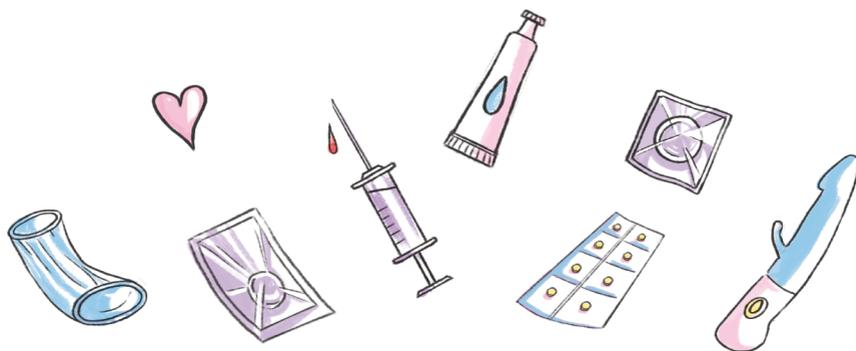


# INCLUSILLON



Petit guide de prévention  
en santé sexuelle  
inclusive et bienveillante



# Sommaire

1. Manifeste
2. Ecriture inclusive
4. Consentement
5. Safe space
6. Violences sexistes et sexuelles : identifier, agir, punir
8. Le préservatif externe
10. Lettre ouverte
11. Le préservatif interne
14. Le carré latex
16. Gant/doigtier
17. Contraception : choisis celle qui te convient
20. le VIH/SIDA
21. La PrEP
22. Le TPE
23. Les ARV
24. Vaccinations
25. Dépistage
26. IST : Hépatite A
27. IST : Hépatite B
28. IST : Hépatite C
29. IST : Chlamydia
30. IST : Gonorrhée
31. IST : Syphilis
32. IST : Herpès génital
33. IST : Papillomavirus
34. Phtiriasse : maladie des morpions
35. Injonctions autour de la sexualité
36. Bonnes pratiques pour les professionnel·les de santé qui se veulent safe
37. Spécificités que les personnes trans peuvent rencontrer dans leur parcours de vie sexuelle
38. Travail du sexe
39. Petit outil de lexique LGBTQIA+
44. Remerciements

# Manifeste

## du Collectif de Prévention Inclusive : Inclusillon

**Nous souhaitons produire des ressources pour une prévention adaptée en santé sexuelle sans exclure ni discriminer quiconque.**

Nous sommes un groupe de bénévoles sensibilisé·es et concerné·es qui s'est d'abord réuni autour du milieu associatif queer bordelais avant de porter ce projet au plan national. Chaque personne au sein de notre collectif est unique, au croisement de différents questionnements sur la façon de vivre son identité et ses relations amoureuses et/ou sexuelles, à l'image des habitant·es d'un pays dont la diversité fait la richesse.

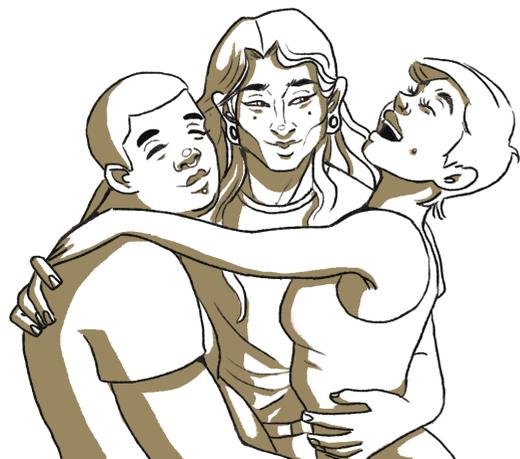
**Notre différence est une force.** Ensemble nous souhaitons œuvrer pour une société plus responsable et accessible en termes de santé sexuelle pour chaque individu·e.

Notre objectif est que chaque personne, indépendamment de son genre, son orientation sexuelle, romantique ou relationnelle, puisse disposer d'outils adaptés pour s'épanouir dans ses relations.

### **Quel est notre champ d'action et d'information ?**

Les documents d'information et de prévention que nous proposons ont vocation à être partagés partout et sont disponibles pour toutes les personnes intéressées. C'est par des actions communes, la refonte de la prévention, des notices d'utilisation, de flyers, de textes plus inclusifs, par la création d'outils adaptés que nous pourrons atteindre notre objectif.

Nous te proposons des informations et des outils pour vivre pleinement ta vie affective et/ou sexuelle en prenant en compte la plus grande diversité possible. Nous souhaitons nous adresser aux personnes de toutes les identités de genre, toutes les orientations sexuelles, romantiques et relationnelles. C'est dans cet esprit que nous adoptons une écriture la moins genrée possible, afin que tout le monde puisse se reconnaître dans nos supports. **Si une de nos productions te blesse ou t'invisibilise, n'hésite surtout pas à nous le faire remarquer en nous écrivant à l'une des adresses en dernière page de ce livret pour que nous nous corrigions.**



**Nous avons la conviction qu'un futur inclusif nous attend si nous y travaillons main dans la main : sans contamination et sans discrimination mais avec jouissance et amour !**



# Écriture inclusive



**Nous utilisons l'écriture inclusive dans nos communications afin de nous adresser aux personnes de tout genre.**

Ce livret étant destiné notamment à un public queer, c'est-à-dire composé de personnes dont le genre, le sexe, l'orientation romantique ou sexuelle sont en dehors de l'hétéronormativité\* et de la cisnormativité\*\*, nous ne pouvons pas nous contenter de la forme doublon *toutes et tous, les participantes et les participants*, qui repose sur la binarité du genre et invisibilise notre communauté.

Nous souhaitons utiliser le moins de points médians possible afin de ne pas perturber la compréhension des personnes présentant des troubles de la lecture.

Lorsque que cela est nécessaire, nous optons alors pour une terminaison avec un seul point médian (les passant-es) plutôt qu'avec deux (les passant-e-s) pour les mêmes raisons.

Il est possible d'éviter les formulations genrées en utilisant des tournures épiciènes, c'est-à-dire des mots qui ne prennent ni la marque du masculin ni celle du féminin, comme par exemple : partenaire, splendide, camarade, difficile, efficace... Choisir l'épicène est une autre façon de rendre la langue inclusive sans utiliser des néologismes que toutes ne maîtrisent pas forcément. Un moyen très simple pour reformuler une phrase genrée est d'utiliser *personne*. Par exemple, au lieu de *les adhérents* on peut écrire *les personnes adhérentes*.

**Lorsqu'il sera question d'une personne non identifiée ou d'un groupe de personnes voici l'écriture qui sera utilisée :**

	FEMININ	MASCULIN	INCLUSIF
PRONOMS	Elle(s) Celle(s) La Une Elle	Il(s) Celui/Ceux Le Un Lui	Iel(s) Celleui/Celleux Lae Um Ellui
MOTS COURANTS	Toute(s) Nombreuses	Tous Nombreux	Touste(s) Nombreuxses
TERMINAISONS FRÉQUEMMENT RENCONTRÉES	Lectrice Joueuse Belle Adhérente	Lecteur Joueur Beau Adhérent	Lecteurice Joueureuse Belleau Adhérent-e

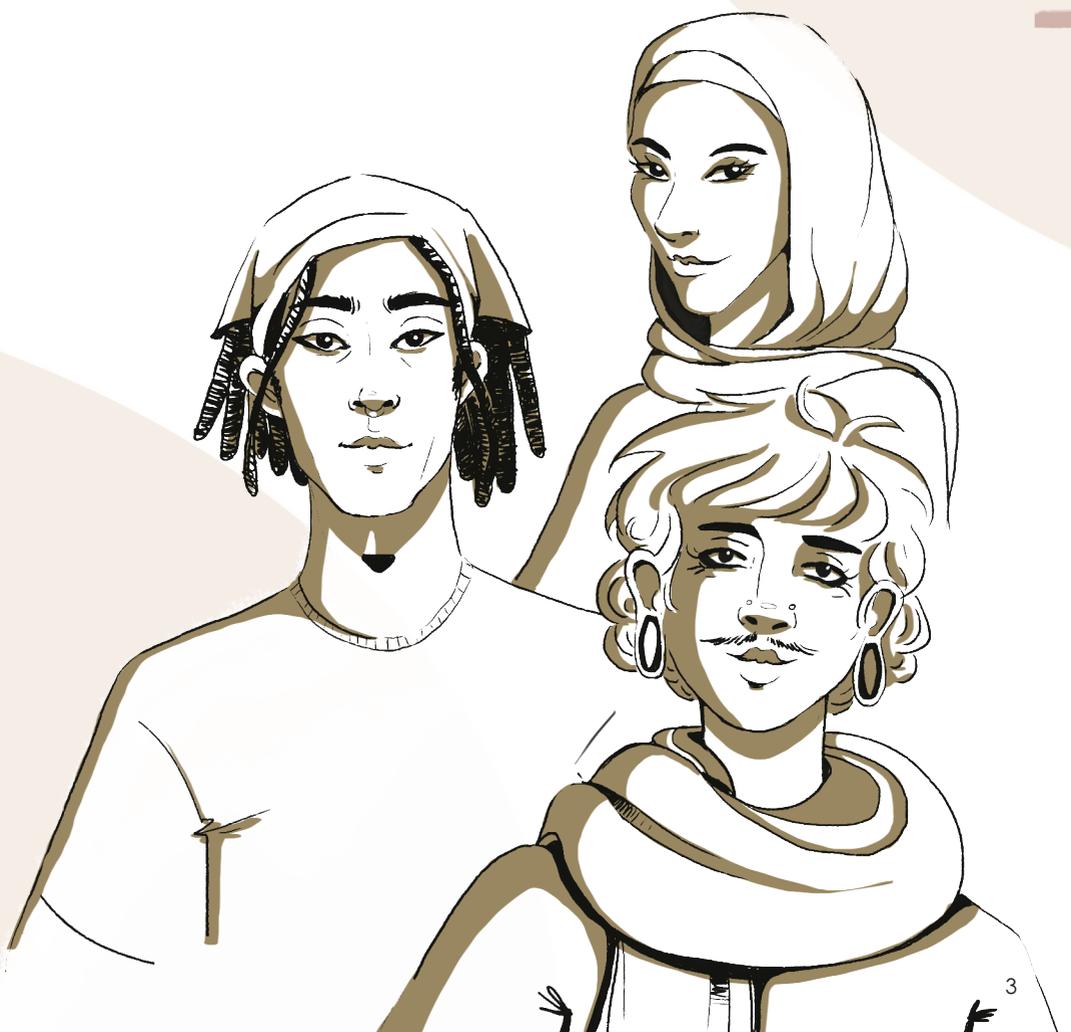
\* L'hétéronormativité est le système social qui fait de l'hétérosexualité la sexualité dite *normale*.

\*\* La cisnormativité est le système social qui désigne le fait d'être cisgenre, donc que son genre soit le même que celui qui nous a été assigné à la naissance sur la base de nos caractéristiques sexuelles, comme normal.

**Nous avons longtemps travaillé pour élaborer cette charte et essayer de faire en sorte qu'elle convienne au plus grand nombre.**

En revanche, et vu les débats qui en sont sortis au sein d'Inclusillon, nous savons à quel point il est difficile de s'accorder sur un type d'écriture inclusive. Outre les questions d'esthétique qui nous paraissent futiles, nous souhaitons nous attarder particulièrement sur la facilitation de cette écriture auprès des personnes rencontrant des troubles de la lecture : avant de publier cette charte, nous avons discuté avec des personnes concernées pour connaître leur avis mais une fois de plus un consensus n'a pas émergé.

**Si tu rencontres des soucis de lecture ou si l'une des formes t'invisibilise, nous sommes à ton écoute : [inclusillon@gmail.com](mailto:inclusillon@gmail.com)**





# Consentement



**La notion de consentement est de plus en plus présente dans les médias et les discussions, mais nous pensons que ce n'est pas encore suffisant ; nous devons en parler toujours plus, plus clairement et de manière plus détaillée.**

Voici des clefs sur les notions de consentement, pour toi et les personnes qui t'entourent :

Lorsqu'on pense au consentement, on pense tout de suite au *Oui/Non* donné avant un acte sexuel pour signifier son accord ou désaccord face à cet acte. Il est vrai que signifier à/aux partenaire(s) ses désirs, ses refus avec des limites bien définies est important afin de développer une pratique sexuelle pleinement consentie et sécurisante. Cependant, il faut se souvenir que tout consentement est révoquant. Il faut donc s'assurer régulièrement que saon/ses partenaire(s) est/sont toujours d'accord pour poursuivre l'acte. Également, il faut demander le consentement de la personne avant de changer de pratique, avant d'*aller plus loin...*

**La communication reste primordiale avant, pendant et même après afin de définir ce qui est possible, ce que tu n'aimerais pas et comment améliorer les prochaines fois !**

D'une manière générale, discuter à cœur ouvert est la solution la plus efficace pour communiquer ses (non-)désirs, mais ce n'est pas toujours facile. Essayer de développer avec saon/ses partenaire(s) des signaux comme des *safe words* (mot de sécurité), des gestes signifiant *stop*, *moins*, *plus*, *pause*, répondre ensemble à des questionnaires portant sur les pratiques qui nous tenteraient ou pas du tout, etc. peut aider à combattre les zones grises du consentement.

Si le lien avec la sexualité est extrêmement important, respecter et faire respecter ses propres limites est important hors de ce cadre, partout, tout le temps, de façon non-discutable. Si, par exemple, quelqu'un-e ne souhaite pas boire d'alcool, c'est à toi de respecterson choixsans lae questionner ou faire peser une pression. C'est aussi valable pour la nourriture, pour le fait d'être dans une foule, pour le port du masque en contexte de pandémie, et tout un tas d'autres situations !

**Il est important de prendre le temps de questionner et reconnaître ses propres envies et limites, et de respecter le consentement des autres pour pouvoir mieux faire respecter le sien.**

# Safe space

♥ **Un safe space pourrait se traduire par un espace sécurisé et/ou sécurisant. Pourquoi avoir besoin d'espaces safe et que sont-ils ?**

De nombreuses personnes soumises à des oppressions ne sont pas en sécurité dans les lieux de vie communs. De plus, les lieux sont rarement adaptés à toutes, par exemple au niveau de l'aménagement pour les corps gros ou les accès pour les personnes à mobilité réduite. Un espace peut être considéré safe pour les personnes racisées\* mais pas pour les personnes handicapées, pour les femmes mais pas pour les personnes queer... **Ici nous nous concentrons sur les safe space queer.** Dans un espace non safe pour les personnes queer, elles vont par exemple subir des micro-agressions, c'est-à-dire être mégenrées, devoir supporter des réflexions queerphobes, voir leur vécu remis en cause, être sollicitées pour débattre constamment, être repoussées dans l'hétéronorme... Comme nous vivons dans une société dont la norme est cishétérosexuelle et patriarcale, c'est-à-dire qui impose une hiérarchie des êtres humains suivant le genre et l'orientation sexuelle, il faut savoir qu'aucun espace, quel qu'il soit, n'est fondamentalement safe.

Ainsi, le safe space est un espace où l'on peut trouver des personnes conscientes de la toxicité des normes imposées. C'est une initiative qui a une limite dans le temps et dans l'espace en rassemblant des personnes conscientes par différents principes (non-mixité, mixité choisie, surveillance accrue, règlements intérieurs...), **on permet à ces personnes de vivre un moment à l'abri du jugement, d'agressions possibles, tout en leur permettant d'avoir une vie sociale et de profiter des joies de la convivialité.**

Le safe space est donc un espace où tout le monde se respecte et se sent bien. C'est un espace où le non est entendu et respecté. C'est un espace où chaque personne est libre de s'exprimer selon tous les paramètres de son identité.

Il faut que l'on s'y sente en sécurité, à l'aise, que l'on sache que son consentement est respecté en toutes circonstances, que l'on sache qu'en cas d'écart d'un-e individu-e, on peut se référer à une personne responsable pour régler la situation et nous aider.

Il est très difficile de labelliser un espace comme étant safe. Il existe de nombreux lieux où le personnel adopte une telle position, mais il n'est pas possible de deviner les intentions des personnes qui y entrent et l'on peut parfois faire face à des comportements blessants.

Ainsi, il faut garder en tête que chaque personne entrant dans un safe space est responsable du bon suivi des règles qui y sont établies. Le moindre comportement irrespectueux peut y être dénoncé. Non pas par malveillance ou esprit de délation, mais parce que le moindre écart fragilise la confiance que les personnes placent en ce lieu. **Ces règles visent à ce que tout le monde puisse se sentir bien et accepté-e et permettent à toutes de passer un bon moment.**

\* Une personne racisée est une personne qui fait l'objet de perceptions ou comportements racistes.

# Violences Sexistes et Sexuelles : identifier, agir, punir

## DÉFINIR / C'est quoi?

Une **violence sexiste** désigne tout acte commis à l'encontre d'une personne sur la base de son **genre**.

Une **violence sexuelle** impose à une personne un acte, comportement, parole à **caractère sexuel**.

## IDENTIFIER/ Quelles situations sont des violences sexistes et sexuelles ?

- **Harcèlement** moral et/ou physique
- **Sifflement** et **interpellation** dans la rue
- **Remarques et blagues** sexistes émises dans un cadre professionnel ou au sein du couple par exemple
- **Chantage**, comme sur des diffusions de photographies personnelles (à caractère sexuel par exemple)
- **Cyberharcèlement** sur les réseaux sociaux
- **Agressions** physiques
- **Viol**
- **Attouchements**, dans les transports publics par exemple
- **Exhibition**

*Cette liste n'est pas exhaustive.*

## AGIR / Que faire dans de telles situations?

Que la violence soit psychologique ou physique, il est toujours nécessaire de dégager la victime de son agresseur. A défaut, accompagner la victime en sécurité (en lui proposant un lieu calme).

Avec accord de la victime, si elle est blessée notamment, contacter les forces de l'ordre (police et/ou SAMU)

### **Apporter un soutien émotionnel et solidaire c'est essentiel !**

Si tu es témoin d'une agression dans l'espace public, voici quelques possibilités sur les réactions que tu peux adopter. Cela dépend de comment tu te sens et de beaucoup de facteurs de sécurité propres à chaque situation.

**Si un jour tu es témoin d'une agression mais ne peux pas mettre en place ces comportements, ne te sens pas coupable : ce n'est pas de ta faute et tu n'es pas responsable de l'agression**

- **Fais semblant de connaître la victime** pour l'interpeller et la sortir d'une situation malaisante (ex : une personne se fait draguer verbalement par une personne très insistante, tu peux aller vers la victime en lui disant *Bonjour Christine ça fait longtemps ! Comment vas-tu ?*)

- **Cris et dénoncé à voix haute** ce que l'agresseur est en train de faire (ex : *La personne avec le t-shirt bleu est en train de mettre la main aux fesses d'une personne qu'il ne connaît pas, pouvez-vous m'aider à agir*)
- Si tu ne te sens pas d'intervenir, **prévies les personnes autour de toi** pour qu'elles puissent agir
- **N'hésite pas à filmer et demander à la victime si elle souhaite cette vidéo pour porter plainte.** Si elle est sûre de ne pas en vouloir, supprime cette vidéo et respecte le choix de la personne
- **Propose une assistance à la victime** : une aide physique (a-t-elle besoin que j'appelle un-e professionnel-le ? que je l'accompagne quelque part ?) et morale (les phrases de soutien de base : *je te crois, tu n'es pas seul-e*, etc.)

## PUNIR\*

- Un outrage sexiste peut être passible d'une amende de 90 à 1500 euros.  
Le harcèlement sexuel est un délit passible de **2 ans d'emprisonnement et 30 000 euros d'amende.**
- Une agression sexuelle est un délit passible de **7 ans d'emprisonnement et 100 000 euros d'amende.**
- Un viol est un crime passible de **20 ans de réclusion.**

En application de l'article 15-3, alinéa second, du code de procédure pénale :  
**Tout dépôt de plainte fait l'objet d'un procès-verbal et donne lieu à la délivrance immédiate d'un récépissé à la victime** : aucune plainte ne peut être refusée.

Cependant, on observe fréquemment que les plaintes ne sont pas prises en compte.

Depuis 2019, la victime peut être **accompagnée par un proche** ou par son **avocat-e** lors du dépôt de plainte. **Cela aide à forcer l'Officier de Police Judiciaire à prendre la plainte.**

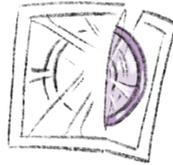
**En cas de refus (illégal)**, tu peux insister, mais tu peux également **saisir directement le procureur de la République** (en envoyant une lettre au parquet dont dépend le commissariat qui refuse la plainte. Le parquet se trouve dans le tribunal judiciaire). En outre, il serait envisageable de saisir un-e défenseur des droits, mais c'est une procédure assez complexe.

**Ne pas hésiter à aller porter plainte ailleurs sur le territoire national (il n'y a aucune obligation de porter plainte sur le lieu de l'infraction).**



\* Toutes ces informations se trouvent sur le site du service public, rubrique justice :  
<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N19807>

# Le préservatif externe



## Efficace pour...

... Protéger des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH. C'est aussi un moyen de contraception. Pour être efficace, le préservatif doit être mis du début à la fin d'un rapport sexuel.

## S'utilise...

- Pour les pénétrations buccales (fellation), vaginales et anales ; par un pénis, par un sextoxy et tout autre objet destiné à cet effet.
- Il s'enfile sur le pénis ou le sextoxy avant la pénétration.

## Avantages

- Facile à trouver dans le commerce.
- Très grand choix de tailles, textures, parfums (pour la fellation)...
- Existe en plusieurs matériaux : latex, nitrile, polyuréthane.
- Gratuit sans ordonnance pour les moins de 26 ans, gratuits avec ordonnance au-delà de 26 ans.

## Se trouve...

- Gratuit en pharmacie pour les marques Eden et Sortez Couverts (taille standard ou XL).
- Gratuit en associations, Centre de Santé Sexuelle, centre de dépistage.
- À acheter dans les supermarchés.



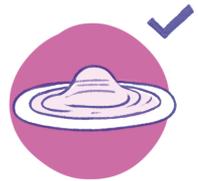
# Le préservatif externe

Vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur le préservatif. Ne pas ouvrir avec les dents, des ciseaux ou des ongles trop longs pour éviter une déchirure.



1. Ouvrir l'emballage avec des mains propres.

2. Vérifier le sens du préservatif : l'anneau doit se trouver à l'extérieur.



3. Pincer l'extrémité pour chasser l'air et placer le préservatif sur le bout du pénis en érection ou du sextoxy. En continuant de pincer l'extrémité, dérouler le préservatif.

4. A la fin du rapport et/ou après l'éjaculation, se retirer en tenant le préservatif par sa base pour éviter qu'il ne glisse.



- à usage unique -

# Pourquoi nous refusons l'emploi des termes “préservatifs féminins” et “préservatifs masculins”

En tant que collectif LGBTQIA+, nous souhaitons attirer votre attention sur les mentions *préservatif féminin* et *préservatif masculin* qui se trouvent sur l'emballage de vos produits



En quoi ces mentions sont-elles **trompeuses, excluantes et inutiles** ?



## Trompeuses,

Car elles **induisent en erreur sur les utilisations possibles** de ces préservatifs. En effet, très peu d'information et de prévention circulent quant au fait que le *préservatif féminin* est également utilisable dans le cadre d'un rapport sexuel anal. Cette appellation rend l'appréhension de ce moyen de prévention bien moins évidente et elle devient la connaissance de quelques initié-es : est-ce bien normal qu'une ressource de santé publique ne soit pas compréhensible par ses usager-es, mais également onéreuse et peu accessible ? L'entrave à l'information créée par le qualificatif *féminin* est particulièrement dommageable auprès des populations exposées aux risques dont l'accès à l'information en matière de santé sexuelle est limitée.

## Excluantes,

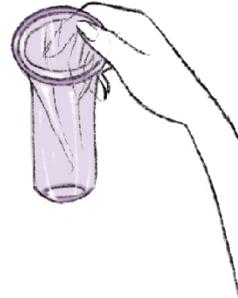
Car elles **renforcent le stéréotype** erroné assimilant les organes sexuels à un genre défini et binaire. Tant de voix s'élèvent aujourd'hui, aussi bien des concerné-es, de la communauté scientifique ou des associations pour les droits humains, pour prouver que ce préconçu est faux et qu'il est à l'origine de nombreuses souffrances. Souhaiter avoir une sexualité responsable en se protégeant ne devrait pas induire de violences envers les utilisatrices transgenres et non-binaires. La santé sexuelle est l'affaire de toutes. Ce fait est remis en cause par les inscriptions *préservatif féminin* et *préservatif masculin* qui nient l'utilisation de ces protections par des personnes qui ne sont ni hommes ni femmes, par des personnes intersexes, par des femmes ayant un pénis et par des hommes ayant une vulve.

## Inutiles enfin,

Car ces **informations faussées** desservent leur objectif de promotion de la santé sexuelle, de contraception et de prévention des IST si elles ne s'adressent pas correctement à l'ensemble de la population.

Ainsi, nous proposons de simplement remplacer l'inscription *préservatif féminin* par **préservatif interne** et *préservatif masculin* par **préservatif externe**. Ces appellations sont plus appropriées à l'objet qu'elles désignent, en facilitent la compréhension, ne renforcent pas de stéréotypes et n'excluent personne de leur utilisation.

# Le préservatif interne



## Efficace pour...

... Protéger des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH. C'est aussi un moyen de contraception. Pour être efficace, le préservatif doit être mis du début à la fin d'un rapport sexuel.

## S'utilise...

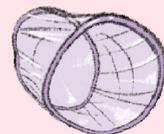
- Pour des pénétrations vaginales ou anales, par un pénis, un sextoxy et autres objets utilisés à cet effet.
- S'insère dans le vagin ou dans l'anus avant toute pénétration.

## Avantages

- Peut être inséré jusqu'à 8 heures avant le rapport vaginal
- Rapport plus sensible et agréable qu'avec un préservatif externe (qui peut serrer)
- L'anneau peut frotter le clitoris pendant le rapport
- Non allergisant : existe en latex mais aussi en nitrile ou en polyuréthane

## Se trouve...

- Gratuit en associations, Centre de Santé Sexuelle, CeGIDD\*
- À acheter en pharmacie ou dans certains supermarchés



\* CeGIDD : Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic. Structures présentes dans chaque département de France.

# Le préservatif interne

## UTILISATION VAGINALE

Vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur le préservatif. Ne pas ouvrir avec les dents, des ciseaux ou des ongles trop longs pour éviter une déchirure.



1. Se mettre dans une position confortable, qui rend le vagin accessible. Avec des mains propres, sortir le préservatif de l'emballage. Utiliser un peu de lubrifiant si besoin.

2. Identifier l'anneau interne (le plus petit) et le pincer entre le pouce et l'index.



3. Sans relâcher l'anneau interne, insérer le préservatif dans le vagin. L'anneau externe, le plus grand, doit rester en dehors du vagin.

4. Insérer un ou deux doigts dans le préservatif pour le pousser bien au fond.



5. Quand on souhaite l'enlever, tourner l'anneau externe (le plus gros) pour fermer le préservatif et le tirer doucement hors de l'orifice.

- à usage unique -

# Le préservatif interne

## UTILISATION ANALE

Vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur le préservatif. Ne pas ouvrir avec les dents, des ciseaux ou des ongles trop longs pour éviter une déchirure.



1. Se mettre dans une position confortable, qui rend l'anus accessible. Avec des mains propres, sortir le préservatif de l'emballage.

2. Identifier l'anneau interne (le plus petit) et le retirer du préservatif.



3. Lubrifier l'anus et à l'aide de doigts ou d'un sextoxy, insérer le préservatif en laissant l'anneau externe (le plus grand) à l'extérieur.

4. Le préservatif doit être bien inséré jusqu'au fond, tandis que l'anneau externe doit bien recouvrir l'extérieur de l'anus.



5. Quand on souhaite l'enlever, tourner l'anneau externe pour fermer le préservatif et le tirer doucement hors de l'orifice.

- à usage unique -

# Le Carré Latex, aussi appelé digue buccale ou digue dentaire



## Efficace pour...

... Protéger des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH.

## S'utilise...

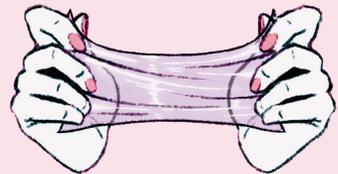
Pour les cunnilingus et les anulingus. À appliquer sur la vulve ou l'anus avant tout rapport bucco-génital, c'est-à-dire entre la bouche et les parties génitales.

## Avantages

- Peut se fabriquer très simplement en découpant un préservatif externe dans sa longueur.
- Peut être parfumé pour rendre l'utilisation plus agréable : goût fraise, vanille...
- Assez large pour convenir à toutes les anatomies.

## Se trouve...

En pharmacie, n'hésite pas à demander au comptoir, ainsi que dans les sex-shops et magasins érotiques. Les digues ne sont pas remboursées par la sécurité sociale.



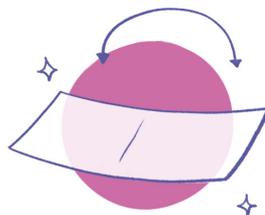
# Le Carré Latex, aussi appelé digue buccale ou digue dentaire

Vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur l'emballage. Ne pas ouvrir avec les dents, des ciseaux ou des ongles trop longs pour éviter une déchirure.



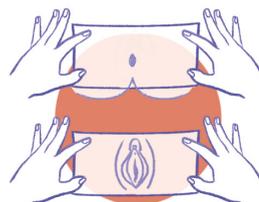
1. Ouvrir l'emballage avec des mains propres ou découper le préservatif, interne ou externe, avec des mains propres et des ciseaux propres.

2. Déplier le carré de latex. Ne pas hésiter à appliquer du lubrifiant sur les zones concernées.



3. Placer le carré de façon à ce qu'il couvre entièrement la zone concernée : clitoris et vagin ou anus. Ne pas hésiter à utiliser un peu de lubrifiant pour une meilleure adhésion et un meilleur maintien sur la peau.

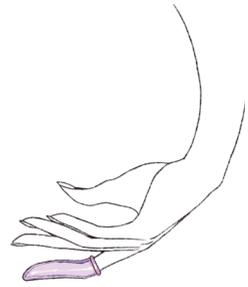
4. Maintenir le carré pendant le rapport.



- à usage unique -

Méthodes barrières

## Gant/Doigtier



### Efficaces pour...

... protéger des infections sexuellement transmissibles.

### S'utilisent...

- Le gant s'utilise pour les masturbations et le fisting anal ou vaginal (pour cette pratique les gants en latex sont recommandés).
- Les doigtiers s'utilisent pour les pénétrations digitales du vagin ou de l'anus. Ils peuvent également s'utiliser pour les dicklits.

### Avantages

- Existents en plusieurs matières : latex, polyuréthane, caoutchouc.
- Faciles d'utilisation.

### Se trouvent...

En pharmacie, attention à ne pas acheter de gants inadaptés en supermarché comme des gants de vaisselle. Ces méthodes ne sont pas remboursées par la sécurité sociale.

Vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur l'emballage. Ne pas ouvrir avec les dents, des ciseaux ou des ongles trop longs pour éviter une déchirure.

1. Avec des mains propres, sortir le gant ou le doigtier de l'emballage.



2. L'enfiler sur la main / le doigt / le dicklit sans forcer sur les extrémités.



3. Ne pas hésiter à appliquer du lubrifiant sur les zones concernées.

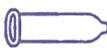


- à usage unique -

# CONTRACEPTION : choisis celle qui te convient

Les méthodes de contraception qui ne sont pas mentionnées ici ne sont pas reconnues par l'Organisation Mondiale de la Santé comme efficaces ou sans risques, comme les "méthodes naturelles" d'observation des cycles

## contraceptions non hormonales

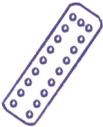
contraception	utilisation	avantages	inconvénients
<b>Diaphragme</b> 	Pour les personnes à <b>utérus</b> : s'utilise avec un spermicide et se place dans le vagin avant un rapport, il empêche les spermatozoïdes de passer dans le col de l'utérus et de rejoindre l'ovule ou l'ovocyte dans la trompe	Contraception remboursée, existe en plusieurs tailles, dure plusieurs années, peut être inséré plusieurs heures avant le rapport	Insertion à maîtriser
<b>Dispositif Intra Utérin (DIU) au cuivre</b> 	Pour les personnes à <b>utérus</b> : modifie la muqueuse utérine (qui devient impropre à la nidation), il est placé dans le vagin par un.e professionnel.le de santé	Pas de risque d'oubli, contraception remboursée, dure 5 à 10 ans	Consultation médicale pour en bénéficier, peut être éjecté lors de l'utilisation d'une coupe menstruelle
<b>Préservatif externe</b> 	Pour les personnes à <b>pénis</b> : placé sur le pénis pendant l'érection, il empêche les spermatozoïdes de passer	Protection contre la majorité des IST, existe en plusieurs matières, certaines marques remboursées sur ordonnance	Utilisable une seule fois
<b>Préservatif interne</b> 	Se place dans l' <b>anus</b> ou le <b>vagin</b> , il empêche les spermatozoïdes de passer	Protège de la majorité des IST, peut être placé des heures avant le rapport	Difficile à trouver, cher, utilisable une seule fois
<b>Spermicide</b> 	Introduit dans le <b>vagin</b> il détruit les spermatozoïdes, pour optimiser son efficacité on privilégie la prévention combinée (avec le diaphragme, un préservatif...)	Existe sous différentes formes (crème, ovule en suppositoire vaginal)	Contraception non remboursée, peu efficace utilisé seul, doit être combiné avec un préservatif

## contraceptions chirurgicales

contraception	utilisation	avantages	inconvénients
<b>Vasectomie</b> 	Pour les personnes à <b>testicules</b> : opération en ambulatoire, les canaux déférents sont coupés pour empêcher les spermatozoïdes de se mélanger au liquide prostatique	Efficacité proche de 100%, opération permanente, réversible sans garantie (mieux vaut la considérer définitive, possibilité de conserver son sperme)	Plusieurs rendez-vous médicaux nécessaires, en premier lieu avec son généraliste, puis délai de réflexion. Peu de chirurgien-nes la pratiquent, surtout sur les personnes jeunes et sans enfant, trois mois sans rapport non protégés sont recommandés après l'opération et contrôle de spermogramme après ces trois mois
<b>Ligature des trompes</b> 	Pour les personnes à <b>utérus</b> , trois méthodes possibles : sectionner puis ligaturer les trompes, utiliser l'électrocoagulation, poser des clips sur les trompes	Opération permanente et irréversible	Plusieurs rendez-vous médicaux nécessaires, en premier lieu avec son généraliste, puis délai de réflexion. Peu de chirurgien-nes la pratiquent, surtout sur les personnes jeunes et sans enfant

## contraceptions hormonales pour les personnes à **utérus**

contraception	utilisation	avantages	inconvénients
<b>Anneau vaginal</b> 	Délivre des hormones pour empêcher l'ovulation, placé dans le vagin, on peut changer d'anneau toutes les trois semaines puis faire une semaine d'arrêt pour provoquer les règles ou garder un anneau en continu pour bloquer les menstruations	Pas de risque d'oubli, dure trois semaines	Consultation médicale nécessaire pour obtenir une ordonnance, contraception non remboursée, possibles effets secondaires
<b>Système Intra-Utérin (SIU) ou stérilet hormonal</b> 	Se place dans l'utérus par un-e professionnel-le, il modifie la muqueuse utérine (endomètre) et la rend impropre à la nidation, n'empêche pas la fécondation	Pas de risque d'oubli, contraception remboursée, dure 3 à 5 ans	Consultation médicale nécessaire pour obtenir une ordonnance, peut être éjecté lors de l'utilisation d'une coupe menstruelle, possibles effets secondaires

contraception	utilisation	avantages	inconvénients
<b>Implant</b> 	Délivre des hormones pour empêcher l'ovulation, un.e professionnel.le l'insère sous la peau au niveau du bras	Pas de risque d'oubli, contraception remboursée, dure 3 ans	Consultation médicale pour en bénéficier, peut avoir des effets secondaires comme des menstruations permanentes, de l'acné, une prise de poids, etc...
<b>Injections</b> 	Injection d'hormones sous le tissu musculaire ou sous la peau	Pas de risque d'oubli, contraception remboursée, dure 1 à 3 mois	Consultation médicale pour en bénéficier, piqûres régulières, peut avoir des effets secondaires comme de l'acné, une prise de poids, etc...
<b>Patch</b> 	Délivre des hormones pour empêcher l'ovulation, patch à coller sur la peau et à changer toutes les 3 semaines puis faire une semaine d'arrêt pour provoquer les règles ou enchaîner directement avec le patch suivant pour bloquer les menstruations	Pas de risque d'oubli	Consultation médicale nécessaire pour obtenir une ordonnance, contraception non remboursée, peut se décoller, possibles effets secondaires
<b>Pilule</b> 	Délivre des hormones, généralement un cachet à prendre tous les jours pendant 3 semaines puis faire une semaine d'arrêt pour provoquer les règles ou enchaîner directement avec la plaquette suivante pour bloquer les menstruations	Le choix entre plusieurs pilules, contraception remboursée	Consultation médicale nécessaire pour obtenir une ordonnance, risque d'oubli, possibles effets secondaires (acné, troubles de l'humeur, prise de poids, etc...)
<b>Pilule d'urgence (dite du lendemain)</b> 	La pilule d'urgence est une contraception à prendre 5 jours maximum après le rapport à risque et à prendre le plus vite possible pour une meilleure efficacité, délivre des hormones (ou des anti-hormones selon le type) et empêche la nidation de l'ovule	Contraception gratuite, délivrée dans toutes les pharmacies (on ne peut pas vous la refuser)	Peut provoquer des effets secondaires comme le décalage des règles, ne fonctionne pas à 100%, il est déconseillé de la prendre comme unique contraception mais ne provoque pas la stérilité ou le cancer utérin



# Le VIH / SIDA



## C'EST QUOI?

Le VIH est un virus qui devient la maladie du SIDA si la mise sous traitement est tardive et que le taux de virus atteint un certain niveau.

## TRANSMISSION

- Rapport vaginal
- Rapport anal
- Rapport oral
- Partage de seringues
- Exposition au sang (voies sanguines; ne concerne pas les transfusions sanguines mais plutôt les règles ou rapports traumatiques)
- Exposition aux fluides génitaux (sperme, cyprine)
- Pendant l'accouchement si la personne accouchant n'est pas sous traitement
- Pendant l'allaitement si la personne n'est pas sous traitement

## SYMPTÔMES

1/ Phase de primo-infection, majoritairement sans symptômes mais parfois

Fièvre

Fatigue

Diarrhées

Éruptions cutanées

2/ Phase latente qui peut durer plusieurs années, souvent sans symptômes

3/ Phase tardive : le virus du VIH devient la maladie du SIDA qui peut être mortelle si la personne n'est pas sous traitement, par l'apparition de maladies opportunistes.

**L'important c'est de se faire dépister pour connaître son statut !**

## DÉPISTAGE

- Prise de sang en laboratoire ou en CeGIDD

### **gratuit et sans ordonnance, fiable 6 semaines après exposition**

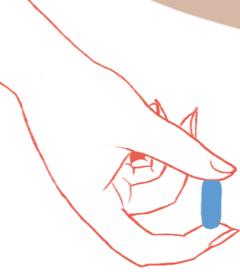
• Autotest à réaliser soi-même à partir d'une goutte de sang au bout du doigt, à acheter en pharmacie ou distribué gratuitement par les associations, fiable 3 mois après une exposition

• Test Rapide Orientation Diagnostic (TROD) réalisé par un·e professionnel·le à partir d'une goutte de sang au bout du doigt, en association ou lors d'événements de dépistage, fiable 3 mois après une exposition



## PROTECTION ET PRÉVENTION

- Préservatif interne/préservatif externe pour un rapport anal, vaginal ou oral
- Carré latex pour un rapport oral
- Prophylaxie Pré- Exposition (PrEP)
- Traitement Post-Exposition (TPE)



# La PrEP

## Prévention médicamenteuse du VIH/SIDA

Une Prophylaxie Pré-Exposition par les anti-rétroviraux (PrEP) est disponible pour les personnes non-infectées à risque élevé d'exposition au VIH (rapports non protégés par exemple). Ce traitement doit être pris en continu ou de manière ponctuelle. Il protège de la contamination par le VIH, mais pas des autres Infections Sexuellement Transmissibles.

### Efficace pour...

... se protéger du VIH/SIDA **pour les personnes séronégatives**, mais pas des autres infections sexuellement transmissibles.

### S'utilise...

- En continu : 1 cachet par jour à heure régulière (pour les personnes ayant un vagin, c'est prise continue obligatoire).
- A la demande, pour un rapport sexuel : renseigne toi auprès d'un·e professionnel·le, les schémas de prise en discontinu sont variables selon le genre.

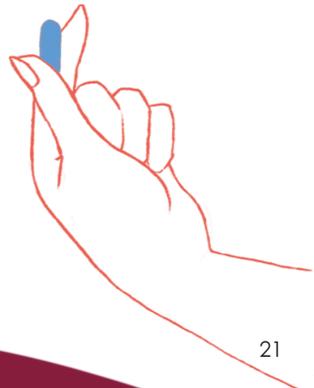
### Modalités et précautions

La PrEP peut s'obtenir auprès des médecins de ville, dans un CeGIDD ou dans un centre hospitalier auprès des infectiologues.

**Protégeant uniquement du VIH**, la PrEP s'accompagne d'autres moyens de protection pour se protéger des autres IST : préservatif, carré latex...

La PrEP s'inscrit donc dans un panel plus large de prévention en santé sexuelle et nécessite des conseils venant de professionnel·les et des suivis médicaux réguliers.

**Lors des renouvellements de traitements, des contrôles de dépistages des IST sont effectués. Des effets secondaires peuvent apparaître, ce qui renforce l'importance d'un suivi médical.**



# Le TPE

## Le Traitement Post-Exposition



### Efficace pour...

... se protéger du VIH/SIDA **après** un risque d'exposition.

### S'utilise...

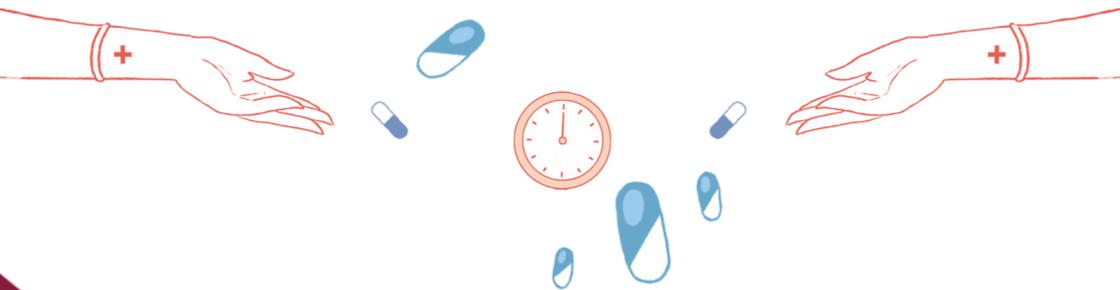
...Après un risque d'exposition au VIH : rapport non protégé, rupture de préservatif, oubli de traitement PrEP, accident d'exposition au sang, piqûre avec une seringue, etc.

### Où le trouver?

Le TPE est délivré gratuitement au service des urgences des hôpitaux ainsi que dans les CeGIDD.

### Quand le prendre?

Plus il sera initié rapidement, plus il sera efficace. A compter du risque d'exposition, tu disposes de 48 heures pour aller aux urgences et initier ce traitement qui dure 28 jours, avec 1 ou 2 comprimé(s) par jour et un suivi médical.





# Les ARV

## Les traitements antirétroviraux



### Efficace pour...

...Améliorer la santé des **personnes vivant avec le VIH** en bloquant le virus et l'empêchant de se multiplier.

### S'utilise...

...Lorsque les **deux dépistages obligatoires** confirment une séropositivité, cela signifie que le virus contamine le sang. Ce traitement permet de diminuer le taux de virus jusqu'à le rendre indétectable : si ce traitement, à vie, est pris en suivant les recommandations médicales spécifiques, les personnes infectées ne transmettent alors plus le virus.

### Où le trouver?

Il sera délivré sur ordonnance par un·e infectiologue ou un·e médecin traitant et à aller récupérer à la pharmacie de l'hôpital ou en pharmacie.

### Quand le prendre?

Il peut se prendre après un résultat positif au VIH suite à une transmission. Il nécessite environ six mois de traitement, après quoi la charge virale aura suffisamment diminué pour empêcher une transmission du virus et le développement de la maladie au stade SIDA.

Les traitements actuels, à vie, permettent de **bloquer l'évolution du virus** (VIH) et d'empêcher la personne infectée de développer la maladie (SIDA). En prenant son traitement et avec un suivi médical régulier, la personne infectée a un **taux si faible** de virus dans le sang que celui-ci ne se transmettra plus : on dit que la charge virale devient indétectable et le virus intransmissible (c'est la formule **indétectable = intransmissible, I = I**). Les traitements actuels permettent également d'**empêcher la transmission au fœtus** lors d'un accouchement.

En revanche, le VIH/SIDA ne se guérit pas.

Aucun vaccin n'a été trouvé malgré 40 ans de recherche, et l'accès à la prévention et aux traitements est très inégale selon le pays concerné. À cela s'ajoutent discriminations et stéréotypes, souvent dues à des craintes fondées sur un fort manque de connaissances.

**Porter le message I = I, informer qu'une personne séropositive qui suit son traitement ne transmet pas le virus et a la même espérance de vie qu'une personne séronégative, c'est contribuer à la lutte contre la sérophobie.**





# VACCINATIONS



## Hépatite A (VHA)

### Deux injections

Une première, une seconde 6 mois après.

## Hépatite B (VHB)

- Vaccination systématique pour toute personne née à partir du 1er janvier 2018
- Vaccin de rattrapage proposé aux personnes de moins de 16 ans et aux publics particulièrement exposés (relations sexuelles avec des partenaires multiples, personnes susceptibles d'être transfusées, personnes amenées à résider ou voyager en zone de moyenne ou de forte endémie, etc.)

**Trois injections.** Une première, une deuxième 1 mois après et une troisième 6 mois après la deuxième.

## Papillomavirus (HPV)

Le vaccin protège des virus les plus fréquents causant 70 à 90% des cancers du col de l'utérus, recommandé aussi pour les personnes immunodéprimées.

- La vaccination est efficace en prévention avant tout rapport sexuel ou dans la première année suivant le premier rapport sexuel.
- La vaccination est proposée entre 11 et 14 ans, un modèle de rattrapage est disponible de 15 à 19 ans.
- Pour les personnes ayant des verges et ayant des rapports sexuels avec des personnes de même sexe, la vaccination est recommandée jusqu'à 26 ans.

### Deux à trois injections

## RAPPELS

	VHB	HPV	VHA
1ère injection le :			
2ème injection le :			
3ème injection le :			

## OÙ SE FAIRE VACCINER ?

Il est possible de se faire prescrire une ordonnance pour le vaccin chez un-e médecin généraliste. La vaccination peut se faire auprès d'un-e médecin ou d'un-e infirmière (avec ordonnance) ou dans un établissement public (hôpital, dispensaire, centre de protection maternelle et infantile, centre de vaccination gratuit). Les CeGIDD et Centres de Santé Sexuelle peuvent parfois également proposer ce service.

La mairie peut communiquer les adresses de ces organismes.



## DÉPISTAGE OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?



- Dans un CeGIDD, **sans ordonnance**
- Dans un **laboratoire** : dépistage **sans ordonnance et gratuit pour le VIH** (programme VIHTest)
- En association
- Toutes les autres IST sont aussi dépistables dans un laboratoire, **gratuit avec ordonnance ou payant sans ordonnance**

## DATES DE DÉPISTAGE

VIH						
VHB						
VHC						
HPV						
Syphilis						
Chlamydia						
Gonorrhée						

### ET SI TU AS UN RÉSULTAT POSITIF...

- Pense à prendre **RDV chez un-e médecin** ou auprès d'une association pour avoir les traitements
- N'oublie pas d'**informer** ton/ta/tes partenaire(s) à qui l'infection aurait pu être transmise
- Si ton dépistage au VIH/SIDA est positif et que tu as besoin d'en parler de façon **anonyme** tu peux appeler **SIDA INFO SERVICE** gratuitement : **0 800 840 800** ou leur parler sur **internet**

# Infections Sexuellement Transmissibles

## HÉPATITE A

### C'EST QUOI?

Virus

### TRANSMISSION

- Contact avec des selles, des excréments contaminés (anulingus)
- Contact anal
- Partage d'objets dont sextoys (anal)
- Rapport anal

### SYMPTÔMES

*Majoritairement sans symptômes*

- Fatigue
- Fièvre
- Jaunissement de la peau ou des yeux
- Nausées
- Perte d'appétit
- Selles pâles
- Urine foncée

### DÉPISTAGE

Prise de sang en laboratoire ou en CeGIDD, gratuit et sans/avec ordonnance, fiable 6 semaines après exposition

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Carré latex pour un rapport bucco-anal (annulingus)
- Préservatif interne/préservatif externe pour un rapport anal

**Bien se laver les mains avant chaque rapport**

### TRAITEMENTS

Prise en charge en fonction des symptômes présentés. Suivi médical **indispensable**.

### VACCINATION

Un vaccin existe, mais il est rarement proposé au grand public. La vaccination peut être utile pour les personnes à fort risque de contamination (personnes ayant des relations bucco-anales avec des partenaires multiples, pratiques scatophiles, personnes amenées à partir en zone endémique, etc.)

# Infections Sexuellement Transmissibles

## HÉPATITE B

### C'EST QUOI?

Virus

### TRANSMISSION

- Exposition au sang (voie sanguine)
- Rapport vaginal, anal ou oral (via des sécrétions sexuelles)
- Partage de seringues
- Partage d'objets dont sextoys
- Pendant l'accouchement si la personne n'est pas sous traitement
- Pendant l'allaitement si la personne n'est pas sous traitement

### SYMPTÔMES

- Douleurs articulaires/musculaires
- Fatigue
- Fièvre
- Nausées
- Jaunissement de la peau ou des yeux

### DÉPISTAGE

Prise de sang en laboratoire ou en CeGIDD, gratuit et sans/avec ordonnance, fiable 2 à 12 semaines après une exposition

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Carré latex pour un rapport oral
- Préservatif interne/préservatif externe
- Si usage de drogue, matériel à usage unique (pailles, seringues, etc.)

### TRAITEMENTS

Suivi médical **indispensable** pour diminuer le risque de développement d'hépatite B chronique.

### VACCINATION

- Vaccination systématique pour toute personne née à partir du 1er janvier 2018.
- Vaccin de rattrapage proposé aux personnes de moins de 16 ans et aux publics particulièrement exposés (relations sexuelles avec des partenaires multiples, personnes susceptibles d'être transfusées, personnes amenées à résider ou voyager en zone de moyenne ou de forte endémie, etc.)



# Infections Sexuellement Transmissibles

## HÉPATITE C

### C'EST QUOI?

Virus

### TRANSMISSION

Exposition au sang (partage de pailles pour utilisation nasale, partage de seringues, rapport pendant les menstruations...)

### SYMPTÔMES

1/ Phase de primo infection majoritairement sans symptômes, mais parfois

Douleurs articulaires/musculaires

Fatigue

Dans 85% des cas, la maladie évolue vers une forme chronique (qui dure plus de 6 mois)

2/ Phase de latence, souvent sans symptômes

3/ Le virus atteint le foie et à terme provoque une fibrose puis une cirrhose du foie, voir un cancer du foie

**L'important, c'est de se faire dépister !**

### DÉPISTAGE

• Prise de sang en laboratoire ou en CeGIDD (sans ordonnance)  
**gratuit et fiable 12 semaines après exposition**

• Test Rapide Orientation Diagnostic (TROD) réalisé par un·e professionnel·le à partir d'une goutte de sang au bout du doigt, en association ou lors d'événements de dépistage, fiable 12 semaines après exposition

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Carré latex pour un rapport oral (si contact avec du sang)
- Préservatif interne/préservatif externe
- Si usage de drogue, matériel à usage unique (pailles, seringues, etc.)

### TRAITEMENTS

- Antiviraux par voie orale
- Prise de traitements anti-viraux pendant une période moyenne de 8 à 12 semaines avec plus de 98% de guérison.



# Infections Sexuellement Transmissibles

## CHLAMYDIA

### C'EST QUOI?

Bactérie

### TRANSMISSION

Par contact entre muqueuses lors d'un :

- Rapport vaginal, anal ou oral
- Partage de sextoys et autres objets utilisés à cet effet

### SYMPTÔMES

*Majoritairement sans symptômes*

- Inflammation (brûlures)
- Douleurs lors de la miction et de l'éjaculation
- Écoulements anormaux (plutôt claires) par le vagin, la verge ou l'anus
- Douleurs génitales, anales, pelviennes
- Fièvre

### DÉPISTAGE

- Analyse d'urine pour les personnes à pénis
- Prélèvements avec un coton-tige (peuvent être faits soi-même) à l'entrée du vagin, au niveau de l'urètre du pénis (uniquement si il y a des symptômes), sur le col utérin, dans la gorge ou dans l'anus. Fiable 2 semaines après exposition

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Carré latex pour un rapport oral
- Préservatif interne/préservatif externe

### TRAITEMENTS

Antibiotiques par voie orale

The illustration shows several stylized, teardrop-shaped bacteria with long, thin flagella. Each bacterium has a red nucleus and a blue outer shell. They are depicted in motion, with some appearing to be entering or exiting a pink, fleshy structure representing a genital opening. The background is white with light blue circular accents.

# Infections Sexuellement Transmissibles

## GONORRHÉE (BLENNORRAGIE)

### C'EST QUOI?

Bactérie

### TRANSMISSION

- Rapport vaginal, anal ou oral
- Partage d'objets dont sextoys
- Contact génital ou anal

### SYMPTÔMES

*Majoritairement sans symptômes chez les personnes à vulve*

- Inflammation (brûlures)
- Douleurs lors de la miction et de l'éjaculation
- Écoulements anormaux (jaunes) par le vagin, la verge ou l'anus
- Douleurs génitales, pelviennes
- Fièvre

### DÉPISTAGE

- 2 à 7 jours après exposition
- Analyse d'urine
- Prélèvements avec un coton-tige (peuvent être faits soi-même) à l'entrée du vagin, dans la gorge ou dans l'anus

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Carré latex pour un rapport oral
- Préservatif interne/préservatif externe

### TRAITEMENTS

Injection d'antibiotique

# Infections Sexuellement Transmissibles

## SYPHILIS

### C'EST QUOI?

Bactérie

### TRANSMISSION

- Rapport vaginal, anal ou oral

### SYMPTÔMES

*Majoritairement sans symptômes ou avec symptômes inaperçus*

- Chancre (bouton creux et indolore)
- Plaques roses
- Plaques rouges

### DÉPISTAGE

Prise de sang en laboratoire (avec ordonnance) ou en CeGIDD (sans ordonnance), fiable 5 à 6 semaines après exposition

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Carré latex pour un rapport oral
- Préservatif interne/préservatif externe

### TRAITEMENTS

Injection d'antibiotiques

**Si vous êtes cas contact, pensez à consulter un médecin même sans symptômes.**

# Infections Sexuellement Transmissibles

## HERPÈS GÉNITAL

### C'EST QUOI?

Virus

### TRANSMISSION

- Par contact avec des lésions très contagieuses :
- Rapport vaginal, anal ou oral
- Masturbation
- Pendant l'accouchement si la personne a des lésions

### SYMPTÔMES

- Apparaît par périodes
- Boutons douloureux (organes génitaux, anus, bouche)
- Démangeaisons
- Fièvre
- Mal de tête
- Douleurs à la miction

### DÉPISTAGE

- Une semaine après l'exposition
- Examen clinique auprès d'un service de médecine générale, gynécologie, urologie ; parfois prélèvement des lésions pour confirmation du diagnostic

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Carré latex pour un rapport oral
- Préservatif interne/préservatif externe
- Gants /doigtier pour des attouchements digitaux

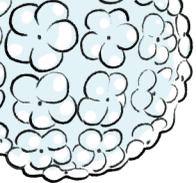
**Attention, ces protections laissent certaines zones découvertes et ne peuvent ainsi être absolues**

- Pour les personnes infectées, **en période de poussée** d'herpès il est recommandé d'**éviter** les rapports sexuels de tout type afin d'éviter les contaminations
- Pour les personnes infectées **hors période de poussée** d'herpès il est recommandé d'**utiliser systématiquement un préservatif** externe ou interne pour les rapports vaginaux, anaux et oraux, ou un **carré de latex** pour les rapports oraux

**De façon générale, il est recommandé de couvrir la zone où a lieu l'éruption contagieuse**

### TRAITEMENTS

Il n'existe pas de traitement pour guérir l'infection. Des médicaments peuvent atténuer les douleurs, espacer les récurrences et raccourcir la durée des poussées.



# Infections Sexuellement Transmissibles



## PAPILLOMAVIRUS

### C'EST QUOI?

Virus

### TRANSMISSION

- Rapport vaginal, anal ou oral
- Contact peau à peau / muqueuse

### SYMPTÔMES

Petites verrues (verge, vulve, anus)

### DÉPISTAGE

- Examen médical
- Frottis vaginal (recommandé dès 25 ans, à faire tous les trois ans)

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Préservatif interne/préservatif externe

**Les préservatifs ne protègent pas à 100%, surtout les externes qui ne couvrent pas tout le pénis**

- Carré latex pour un rapport oral

### TRAITEMENTS

Traitements locaux (crème, laser, etc.)

### VACCINATION

- La vaccination est efficace en prévention avant tout rapport sexuel ou dans la première année suivant le premier rapport sexuel.
- La vaccination est proposée entre 11 et 14 ans, un modèle de rattrapage est disponible de 15 à 19 ans.
- Pour les personnes ayant des **verges** et ayant des rapports sexuels avec des personnes de **même sexe**, la vaccination est recommandée jusqu'à 26 ans.



# PHTIRIASE

## Maladie des morpions

### C'EST QUOI?

Parasites (ce n'est pas une infection !)

### TRANSMISSION

- Rapport vaginal et anal
- Contact direct du pubis
- Contact indirect (sauna, piscine, textile infesté...)

### SYMPTÔMES

- Démangeaisons
- Lésions bleuâtres qui grattent

### DÉPISTAGE

Auto-observation à la base du poil, à la loupe ou par examen médical pour voir les parasites

### PROTECTION ET PRÉVENTION

- Vérification visuelle avant tout rapport
- Éviter les rapports en cas d'infestation
- L'épilation ou le rasage peut agir comme prévention mais pose d'autres problèmes

### TRAITEMENTS

- Traitement anti-parasitaire externe, parfois accompagné d'une épilation ou d'un rasage intégraux
- Lavage des sous-vêtements, vêtements et linge de maison à 60°

# Injonctions autour de la sexualité

Les corps et vies des personnes LGBTQIA+ et/ou queer sont très souvent sexualisés, que ce soit par les médias, les personnes extérieures ou les personnes concernées elles-mêmes.

Le milieu LGBTQIA+/queer est très souvent associé au milieu de la nuit et au milieu de la fête avec tout ce qui en découle. Lorsqu'une personne se questionne sur sa possible non-hétérosexualité, une des premières questions auxquelles elle va devoir se confronter est : **avec qui je veux coucher ?**

**Or, il existe une multitude de raisons pour lesquelles cette question n'est pas primordiale voire pertinente.**

- Hormis la possibilité d'être asexuel·le, et donc de ne pas ou peu ressentir de désir sexuel à l'encontre d'autres personnes, **il y a d'autres facteurs** qui peuvent rendre violente cette confrontation à la sexualité.

- Une personne peut se rendre compte de son orientation sexuelle et/ou romantique par un désir de **proximité**, d'**intimité**, de **tendresse** complètement **extérieures à l'acte sexuel** en lui-même.

- De plus, les médias contribuent énormément à cette représentation hypersexualisée des personnes queer, que ce soit dans les scénarios, apparences et rythmes de vie donnés aux personnages de séries télévisées, films ou livres. Par ailleurs, **les contenus pornographiques**, qui présentent souvent des rapports **peu réalistes voire violents** et peuvent fétichiser certaines identités de genre et/ou orientations sexuelles, créent d'autres formes d'injonction : pratiquer certains actes, être mince, s'épiler, adopter certaines attitudes... L'hypersexualisation des relations non-hétérosexuelles est d'ailleurs un argument des LGBTQIAphobes contre l'exposition de ce contenu auprès des plus jeunes. Ils assimilent les relations non-hétérosexuelles à quelque chose de sexuel en dehors de tout sentiment amoureux. Il faut tout de même noter qu'il est de plus en plus possible de trouver du contenu queer pour enfants et adolescent·es où **le sentiment amoureux est valorisé** et où il n'est pas question de sexualiser les personnages.

- **Il n'y a rien de mauvais au fait d'être hypersexuel·le ou de se sexualiser soi-même tant que le consentement est respecté.** Il faut prendre garde à ne pas perpétuer des injonctions et faire peser des pressions sur les autres, notamment sous prétexte d'intégration à un groupe ou une communauté. Pour certaines personnes, cette dissonance entre leur ressenti personnel et ce qu'elles pensent devoir performer pour faire partie de la communauté crée une scission et une difficulté à s'identifier aux autres.



# Bonnes pratiques pour les professionnel·les de santé qui se veulent safe

Voici quelques conseils et recommandations pour les professionnel·les de santé amené·es à s'occuper des questions de santé sexuelle :

- **S'il n'est pas essentiel pour la santé des patient·es** de connaître le genre de leur(s) partenaire(s) sexuel(s), ne lui pose pas la question. Il est préférable de parler de manière directe concernant ce que tu souhaites savoir afin d'établir les potentiels risques. Par exemple, si tu souhaites savoir s'il peut y avoir un risque de transmission d'IST par pénétration, demande plutôt s'il y a pénétration avec un pénis pendant l'acte
- **Explique, de façon concise et simple**, les actes médicaux que tu t'apprêtes à performer pour que lae patient·e puisse y consentir en connaissance de cause
- **(Re)Demander le consentement de lae patient·e** à chaque étape et à chaque contact physique (*Est-ce je peux vous toucher ici ? et là ? Si vous êtes d'accord retournez-vous pour que je vous palpe ici...etc*)
- **Si cela n'est pas nécessaire** ne pas demander à lae patient·e de se mettre en sous-vêtements ou de se déshabiller intégralement
- **S'abstenir** de tout commentaire sur le physique de lae patient·e qui ne soit pas nécessaire à l'acte médical (remarques non sollicitées sur les poils, le poids, les parties génitales...)



# Spécificités que les personnes trans peuvent rencontrer dans leurs parcours de santé sexuelle

En tant que personne transgenre, il est parfois difficile d'aborder les thèmes autour des parties génitales ou de prendre soin de cet endroit. Cela peut rendre le parcours de soin en santé sexuelle compliqué, et parfois même mener à des conduites à risque.

Les conseils qui suivent peuvent bien sûr s'adresser à **toute personne**, mais portent plus particulièrement attention à la **spécificité des personnes trans**.

Comme pour tout le monde, il est important de trouver un-e médecin traitant-e en qui avoir confiance, avec qui on s'entend bien et avec qui il est facile d'aborder tous types de sujets. **Il est important de se sentir en sécurité et mis à l'aise** pour parler librement de tout ce qui pourrait nous concerner.

**En se rapprochant d'une association trans sur le territoire\*, il est peut-être possible de récupérer des contacts de professionnel·les safe, renseigné·es et bienveillant·es.**

Il existe une panoplie de spécialités médicales qu'il est possible de consulter en fonction de nos besoins, l'essentiel est de trouver la bonne personne en fonction du besoin (cela peut-être des gynécologues, des urologues, des sexologues, des sages-femmes...).

**Pour avoir une sexualité avec le moins de prises de risques possible**, il est important de trouver le moyen de contraception/la méthode barrière qui te convient le mieux, qui te fait sentir le plus en accord et à l'aise avec ton corps. Cela peut-être difficile à trouver, et il faut parfois effectuer plusieurs essais, mais le résultat final favorise des rapports protégés et au maximum d'attitude positive vis-à-vis de son corps.

**Il est également possible de consulter des professionnel·les de santé, que ce soit en libéral ou en centre de planification par exemple, pour discuter ensemble de ce qui peut convenir le mieux.**

La fréquence de dépistage doit être déterminée selon **plusieurs facteurs** (*nombre et diversité de partenaires, prises de risques, etc.*). Il est en revanche conseillé d'en effectuer **un tous les trois mois**, ou **toutes les dix partenaires**.

**Si cela permet de te sentir plus à l'aise**, il est possible d'aller voir certaines associations trans qui peuvent proposer des actions de dépistage, que ce soit seule ou en partenariat avec d'autres associations spécialisées. De plus, il est possible de demander de l'aide anonymement (par téléphone ou en ligne comme sur [sida-info-service.org](http://sida-info-service.org)) si passer un examen est anxiogène.

**En cas de chirurgie génitale, il est possible d'avoir à expliquer à la personne faisant les prélèvements où l'urètre se termine afin qu'elle puisse prendre en compte l'anatomie du corps durant son examen.** Il est généralement **possible de demander à faire un auto-prélèvement** pour les examens comme les frottis par exemple. Il ne faut pas hésiter à demander cette option si cela permet de te sentir plus à l'aise/plus en contrôle de la situation.

\* Répertoire de professionnel·les recommandé·es: [bdaltrans.fr](http://bdaltrans.fr)

# Travail du sexe

La loi 2016 sur le travail du sexe a complètement déséquilibré les relations entre la clientèle et les travailleur-ses du sexe.

Plusieurs études observent une **augmentation des violences**, mais aussi de rapports **non-protégés** à la demande des négociateurs et d'actes **non-consentis par les TDS**.

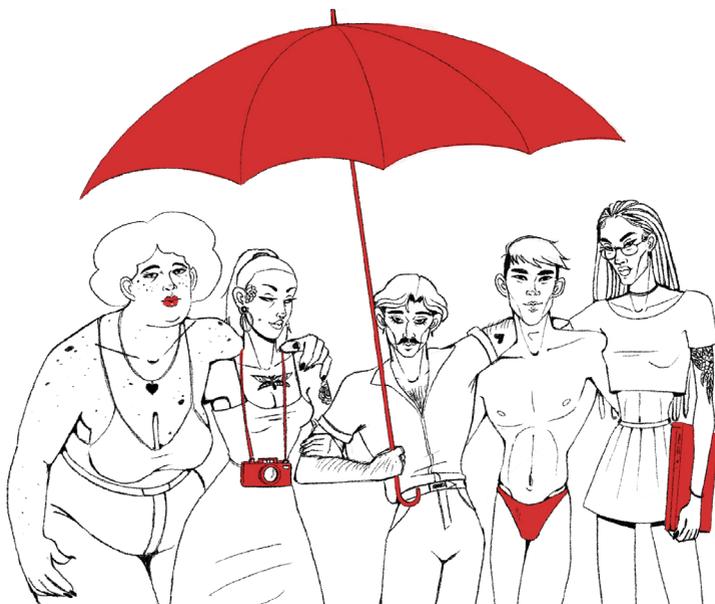
Nous ne pouvons que continuer de préconiser des rapports protégés quoi qu'il advienne afin de limiter les risques de transmissions des IST. De nombreuses associations distribuent gratuitement des préservatifs ainsi que du gel lubrifiant et des lingettes (attention à une utilisation trop fréquente qui peut abîmer la flore), les préservatifs sont aussi gratuits en pharmacie jusqu'à 26 ans (après 26 ans, ils sont gratuits sur ordonnance).

De même, il est conseillé de rester à proximité d'autres travailleur-ses autant que possible afin d'éviter les violences et de se protéger. Cependant, l'entraide peut aussi être criminalisée sous la peine du proxénétisme d'entraide (loi 2016) : **il est donc nécessaire de faire appel à une association pour sortir de l'isolement.**

**Ces associations spécialisées** proposent différents ateliers de self-défense et de réduction des risques. Il peut être intéressant de te renseigner auprès d'elles, également pour tisser des liens avec des pairs.

**Une association pourra t'orienter vers des professionnel-les de santé safe pour toute question que tu juges nécessaire.** Comme pour tout le monde, il est important de trouver un-e médecin avec qui tu peux parler librement afin d'avoir un suivi et des solutions au plus près de tes besoins.

Si besoin, ces orientations peuvent être faites vers des médecins qui parlent plusieurs langues.





# Petit outil de lexique LGBTQIA+

L'identité de genre représente la façon dont on se ressent à l'intérieur de nous-mêmes, indépendamment de comment on l'exprime physiquement (par le biais de l'apparence, donc de la coiffure, des vêtements etc).

L'identité de genre est généralement représentée comme un spectre allant du féminin au masculin, mais il est également possible d'être en dehors de ce système binaire.

Si notre identité de genre est identique à celle qu'on (les professionnel·les de santé, nos parents, la société) nous a assigné à la naissance sur la base de notre sexe biologique, on parlera alors de personne *cisgenre*, tandis que si elle diffère de cette identification sexuelle (arbitraire et binaire) on parlera, la plupart du temps d'une personne *transgenre*.

De plus, le sexe biologique lui-même se décline en un spectre bien plus compliqué que mâle et femelle malgré la fausse simplification binaire qui en est faite, simplification qui a des conséquences violentes comme les maltraitements médicaux des personnes intersexes.

Tout comme l'organe sexuel et le genre ne sont pas nécessairement reliés, l'expression de genre (c'est-à-dire la façon de s'habiller, de se coiffer, la démarche...) n'a pas à correspondre nécessairement à l'identité de genre; par exemple mettre du vernis, se maquiller ou porter des vêtements dits masculins ou féminins ne modifient pas notre identité de genre.

L'orientation romantique se rapporte aux personnes envers qui nous ressentons de l'amour romantique, de qui nous pouvons tomber amoureux·se et avec qui nous pouvons avoir envie d'être en relation (traditionnellement en relation de couple mais il existe d'autres types de modalités de relations amoureuses avec quelqu'un·e, comme le polyamour, les relations libres, et d'autres encore...)

L'orientation sexuelle se rapporte aux personnes envers qui nous ressentons du désir sexuel, avec qui nous pouvons avoir envie d'entretenir des relations sexuelles, et ce aussi bien hors du cadre d'une relation amoureuse que dedans.

Nous avons à cœur d'inclure le plus de personnes possibles et de toujours nous référer à la parole et au vécu des concerné·es, toutefois nous ne sommes pas infallibles. Si l'un de nos contenus te pose problème, n'hésite pas à nous en faire part.

Les identités présentées ne sont pas exhaustives



### **Agence : identité de genre**

Une personne agenre est une personne qui ne s'identifie ni en tant que femme, ni en tant qu'homme, ni en tant que non-binaire. Cette personne ne se définit pas comme ayant un genre particulier ou se définit comme n'ayant aucun genre. Généralement, on considère que cette identité de genre rentre dans le parapluie de la non-binarité, mais toute personne agenre ne s'identifie pas comme telle.



### **Bi-romantique : orientation romantique**

Une personne bi-romantique est une personne pouvant avoir des sentiments amoureux envers des personnes de différents genres. Généralement, on considère qu'une personne bi-romantique peut éprouver de l'amour envers des personnes de son propre genre et d'un autre genre.

Il est possible que la définition d'une personne bi-romantique ressemble à la définition d'une personne pan-romantique. Cela s'explique par le fait que toute personne se ressent de manière différente et souhaite s'identifier d'une manière ou non, pour n'importe quelles raisons. Il est important de respecter l'identité de la personne et ses ressentis.



### **Bisexuel-le : orientation sexuelle**

Une personne bisexuelle est une personne éprouvant une attirance sexuelle envers des personnes de différents genres. Généralement, on considère qu'une personne bisexuelle peut éprouver du désir envers des personnes de son propre genre et d'un ou plusieurs autres genres.

Les définitions de la pansexualité et de la bisexualité sont proches sans être équivalentes. Les débats animent ces communautés quant à leurs différences et similitudes.

Ces communautés ont des histoires politiques et des questionnements qui leur sont propres. Nous dirons simplement ici que :

- 1) la bisexualité n'a pas à être assimilée à la transphobie
- 2) les personnes pans sont généralement attirées par quelqu'un-e sans prendre le genre de cette personne en compte, contrairement aux personnes bis qui sont généralement attirées par des genres différents de façons différentes.



### **Demi-boy / Demi-girl : identité de genre**

Une personne demi-boy ou demi-girl est généralement une personne non-binaire mais qui se sent tout de même plus proche d'un genre binaire, à savoir, masculin ou féminin. Cela peut également être une personne qui se ressent principalement homme ou femme mais qui se ressent non-binaire de temps en temps.

 **Gender-fluid : identité de genre**

Une personne gender-fluid, ou genre-fluide, est une personne pour qui l'identité de genre se ressent de manière différente dans le temps. C'est-à-dire dont l'identité de genre fluctue en fonction des jours et des ressentis.

 **Hetero-romantique : orientation romantique**

Une personne hétéro-romantique est une personne pouvant avoir des sentiments amoureux envers les personnes du genre opposé au sien.

 **Hétérosexuel-le : orientation sexuelle**

Une personne hétérosexuelle est une personne éprouvant une attirance sexuelle envers les personnes du genre opposé au sien.

 **Homo-romantique : orientation romantique**

Une personne homo-romantique est une personne pouvant avoir des sentiments amoureux envers les personnes du même genre.

 **Homosexuel-le : orientation sexuelle**

Une personne homosexuelle est une personne éprouvant une attirance sexuelle envers les personnes du même genre.

 **Intersexuation : Condition biologique touchant 1,7% de la population mondiale**

Une personne intersexuée est une personne dont les caractéristiques biologiques (organes génitaux, gonades qui génèrent des hormones, chromosomes) ne correspondent ni strictement à la biologie dite *féminine* ni strictement à la biologie dite *masculine*.

En effet, ces personnes présentent à la fois des caractéristiques biologiques dites *masculines* et dites *féminines*. L'apparence de ces personnes ne se traduit pas forcément par de l'androgynie.

Physiquement, certaines personnes intersexuées naissent avec des organes génitaux comprenant les caractéristiques des deux sexes biologiques *habituels*. Il est important de rappeler à toutes qu'être intersexué-e n'est pas une maladie. Cependant ces personnes peuvent être exposées à des traitements dès la naissance dans le but de *normaliser* leur corps pour les rendre plus *conformes*, et pour plus de la moitié, sans réel consentement.



### **Non-binaire : identité de genre**

Une personne non-binaire est une personne qui ne s'identifie pas avec son genre assigné à la naissance (féminin/masculin) et qui s'identifie en dehors de la représentativité binaire des genres. C'est-à-dire que cette personne ne s'identifie ni en tant qu'homme, ni en tant que femme, mais plutôt sur un spectre en dehors de cette binarité. Les personnes non-binaires peuvent ou non s'identifier avec le terme transgenre.



### **Pan-romantique : orientation romantique**

Une personne pan-romantique est une personne pouvant avoir des sentiments amoureux envers des personnes de différents genres. Généralement, on considère qu'une personne pan-romantique peut éprouver de l'amour envers toute personne, peu importe son identité de genre.

Il est possible que la définition d'une personne pan-romantique ressemble à la définition d'une personne bi-romantique.

Généralement, on considère qu'une personne bi-romantique peut éprouver de l'amour envers des personnes de son propre genre et d'un ou plusieurs autres genres. Cette définition est proche de celle du pan-romantisme, toutefois il existe des différences dans l'histoire de l'utilisation de ces termes. Il est important de respecter l'identité de la personne et ses ressentis.



### **Pansexuel-le : orientation sexuelle**

Une personne pansexuelle est une personne éprouvant une attirance sexuelle envers des personnes de différents genres. Généralement, on considère qu'une personne pansexuelle peut éprouver du désir envers toute personne, peu importe son identité de genre.

Il est possible que la définition d'une personne pansexuelle ressemble à la définition d'une personne bisexuelle. Cela s'explique par le fait que toute personne se ressent de manière différente et souhaite s'identifier d'une manière ou non, pour n'importe quelles raisons. Il est important de respecter l'identité de la personne et ses ressentis.



### **Polyamour : orientation relationnelle**

Le polyamour est un type de relation dans lequel des personnes peuvent entretenir plusieurs relations amoureuses, romantiques ou affectives simultanément. Les relations polyamoureuses peuvent être des relations libres, se revendiquer de l'anarchie relationnelle, suivre un ensemble de règles mises en place par les partenaires... dans toutes ces formes l'accord complet de toutes les personnes impliquées est indispensable. Il existe plusieurs façons de vivre la polyamorie, à chacun-e de communiquer sa vision des choses pour établir des relations saines et éthiques.

La polyamorie diffère du couple non exclusif, de la polygamie (être marié-e à plusieurs personnes) ou encore de l'échangisme.





### **Spectre de l'aromantisme : orientation romantique**

Une personne aromantique est une personne qui ne ressent pas ou peu de sentiment romantique envers quelqu'un-e d'autre.

Cela ne veut pas dire que cette personne est incapable de sentiments envers les autres, seulement que ces sentiments seront généralement différents de la représentation romantique et affectueuse que nous avons dans notre société normée. Une personne aromantique peut tout à fait vouloir s'inscrire dans un couple ou tout autre forme de relation, et peut souhaiter avoir des relations sexuelles.

Il s'agit d'un spectre, dans lequel on peut entendre parler des personnes demi-romantiques. Ces personnes ont généralement besoin d'établir une connexion forte avec quelqu'un-e d'autre avant de pouvoir ressentir un lien romantique, un sentiment amoureux. Dans ce spectre, on retrouve également les personnes gris-romantique, c'est-à-dire des personnes pour qui le sentiment amoureux est possible, mais rare.



### **Spectre de l'asexualité : orientation sexuelle**

Une personne asexuelle est une personne qui ne ressent pas ou peu d'attirance sexuelle ou de désir sexuel envers quelqu'un-e. Ceci est à distinguer de la libido, qui est une réaction biologique (et naturelle) du corps. Cela ne veut pas dire que cette personne est incapable de désir envers les autres, seulement que l'expression de ce désir est généralement différente de la représentation d'une relation sexuelle et affectueuse que nous avons dans notre société normée. Une personne asexuelle peut tout à fait vouloir s'inscrire dans un couple ou tout autre forme de relation, et peut avoir une/des relation(s) amoureuse(s).

Il s'agit d'un spectre, dans lequel on peut entendre parler des personnes demi-sexuelles. Ces personnes ont généralement besoin d'établir une connexion forte avec quelqu'un-e avant de pouvoir ressentir une attirance sexuelle, un désir sexuel. Dans ce spectre, on retrouve également les personnes gris-sexuelles, c'est-à-dire des personnes pour qui le désir sexuel est possible, mais rare. Il existe également des personnes répulsées par le sexe, on considère généralement ces personnes comme étant *au bout*, à l'*extrémité* du spectre de l'asexualité.



### **Transgenre binaire : identité de genre**

Une personne transgenre binaire est une personne qui ne s'identifie pas avec son genre assigné à la naissance (féminin/masculin) mais s'identifie plutôt au genre opposé.



### **Two-spirits : identité de genre**

Le terme two-spirits provient des communautés natives américaines. Il s'agit d'un terme extrêmement spirituel, considérant que l'esprit de cette personne va au-delà de son genre assigné à la naissance. Cela peut être par exemple, une personne ayant un esprit à la fois masculin et féminin, mais cela va en dehors de la binarité occidentale.

Étant donné l'importance spirituelle de ce terme, **il est malvenu pour une personne non-native américaine de se définir comme telle** (on parlera alors d'appropriation culturelle).

# Remerciements

**Nous tenions à remercier les personnes qui ont rendu la création de ce livret possible, merci :**

- aux personnes impliquées de **ANCRES**, du **C.A.C.I.S.**, du **CeGIDD33**, de **L'ENIPSE**, de **CABIRIA**, du **GIROFARD**, de **Bordeaux Ville Sans Sida** pour leurs apports théoriques et relectures bienveillantes ;

- aux bénévoles engagé·es, de près ou de loin, dans le **Collectif Inclusillon** : Andrea, Azur, Carlita, Clara, Jude, Marianne, Marine, Mathilde, Olam et Sam.

# OOOPS!

## Pour que votre dernier crush ne se transforme pas en crash



Tout est anonyme sur

[www.oops-app.fr](http://www.oops-app.fr)

OOOPS! est un questionnaire **rapide, anonyme et gratuit**. En fonction de vos réponses, il évaluera votre niveau d'exposition aux Infections Sexuellement Transmissibles (IST), vous proposera des dépistages et des moyens de prévention adaptés. Vous obtiendrez votre résultat et un code **anonyme** que vous pourrez sauvegarder et partager – si vous le souhaitez – avec un professionnel de santé.

**Les IST\* : les ignorer, c'est s'y exposer !**

Un outil élaboré avec des médecins du Service de Maladies Infectieuses de l'Hôpital St Louis, Assistance publique – Hôpitaux de Paris (APHP)

**Gilead Sciences**,  
SAS au capital de 76224,50 euros. 65 quai Georges  
Gorse 92100 Boulogne Billancourt – France.  
SIREN 391 360 971 RCS Nanterre – APE 4646Z TVA  
Intracommunautaire FR 663 913 609 71  
Tél. +33 (0)1 46 09 41 00 – Fax +33 (0)1 46 09 41 06  
[www.gilead.com](http://www.gilead.com)

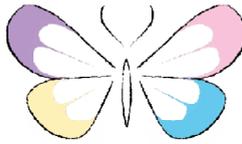
\*IST : Infections Sexuellement Transmissibles.

D-21/0305 – Septembre 2021

# Inclusillon

est un projet né à Bordeaux,  
qui a aujourd'hui des bénévoles partout en  
France et souhaite rayonner au niveau national.

Nous souhaitons produire des outils  
**inclusifs et adaptés à toutes les personnes**  
afin qu'elles puissent s'épanouir dans leurs relations.



 @inclusillon

 inclusillon@gmail.com

Avec le soutien institutionnel de



Projet soutenu par le service **Égalité, Citoyenneté, Diversité** de la Mairie de Bordeaux



merci

