréquent chez les victimes d'agression sexuelle, surtout si lors de l'agression il y a eu pénétration vaginale ou anale d'un pénis sans qu'une protection soit utilisée ou s'il y a eu échange de liquides corporels.

Idéalement, lors d'une intervention effectuée suite à une agression sexuelle dans un centre d'aide ou un hôpital, on devrait offrir à une personne croyant avoir été exposée au VIH, la possibilité d'une PPE (une prophylaxie post-exposition). La PPE est un traitement contre le VIH dont on a démontré l'efficacité pour réduire l'infection par le VIH après y avoir été exposée. On doit commencer le traitement dans les 72 heures après avoir été exposée au virus et continuer le traitement pendant 28 jours consécutifs. Plus tôt on commence la PPE, plus on a de chance qu'elle soit efficace.

AFIN D'OBTENIR UNE PRESCRIPTION DE PPE APRÈS UNE AGRESSION SEXUELLE

- Une femme doit signaler l'agression à un centre d'aide aux victimes ou à la police.
- Un médecin va évaluer si l'agression a pu poser un risque élevé d'exposition au VIH.
- Une femme pour qui on a déterminé un risque élevé d'exposition se verra offrir une trousse pour victimes d'agression comprenant une PPE.

La PPE est également disponible pour les femmes à haut risque d'exposition via le sexe consensuel. Au Canada, l'accès à la PPE et sa couverture varient d'un endroit à un autre. Présentez-vous à une clinique de santé sexuelle locale ou aux urgences.

RESSOURCES

RESSOURCES NATIONALE

CATIE

La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C.

www.catie.ca

www.hepCinfo.ca

Téléphone sans frais : 1-800-263-1638

(CATIE accepte les appels à frais virés en provenance des prisons canadiennes)

La Coalition santé arc-en-ciel Canada

La Coalition santé arc-en-ciel Canada est une organisation nationale dont l'objectif est de se pencher sur les différents enjeux de santé et de bien-être des personnes ayant une attirance affective et sexuelle pour les personnes du même sexe ainsi que ceux des personnes dont l'identité de genre n'est pas conforme à celle qui leur a été attribuée à la naissance.

www.rainbowhealth.ca

Téléphone sans frais : 1-800-955-5129

ÉGALE Canada

ÉGALE Canada est l'organisme national de défense des droits des lesbiennes, des gais, et des personnes bisexuelles et trans (LGBT) voué à la promotion de l'égalité, de la diversité, de l'éducation et de la justice.

www.egale.ca

Téléphone sans frais : 1-888-204-7777

Options Sexual Health Association

Options Sexual Health Association est une organisation à but non lucratif offrant des programmes d'éducation en santé sexuelle et de counseling à Edmonton et les communautés avoisinantes.

www.optionssexualhealth.ca

780-423-3737

PFLAG Canada

PFLAG Canada est une organisation nationale qui vient en aide à tous les Canadiens et Canadiennes éprouvant des questionnements par rapport à l'orientation sexuelle et à l'identité sexuelle. PFLAG Canada offre de l'appui, de la formation et des ressources à toute personne, parents, familles, amis et collègues, ayant des questions ou des inquiétudes.

Téléphone sans frais :

1-888-530-6777 (Anglais)

Téléphone sans frais :

1-888-530-6483 (Français)

www.pflagcanada.ca

ORGANISMES ET SERVICES DE TORONTO

TESTS DE DÉPISTAGE ANONYMES DE VIH ET D'ITS

Ligne d'information sur le sida et la santé sexuelle de l'Ontario

Téléphone sans frais : 1-800-668-2437

Hassle Free Clinic

416-922-0566

Planned Parenthood Toronto

416-961-0113

SOUTIEN AUX FEMMES QUEER ET/OU TRANS

519 Church Street Community Centre
416-392-6874

LGBTQ Youth Line

Téléphone sans frais : 1-800-268-9688

Sherbourne Health Centre

416-324-4103

COUNSELING AUX LGBTQ

David Kelly Services – Family Service Association of Toronto

LGBTQ & HIV/AIDS Counselling
www.fsatoronto.com
416-595-9618

Women's Counselling Referral Education Centre (WCREC)

416-534-7501

SEXUALITÉ ET PLAISIR SEXUEL PRODUITS ET INFORMATION

Come As You Are

416-504-7934

Good for Her

416-588-0900

Red Tent Sisters

1-866-967-TENT (8368)

AGRESSION SEXUELLES

Toronto Rape Crisis Centre

416-597-8808

ORGANISMES ET SERVICES DANS LE RESTE DU CANADA

The Avenue Community Centre for Gender and Sexual Identity

Organisation offrant du soutien à
la communauté lesbienne, gaie,
bisexuelle, transgenre, bispirituelle et
queer (LGBT2Q) de la Saskatchewan.
www.avenuecommunitycentre.ca
Téléphone sans frais : 1-800-358-1833

Calgary Outlink: Centre for Gender and Sexual Diversity

www.calgaryoutlink.ca
403-234-8973

Halifax Sexual Health Centre

www.hshc.ca
780-423-3737

Rainbow Resource Centre

Organisation offrant du soutien aux
communautés gaies, lesbiennes,
bisexuelles, transgenres et bispirituelles
du Manitoba.
www.rainbowresourcecentre.org

QMUNITY

QMUNITY est le centre de ressources
queer de la Colombie-Britannique.
www.qmunity.ca
604-684-5307

Centre de santé des femmes de Montréal

www.csfmontreal.qc.ca
514-270-6110

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes

www.rqasf.qc.ca
514-877-3189

JOUET SEXUELS.
ORGASME.
METTRE UN DOIGT.
FESSÉE. CHOIX.
MOTS COQUINS.
BRUTAL. DOUX.
SEXE EN GROUPE.
CHAUD. FUN.
SEXY. ORAL. ANAL.
MASTURBATION.
LIGOTAGE.
PARTENAIRES DE VIE.
AMOUR. DÉSIR.
S'EMBRASSER.
VAGINAL. PLAISIR.
AIMER. JEU.
CÂLINS. FISTING.



act



**POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS,
VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC**

ACT (AIDS Committee of Toronto)
399 Church Street, 4th Floor, Toronto, Ontario M5B 2J6
Téléphone : 416-340-2437
Courriel : ask@actoronto.org

**POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS
SUR LE VIH ET L'HÉPATITE C**

www.catie.ca
www.infohepatiteC.ca
1-800-263-1638

REMERCIEMENTS

Nadia Bello, Mohini Datta-Ray, Melisa Dickie, Sean Hosein,
Kate Klein, Rachel Landauer, Duncan MacLachlan,
Lydia Makoroka, Gina McKay, Morgan Page, Rui Pires,
Tania Smith, et Kath Webster

Conception graphique : Jayme L. Spinks, avec Nav Bhatia
Traduction : Daniel Lanouette
Révision : Alexandra Martin-Roche

© AIDS Committee of Toronto (ACT), 2012.
Basé sur *Women Lovin' Women*, initialement publié en 2003.
ISBN: 978-0-9867720-8-5

Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE: ATI-26405_F
(also available in English, ATI-26405)
Imprimé avec l'assistance de CATIE, 2012.

