

# PRIM3D



UN GUIDE POUR DE SANTÉ  
SEXUELLE POUR HOMMES  
TRANS ET PERSONNES  
TRANSMASCULINES ET NON  
BINAIRES QUEER



# **PRIM3D**

**UN GUIDE POUR DE SANTÉ  
SEXUELLE POUR HOMMES  
TRANS ET PERSONNES  
TRANSMASCULINES ET NON  
BINAIRES QUEER**

# TABLE OF CONTENTS

**C'est quoi PRIM3D? p 1**

**Sur le langage utilisé dans PRIM3D p 2**

**1 Pour bien commencer p 4**

Quelques mythes à notre sujet p 4

Comprendre le consentement p 6

La divulgation p 9

Avoir accès à des soins de santé sexuelle  
respectueux de l'identité de genre p 10

**2 Trouver des partenaires sexuels p 12**

En ligne p 12

Bars et clubs p 14

Cruising p 16

Saunas, sex-clubs et sex parties p 20

En Voyage p 23

**3 L'ABC des ITS p 24**

Demander à passer des tests de dépistage des  
ITS p 25

Divulguer que tu as une ITS p 26

VIH p 27

Hépatites A, B et C p 32

VPH p 33

# TABLE OF CONTENTS

## 4 Le sécurisexe p 34

Parfois, on ne pratique pas le sécurisexe p 35

Stratégies de sécurisexe p 35

Quoi inclure dans ta trousse de sécurisexe p 37

## 5 Le sexe et les relations p 42

Sexe en solitaire p 42

Fellation et coups de langue p 43

Fourrer p 43

*Fisting et finger-fucking* p 47

BDSM p 47

Le travail du sexe p 49

Le sexe et la consommation p 50

Pour des relations plus saines p 53

## 6 La grossesse et la contraception p 56

Devenir enceint·e p 56

La contraception p 56

Les avortements p 59

## 7 Remerciements p 61

## 8 Ressources p 62

## 9 Glossaire p 63



Freedom is what  
you do with all  
the time that  
has been done to you

# C'EST QUOI *PRIM3D*?

## C'EST QUOI *PRIM3D*?

*PRIM3D* est un guide de santé sexuelle fait par nous et pour nous. Les termes utilisés pour nous décrire incluent, entre autres : gai, bisexuel·le, queer, **bispirituel·le**, **homme trans**, **personne transmasculine** et **personne non binaire**. Nos histoires individuelles sont uniques, mais une chose que nous avons tous en commun est qu'on nous a assigné le sexe féminin à la naissance (AFAN en français ou **AFAB**, pour assigned female at birth). *PRIM3D* est surtout pour ceux et celleux d'entre nous qui sont attiré·e·s par d'autres membres de nos communautés ou les hommes cis-genres, et pour ceux et celleux d'entre nous qui appartiennent aux milieux et aux cultures homosexuelles masculines.

Il se peut aussi que tu sois connecté·e à l'une de nos communautés sans forcément y appartenir. Peut-être que tu nous fournis des services à titre de psychologue ou de médecin, ou peut-être que tu es membre de notre famille. Ceci inclut les personnes qui appartiennent à nos familles choisies – c'est-à-dire ces personnes avec qui nous partageons des liens profonds et familiaux, comme nos amoureux·ses, nos partenaires et nos ami·e·s intimes.

*PRIM3D* contient des informations importantes sur notre santé. Qui que tu sois, si cette information peut t'être utile, nous t'encourageons à l'utiliser.

# **SUR LE LANGAGE UTILISÉ DANS PRIM3D**

## **Pour bien lire PRIM3D**

- Est-ce que nous utilisons des termes ou des abréviations que tu ne reconnais pas? Un glossaire se trouve à la fin de ce guide. Les termes définis dans le glossaire figurent **en gras** la première fois qu'ils apparaissent dans le texte.
- Une partie de l'information dans ce manuel est spécifique à l'Ontario. Nous t'encourageons à vérifier que l'information dont tu as besoin est semblable ou est applicable dans ta province.
- L'information que contient ce guide n'est aucunement censée remplacer un avis médical ou légal professionnel.

La langue est un outil complexe en constante évolution. En premier lieu, les savoirs et connaissances sur l'identité, le désir et les relations des divers peuples Autochtones sur ce continent ont été réprimés par les colonisateurs européens. L'héritage de cette violence impose toujours aujourd'hui des limites sur le langage utilisé, y compris dans ce guide.

Nous changeons également notre langage lorsque nous apprenons de nouvelles façons de nous identifier, de désirer et d'établir des liens avec les autres. Le langage diffère beaucoup également entre les différentes générations de gens dans nos communautés. Dans ce guide, nous avons essayé d'utiliser un langage qui respecte les nombreuses façons dont nos lecteur·rice·s s'autodéterminent par la langue.

## **SUR LE LANGAGE UTILISÉ DANS PRIM3D**

Pour le français, ceci inclut l'utilisation d'un langage « épicène », c'est-à-dire l'utilisation d'adjectifs, d'adverbes, de noms communs et de formulations « neutres » là où il est possible de le faire (comme le mot partenaire, qui s'écrit ainsi, qu'il soit masculin ou féminin). En ce qui concerne les accords des pronoms, noms, adjectifs et verbes que la grammaire française s'obstine à binariser, nous avons tenté le plus possible d'inclure non seulement la forme masculine pour les hommes trans ainsi que pour les personnes transmasculines qui l'utilisent, mais également des formes mixtes (telles que bisexual·le et celleux au lieu de ceux ou celles, par exemple) pour inclure les personnes transmasculines et les personnes non binaires qui sortent des limites binaires du français.

Nos corps sont uniques. Par conséquent, nous utilisons un vocabulaire différent afin de désigner certaines parties de nos corps. Ce guide utilise entre autres certains termes anatomiques que l'on emploie souvent dans nos communautés (p. ex. : pénis, **trou frontal**, torse). Nos corps sont valides, peu importe le vocabulaire utilisé ou le type de corps qu'on a.

Finalement, le sexe englobe toutes sortes d'activités et d'expressions. Par exemple, il comprend non seulement le sexe avec une ou plusieurs partenaires, mais aussi le sexe solo, et non seulement baiser, mais aussi fantasmer. Tu as peut-être des relations sexuelles, mais peut-être aussi que non. C'est possible que tu ne ressentes aucune attirance sexuelle. Quel que soit

# 1 POUR BIEN COMMENCER

ton rapport avec le sexe, ce guide vise à t'aider à garder ce rapport sain.

## 1 POUR BIEN COMMENCER

Commençons par dissiper quelques mythes avant d'avoir une discussion sur le consentement, la divulgation et comment obtenir des soins de santé respectueux de notre identité de genre.

### Quelques mythes à notre sujet

Voici quatre mythes assez courants concernant les hommes trans ainsi que les personnes transmasculines et les personnes non binaires.

#### *Mythe n°1: Seules les femmes nous excitent sexuellement.*

**La réalité :** Comme tout le monde, nous avons tou·te·s des préférences et orientations sexuelles différentes. Ça veut dire que certain·e·s d'entre nous sont attiré·e·s par les autres hommes trans ou personnes transmasculines ou non binaires, ou par les hommes **cis**. Notre sexualité peut également changer au cours de notre vie. Pour la plupart d'entre nous, l'exploration de notre propre sexualité est une quête perpétuelle.

#### *Mythe n° 2 : Nous sommes moins à risque de contracter une ITS.*

**La réalité :** Toute personne sexuellement active peut être exposée à des infections transmissibles sexuellement

# 1 POUR BIEN COMMENCER

*Mythe n° 3 : Nous ne pénétrons pas nos partenaires sexuels (surtout quand nous avons des relations sexuelles avec les hommes cis).*

**La réalité :** Ce mythe provient en partie du fait que les gens présument que nous n'avons pas de pénis. Quelques-uns d'entre nous ont subi des opérations qui nous permettent de pénétrer nos partenaires sexuels avec nos pénis en chair. On peut aussi pénétrer nos partenaires avec des gode-ceintures, communément appelés strap-on, sans mentionner nos doigts, nos mains, nos langues et d'autres objets! Comme tout le monde, certain·e·s d'entre nous aimons être pénétré·e·s, d'autres aiment pénétrer leurs partenaires alors que d'autres encore aiment faire les deux ou ne faire ni l'un ni l'autre.

*Mythe n° 4 : Nous détestons ou voulons transformer notre corps.*

**La réalité :** Comme la plupart du monde, nous avons tou·te·s un rapport différent avec notre corps. Certain·e·s d'entre nous choisissent d'affirmer notre genre en prenant de la testo ou par des opérations transaffirmatives, y compris des chirurgies génitales, alors que d'autres ne font pas ce choix.

*Comme tout le monde, nous avons aussi des désirs sexuels variables et différents rapports avec notre corps!*

# 1 POUR BIEN COMMENCER

## Comprendre le consentement

Avoir une vie sexuelle épanouie n'est possible que lorsque tou·te·s les partenaires ont du plaisir. C'est pourquoi il est crucial de consulter nos partenaires sexuel·le·s avant, durant et après chaque activité sexuelle, et ce, peu importe le type d'activité pratiqué (ce qui inclut le partage de photos, l'enregistrement vidéo, les pratiques **BDSM**, etc.).

Le consentement se donne :

- *avec enthousiasme* – avec un « oui » ferme et non pas un « je ne sais pas »
- *activement* – il est communiqué par des mots; le silence n'est pas un consentement
- *clairement* – il n'est pas présumé par des gestes ou l'habillement
- *avec toutes les facultés de la personne* – il n'est pas affecté par l'alcool ou la drogue
- *en continu* – il est confirmé à chaque étape d'une activité, peut être négocié et renégocié, et peut être retiré à n'importe quel moment
- *volontairement* – il n'est pas obtenu sous la pression ou la contrainte.

Il peut arriver que l'on se sente poussé·e à donner son consentement. Qu'il s'agisse d'accepter un verre payé par une autre personne, de donner son numéro de téléphone à une nouvelle connaissance ou encore de sexe oral ou de pénétration, il est toujours acceptable de ne pas donner son consentement. *Bien plus encore : il revient aux autres de respecter tes limites.*



# 1 POUR BIEN COMMENCER

Il est aussi acceptable que quelqu'un ne te donne pas son consentement – il est alors de ta responsabilité de respecter ses limites.

**Les auteur·e·s de gestes violents, et non les victimes, sont responsables de la violence sexuelle.** Ce n'est jamais la responsabilité de la victime d'empêcher que d'autres lui fassent subir de la violence sexuelle.

Ce guide offre des mesures de précaution à prendre pour bien juger diverses situations sociales, mais la violence sexuelle (et toute autre forme de violence) peut se produire dans de nombreuses situations, incluant celles où la victime prend des précautions. Peu importe le niveau de précaution, aucune victime de violence sexuelle n'est responsable de ce qui lui arrive. La responsabilité appartient entièrement aux personnes qui ont commis ces actes de violence.

## *Parler du consentement*

Établir le consentement peut parfois sembler compliqué. Il est donc important de vérifier, de discuter et de confirmer de manière continue. Demander directement aux autres ce qu'ils veulent peut être source de malaise, mais ce n'est pas obligé d'être le cas, et il peut s'agir aussi d'une bonne occasion d'approfondir notre compréhension des désirs et des besoins de nos partenaires. C'est aussi l'occasion pour nous de communiquer nos propres désirs et besoins.

# 1 POUR BIEN COMMENCER

Par « besoins », il faut inclure également les besoins particuliers. Par exemple, c'est possible que tu aies besoin de prendre des pauses pendant une relation sexuelle pour vérifier comment tu te sens physiquement, ou peut-être que ton ou ta partenaire sexuel·le est allergique à certains parfums.

## Quelques suggestions de phrases à utiliser

- « *Est-ce que tu aimes ça?* »
- « *Est-ce que ça va comme ça?* »
- « *Est-ce que je peux t'embrasser?* »
- « *Est-ce que je peux te toucher là?* »
- « *As-tu des besoins particuliers?* »
- « *Ça ne marche pas pour moi. Peut-on essayer autre chose?* »
- « *J'ai besoin de prendre une pause.* »
- « *Qu'est-ce que tu aimerais faire ensuite?* »

## La divulgation

C'est parfois très difficile de divulguer qu'on est **trans** à son ou sa partenaire sexuel·le actuel·le ou à un·e partenaire potentiel·le). Il peut aussi être difficile de révéler d'autres renseignements personnels, comme un handicap.

## Quelques astuces suggérées par notre communauté

- « *Choisis de divulguer dans un espace public ou sécuritaire où les sorties sont faciles d'accès.* »
- « *Pendant la conversation, aborde des sujets reliés à l'identité sexuelle pour mieux cerner l'opinion de la personne sur le sujet.* »
- « *Prépare-toi à devoir expliquer certains termes aux*

# 1 POUR BIEN COMMENCER

*autres, puisque ce n'est pas tout le monde qui les connaît. Mais ne te sens pas obligé·e d'éduquer à fond non plus. »*  
À noter : Dans certaines situations, la loi canadienne t'oblige à divulguer que tu es **séropositif** (voir la section « Divulguer que tu as une ITS » à la page 26).

## *Prendre soin de soi-même*

Quand on révèle des renseignements personnels, il y a toujours la possibilité de se faire rejeter. Parfois, on fera même face à de la transphobie, à de l'homophobie ainsi qu'à d'autres types de discrimination.

## **Quelques astuces suggérées par notre communauté**

*« Essaye de te pardonner. La réaction des autres n'est pas de ta faute. »*

*« N'intériorise pas les propos ou les réactions des autres. »*

*« Informe-toi au sujet de tes droits. Savoir, c'est pouvoir. »*

*(Note : Pour plus de ressources, consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca))*

*« Passe du temps avec ta communauté ou avec des ami·e·s qui respectent ton identité. »*

## **Avoir accès à des soins de santé sexuelle respectueux de l'identité de genre**

Il peut être difficile de trouver des soins de santé sexuelle qui respectent notre identité de genre. Divulguer son statut ou son identité trans à un professionnel de la santé peut parfois créer un malaise. Et même dans les situations où l'on divulgue cette identité, un manque de connaissances concernant nos besoins en matière de santé peut compliquer l'accès aux soins.

# 1 POUR BIEN COMMENCER

## Recevoir les soins dont tu as besoin

**Explore tes options :** Tes options pourraient inclure ton médecin de famille, la clinique de santé de ton université, des cliniques sans rendez-vous, des cliniques de santé publique et de santé sexuelle, des cliniques de dépistage anonyme des ITS ou du VIH, un organisme de lutte contre le VIH/sida de ta région, des cliniques pour personnes sans assurance, ou des cliniques de santé reproductive (p. ex. Planned Parenthood).

**Priorise tes besoins :** C'est normal de vouloir consulter des professionnels de la santé avec qui tu es compatible, qui comprennent tes préoccupations et avec qui tu te sens à l'aise. C'est également normal de leur demander de l'aide pour répondre à tes besoins, y compris tes besoins particuliers. En précisant ces derniers (p. ex. ne pas avoir assez d'argent pour un traitement, ne pas avoir de carte d'assurance maladie), tu pourras peut-être découvrir de nouvelles façons d'accéder à des traitements et des soins de santé.

**Il nous appartient de choisir nos professionnels de la santé :** Tu n'es pas obligé·e de t'en tenir au médecin qu'on t'a suggéré. Tu as toujours le droit de consulter un nouveau médecin quand tu es insatisfait·e des soins que tu as reçus.

**Prends tes décisions à ton rythme :** Si tu en as besoin, prends tout ton temps pour réfléchir aux renseignements qui t'ont été transmis avant de prendre une décision.

## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

**Si nécessaire, va chercher de l'aide :** Les organismes ou programmes de santé pour les personnes queer ou trans pourront défendre tes intérêts, te mettre en contact avec des ressources et fournir des ressources à ton médecin –p. ex. concernant les vaccins contre le VPH ou l'hépatite A ou B, les médicaments anti-VIH et la prise de PrEP/PPE pour les personnes trans (voir la section « PrEP et PPE » à la page 39). Pour en savoir davantage, consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca).

### 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

#### En ligne

Les sites, les applis de rencontre et les réseaux sociaux ne sont que quelques-uns des endroits où l'on peut trouver des partenaires sexuels en ligne.

#### Quelques conseils

- **Choisis de divulguer ou non** Décide à l'avance si tu veux partager ton identité de genre ou le fait d'être trans sur ton profil ou le divulguer plus tard. N'oublie pas que tu peux changer les détails de ton profil à n'importe quel moment.
- **Apprends le vocabulaire** Vérifie le sens du vocabulaire que tu utilises ou que les autres utilisent. Par exemple, un gars cis pourrait penser que « trou frontal » désigne ton urètre ou ton nombril! Consulte des ressources en ligne pour comprendre les termes utilisés. Mieux encore, demande à la personne avec qui tu échanges d'expliquer ce qu'iel veut dire.

## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

- **Communique tes limites dès le départ** Discutez ensemble de vos limites – p. ex. si tu veux utiliser une **méthode de barrière** (comme un condom, une **digue dentaire** ou un gant) pour éviter d'échanger des fluides (comme le sperme, les sécrétions du trou frontal ou le sang). Pratique-toi à l'avance à exprimer tes désirs pour que te sentir un peu plus à l'aise au moment venu. Tout·e partenaire sexuel·le doit respecter tes limites et il en va de même pour toi. Par exemple, il y a des gens en ligne qui vont te dire qu'ils utilisent des condoms, mais refuseront de le faire une fois que vous êtes ensemble. C'est particulièrement le cas avec les gens qui pensent que l'on court moins de risque de contracter une ITS comparativement aux hommes cis, ou que l'on ne peut pas avoir d'enfants.
- **Se rencontrer et prévoir un plan B** Prévoit la première rencontre dans un lieu public (comme dans un café). Demande un·e ami·e à qui tu fais confiance de se tenir prêt·e à te venir en aide si tu l'appelles.
- **Prends soin de toi**  
Si quelque chose ne va pas ou que quelqu'un ne respecte pas ton identité ou tes limites, fais confiance à ton intuition et demande-toi si cette personne est bien pour toi. Il y a plein d'autres personnes dans le monde. Tu as le droit de prendre soin de toi (p. ex. en bloquant les comptes des personnes qui tiennent des propos trans-

## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

phobes). Merci et au suivant! Prends des pauses au besoin. Les espaces virtuels peuvent être durs sur l'estime de soi. N'oublie pas que ce qui se passe en ligne ne reflète ni notre valeur, ni notre capacité à être aimé.

### Bars et clubs

Où que tu sortes, que l'établissement soit pour les hommes gais, hétéros, les deux, ou un espace accueillant les personnes trans, voici quelques trucs à garder en tête.

### Quelques conseils

- **Protégez-vous les uns les autres :** Quand tu sors avec tes ami·e·s, planifiez ensemble les précautions à prendre. Par exemple : As-tu besoin d'aide pour ouvrir les portes ou as-tu d'autres besoins en matière d'accessibilité? Comment est-ce que tu voudrais que ton ami·e intervienne si tu en as besoin? Est-ce que vous allez consommer de l'alcool ou d'autres substances? Et à la fin de la nuit, assure-toi que tes ami·e·s vont bien.
- **Planifie ta soirée :** Essaie de penser aux activités sexuelles que tu aimerais faire et comment te préparer (voir la section « Le sécurisexe » à la page 34).
- **Surveille ton verre et ta nourriture :** Évite de laisser ce que tu vas consommer pendant la soirée sans surveillance, surtout si quelqu'un d'autre se charge de les commander pour toi (voir la section

## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

« Les auteur·e·s de gestes violents, et non les victimes, sont responsables de la violence sexuelle » à la page 8).

- **Donnez-vous une chance de communiquer** : Si tu as rencontré quelqu'un mais que l'endroit est trop bruyant pour pouvoir jaser, tu peux toujours suggérer de sortir un moment pour avoir un peu d'air frais ou d'aller aux toilettes pour bénéficier d'un endroit plus propice à la conversation.
- **Avoir un rapport sexuel sur place?** Apprends à connaître les règlements. Si tu cherches un peu d'action dans les toilettes ou dans un coin en retrait, il est bon de savoir quels sont les clubs qui permettent le sexe sur les lieux. Dans certains établissements, si tu es pris·e sur le fait, le personnel de sécurité pourrait te mettre à la porte et la direction de l'endroit pourrait t'interdire de revenir.
- **N'oublie pas de communiquer avec tes ami·e·s pendant la soirée** : Si tu veux quitter avec une personne que tu viens de rencontrer, n'oublie pas de dire où tu vas à un·e ou plusieurs ami·e·s. Si certain·e·s de tes ami·e·s sont sur place, tu peux aussi leur présenter ta nouvelle conquête. Certaines personnes textent aussi le numéro de la plaque d'immatriculation du taxi ou de la voiture utilisée à leurs ami·e·s ou annoncent sur les réseaux sociaux (souvent en langage codé très créatif!) qu'elles aimeraient que leurs ami·e·s vérifient plus tard que tout s'est bien passé.

## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

### Cruising

Le *cruising* en général consiste à utiliser des moyens non verbaux (p. ex. contact visuel, gestes) et verbaux pour communiquer l'attirance ou l'intérêt. Certaines personnes *cruisent* pour trouver un·e partenaire sexuel·le et d'autres le font pour flirter.

Le *cruising* peut prendre place dans des espaces publics (tels que les parcs, les plages et les toilettes) et dans des espaces privés (tels que les clubs, les soirées et les saunas). Certains gens vont utiliser des applis comme des applis de rencontre afin de planifier leurs rendez-vous. D'autres préfèrent des rencontres spontanées.

*Le cruising n'est pas illégal en soi, mais peut amener à avoir des relations sexuelles dans des endroits où c'est interdit. Dans ce cas, tu pourrais être accusé·e d'une infraction criminelle si tu te fais prendre. Voici quelques astuces si tu décides de cruiser :*

### Les rudiments du *cruising*

Les signaux d'une personne qui te *cruise* peuvent être subtils ou plutôt clairs, mais ils permettent aux personnes queer de communiquer de manière plus discrète. La communication verbale est souvent minimale, donc il est important de porter une attention particulière au langage corporel de l'autre. Ce n'est pas parce que les regards se sont croisés que l'une personne ou l'autre souhaite avoir une relation



## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

sexuelle.

### **Pour montrer son intérêt**

Une personne peut :

- Établir et maintenir le contact visuel
- Se retourner pour regarder l'autre
- Se toucher et voir si l'autre en fait de même
- Attendre ou se rapprocher
- Frôler la main et la jambe contre la main ou la jambe de l'autre
- Hucher la tête, sourire ou suivre l'autre pour se retrouver en privé
- Attendre près d'un endroit isolé utilisé pour les relations sexuelles et ensuite établir et briser le contact visuel pour faire signe à la personne désirée

Dans un sauna :

- S'allonger dans un sauna
- S'allonger sur le lit d'une cabine en laissant la porte ouverte ou se tenir dans l'entrée de la cabine

Dans les toilettes :

- Taper du pied pour indiquer qu'elle cruise
- Commencer à se caresser les parties génitales devant l'urinoir

### **Pour montrer son désintérêt**

Une personne peut :

- Éviter ou empêcher le contact visuel

## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

- Croiser les bras ou se retourner
- Quitter les lieux ou sortir du champ de vision de l'autre
- Dire « non » ou « non, merci »

*Même si le fait de recourir au language corporel seulement pour cruiser est chose courante dans la culture gaie, tu peux toujours utiliser la communication verbale ou d'autres moyens pour dire oui ou non. Les principes du consentement s'appliquent toujours! (Voir la section « Comprendre le consentement » à la page 6.)*

### Quelques conseils

**Fais des vérifications :** Vérifie qu'il n'y a pas de problèmes connus (tels que des vols ou des agressions) à l'endroit où tu veux cruiser. Tu peux demander des conseils aux autres personnes qui cruisent dans les environs ou en faisant des recherches sur Internet.

agressions) à l'endroit où tu veux *cruiser*. Tu peux demander des conseils aux autres personnes qui *cruisent* dans les environs ou en faisant des recherches sur Internet.

**Essaie d'aller cruiser avec un·e ami·e pour vous protéger l'un·e l'autre :** Vous trouverez peut-être chacun un·e partenaire différent·e, mais vous pourrez garder un œil l'un·e sur l'autre.

**Prends quelques précautions :** Évite d'avoir beaucoup d'argent comptant ou des cartes de crédit sur toi, mais apporte ton téléphone pour pouvoir contacter quelqu'un au besoin. Si tu sors cruiser

## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

seul·e, tu peux aussi dire à un·e ami·e où tu seras et planifier de communiquer avec iel plus tard. Penses à créer un plan d'urgence au cas où.

**Décide à l'avance si tu vas divulguer :** Selon la situation (et en fonction du type de relation sexuelle que tu souhaites avoir), tu pourrais décider qu'il n'est pas nécessaire de divulguer que tu es trans. Il arrive assez souvent que certaines personnes (qu'elles soient trans ou non) ne souhaitent que donner du sexe oral et ne permettent pas qu'on touche leurs parties génitales.

**Sois discret :** N'oublie pas que de nombreux endroits où les gens cruisent sont surveillés par une personne sur place ou par caméra.

**Confirme le signal :** Assure-toi d'avoir bien compris le langage corporel de l'autre avant de passer à l'acte. En cas de doute, tu peux toujours demander directement.

**Reste attentif à ce qui se passe autour de toi :** Le cruising commence souvent dans des lieux publics relativement ouverts, comme des parcs de stationnement bien éclairés, mais peut être suivi par une relation sexuelle dans des endroits plus isolés, comme des ruelles sombres.

### Saunas, sex clubs et sex parties

Les saunas, les sex clubs et les sex parties sont des bonnes façons de trouver un·e ou plusieurs partenaires sexuel·le·s ainsi que d'explorer des choses comme les **glory holes**, les spas, les piscines et

## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

les donjons.

Certains saunas gais admettent seulement les hommes cisgenres et excluent les hommes trans ainsi que les personnes transmasculines et non binaires, y compris celleux d'entre nous qui n'ont pas changé la mention de sexe sur leurs papiers ou qui ne prennent pas de testo. D'autres saunas ont des politiques non officielles ou des attitudes qui nous font sentir que nous ne sommes pas les bienvenu·e s. Certains établissements sont en train de changer ces politiques.

### **Quelques conseils**

**Fais des vérifications :** Appelle à l'avance ou consulte le site Web de l'établissement ou de l'événement pour connaître les conditions d'accès (p. ex. présence de toilettes non genrées), le code vestimentaire, les prix et le code de conduite.

**Planifie tes activités à l'avance :** Qu'est-ce que tu veux faire? Parmi les choses qu'on peut faire dans les saunas, sex-clubs et sex parties, il y a le fait de regarder des films porno ensemble, regarder d'autres en train de baiser, faire des rencontres, utiliser les glory holes, se (faire) masturber ou se faire sucer.

**Pense à apporter ton propre matériel pour le sécurisexe :** Dans un événement privé, apporte tes propres condoms et ton propre lubrifiant. Aux saunas et dans les clubs, des condoms et du lubrifiant sont souvent fournis gratuitement, mais tu préféreras peut-être apporter les tiens.



## 2 TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S

**N'hésite pas à signaler tout problème :** S'il y a un problème, signale-le aux responsables de l'événement ou de l'établissement. Si leur réponse n'est pas satisfaisante, tu peux aussi chercher de l'aide auprès d'organismes queer et trans (voir [getprimed.ca](http://getprimed.ca)). masturber ou se faire sucer.

**Pense à apporter ton propre matériel pour le sécurisexe :** Dans un événement privé, apporte tes propres condoms et ton propre lubrifiant. Aux saunas et dans les clubs, des condoms et du lubrifiant sont souvent fournis gratuitement, mais tu préféreras peut-être apporter les tiens.

**N'hésite pas à signaler tout problème :** S'il y a un problème, signale-le aux responsables de l'événement ou de l'établissement. Si leur réponse n'est pas satisfaisante, tu peux aussi chercher de l'aide auprès d'organismes queer et trans (voir [getprimed.ca](http://getprimed.ca)).

### En voyage

On peut aussi avoir des rencontres sexuelles en voyage, qu'on se déplace à quelques minutes de chez soi ou qu'on voyage dans une autre ville, une autre province ou un autre pays.

### Quelques conseils

**Fais des vérifications à l'avance :** Fais des recherches sur les plus récentes lois locales portant sur les enjeux pertinents pour toi (p. ex. droits des homo-sexuel·le·s, BDSM, travail du sexe, etc.). Renseigne-toi sur les différences culturelles et le vocabulaire. Le lan-

## 3 L'ABC DES ITS

gage corporel peut également varier. Si tu vas passer du temps dans un établissement ou endroit queer, cherche en ligne et si possible, demande aux gens du coin si c'est un endroit sécuritaire.

**Au besoin, pensez-y une deuxième fois :** Si tu as été invitée·e à voyager dans un endroit où ta sécurité peut être en jeu, songe à refuser d'y aller.

**Planifie ce que tu vas apporter :** Il faut être prudent·e quand on décide de voyager avec du matériel de sécurisexe, des médicaments, des prothèses, des jouets sexuels ou n'importe quel objet qui pourrait susciter des questions de la part des douaniers ou d'autres autorités. Le fait d'apporter tes ordonnances et une lettre de ton médecin (expliquant ce que sont ces médicaments et ta transition de genre) peut t'aider dans certaines situations.

## 3 L'ABC DES ITS

Dans cette section, nous parlerons des infections transmissibles sexuellement (ITS) en commençant par des renseignements généraux avant de poursuivre avec plus de détails sur le VIH, l'hépatite virale (**hépatites** A, B et C) ainsi que le **VPH**.

Toute personne ayant des relations sexuelles peut être exposée à une ITS. Certaines ITS (comme le virus de l'herpès) peuvent se transmettre également par contact direct avec la peau. Heureusement, la plupart des ITS sont facilement traitées par des pilules, des injections ou des crèmes.

## 3 L'ABC DES ITS

Même si certaines ITS causent des symptômes tels que démangeaisons, sensation de brûlure ou écoulements, de nombreuses ITS sont asymptomatiques. C'est pourquoi il est très important de passer des tests de dépistage.

### Se faire dépister régulièrement

En général, c'est une bonne idée de passer un test de dépistage pour les ITS **une fois par année**. Par contre, si tu as de nombreux·ses partenaires sexuel·le·s ou des partenaires anonymes, songe à te faire dépister tous les **3 à 6 mois**.

*Certaines ITS, comme le VIH et l'hépatite C, peuvent être transmises quand le sang de la personne infectée entre dans la circulation sanguine d'une autre personne, incluant par la peau éraflée. Certain·e·s d'entre nous sont plus à risque de petites déchirures et de légers saignements autour du trou frontal, à cause de la baisse du taux d'oestrogènes liée à l'âge ou à la prise de testo.*

### Demander à passer des tests de dépistage des ITS

Les médecins ne savent pas toujours comment fonctionne notre corps ou ne comprennent pas nos besoins en matière de santé sexuelle; il peut donc être difficile pour nous d'accéder aux bons tests de dépistage.

### Quelques conseils

Le type de dépistage dont tu vas avoir besoin dépend de tes pratiques sexuelles.

### 3 L'ABC DES ITS

C'est pourquoi, quand tu demandes à te faire dépister, il vaut la peine de vérifier que le dépistage va couvrir toutes les activités sexuelles que tu as pratiquées depuis ton dernier test. Est-ce que quelqu'un a sucé ton pénis en chair sans protection l'année passée? Demande un test d'urine! Est-ce qu'un homme cis t'a éjaculé dans l'anus sans condom? Demande un frottis anal! Et ainsi de suite.

#### **Divulguer que tu as une ITS**

Si le résultat du test révèle que tu as une ITS, il est recommandé d'avertir tes partenaires sexuel·le·s actuel·le·s et ancien·ne·s pour qu'iels aillent se faire dépister et traiter aussitôt que possible. Si tu n'es pas en mesure d'avertir ces personnes de manière sécuritaire, tu peux toujours le faire de façon anonyme grâce à une plateforme en ligne gratuite comme [tellyourpartner.org](http://tellyourpartner.org) ([disponible en anglais seulement](http://tellyourpartner.org)). Un·e travailleur·euse de la santé ou un·e agent·e de la santé publique peut aussi se charger d'aviser tes partenaires tout en respectant ton anonymat. Demande à ton fournisseur de soins de santé quelles options s'offrent à toi.

Dans certaines situations, la loi canadienne t'oblige à divulguer ta séropositivité. Des accusations ont été portées au Canada contre certaines personnes qui n'avaient pas divulgué leur séropositivité au VIH. Ces lois évoluent rapidement, donc pour rester à jour, consulte le site Web [aidslaw.ca](http://aidslaw.ca).

### 3 L'ABC DES ITS

#### VIH

Le VIH (virus de l'immunodéficience humaine) est un virus qui peut affaiblir ton système immunitaire, le système de défense de l'organisme contre les maladies. Comme il est tout à fait possible d'être séropositif sans le savoir, c'est une bonne idée de se faire tester régulièrement.

Il n'existe pas encore de remède pour guérir l'infection au VIH, mais il existe des traitements très efficaces. Avec les soins médicaux appropriés, les personnes séropositives peuvent vivre en santé et longtemps.

#### *Transmission du VIH*

Le VIH peut être transmis par :

- le sang, incluant le sang menstruel
- le sperme et le liquide pré-éjaculatoire
- les sécrétions du trou frontal (sécrétions vaginales)
- les sécrétions rectales
- le lait humain

Le VIH est transmis quand le virus est présent dans ces liquides et qu'il entre en contact avec le sang d'une autre personne – par des éraflures sur la peau, l'urètre au bout du pénis ou les muqueuses lubrifiées du corps (comme celles du trou frontal, du vagin ou du cul). Le VIH se transmet le plus souvent des deux manières suivantes :

- par les relations sexuelles (quand il y a assez de virus pour exposer un·e partenaire sexuel·le au VIH – voir la section « Si le virus est indétectable, il

### 3 L'ABC DES ITS

n'est pas transmissible » à la page 28).

- par le partage d'aiguilles ou d'autres matériaux utilisés pour s'injecter (y compris les injections d'hormones).

Le VIH peut être transmis à un fœtus ou un bébé durant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement.

Le VIH ne peut être transmis par la sueur, la salive ou l'urine.

**Si le virus est indétectable,  
il n'est pas transmissible**

Bonne nouvelle : Si tu suis un traitement anti-VIH qui maintient une charge virale indétectable dans le sang, tu ne peux pas transmettre le virus lors des relations sexuelles. C'est ce qu'on appelle I=I (indétectable égale intransmissible).

Par « indétectable », on entend que la quantité de virus dans le sang (la charge virale) est si faible qu'elle ne peut être détectée par les tests de dépistage pendant au moins six mois consécutifs.

Il faut continuer de suivre le traitement anti-VIH selon les directives de ton médecin afin de maintenir cette charge virale indétectable.

*Note :* Pour des raisons biologiques ou liées à certains obstacles, certaines personnes vivant avec le VIH n'arrivent pas à obtenir une charge virale indétectable.

*Note :* Le sérotriage signifie qu'une personne choisit des partenaires sexuel·le·s qui ont le même statut

### 3 L'ABC DES ITS

VIH qu'elle, c'est-à-dire qu'une personne séropositive va choisir des partenaires séropositif·ve·s, ou quelqu'un de séronégatif va choisir des partenaires séronégatif·ve·s. Mais le sérotriage n'est pas la stratégie la plus fiable car le statut sérologique d'une personne peut changer. Par exemple, il se peut qu'une personne soit devenue séropositive depuis son dernier test de dépistage du VIH ou qu'elle se croit séronégative car elle n'a pas de symptômes. Pour en savoir plus, consulte le site [sexequitallume.ca/](http://sexequitallume.ca/).

#### Dépistage du VIH

Ça prend environ trois mois pour que les anticorps contre le VIH deviennent détectables dans le sang, ce qui veut dire qu'il est très important de se faire tester régulièrement

#### Quelques conseils

**Connais ton statut :** Si tu as le moindre doute sur ton statut sérologique et que tu n'as jamais passé de test de dépistage, nous te conseillons de le faire!

**Continue à te faire tester régulièrement :**

Idéalement, tous les 3 à 6 mois.

**Dans le cas où tu penses avoir été exposé·e au VIH, confirme ton statut sérologique :** Va passer un test, de préférence dans les trois semaines après l'activité sexuelle où tu as peut-être été exposé·e.

Même s'il n'y a pas de remède contre une infection au VIH, tu peux la garder sous contrôle et mener une longue vie en santé en prenant les médicaments

### 3 L'ABC DES ITS

prescrits par ton médecin.

- Il existe quelques techniques différentes pour dépister le VIH, comme :  
Une analyse sanguine standard : Un échantillon de sang prélevé d'une veine du bras est envoyé pour analyses en laboratoire. Les résultats seront généralement disponibles deux semaines plus tard
- **Dépistage rapide** : Quelques gouttes de sang sont prélevées d'un doigt, et les résultats sont prêts en quelques minutes. Si le résultat est réactif (c.-à-d. probablement séropositif), une analyse sanguine standard en laboratoire est requise pour confirmer le diagnostic. Si le deuxième résultat est négatif, tu n'as pas besoin de te faire dépister à nouveau.
- **Autodépistage** : À un moment donné en 2020, au Canada, tu pourras effectuer toi-même le test d'autodépistage rapide à partir d'un échantillon de sang prélevé au bout du doigt et en interpréter les résultats.

Au Canada, il est possible de passer un test de dépistage du VIH de façon anonyme (par analyse sanguine standard ou par test rapide) dans certaines cliniques et certains centres communautaires. Appelle-les à l'avance pour le confirmer.

#### *Vivre avec le VIH*

**Recevoir les soins nécessaires: Si tu as récemment reçu un diagnostic de séropositivité au VIH :**  
**Cherche à te faire traiter au plus vite :** Un traite-

### 3 L'ABC DES ITS

ment précoce réduit les probabilités de problèmes de santé reliés au VIH. Visite [catie.ca](http://catie.ca) ou parle avec ton médecin afin de connaître les meilleures options qui s'offrent à toi.

**Consulte ton médecin ou ton pharmacien pour savoir s'il y aura des interactions avec tes autres médicaments :** Certains médicaments anti-VIH peuvent augmenter ou diminuer le niveau de testostérone dans l'organisme et peuvent également avoir des interactions avec certaines autres substances (p. ex. les drogues récréatives et les médicaments stimulant la repousse des cheveux).

**Va de l'avant avec tes chirurgies trans-affirmatives :** Être séropositif·ve ne signifie pas que tu ne peux plus subir d'opérations, y compris les opérations d'affirmation de genre.

**Accéder à d'autres soins :** Les centres de lutte contre le VIH et de santé communautaire peuvent également t'appuyer. Ces centres facilitent également la rencontre avec des pairs et peuvent t'orienter vers d'autres services et ressources. Pour trouver l'organisme de lutte contre le VIH de ta région, consulte le [hiv411.ca/fr/](http://hiv411.ca/fr/) ou envoie un courriel à [info@catie.ca](mailto:info@catie.ca).

### Hépatites A, B et C

L'hépatite virale est une infection du foie. Il arrive parfois qu'une personne atteinte d'hépatite virale ne présente aucun symptôme.

Il y a cinq types d'hépatites. Nous allons nous concentrer sur les trois types principaux : A, B et C.

### 3 L'ABC DES ITS

Pour plus d'information sur l'hépatite, consulte [catie.ca](http://catie.ca).

#### *Les hépatites A et B*

L'hépatite A se transmet par l'ingestion d'eau ou d'aliments contaminés par les selles (excréments, merde) d'une personne infectée, mais peut également être transmise lors d'activités sexuelles.

L'hépatite B se transmet par le contact avec le sperme, les sécrétions du trou frontal (vagin) ou le sang d'une personne infectée.

#### **Obtenir les soins dont tu as besoin**

Les vaccins préviennent l'infection par les hépatites A et B. Dans certaines provinces, ces vaccins sont offerts gratuitement à certaines personnes, comme les hommes ayant des rapports sexuels avec des hommes (**HARSAH**), alors demande à ton médecin si tu peux les obtenir gratuitement.

#### *L'hépatite C*

L'hépatite C est transmise par un contact de sang à sang avec une personne infectée, par exemple des manières suivantes :

- le partage d'objets personnels contaminés ou tachés par du sang, tels que les brosses à dents ou les aiguilles utilisées pour les injections, pour les tatouages ou pour les perçages;
- pendant des activités sexuelles sans méthode de

### 3 L'ABC DES ITS

barrière où il y a contact avec du sang.

#### **Obtenir les soins dont tu as besoin**

Il n'existe pas encore de vaccin contre l'hépatite C, mais cette infection peut être traitée efficacement par des médicaments. Parles-en à ton prestataire de soins. Après avoir été guéri·e, tu peux à nouveau contracter l'hépatite C. Une guérison ne te donnera pas d'immunité contre l'hépatite C.

#### **VPH**

Le virus du papillome humain (aussi nommé papillomavirus) est l'ITS la plus commune. La plupart des personnes sexuellement actives auront au moins une infection par VPH dans leur vie.

Le VPH est transmis principalement par contact physique lors des relations sexuelles, y compris le contact avec la peau, même s'il n'y a pas pénétration ni échange de sécrétions.

Il y a plusieurs types de VPH. Même si la majorité des types d'infections par le VPH disparaissent d'elles-mêmes sans problème, certains types peuvent parfois entraîner l'apparition de verrues génitales et d'autres types sont liés à la formation de tumeurs cancéreuses.

#### **Obtenir les soins dont tu as besoin**

**Détermine si tu as besoin d'un test Pap :** Le dépistage par cytologie (test Pap) peut détecter les types de VPH pouvant causer un cancer du col de

## 4 LE SÉCURISEXE

l'utérus. Si tu as encore un col de l'utérus et que tu as des relations sexuelles, ça vaut la peine d'effectuer un test Pap tous les trois ans. Si tu as subi une hysterectomy complète et qu'on t'a enlevé le col utérin, demande à ton médecin si un test Pap est nécessaire (surtout si tu as des antécédents de cancer du col de l'utérus).

**Détermine si tu as besoin d'un test Pap anal :** Il existe aussi un test Pap anal. Si tu pratiques le sexe anal ou si tu as des antécédents de cancer du col de l'utérus reliés au VPH, demande à ton médecin si un test Pap anal peut réduire ton risque de cancer de l'anus.

**Si tu n'as pas reçu de vaccin, consulte ton médecin :** Dans la plupart des provinces du Canada, le vaccin anti-VPH Gardasil-9 est administré aux élèves à l'école généralement entre la 4e année du primaire et la 1re année du secondaire. Si tu n'as pas reçu le vaccin contre le VPH, consulte ton médecin. Dans certaines provinces, le vaccin est offert gratuitement à certaines personnes (p. ex. les HARSAH de moins de 26 ans en Ontario). Consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca) pour en savoir plus.

## 4 LE SÉCURISEXE

*Voyons quelques stratégies pour rendre le sexe plus sécuritaire. Ensuite nous discuterons des articles dont tu as besoin dans ta trousse de sécurisexe.*

Le sens du terme « sécurisexe » diffère selon la personne. Dans le présent guide, le sécurisexe consiste

## 4 LE SÉCURISEXE

généralement à minimiser le risque de contracter ou de transmettre des ITS tout en maximisant son plaisir!

### Parfois, on ne pratique pas le sécurisexe

Dans la vie, on n'a pas toujours des relations sexuelles qui correspondent à notre définition personnelle du sécurisexe, pour de nombreuses raisons.

Voici quelques exemples :

- on ne se sent pas prêt·e émotionnellement (on se sent vulnérable ou, au contraire, invulnérable);
- on est sous l'influence de drogues ou d'alcool;
- il nous manque les renseignements pour prendre des décisions éclairées (p. ex. au sujet des stratégies de sécurisexe après une **chirurgie génitale**);
- on prend ce qui passe parce qu'on pense que c'est la seule possibilité d'intimité ou de sexe;
- on veut faire certaines choses avec quelqu'un, mais on ne sait pas comment le communiquer clairement à nos partenaires, ni même à soi-même.

Si tu regresses certaines expériences, songe à te pardonner pour les choix que tu as faits. Nous sommes perpétuellement en train d'apprendre à mieux prendre soin de nous-mêmes.

### Stratégies de sécurisexe

« Sécurisexe » est un terme au sens large. C'est pourquoi il existe un grand nombre de stratégies de sécurisexe, de l'apprentissage à l'amélioration de la

## 4 LE SÉCURISEXE

communication, et aussi à l'utilisation de méthodes de barrière.

### **Quelques stratégies à considérer :**

**Cherche à en apprendre au sujet du sexe et de ton corps :** Par exemple, tu peux consulter des articles sur la santé trans. Tu peux aussi parler avec tes pairs trans et non binaires. Pour commencer, consulte la section « Ressources » à la page 62.

**Parle franchement de tes attentes avec tes partenaires :** Que signifie le sécurisexe pour toi? Qu'est-ce que ça veut dire en pratique? En plus d'y réfléchir, parles-en avec tes partenaires sexuel·le·s. Il est conseillé d'amorcer la discussion lors de moments où vous êtes capables de penser clairement et plus en mesure de prendre des décisions réfléchies (p. ex. avant les relations sexuelles ou pendant les préliminaires). Laisser le matériel de sécurisexe à la vue des partenaires peut aussi aider à lancer la conversation.

**Établis tes limites et vérifie celles de ton partenaire :** Même si on est ouvert au dialogue et à l'expérimentation sexuelle, chaque personne a ses limites. Il vaut la peine d'informer tout·e partenaire sexuel·le de ce que tu veux et ne veux pas faire sexuellement et de vérifier les limites de tes partenaires. (Voir la section « Comprendre le consentement » à la page 6.) Ton/ta/taon partenaire sexuel·le et toi pourriez rédiger une entente qui décrit les limites et attentes dans votre relation sexuelle et (si

## 4 LE SÉCURISEXE

pertinent) dans votre relation en général. Par exemple, vous pourriez décider de ne pas utiliser de condoms entre vous deux, mais de les utiliser avec d'autres personnes. C'est important au cours de votre relation de revenir sur cette entente de temps en temps pour vérifier qu'elle correspond toujours à vos attentes et besoins et pour la modifier au besoin.

**Connais ton statut en matière d'ITS :** Quand chaque personne dans une relation connaît son propre statut quant aux ITS, elle peut prendre des décisions éclairées concernant ses pratiques sexuelles. (Voir la section « Se faire tester régulièrement » à la page 27.)

**Utilise des barrières physiques et d'autres articles de sécurisexe :** Il est suggéré de se constituer une trousse de sécurisexe et de la garder dans un endroit accessible.

### Quoi inclure dans ta trousse de sécurisexe

#### Condoms externes

Les condoms externes peuvent être mis sur n'importe quel jouet, accessoire ou membre utilisé pour la pénétration, y compris les pénis en chair, les strap-on et autres jouets sexuels (surtout s'ils sont faits de bois, de cuir, de latex, ou de silicone, et ne peuvent pas être stérilisés).



#### Condoms internes

Ces condoms s'insèrent soit dans l'anus, soit dans le trou frontal (vagin). (À noter que ces condoms sont couramment vendus sous le nom de «condoms féminins» ou « fémidoms »). 37

## 4 LE SÉCURISEXE

### Digues dentaires



Pendant le sexe oral, ces minces membranes créent une barrière sécuritaire entre la bouche et le cul ou entre la bouche et trou frontal (vagin). Les digues dentaires sont particulièrement utiles si le/la/lo partenaire réceptif·ve est menstrué·e.

### Gants et doigtiers

On utilise les gants pour empêcher que nos doigts et nos mains ne viennent en contact avec les sécrétions pouvant transmettre une ITS. Ils sont particulièrement utiles pour se protéger quand on a des lésions sur la peau, comme de petites coupures, des tatouages récents, des petites blessures autour de l'ongle ou de l'ec-

zéma.

Dans le contexte médical, les doigtiers sont portés sur les doigts (p.ex. pour garder au sec les blessures). Dans le contexte du sécurisexe, elles sont utilisées non seulement sur nos doigts, mais aussi sur nos jouets et accessoires de taille appropriée, et pour certain·e·s d'entre nous, sur nos queues post-op.



### Lubrifiant

La friction qui se produit pendant une relation sexuelle peut causer de minuscules déchirures sur la peau ou sur les barrières utilisées pour le sécurisexe. Ces petites déchirures peuvent permettre l'entrée d'ITS dans votre organisme. Le lubrifiant réduit la friction et aide à garder le tout glissant.

## 4 LE SÉCURISEXE

### Quelques conseils pour une bonne lubrification

**En général, plus on met de lubrifiant, plus il y a de plaisir :** C'est surtout vrai pour le sexe anal, puisque l'anus ne se lubrifie pas de lui-même.

**Évite de partager ton pot de lubrifiant avec les autres :** Cette pratique est surtout nécessaire pour éviter les infections transmises par le sang.

**La testo peut causer une sécheresse du trou frontal, mais un lubrifiant peut aider :** Tu peux utiliser des crèmes à base d'oestrogènes conçues pour le trou frontal. Ces crèmes n'interagissent pas avec les effets masculinisants de la testo.

**Certains lubrifiants conviennent mieux à certaines activités :** Par exemple, pour trouver un lubrifiant qui convient au fisting, consulte la section « Fisting et finger fucking » à la page 47. Il est également bien de s'assurer que ton lubrifiant est compatible avec les articles que tu utilises, comme les gants, les condoms ou les digues (pour en savoir davantage, consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca)).

### PrEP et PPE

La **PrEP** (prophylaxie pré-exposition) et la **PPE** (prophylaxie post-exposition) sont des médicaments qui peuvent empêcher le VIH de s'établir dans ton corps. La PrEP pourrait aussi être offerte sous forme d'injection dans un proche avenir.

## 4 LE SÉCURISEXE

PrEP	PPE
<p><b>Avant d'être exposé au VIH</b></p>	<p>Aussitôt que possible après une exposition potentielle au VIH (dans les 72 heures)</p>
<p>Tu devrais prendre la PrEP au moins 20 jours avant toute relation sexuelle par le trou frontal et au moins 7 jours avant le sexe anal. Idéalement, il faudrait continuer à prendre la PrEP chaque jour. Par contre, d'autres options pourraient te convenir (y compris une option moins coûteuse appelée le 2-1-1), alors demande à ton fournisseur de PrEP celles qui seraient les mieux adaptées à ta situation.</p>	<p>Pendant 28 jours après une exposition potentielle au VIH.</p>
<p>Pour savoir où te procurer la PrEP, contacte ton organisme local de lutte contre le VIH/sida ou ton fournisseur de soins de santé.</p>	<p>Aux urgences à l'hôpital. Explique à l'infirmier à l'accueil que tu crains d'avoir été exposé·e au VIH lors de relations sexuelles.</p>



### Conseils sur la PrEP et la PPE

**Cherche de l'aide pour couvrir les coûts :** Dans certains cas, c'est possible d'obtenir une couverture partielle ou totale des coûts de la PrEP/PPE (p. ex. : par des programmes d'accessibilité à la PrEP comme PREPStart, certains assureurs privés, et — pour certains membres des Premières Nations et Inuits — le Programme des services de santé non assurés). Tu peux également demander à ton fournisseur d'offrir le traitement sans frais pour des motifs humanitaires. Pour plus d'information, consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca).

**As-tu besoin d'un accès facile au PPE?** Si tu ne prends pas la PrEP mais penses que tu seras exposé·e au VIH, disons, une ou deux fois par an, tu peux demander à ton médecin ou à une clinique de santé sexuelle de te prescrire la « PPE dans la poche » (PIP,



## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

(PIP, pour PEP in pocket). C'est une ordonnance de PPE remise à l'avance qui donne accès à la PPE sans avoir besoin de se présenter aux urgences.

**Il existe des ressources pour informer ton médecin :** Si ton médecin est mal informé sur la PrEP/PPE, tu peux lui demander de contacter des collectifs favorisant l'accès à ces traitements ou des pharmacies qui se spécialisent en PrEP/PPE (pour voir une liste de ressources, consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca)).

**La PrEP et la PPE n'offrent aucune protection contre les autres ITS :** Pour prévenir les autres ITS, il est conseillé d'utiliser des barrières physiques ainsi que d'autres stratégies de sécurisexe (voir « Stratégies de sécurisexe » à la page 36).

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

*Dans cette section, nous discutons de la façon d'avoir une vie sexuelle et des relations plus saines.*

Pour commencer, regardons quelques différentes façons d'avoir des relations sexuelles. Nous te sugerons de jumeler les renseignements suivants avec les stratégies de sécurisexe de la section précédente (voir la section « Le sécurisexe » à la page 35).

### Sexe en solitaire

Il faut donner ça à la masturbation : elle fait partie des pratiques sexuelles les plus sécuritaires! Les pages suivantes portent principalement sur les relations sexuelles avec d'autres, mais il est important de se rappeler que ces conseils s'appliquent souvent également à tes activités sexuelles en solitaire!

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

### Fellation et coups de langue

Tu adores le sexe oral? Bienvenue au club! Si tu donnes du sexe oral, il est peu probable que tu contractes le VIH. Les probabilités sont encore plus faibles si tu es la personne qui reçoit du sexe oral. Tu peux toujours contracter d'autres types d'ITS, que tu donnes ou reçois du sexe oral.

### Tu comptes faire une fellation?

- Évite de te brosser les dents ou d'utiliser la soie dentaire pendant au moins une demi-heure avant et après la fellation.
- Utilise une **digue dentaire** pour faire un anulingus (manger le cul) ou si ton partenaire est menstrué·e.
- Quand on fait un anulingus, il est bien de s'assurer que l'anus de la personne qui reçoit l'anulingus est propre (lavé à l'eau et au savon).
- Évite de prendre le pénis que tu suces au fond de la gorge ou de recevoir l'éjaculat dans ta bouche ou de l'avaler.
- Tu pourrais offrir à ton partenaire d'éjaculer plutôt sur une autre partie de ton corps.
- Uriner après avoir baisé peut évacuer les bactéries de ton urètre.

### Fourrer

Dans la discussion qui suit, nous utilisons « *baiser* » pour le sexe anal, le sexe avec le trou frontal (vaginal), que ce soit avec une ou plusieurs bites (y compris les pénis en chair et les dildos ou godemichets). Par con-

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

re, baiser n'est pas du tout limité aux pénis — voir aussi « *Fisting et finger fucking* » à la page 47).

Que tu sois le/la/lo partenaire qui pénètre (parfois appelé·e top) ou que tu sois le/la/lo partenaire réceptif·ve (parfois appelé·e bottom), tu peux contracter une ITS. Cependant, tes risques sont plus élevés quand tu te fais pénétrer (bottom) car il pourrait y avoir des petites déchirures dans les parois de ton trou frontal et de ton cul (anus et rectum).

### Quelques suggestions:

**Fais preuve de prudence avec les lavements :** Ces produits peuvent servir à se laver l'intérieur du cul ou du trou frontal en préparation d'une relation sexuelle. Évite l'utilisation de produits chimiques, qui peuvent irriter les parois intérieures de ces cavités et éliminer la flore naturelle qui peut te protéger contre les ITS. Utilise de l'eau tiède à la place.

**Les barrières à membrane sont tes meilleures amies :** Songe à utiliser ces barrières lors de relations sexuelles avec pénétration, que ce soit avec des bites en chair ou faites d'autres matériaux (y compris les queues post-op, voir « *Baiser après une chirurgie génitale* » à la page 45). Il est conseillé de changer de condom quand tu passes de l'anus au trou frontal (vagin).

**Évite de partager tes prothèses et jouets sans les laver :** Quand tu changes de partenaire, il est conseillé de laver tes prothèses ou jouets et de changer de condom.

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

**Si tu ressens de la douleur ou de l'inconfort lors de la pénétration, réévalue la situation :** Tu as le droit de repenser à tes limites physiques. Si tu prends de la testo, tu pourrais avoir un manque de lubrification dans ton trou frontal et avoir les parois intérieures plus susceptibles de s'irriter et de se déchirer (même s'il se lubrifie de lui-même).

**Essaie d'uriner après les relations sexuelles :** Cela pourra aider à prévenir les infections des voies urinaires (IVU).

**Encore en train de récupérer de ta chirurgie génitale?** Il est conseillé d'attendre que ton chirurgien te donne le feu vert concernant les relations sexuelles. Ça t'évitera de la douleur, des dommages structurels et des infections touchant la région opérée.

### *Fourrer après une chirurgie génitale*

La *métaidoïoplastie* ou « méta » est une intervention chirurgicale qui permet de créer un pénis à partir du relâchement du clitoris, élargi par la prise de testo. La méta peut aussi comprendre d'autres interventions, comme l'allongement de l'urètre (pour permettre à la personne d'uriner debout), la fermeture du trou frontal (vagin), la création d'un scrotum et la pose d'implants testiculaires. Selon tes circonstances (et intérêts sexuels), la pénétration d'un partenaire avec ta bite post-op sera peut-être possible. Sinon, certaines prothèses pourraient aussi fonctionner.

La *phalloplastie* ou « phallo » est une intervention chirurgicale qui permet de créer un pénis à partir de

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

tes propres tissus (habituellement prélevés de l'avant-bras ou de la cuisse). Certains chirurgiens offrent la pose d'implants testiculaires suite à une scrotoplastie dans le cadre de la phalloplastie. La pénétration avec ton pénis post-op sera peut-être possible (ici encore, si c'est ce que tu souhaites!), habituellement avec un implant pénien ou un dispositif érectile externe. Tout comme la méta, cette intervention peut se faire avec ou sans la fermeture du trou frontal.

### **Conseils si tu as subi une chirurgie génitale**

**Lorsque tu fourres ton partenaire avec ta bite post-op:** Selon la taille de ton pénis, utilise un condom externe ou un doigtier. Si tu as du mal à trouver une barrière qui correspond à ta taille, la personne qui se fait pénétrer peut porter un condom interne. Si tu utilises un dispositif érectile externe, tu peux placer la barrière sur la prothèse. Si ton urètre a été allongé, ton risque d'infection des voies urinaires est peut-être plus élevé, particulièrement peu après l'opération. Un condom (interne ou externe) peut aider.

**Donne-toi du temps pour explorer:** Après l'opération, de quoi auras-tu besoin ou que voudras-tu faire différemment? Peut-être qu'il y a un jouet masturbateur que tu aimerais essayer. Si tu as subi une phalloplastie et que tu as de la difficulté à obtenir une érection, tu préfériras peut-être recevoir du sexe oral. Et n'oublie pas que le fait d'avoir un pénis ne veut pas nécessairement dire que tu dois être le partenaire qui pénètre!

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

### *Fourrer après une hystérectomie*

Une hystérectomie, ou « hysto », est une intervention pour enlever l'utérus. Parfois, une hysto décrit aussi le fait d'enlever le système reproducteur interne, en partie ou en entier, y compris d'autres parties le col de l'utérus, les trompes de Fallope et les ovaires.

### **Fisting et finger-fucking**

#### **Quelques conseils**

**Garde tes mains propres :** C'est une bonne idée pour le/la/lo partenaire qui pénètre l'autre de se laver ses mains, de couper et limer ses ongles, et de couvrir toute coupure ou éraflure avec des gants.

**Choisis les bons gants et le bon lubrifiant :** Pour le fisting, les lubrifiants à longue durée (à base de silicone ou d'huile) fonctionnent mieux que les lubrifiants à base d'eau. Cela dit, l'huile dégrade le latex; si tu utilises un lubrifiant à base d'huile, il est conseillé d'utiliser des gants en nitrile.

#### **BDSM**

Certain·e·s d'entre nous sont parfois kinky! Le BDSM englobe une grande variété d'activités, pas toutes à proprement parler de nature sexuelle, qui incluent le bondage et la discipline (BD), la domination et la soumission (DS), ainsi que le sadisme et le masochisme (SM).

#### **Quelques conseils**

**Nettoyage et utilisation de nouveaux articles :**

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

Les aiguilles, l'équipement pour le perçage ou le marquage au fer (*branding*) et les rasoirs jetables sont conçus pour utilisation unique seulement. Après l'utilisation, jette ce matériel de manière sécuritaire. Pour tout autre matériel, il est conseillé de le nettoyer après chaque utilisation. Par exemple, tu peux désinfecter les jouets et prothèses en silicone fonctionnant sans pile en les submergeant dans l'eau bouillante pendant quelques minutes. De nombreux jouets et prothèses peuvent être désinfectés (p. ex. avec de l'eau et du savon sans parfum). Certains matériaux ne peuvent pas être désinfectés, comme le cuir. Pour en savoir plus, consulte [catie.ca](http://catie.ca).

**Évite les contacts avec le sang, l'urine ou les selles, surtout sur les blessures ou dans les yeux, ou de consommer ces substances :**

La peau éraflée ou lésée devient un site où certaines ITS peuvent entrer en contact avec ton sang, donc tout jeu ou toute scène avec du sang (p. ex. perçage) peut augmenter le risque de transmettre certaines ITS. Songe aussi à essuyer les gouttes de sang avec des boules de coton imbibées d'alcool à friction (de préférence en portant des gants). Le *scat play* (jeux ou scènes avec des selles humaines) peut augmenter ton risque de contracter ou de transmettre l'hépatite A et certains parasites, mais n'est pas associé à la transmission du VIH. Les activités qui ne comprennent pas l'échange de fluides corporels (comme l'utilisation de martinets et fouets, palettes et cravaches, masques ou bâillons) sont peu susceptibles de favoriser la

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

transmission des ITS.

### **Le travail du sexe**

Certain·e·s d'entre nous travaillent dans l'industrie du sexe à temps plein ou à temps partiel. Certain·e·s d'entre nous payent pour des services sexuels.

C'est un mythe qu'il n'existe pas de marché dans l'industrie du sexe pour les personnes transmasculines, non binaires ou les hommes trans. Pour certains d'entre nous, se présenter comme un homme dans ce travail peut apporter son lot de difficultés comme il y a moins de ressources de soutien à notre disposition. Certain·e·s décident donc de se présenter comme des femmes cis lorsqu'ils travaillent, mais ça ne veut pas dire qu'on est moins trans pour autant.

### **Conseils pour ceux qui font du travail du sexe**

**Crée-toi un plan de sécurité à l'avance :** Par exemple, en faisant des vérifications sur tes client·e·s, en créant des plans d'urgence, en faisant le plein de matériel de sécurisexe (voir la section « Quoi inclure dans ta trousse de sécurisexe » à la page 37).

**Connais tes droits :** Tu peux toujours chercher des ressources juridiques de ton organisme local de soutien aux travailleur·euse·s du sexe.

**Établis des liens avec des gens solidaires :** Ceci comprend les organismes et réseaux de soutien aux travailleur·euse·s du sexe ([consulte getprimed.ca](http://getprimed.ca))

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

pour voir une liste) et des ami·e·collègues qui font le travail du sexe.

### **Si tu te sens en danger au travail :**

N'oublie pas que tu peux toujours dire non à un·e client·e

Apprendre les bases d'autodéfense peut être très utile  
Pour des conseils de sécurité pour les bars, sex clubs,  
etc., voir la section « Trouver des partenaires  
sexuel·le·s » à la page 12.

Songe à travailler avec un·e ami·e. Tu peux aussi informer ton groupe d'ami·e·s de l'endroit et du moment où tu seras au travail et t'arranger pour que quelqu'un te contacte à certains moments pour vérifier que tout va bien.

Songe à d'autres façons de vendre des services sexuels, comme le cam sex, la dance, la domination professionnelle ou les massages.

### **Le sexe et la consommation**

Avant ou durant une relation sexuelle, on peut parfois utiliser des drogues récréatives, comme l'alcool, le cannabis, les poppers, la meth (la méthamphétamine, le *crystal meth* ou Tina), l'ecstasy ou la MDMA, la cocaïne ou le GHB. On les consomme pour toutes sortes de raisons, comme pour se relaxer ou pour avoir plus de plaisir.

On peut consommer ces substances seul·e·s, avec un partenaire ou dans des activités de PnP (Party and Play ou chemsex), une sous-culture où les gens con-

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

somment de la drogue pendant les relations sexuelles.

La drogue et l'alcool peuvent compromettre notre capacité à négocier les relations sexuelles, à rester conscient·e de ce qui se passe (p. ex. se rendre compte qu'on saigne ou qu'on est blessé·e) ou à prendre les meilleures décisions par rapport à notre santé sexuelle. Voici quelques conseils pour consommer de façon plus sécuritaire :

### **Quelques conseils généraux**

**Vas-y lentement au début** : Commence par consommer de petites quantités et prends des pauses un peu plus longues entre chaque utilisation.

**Fais preuve de prudence si tu prends plus d'une substance** : Une substance peut changer les effets désirés ou les effets secondaires des autres drogues ou de tes médicaments. Il pourrait y avoir des interactions avec d'autres drogues récréatives, la testo ou des médicaments anti-VIH. Consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca) pour en savoir plus.

**Évite de partager ton matériel** : Par exemple, tes pipes, tes pailles et tes billets roulés.

**Consomme avec des gens à qui tu fais confiance** : Si ce n'est pas possible, tu peux toujours avertir un·e ami·e à qui tu fais confiance que tu vas consommer afin qu'iel puisse vérifier que tu vas bien si tu ne reconnuniques plus avec iel.

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

**Fais attention à tes parois internes :** Lorsqu'elles sont prises par le trou frontal ou l'anus, certaines drogues comme la meth peuvent en endommager les parois internes (surtout celles de l'anus). Ça peut aussi faciliter la transmission du VIH ou de l'hépatite C.

**Apporte toujours de la nourriture et de l'eau :** Cela préviendra la déshydratation ou une réaction trop forte aux substances.

**Surveille l'apparition de signes de surdose :**

Les premiers signes peuvent inclure : mauvaise articulation (marmonnement), perte de conscience, respiration peu profonde, peau moite, pouls faible et coma. Si quelqu'un présente ces signes, vérifie auprès d'iel si tout va bien. Avoir une trousse de naloxone à portée de la main peut aider à neutraliser les effets d'une surdose d'opioïdes suffisamment pour permettre d'attendre l'arrivée des services de secours. Dans certaines provinces, la naloxone est distribuée gratuitement, notamment dans des pharmacies où l'on peut suivre une formation sur son utilisation (consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca) pour plus de détails). Même si tu utilises une trousse de naloxone, appelle le 911, puisqu'un suivi et un traitement peuvent tout de même être requis.

**Reste informé·e :** Pour rester au courant des dernières tendances et nouvelles sur les drogues que tu consommes, consulte [sexequitallume.ca](http://sexequitallume.ca) ou [getprimed.ca](http://getprimed.ca).

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

### S'injecter de façon plus sécuritaire

- **Utilise du matériel nouveau à chaque fois :** Réutiliser ou partager des aiguilles peut transmettre le VIH, l'hépatite B et l'hépatite C, et causer d'autres problèmes comme les infections bactériennes transmises par le sang. Pour trouver du matériel d'injection gratuit, visite le service de réduction des méfaits de ta localité.
- **Prépare ton matériel avant l'injection :** Par exemple, aie avec toi des, des cuillères et des filtres propres, ainsi que de l'eau distillée et des tampons d'alcool.
- **Les aiguilles ne sont pas toutes pareilles :** Utilise une aiguille de taille adaptée à la substance et au site d'injection.

### Pour des relations plus saines

Nous méritons tous de recevoir un amour profond – de nous-mêmes ainsi que des autres – où nos voix, nos identités et nos corps sont respectés.

Voici quelques signes qui peuvent nous aider à déterminer si nos relations, sexuelles et non sexuelles, avec nous-mêmes ou avec les autres, sont saines :

#### Quelques signes d'une relation saine

- On se sent bien émotionnellement et physiquement, autant que notre situation le permet.
- On peut exprimer nos préoccupations en toute sécurité.
- On peut choisir librement le type d'intimité ou

## 5 LE SEXE ET LES RELATIONS

d'activités sexuelles que l'on veut. Consulte les sections « Comprendre le consentement » (p. 6) et « Stratégies de sécurisexe » (p. 36) pour en savoir plus.

- Nos identités et nos corps sont validés et respectés.

### Quelques signes d'une relation malsaine

- Un manque de respect envers nos identités ou certaines dimensions de nos identités.
- Un comportement condescendant ou des insultes que l'on présente comme des blagues.
- Ne pas se sentir en sécurité sur les plans émotifs ou physiques.
- Un comportement instable qui cherche toujours à détourner la responsabilité.

En réalité, les gens sont complexes (indépendamment de nos identités). Souvent, on se situe à différents points sur les spectres des comportements sains ou malsains dans nos relations. Ces comportements peuvent être causés par un grand nombre de facteurs : facteurs sociaux plus généraux, antécédents personnels, etc. Nous sommes toujours en train de nous rétablir et de tirer des leçons du passé.

Par contre, dans nos relations, si on a souvent peur ou qu'on est souvent en situation de danger physique ou émotionnel, on doit d'abord chercher du soutien et se mettre en sécurité. Pour plus de ressources à ce sujet, consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca).



## 6 LA GROSSESSE ET LA CONTRACEPTION

### 6 LA GROSSESSE ET LA CONTRACEPTION

*Que tu cherches à tomber enceint·e ou non, voici quelques informations utiles.*

#### Devenir enceint·e :

Tu veux vivre une grossesse? Voici quelques réflexions :

- tu peux faire préserver tes ovules, surtout si tu prévois subir une hysterectomie avec ovariectomie (se faire enlever les ovaires);
- tu peux arrêter de prendre de la testostérone pendant la période où tu essaies de concevoir (p. ex. par des relations sexuelles, par fécondation *in vitro*);
- tu peux faire appel à une tierce personne pour porter le fœtus à ta place (important : au Canada, il est légal de faire appel à un·e porteur·se sous certaines conditions; il est donc conseillé de te renseigner d'abord).

Il existe des ressources pour nous. Par exemple, consulte le [LGBTQ Parenting Network](#) (en anglais seulement) ou [la Coalition des familles LGBT](#) (information canadienne et québécoise, en français et en anglais). Nous avons aussi recours à des sages-femmes, des accompagnant·e·s à la naissance et des doulas qui sont formé·e·s pour accompagner les personnes trans.

#### La contraception

La testostérone n'est pas une forme de contraception.

## 6 LA GROSSESSE ET LA CONTRACEPTION

Si tu as un utérus, une grossesse demeure possible.

La plupart des méthodes de contraception n'interagissent pas avec la testostérone ou ses effets masculinisants.

Dans ce guide, on a déjà parlé de deux formes de contraception : les condoms externes et internes (voir la section « Quoi inclure dans ta trousse de sécurisexe » à la page 37). Ici, nous abordons deux méthodes additionnelles, la pilule et le stérilet, une méthode de contraception intra-utérine.

*À noter que la pilule et le stérilet ne protègent pas contre les ITS, contrairement aux condoms.*

### *La pilule*

La pilule contraceptive contient des hormones qui peuvent empêcher les grossesses.

Certaines versions de la pilule contiennent des œstrogènes. Il n'y a aucune donnée ou recherche empirique qui démontre que ces versions de la pilule interagissent avec les effets masculinisants de la testo. Il est aussi possible de demander qu'on te prescrive une pilule sans œstrogènes qui contient plutôt une hormone appelée progestérone.

Peu importe la pilule contraceptive que tu prendras, tu peux prendre de la testo en même temps sans danger.

## 6 LA GROSSESSE ET LA CONTRACEPTION

### *Les avantages*

- Moins invasive que le stérilet.
- Peut aussi être utilisée pour arrêter les menstruations.

### *Les désavantages*

- Elle peut entraîner des effets secondaires. Certains de ces effets, comme la douleur à la poitrine ou de petites pertes de sang entre les cycles menstruels, peuvent causer une dysphorie de genre. (La plupart des effets secondaires s'atténuent après 2 ou 3 mois.)
- Peut interagir avec certains médicaments, dont certains médicaments anti-VIH.

### *Le stérilet*

Le stérilet est un objet en forme de T qui est inséré dans l'utérus par le trou frontal. Il y a deux types communs de stérilets :

- le stérilet hormonal qui libère de petites quantités de progestérone pour régulariser le cycle menstruel (à noter que les stérilets hormonaux n'interagissent pas avec les effets masculinisants de la testo);
- le stérilet en cuivre qui ne contient pas d'hormones et peut être idéal pour ceux qui ne veulent pas recevoir d'hormones (additionnelles).

### *Les avantages*

- Les stérilets hormonaux peuvent durer de 3 à 5

## 6 LA GROSSESE ET LA CONTRACEPTION

ans et les stérilets en cuivre peuvent durer entre 3 à 10 ans, selon la marque.

- Les stérilets hormonaux peuvent arrêter complètement le cycle menstruel.

Les désavantages

- Un stérilet doit être inséré et remplacé par un·e médecin ou un·e infirmier·e praticien·ne.
- Le stérilet comporte des risques et des effets secondaires, comme des problèmes avec l'insertion, des saignements en dehors du cycle menstruel (pour les stérilets hormonaux), ainsi que des menstruations plus intenses et plus dououreuses (pour le stérilet en cuivre).

### Les avortements

Les avortements peuvent être effectués par des interventions chirurgicales ou pharmaceutiques (à l'aide de médicaments). Tu peux discuter avec ton médecin pour déterminer l'option qui te convient le mieux. Si tu prends de la testo, en général, le fait d'un avortement (par intervention chirurgicale ou médicamenteuse) ne devrait pas affecter ton traitement, et vice versa.

Pour en savoir plus sur la couverture des avortements dans ta province, consulte [getprimed.ca](http://getprimed.ca).



## Acknowledgements

Après la publication de *Primed* et *Primed 2.0*, ce guide en est maintenant à sa troisième édition. Dans cette dernière mise à jour, nous avons cherché à honorer sa riche histoire tout en ajoutant du contenu nouveau. On a effectué des sondages auprès des membres de nos communautés – des personnes de tous âges, de différentes origines ethniques, avec des capacités différentes – et leurs réponses constituent la base de cette dernière version du guide.

Nous voulons tout d'abord remercier le *Gay, Bi, and Queer Trans Men's Working Group*. Ce groupe est composé de membres de nos communautés venus de partout en Ontario. Avec l'appui de certains prestataires de services, ce groupe a produit les versions précédentes de ce guide et a révisé le contenu de *PRIM3D*.

De plus, nous tenons à remercier MedsExpert Pharmacy et Santé arc-en-ciel Ontario, qui ont fourni des renseignements repris dans ce guide. Nous saluons avec gratitude l'influence d'autres guides pour personnes trans comme *Brazen* et [grunt.org.au](http://grunt.org.au), ainsi que des acteurs clés dans le secteur du VIH et des ressources sur la santé sexuelle comme [sexequitallume.ca](http://sexequitallume.ca), [catie.ca](http://catie.ca), et [ontarioprep.ca](http://ontarioprep.ca). Merci aussi à Owen Campbell pour ses commentaires sur le glossaire.

**Équipe actuelle de rédaction de PRIM3D :** Robbie Ahmed, Victor Feunekes, Anwar Knight, Jim M, Elijah Miley, Sam Sorrenti Smith, Dr Tobias Wiggins et les membres de la communauté qui ont fait part de leurs

expériences et de leurs points de vue dans les sondages.

**Traductrice vers le français :** Gersande La Flèche

**Révision Française :** Elie Darling

**Rédacteur médical :** Dr Jordan Goodridge

**Rédacteur en chef :** Tom Cho

**Illustrateur :** Victor Martins

**Photographe :** Yann Gracia

**Designer :** Priya "Pree" Rehal

Nous remercions l'Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais (SSHG) pour leur soutien financier et autre dans la mise à jour de *PRIM3D*.

Et, finalement, merci à *CATIE* pour leur appui dans l'impression et la distribution nationale des versions anglaise et française de *PRIM3D*.

## **Ressources**

Puisque les informations sur la santé sexuelle sont toujours en train d'évoluer, nous avons décidé de limiter les ressources mentionnées à quelques sites Web locaux. Nous incluons notre propre site Web pour *PRIM3D*, qui contient une liste extensive de ressources en santé sexuelle qui répondent précisément à nos besoins.

[getprimed.ca](http://getprimed.ca). Le site Web de *Primed* contient de l'information sur la santé sexuelle qui priorise nos corps, nos désirs et nos sexualités.

[sexequitallume.ca](http://sexequitallume.ca). Le guide ontarien sur la santé sexuelle des hommes cis et trans gais, bisexuels, queer et bispirituels.

[catie.ca](http://catie.ca). La source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C.

## Glossaire

**AFAB (ou AFAN);** De l'anglais « *assigned female at birth* » (« sexe féminin assigné à la naissance »). Ce terme désigne les personnes pour qui le sexe à la naissance était considéré « féminin ». (Assigner le genre de cette manière suppose à tort que les personnes ont des caractéristiques et des comportements qui peuvent être catégorisés comme appartenant aux sexes « masculins » ou « féminins ».)

**Barrière;** Utilisée dans le contexte du sécurisexe, une barrière est une membrane comme un condom, un gant ou une digue dentaire, qui peut empêcher l'échange de sécrétions (sperme, liquide pré-éjaculatoire, sécrétions du trou frontal ou vagin, et sang) pendant des relations sexuelles.

**BDSM;** Une grande variété d'expressions, pas toutes nécessairement érotiques, qui incluent le bondage et la discipline (BD), la domination et la soumission (DS), ainsi que le sadisme et le masochisme (SM).

**Bispirituel·le (Two-Spirit);** Le mot « bispirituel·le » est un terme d'auto-identification autochtone créé en 1990. Il peut décrire des identités et des pratiques culturelles et traditionnelles de certains peuples autochtones de l'Amérique du Nord (l'Île de la tortue). Ce terme décrit habituellement une personne autochtone dont l'identité sexuelle, spirituelle ou de genre comprend à la fois une dimension spirituelle masculine et féminine. Il peut décrire les rôles spirituels et sociaux (tels que visionnaires et guérisseurs) que certaines personnes habitant l'Île de la tortue jouaient avant l'arrivée des colonisateurs européens.

**Chirurgie génitale;** Ce terme désigne toutes sortes d'opérations qui visent à modifier les organes génitaux. Pour les personnes à qui on a assigné le sexe féminin à la naissance, ce terme décrit parfois aussi les hysterectomies.

**Cisgenre, cis;** Quelqu'un qui s'identifie au genre correspondant à celui qui lui a été assigné à la naissance.

**Digue dentaire;** Dans le contexte du sécurisexe, membrane très mince en latex ou en nitrile qui crée une barrière entre la bouche et l'anus, ou entre la bouche et le trou frontal (vagin).

**Glory hole;** Trou dans un mur ou une cloison (p.ex. dans des toilettes publiques) qui permet aux personnes des deux côtés d'avoir des relations sexuelles (orales, anales ou via le trou frontal). Les *glory holes* sont particulièrement associés à la culture homosexuelle masculine.

**HARSAH;** Hommes ayant des rapports sexuels avec d'autres hommes. Le terme est parfois utilisé pour décrire les hommes qui ne font pas partie des communautés gaies normatives ou qui s'identifient comme étant gais, bisexuels ou queer.

**Hépatite;** Hépatite virale.

**Homme trans;** Un homme auquel on a assigné le sexe féminin à la naissance.

**ITS;** Infection transmissible sexuellement.

**IVU;** Infection des voies urinaires.

**Mastectomie (ou chirurgie du torse);** Pour les personnes auxquelles on a assigné le sexe féminin à la naissance, ce terme décrit diverses interventions chirurgicales transaffirmatives qui modifient le torse.

**Non binaire;** Ce terme décrit une gamme d'identités qui se situent hors de la classification binaire « homme /femme ». Il comprend les personnes sans genre (agenres) ainsi que celles qui ont plus d'un genre. Certaines personnes non binaires se considèrent trans, d'autres non. Parfois aussi écrit enbé.

**PPE;** Prophylaxie post-exposition. Médicament qui peut empêcher le VIH de s'établir dans l'organisme, que l'on prend après une exposition potentielle au virus.

**PIP;** Pour PEP *in pocket*, c.-à-d. PPE « dans la poche ». Ordonnance de PPE remise à l'avance.

**PrEP;** Prophylaxie pré-exposition. Médicament qui peut empêcher le VIH de s'établir dans l'organisme, que l'on prend avant une exposition potentielle au virus.

**Stérilet;** Méthode de contraception intra-utérine.

**Testo;** Testostérone.

**Trans;** Ce terme décrit une très grande variété de personnes dont l'identité de genre ne correspond pas au sexe qui leur a été attribué à la naissance.

**Transaffirmatives (chirurgies);** Le mot « trans-affirmatif » décrit des interventions, souvent de nature médicale, auxquelles ont accès certaines personnes dans leur processus de transition.

**Transmasculin-e;** Un terme qui décrit une grande variété de personnes auxquelles on a assigné le sexe féminin à la naissance et dont le genre se manifeste ou tend à se manifester par une identité masculine. Ceci

peut inclure : butch, stud, T, FTM, genderqueer et de genre fluide. Les hommes trans peuvent ou non se décrire comme étant transmasculins.

**Trou frontal;** Nous utilisons parfois ce terme pour décrire nos organes génitaux internes. (À noter que le terme vagin est aussi utilisé dans ce guide parce que certain·e·s d'entre nous avons des relations sexuelles avec des personnes qui utilisent ce mot pour décrire leurs organes génitaux internes.)

**VIH;** Virus de l'immunodéficience humaine.

**VPH;** Virus du papillome humain.



**getprimed.ca**

Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais  
(SSHG) [gmsh.ca](http://gmsh.ca)

Adresse : 252A, rue Carlton, bureau 300, 3e étage, Toronto (Ontario) M5A 2L1

Téléphone : 416-364-4555

Sans frais : 1-800-839-0369



Ce guide a été préparé sur le territoire traditionnel des Premières Nations Mississaugas of the Credit, Haudenosaunee, Anishinabés et Wendats. Nous reconnaissons que ce guide sera distribué partout sur l'Île de la tortue, territoires entretenus par divers peuples des Premières Nations, Inuits et Métis.