

Relations lesbiennes et queer

— Guide pour une sexualité plus sécuritaire —



Centre de solidarité lesbienne

ISBN : 978-2-9819954-0-7

Dépôt légal : 2^e trimestre 2021

Tous droits réservés

Imprimé au Canada par Graphiscan



Guide pour une sexualité plus sécuritaire

Par le Centre de solidarité lesbienne



Table des matières

08 — Pratiques sexuelles

34 — Pratiques *kinky* et BDSM

38 — Vagins et infections

44 — Bien se protéger

56 — Rendez-vous médical et dépistage

60 — Vivre avec une ITSS

62 — Consentement

66 — Ressources

Avant-propos

Ce guide a été conçu par des intervenantes œuvrant pour la santé sexuelle dans les relations lesbiennes et queer et non pas par des médecins. Il s'adresse aux personnes qui ont des relations lesbiennes et/ou qui se sentent rejointes par l'identité lesbienne et/ou queer, et ce, quel que soit le genre assigné à la naissance, l'identité de genre (cisgenre, trans, non-binaire, agenre, queer, etc.) ou l'expression de genre.

Il existe un éventail de caractéristiques sexuelles, anatomiques, gonadiques, chromosomiques ou hormonales chez les humains. Les organes génitaux d'une personne ne définissent pas son genre. Certaines personnes sont intersexes, plusieurs femmes n'ont pas de vulve et de nombreuses personnes ayant une vulve ne sont pas des femmes.

Les mots utilisés pour parler des organes génitaux peuvent varier d'une personne à l'autre. Nous vous invitons à choisir ceux qui vous conviennent le mieux.



Section 1

Les pratiques sexuelles et leurs risques

Introduction

Plusieurs personnes, y compris certain·e·s praticien·ne·s de la santé suggèrent que les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) sont rares, voire impossibles dans les relations sexuelles lesbiennes. Pourtant, ce point de vue ne correspond pas à la réalité. Toute personne qui a une ou plusieurs relations sexuelles est susceptible de contracter une ITSS.

Les ITSS sont causées par des virus, bactéries ou parasites qui se transmettent d'une personne à une autre lors d'un contact sexuel. Les pratiques impliquant un échange de fluides (sang, sécrétions vaginales et anales, sperme, salive) et entrant en contact avec certaines parties du corps (génitale, anale, buccale) comportent des risques variables.

À noter que ce guide présente les principales ITSS possibles, mais ne couvre pas l'entièreté des ITSS existantes.



Chaque personne a ses préférences. Il n'est pas nécessaire d'expérimenter toutes les pratiques sexuelles discutées dans ce guide (ni même aucune de celles-ci!) pour être épanoui·e.

Es-tu clean?

« Être *clean* », une expression à retirer de son vocabulaire !

Une stigmatisation sociale persiste autour des ITSS. Nous pensons que l'éducation et la prévention, dans une approche de non-jugement, peuvent permettre aux individus d'acquérir une plus grande autonomie et de faire des choix plus éclairés en matière de sexualité. Continuons à lutter contre les tabous autour des ITSS en en parlant et en les démystifiant !



Il existe toujours un certain niveau de risque de contracter une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS) lors de relations sexuelles. La plupart des ITSS se traitent facilement avec des médicaments (antifongiques, antibiotiques, insecticides). Pour celles qui ne peuvent pas se guérir, un traitement (ex. antiviraux) peut être administré pour réduire la fréquence et l'intensité des symptômes ainsi que pour réduire (ou annuler) la possibilité de les transmettre. Certains traitements (ex. prophylaxie pré-exposition/PrEP) ou vaccins (ex. vaccins contre les VPH) sont aussi parfois administrés en prévention.

IMPORTANT : Les risques présentés dans cette section sont lorsque aucun **traitement efficace** (ex. contrôlant la charge virale) ou **moyen de protection reconnu** n'est utilisé ou lorsque ceux-ci ne sont pas utilisés correctement.

Embrasser

Frencher, bisous avec échange de salive

Transmission courante



- **Herpès de type 1, lorsqu'il y a une poussée (feu sauvage)**

Transmission peu courante



- **Herpès de type 2**
- **Syphilis**
- **VPH (condylomes)**

Transmission impossible*



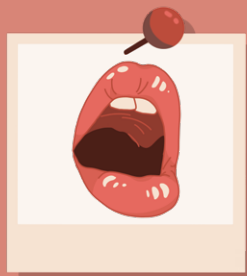
- **Chlamydia**
- **Gonorrhée**
- **Hépatite B**
- **Hépatite C**
- **VIH**

*Aucune évidence de risque

Baisers et présence de sang

La présence de sang dans la salive d'un·e partenaire infecté·e par le VIH*, l'hépatite B ou C présente un faible risque de transmission s'il y a présence de microlésions dans la bouche de l'autre partenaire.

*dont la charge virale n'est pas contrôlée par la médication



Frottement

Tribadisme, *humping*, ciseaux, contact peau à peau, contact des parties génitales contre les parties génitales d'une autre personne

Transmission courante

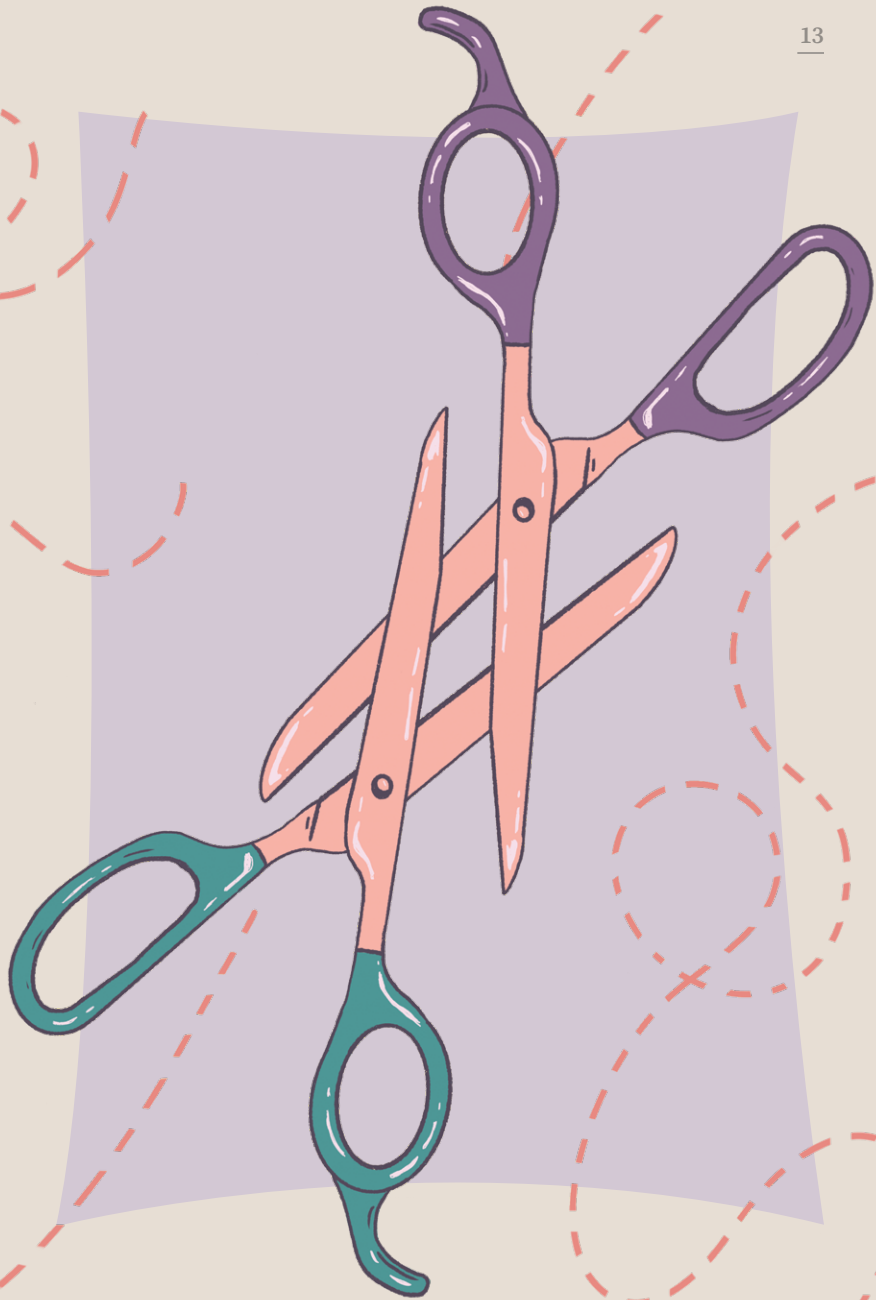


- **Trichomonase**
(vaginite parasitaire)
- **Herpès de type 1 et 2**
- **Syphilis**
- **VPH (condylomes)**

Transmission peu courante



- **Chlamydia**
- **Gonorrhée**
- **Hépatite B et C**
- **VIH**



Avec les mains

Utilisation des doigts et des mains pour stimuler les organes génitaux, l'anus ou les mamelons d'un·e partenaire sans échanger de fluide

À noter que les risques mentionnés dans cette section ne concernent pas la pratique du *fisting* vaginal et anal puisque le niveau de risque est différent. Pour en savoir plus, consultez la page 35.

Transmission peu courante



- **Herpès (VHS)**
- **Syphilis**
- **Hépatite B**
- **VPH (condylomes)**
- **Shigellose** (si les doigts viennent en contact avec la bouche suite à la pénétration anale)

Transmission impossible*



- **Chlamydia**
- **Gonorrhée**
- **Hépatite C**
- **VIH**

*Aucune évidence de risque

Une main pour moi, une main pour toi

Astuce pour réduire les risques de transmission : lorsque qu'aucun gant n'est utilisé, réserver toujours la même main pour la masturbation, et l'autre main pour la stimulation du·de la partenaire pour éviter l'échange de fluides.

Il est important de se laver les mains avant de toucher les régions vaginale et anale. Il est aussi conseillé de bien couper ses ongles afin de diminuer le risque de microlésions sur la peau ainsi que pour éviter d'abîmer le(s) doigtier(s) ou le gant lors de pénétration.



Donner ou recevoir un cunnilingus

Stimuler le clitoris et la vulve avec la bouche et la langue

Transmission courante



- Herpès de type 1[†]
- VPH (condylomes)
- Syphilis

Transmission peu courante



- Chlamydia
- Gonorrhée
- Hépatite B
- Herpès de type 2[†]
- VIH

Transmission impossible*



- Hépatite C

*Aucune évidence de risque

Pour éviter de créer des microlésions dans la bouche, il est conseillé d'éviter de se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire au moins une heure avant et une heure après le sexe oral (faire un cunnilingus, un anulingus ou une fellation).



*Une personne avec un feu sauvage peut transmettre l'herpès buccal (VHS de type 1) sur les parties génitales. L'inverse, c'est-à-dire l'herpès génital (VHS de type 2) sur la bouche, est aussi possible quoique très rare.

Anulingus

Rimming, stimuler l'anus avec la bouche et la langue, sexe bucco-anal

Transmission courante



- Hépatite A
- Hépatite B
- Herpès de type 1
- Syphilis
- VPH (condylomes)

Transmission peu courante



- Chlamydia
- Gonorrhée
- Herpès de type 2
- Shigellose
- VIH

Transmission impossible*



- Hépatite C

*Aucune évidence de risque



Donner ou recevoir une fellation

Sucer le pénis avec la bouche et la langue

Transmission courante



- Herpès de type 1
- Chlamydia
- Gonorrhée
- Syphilis
- VPH (condylomes)

Transmission peu courante



- Hépatite B
- Hépatite C
- VIH

Transmission impossible*



- Hépatite C

*Aucune évidence de risque



Pénétration vaginale

Insérer le pénis à l'intérieur du vagin

Pour la pénétration vaginale avec jouets sexuels, consultez la page 26.

Transmission courante



- Chlamydia
- Gonorrhée
- Hépatite B
- Herpès (VHS)
- VPH (condylomes)
- Syphilis
- VIH

Transmission peu courante



- Trichomonase*
(vaginite parasitaire)

Transmission impossible*



- Hépatite C

*Aucune évidence de risque

La personne qui reçoit la pénétration (*bottom*) est typiquement plus à risque de contracter une ITSS que la personne qui pénètre (*top*).



Pénétration anale

Sodomie, insérer le pénis à l'intérieur de l'anus

Pour la pénétration anale avec jouets sexuels, consultez la page 26.

Transmission courante



- Chlamydia
- Gonorrhée
- Hépatite B
- Herpès (VHS)
- Syphilis
- VPH (condylomes)
- VIH

Transmission peu courante



- Hépatite C

Il est important de vérifier si le lubrifiant est compatible avec les condoms, gants et jouets sexuels utilisés. Par exemple, les lubrifiants à base d'eau ou de silicone sont compatibles avec les condoms en latex alors que les lubrifiants à base d'huile (ex. huile de coco) peuvent les endommager ou les briser.



Partage de jouets sexuels

Partager des jouets sexuels entre partenaires (sans les nettoyer ou utiliser de protection), échange de fluides corporels.

Transmission courante



- VPH (condylomes)
- Herpès (VHS)

Transmission peu courante



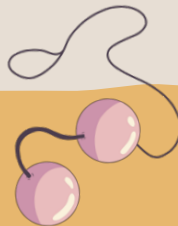
- Chlamydia
- Syphilis
- Gonorrhée
- VIH
- Hépatite B

Transmission impossible*



- Hépatite C

*Aucune évidence de risque





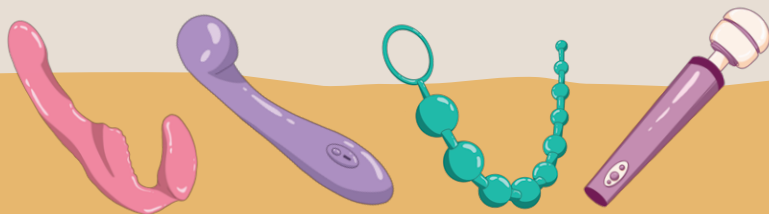
Lubrifiants à base d'eau ou d'huile ?

Il est souvent recommandé d'utiliser un lubrifiant à base d'eau lors de l'utilisation de jouets sexuels. Les lubrifiants à base de silicone peuvent dégrader les jouets faits à base de silicone. Si un condom de latex est mis sur un jouet sexuel, il faut éviter les lubrifiants à base d'huile puisqu'ils peuvent endommager le latex.

Nettoyage des jouets sexuels

Afin de bien nettoyer et prendre soin de vos jouets sexuels, il est important de vérifier les instructions du fabricant lors de l'achat afin d'utiliser les produits les plus adaptés au matériau du jouet. Par exemple, les jouets en verre et en silicone sans pièce mécanique peuvent se tremper dans l'eau bouillante ou se mettre au lave-vaisselle alors que ceux en *Cyberskin* (mélange de silicone et PVC) doivent se laver avec du savon ou un nettoyant pour jouet et de l'eau chaude.

Les jouets fabriqués à partir d'une substance poreuse – caoutchouc et cuir (souvent utilisé pour les *strap-on*), latex, silicone, *Cyberskin* ou gelée (mélange de latex, PVC, vinyles) – retiennent davantage les bactéries et les virus à l'intérieur. Ils sont donc plus propices à déstabiliser la flore vaginale (PH du vagin, quantité de bonnes bactéries). L'utilisation d'un condom sur les jouets sexuels est conseillée pour éviter la transmission de bactéries ou virus. Il est aussi important de ranger les jouets dans un sac protecteur pour éviter les bris, l'exposition à la poussière, etc.



Pratiques sans risque d'ITSS

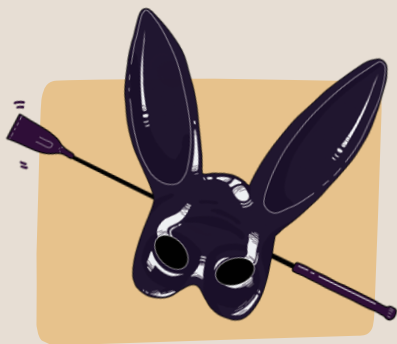
Les pratiques sans risques d'ITSS sont généralement celles qui n'impliquent pas les parties génitales ou les fluides corporels. Pour vous inspirer, en voici quelques exemples.



→ **Massages non-génitaux**



→ **Câlins**



→ **Certaines pratiques fétichistes/BDSM**

Ex. masser les pieds, s'habiller en latex, domination psychologique, jeux de rôles ne nécessitant pas de pratiques génitales ou d'échange de fluides.



→ Sexting



→ Striptease



→ Lecture érotique



→ Partage consensuel
de photos intimes/nudes



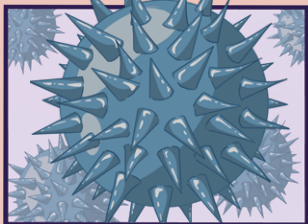
→ Regarder l'autre se masturber



→ Se frotter avec les vêtements

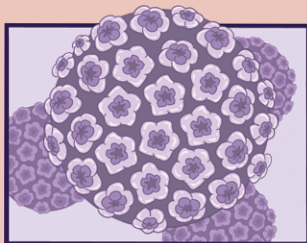
Glossaire des ITSS

À noter que ce guide présente les principales ITSS possibles, mais ne couvre pas l'entièreté des ITSS existantes.



VIH/SIDA

- Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) est responsable du syndrome d'immunodéficience acquise (SIDA)
- Transmission par des fluides corporels (sang, sécrétions vaginales, sperme ou lait d'allaitement)
- Prophylaxie pré-exposition (PrEP) par voie orale : traitement préventif (en amont) qui vise à réduire le risque de transmission sexuelle du VIH chez les personnes courant un risque élevé d'infection par le VIH
 - Prophylaxie post-exposition (PPE) : traitement qui peut être fait entre 48 à 72 heures après une exposition potentielle au virus (le temps que cela prend pour que le VIH se rende aux ganglions)
- Aujourd'hui, les personnes vivant avec le VIH et ayant un traitement efficace ont une qualité et une espérance de vie comparables à celles de l'ensemble de la population
 - **I=I (Indétectable = Intransmissible)***

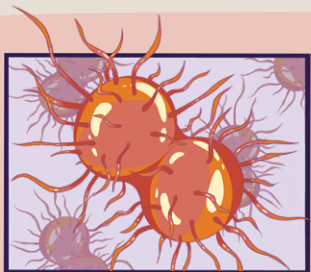


Virus du papillome humain (VPH)

- Virus
 - Très souvent asymptomatique
- Présence de condylomes possibles au niveau des organes génitaux et parfois de la gorge (petites verrues ressemblant à des choux-fleurs)
- Certaines souches – détectées lors d'un PAP test ou d'une coloscopie – peuvent amener des anomalies au niveau des cellules du col de l'utérus et sont potentiellement cancérogènes si non traitées
 - Vaccin existant pour les souches plus dangereuses

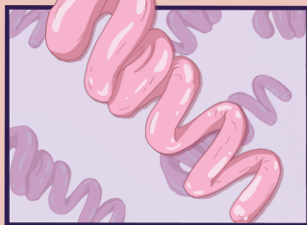
*Une personne ayant le VIH qui maintient sa charge virale indétectable à l'aide de la médication et d'un suivi médical régulier peut avoir des relations sexuelles sans le transmettre. Une charge virale indétectable veut dire qu'elle est également intransmissible.

Pour plus d'informations : <https://www.catie.ca/fr/visionpositive/ete-2017/ii>



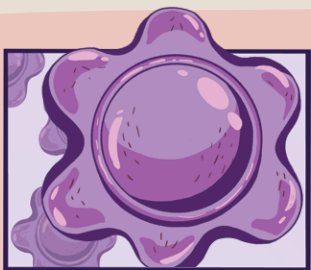
Gonorrhée

- Causée par une bactérie
- Souvent asymptomatique
- Peut infecter l'urètre, le col de l'utérus, le rectum, la gorge et les yeux
- Traitement : antibiotiques



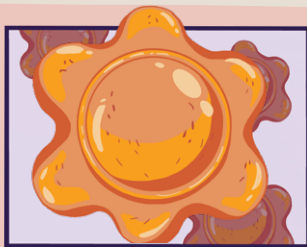
Syphilis

- Causée par une bactérie
- Se transmet lors de contacts sexuels lorsqu'il y a des lésions syphilitiques (plaie ou chancre)
- Traitement : antibiotiques



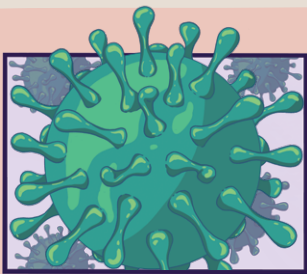
Herpès 1 VHS-1 (buccal)

- Causé par un virus
- Peut être transmis dans la région ano-génitale
- Une personne peut être infectée à la fois par le VHS-1 et le VHS-2
- Transmission par les rapports sexuels et le contact peau à peau
- Traitement : Médicaments antiviraux qui réduisent l'intensité et la fréquence des épisodes d'herpès génital ainsi que le risque de transmission



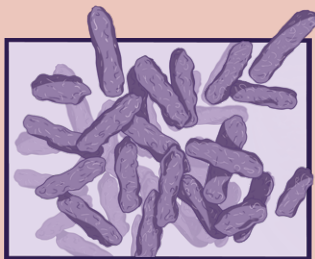
Herpès 2 VHS-2 (ano-génital)

- Causé par un virus
- Une personne peut être infectée à la fois par le VHS-1 et le VHS-2
- Transmission par les rapports sexuels et le contact peau à peau
- Traitement : Médicaments antiviraux qui réduisent l'intensité et la fréquence des épisodes d'herpès génital ainsi que le risque de transmission



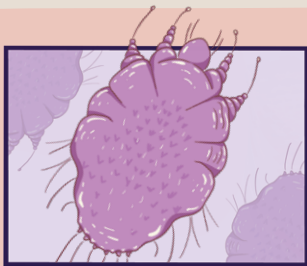
Chlamydia

- Causée par une bactérie
 - La plus fréquente des infections sexuellement transmissibles bactériennes
- Souvent asymptomatique
- Peut infecter l'urètre, le col de l'utérus, le rectum, la gorge et les yeux
- Traitement : antibiotiques



Shigellose

- Causée par une bactérie provoquant une gastro-entérite aiguë
- Se contracte par de l'eau ou de la nourriture contaminées et par contact sexuel, surtout oral-anal (direct ou indirect)
 - Se guérit généralement d'elle-même, mais peut causer une déshydratation



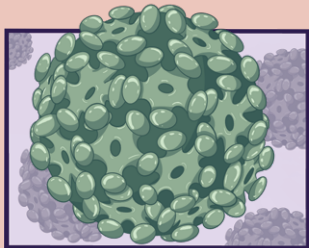
Gale

- Parasite
 - Infestation cutanée
- Se transmet par contacts sexuels ou cutanés (de peau à peau) avec une personne infectée ou avec des vêtements ou de la literie infectée
 - Se traite avec un médicament oral antiparasitaire



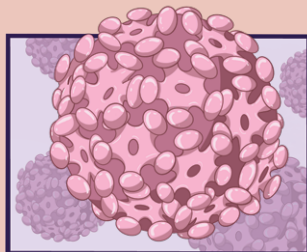
Morpions

- Parasites
 - Poux pubiens
- Se transmettent par contacts sexuels ou cutanés (de peau à peau) avec une personne infectée ou avec des vêtements ou de la literie infectée
 - Se traitent avec une crème insecticide



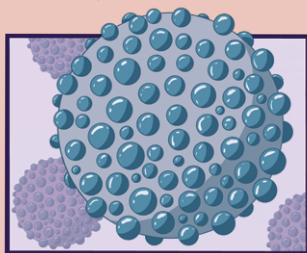
Hépatite A

- Causée par un virus
- Se transmet par l'exposition sexuelle aux matières fécales d'une personne infectée (ex. sexe bucco-anal) ou par l'ingestion d'eau ou aliments contaminés.
- Virus qui atteint le foie
 - Vaccin existant
- De manière générale, se résorbe sans traitement dans les deux mois suivant l'infection



Hépatite B

- Causée par un virus
- Se transmet par l'exposition sexuelle à du sang ou à des liquides corporels
- Virus qui atteint le foie
 - Vaccin existant
- Traitements qui contrôlent le virus afin de prévenir d'autres dommages au foie



Hépatite C

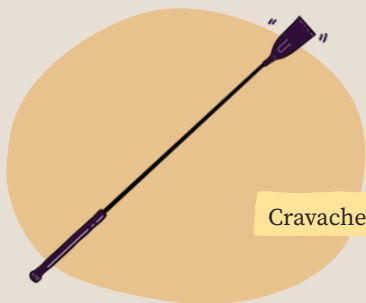
- Causée par un virus
- Se transmet par l'exposition sexuelle à du sang ou à des liquides corporels
- Virus qui atteint le foie
 - Vaccin inexistant
- Traitements qui contrôlent le virus afin de prévenir d'autres dommages au foie

Section 2

Pratiques *kinky* ou BDSM

Le BDSM (bondage ou ligotage, discipline, domination, soumission, sado-masochisme) renferme de nombreuses pratiques qui peuvent impliquer ou non des activités sexuelles.

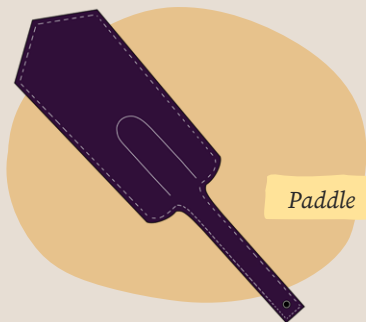
Pour donner quelques exemples, des instruments d'impact peuvent être utilisés pour stimuler un·e partenaire.



Cravache



Fouet



Paddle



Flogger

Des jeux fétichistes ou d'échange consensuel de pouvoir ou de domination peuvent aussi être réalisés.



Masque



Menottes



Baïllon



Laisse

Le *fisting* (insertion du poing dans le vagin ou l'anus) est aussi une pratique où les (micro)déchirures sont plus fréquentes ce qui augmente les risques de transmission d'ITSS. L'utilisation de gant est fortement recommandée ainsi qu'une grande quantité de lubrifiant pour éviter le frottement.



Objets kinky et présence de sang

Lorsqu'il est question d'ITSS, certaines pratiques BDSM sont plus risquées que d'autres. C'est le cas de celles qui entraînent des plaies ou des blessures menant à la présence de sang (ex. utilisation de lames, aiguilles, fouet qui crée des ouvertures dans la peau).

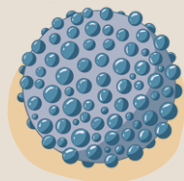
L'idéal est de ne pas échanger les instruments (ex. fouets, aiguilles, etc.) utilisés sur son corps avec d'autres partenaires, surtout s'il y a eu des ouvertures dans la peau et/ou présence de sang.

Certains instruments poreux, comme ceux fabriqués en cuir sont impossibles à stériliser, mais peuvent se nettoyer avec une brosse ferme et un nettoyant adapté au matériau. Ils peuvent ensuite être vaporisés avec du peroxyde d'hydrogène, éponnés avec une serviette propre et séchés à l'air libre pendant plusieurs heures.*

*Information prise dans le guide *BDSM, jeux 'kinky' plus sécuritaires* produit par AIDS Committee of Toronto (ACT)

Stérilisation et hépatites

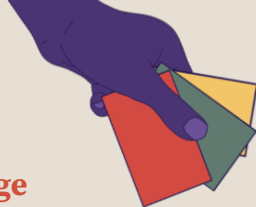
Contrairement à d'autres virus ayant peu de résistance en dehors du corps humain (comme le VIH), les virus de l'hépatite B et C peuvent survivre dans le sang à l'extérieur du corps (sur un objet par exemple) pendant plusieurs jours, voire plusieurs semaines.



Les surfaces ou les instruments ayant été en contact avec du sang peuvent être stérilisés avec un produit de grade médical (ex. lingettes CaviWipes ou Sani-cloth Plus). Ces produits sont les seuls à éliminer le virus de l'hépatite C.

Note importante : Ces produits de grade médical doivent être utilisés avec beaucoup de précaution et ne devraient pas être utilisés pour les jouets sexuels qui entrent en contact avec les muqueuses buccales, vaginales ou anales. Cela peut causer l'irritation de la peau et des muqueuses et ainsi augmenter le risque de transmission d'ITSS.

Pour plus d'informations sur le nettoyage, consultez la section « Partage de jouets sexuels » en page 27.



Code vert-jaune-rouge

Une astuce pour s'assurer que les limites de la personne qui prend le rôle de *bottom* ou soumise dans le jeu soient respectées est d'utiliser un code de couleur lors des pratiques. Par exemple, si la personne se sent bien avec ce qui se passe, elle peut répondre « vert » à sa·on partenaire dans le rôle de *top* ou dominant·e. Si elle sent qu'elle approche de sa limite, elle mentionne alors « jaune ». Cela donne un indicateur à sa·on partenaire qui peut s'ajuster en conséquence (ex. ralentir ou diminuer l'intensité). Si elle désire que la pratique s'arrête, elle mentionne « rouge ». Plus de détails sur le consentement en page 62 !

Aftercare

Dans la communauté BDSM, il est généralement admis qu'après une « scène » (moment où sont pratiquées les activités de BDSM), un suivi physique et psychologique appelé *aftercare* doit être fait pour s'assurer que tous·tes se sentent bien. Les pratiques BDSM ont comme effet de libérer des endorphines, ce qui peut conduire les participant·e·s (soumis·e·s comme dominant·e·s) à ressentir une chute (*down*) des hormones à la suite de la scène. L'*aftercare* peut impliquer par exemple des soins (couverture, nourriture, onguent), un massage, une discussion, des câlins, etc.

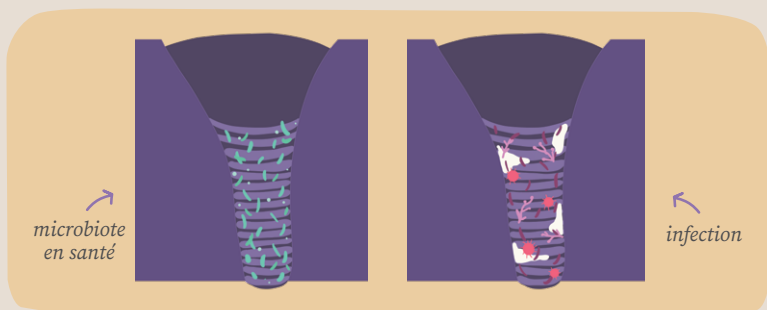


Section 3

Vagins et infections

Personnes ayant un vagin depuis la naissance

Ce qu'on appelle le microbiote vaginal est la communauté de micro-organismes (principalement bactéries et champignons) présente dans le vagin. Le pH vaginal normal des personnes ayant un vagin depuis la naissance se situe entre 3,8 et 4,5. L'environnement acide du vagin assure la présence de bonnes bactéries (en particulier les lactobacilles). En occupant la place, ces bactéries agissent comme une protection contre les pathogènes. Lorsque l'équilibre de cette communauté de micro-organismes est en péril, des vaginoses ou vaginites peuvent apparaître.



Les changements hormonaux à la ménopause peuvent amener une diminution de la lubrification et une sécheresse vaginale chez certaines personnes. La diminution d'œstrogène peut aussi amener une atrophie vulvo-vaginale (perte de volume des tissus). Cela peut créer un environnement propice aux microlésions et causer des douleurs pendant les pratiques sexuelles. Il est recommandé d'utiliser du lubrifiant autant que nécessaire. Il existe aussi des crèmes progestatives pour soulager les symptômes de la ménopause.

Personnes trans et/ou non-binaires ayant eu une vaginoplastie

Le pH vaginal des personnes trans et/ou non-binaires ayant eu une vaginoplastie est différent des personnes ayant un vagin depuis la naissance. Il est situé entre 5 et 7. Le vagin créé par vaginoplastie n'est pas une muqueuse. Il est composé de tissus qui s'apparentent davantage à la peau. Il peut y avoir moins de lubrification (ou aucune) lors de la pénétration si les dilatations vaginales ne sont pas faites régulièrement. Dans ce cas, il y a un risque accru que se créent des microlésions. Il est donc essentiel d'utiliser du lubrifiant en grande quantité.

La vaginite à levure (ou candidose vulvo-vaginale) ainsi que la vaginite parasitaire peuvent être présentes chez les personnes ayant une vaginoplastie.

Contrairement aux personnes ayant un vagin depuis la naissance, la douche vaginale est fortement recommandée pour les personnes trans et/ou non-binaires ayant eu une vaginoplastie.

Personnes trans et/ou non-binaires sous testostérone

La prise de testostérone peut modifier la composition du microbiote vaginal des personnes trans et/ou non-binaires. Il peut y avoir notamment une diminution de la présence des lactobacilles (bactéries présentes en grande quantité chez les personnes ayant un vagin depuis la naissance qui ne sont pas sous hormonothérapie). Sous testostérone, il peut y avoir une réduction de la lubrification et une atrophie vaginale. L'utilisation d'un lubrifiant réduit la création de microlésions sur les tissus de la vulve et du vagin (et diminue ainsi les risques de transmission d'ITSS).

Astuces pour un microbiote en santé

- Utiliser des savons doux, sans parfum (idéalement dont le niveau de pH est similaire à celui du vagin)
- Utiliser la douche vaginale seulement si elle est recommandée (personnes trans et/ou non-binaires ayant eu une vaginoplastie)
- Porter des sous-vêtements faits en coton plutôt que les matières synthétiques (qui retiennent davantage l'humidité)
- Éviter les pantalons et les collants très serrés
- Laver ses vêtements avec un savon doux et sans assouplisseur
- S'essuyer de l'avant vers l'arrière après les selles
- Minimiser les aliments sucrés, l'alcool et le tabac
- Intégrer les probiotiques et le yogourt dans son alimentation
- Bien se nettoyer les mains avant de toucher la vulve et le vagin
- Se protéger lors des relations sexuelles (condoms, gants, doigtier(s))
- Utiliser un lubrifiant à base d'eau, avec peu de composantes irritantes et sans fragrance

Vaginose bactérienne

La **vaginose bactérienne** n'est pas considérée comme une ITSS. Elle est le terme clinique décrivant une altération de la composition des bactéries de la flore vaginale. Les causes de ce déséquilibre sont diverses. Cela peut être la prise d'antibiotiques, les relations sexuelles (en particulier avec de nouvelles et/ou de multiples personnes) ou le fait de se nettoyer la vulve de manière excessive.

Pour déterminer s'il y a présence d'une vaginose bactérienne, c'est souvent le pH qui sera analysé. S'il y a une vaginose, le pH sera moins acide que la normale.



Quoi surveiller ?

Les signes et symptômes de la vaginose bactérienne* :

- Odeur de poisson
- Pertes aqueuses (liquides)
- Écoulement blanc-grisâtre
- Inflammation de la muqueuse vaginale possible
- Aggravation de ces symptômes après une relation sexuelle ou pendant les menstruations

*Toutefois, certaines personnes ne présentent aucun symptôme.



Vaginite à levure

La **vaginite à levure**, aussi appelée **candidose vulvo-vaginale** n'est pas considérée comme une ITSS. Elle est l'inflammation causée par la surprésence du champignon *Candida Albican* dans la flore vaginale. Comme la vaginose bactérienne, la prise d'antibiotiques et les relations sexuelles (en particulier avec de nouvelles et/ou multiples personnes) peuvent la causer. Les environnements humides (ex. sous-vêtements humides gardés trop longtemps) sont aussi propices à la prolifération du champignon.

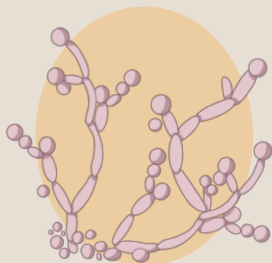
Contrairement à la vaginose, le pH vaginal demeure normal et l'odeur typique de la vaginose bactérienne (odeur de poisson) n'est pas présente.



Quoi surveiller ?

Les signes et symptômes de la vaginite à levure :

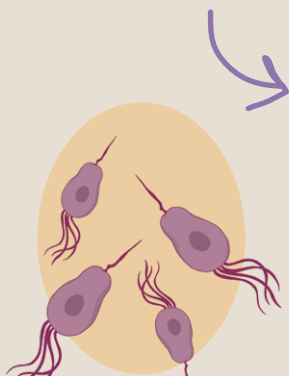
- Pertes blanches en grains ou mottes (style fromage cottage)
- Démangeaisons, picotements de la vulve et de l'entrée du vagin
- Rougeurs et gonflement
- Irritation de l'urètre et de la vessie possible en urinant



Vaginite parasitaire

La **vaginite parasitaire** ou à **trichomonase** est transmissible par contact sexuel avec les sécrétions vaginales ou urétrales. Elle est causée par la présence d'un parasite.

S'il y a une vaginite parasitaire, le pH sera moins acide que la normale.



Quoi surveiller ?

Les signes et symptômes de la vaginite parasitaire :

- Pertes beiges, verdâtres ou jaunes et écumeuses (mousseuses)
- Démangeaisons, picotements de la vulve et du vagin
- Irritation de l'urètre et de la vessie possible en urinant
- Col de l'utérus rouge ou « col en fraise » (visible lors de l'examen gynécologique)

Le condom, les gants/doigtier(s) sont conseillés pour éviter le contact ou l'échange de fluides entre partenaires et la transmission du parasite.

Pour éviter les infections urinaires il est fortement conseillé d'uriner directement après une relation sexuelle avec pénétration afin d'évacuer les bactéries qui auraient pu se loger dans l'urètre.

Section 4

Bien se protéger

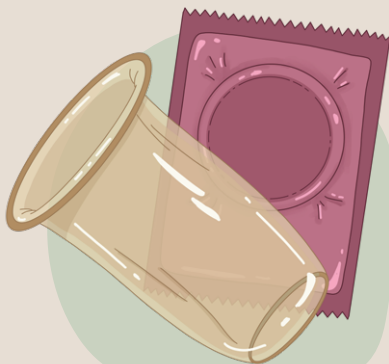
Les méthodes les plus efficaces pour se protéger :



Condom externe



Digue dentaire



Condom interne



Doigtiers



Gants

Les allergies au latex, c'est possible ?

Il est possible d'être allergique au latex. Les personnes qui ont un vagin sont plus susceptibles d'avoir des réactions sévères étant donné que la muqueuse vaginale est plus perméable que la peau du pénis.



Quelques signes :

- Démangeaisons
- Rougeurs et irritations cutanées
- Urticaire au niveau du vagin ou du pénis (plaques rouges qui piquent aussitôt que le latex est en contact avec la partie du corps)
- Sur les mains, la peau peut être sèche, irritée ou rouge
- Difficulté à respirer (allergie sévère)
- Urticaire sur tout le corps (allergie sévère)

Contactez votre médecin si vous avez des inquiétudes à ce sujet.

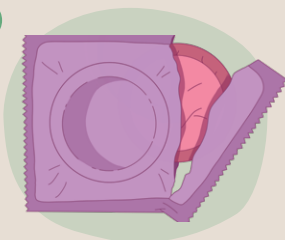
Condom externe

Excellente protection contre les ITSS ainsi que les grossesses non désirées.

- Évitez les préservatifs avec le spermicide nonoxynol-9. Ils peuvent créer des irritations au niveau des parties génitales et augmenter le risque de transmission.
- Ne pas exposer les condoms à la chaleur ou à la lumière du soleil.
- Usage unique seulement.
- **Vérifier la date de péremption.**

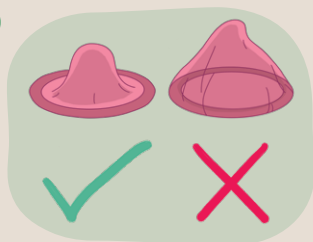
Comment l'utiliser :

1



Ouvrez le paquet et vérifiez qu'il est en bon état. N'ouvrez pas l'enveloppe avec les dents et faites attention de ne pas abîmer le condom avec les ongles.

2



Avant d'enfiler un condom, identifiez le bon côté pour être certain-e de sa stérilité lors du contact. Si, en voulant le dérouler, vous constatez qu'il n'est pas du bon côté et qu'il a déjà touché le jouet ou le pénis, utilisez un nouveau condom.

3



Tenez le bout du condom pour ne pas faire entrer d'air, car cela peut faire éclater le condom.

4



Toujours en tenant le bout, déroulez-le complètement.

Les condoms externes à saveur (fraise, banane) peuvent être utilisés lors du sexe oral, mais peuvent avoir un effet irritant lors de la pénétration anale ou vaginale.

5



Utilisez du lubrifiant à base d'eau pour éviter la friction et le bris du condom.

6



Lors du retrait, tenez en place le condom à l'aide des doigts afin qu'il ne glisse pas ou pour éviter que du sperme ne s'écoule à la base.

7



Jetez le condom après chaque utilisation.

*



S'il y a un changement d'orifice (vagin, anus, bouche) ou de partenaire (ex. partage de jouets), changez de condom.

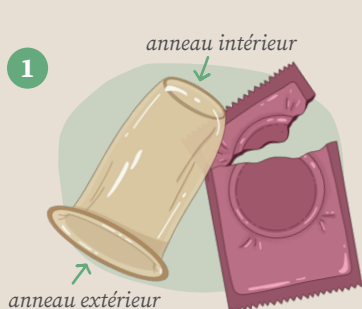
Si toi ou un·e partenaire est allergique au latex, utilisez les condoms en polyuréthane vendus en pharmacie (ex. TROJAN Supra™ BARESKIN™).

Condom interne

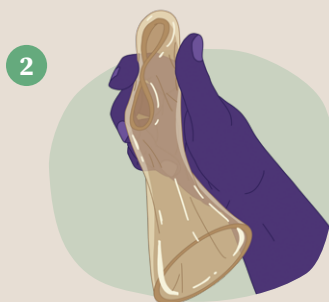
Protection presque équivalente au condom externe contre la plupart des ITSS ainsi que les grossesses non désirées.

- Peut être utilisé pour la pénétration vaginale et anale.
- Le condom interne peut être placé à l'intérieur du vagin jusqu'à plusieurs heures avant une relation sexuelle.
- Il est fait de polyuréthane et peut donc être utilisé avec n'importe quel lubrifiant (à base d'eau ou d'huile) contrairement au latex.
- Il peut être une bonne alternative pour les personnes allergiques au latex.
- Ne pas exposer les condoms à la chaleur ou à la lumière du soleil.
- Usage unique seulement.
- **Vérifier la date de péremption.**

Comment l'utiliser :



Vérifiez que le paquet est en bon état et ouvrez-le. Ne pas ouvrir l'enveloppe avec les dents et faire attention de ne pas abîmer le condom avec les ongles.



Avant de l'insérer, pincez l'anneau interne situé à l'extrémité fermée du condom.



Trouvez-vous une position confortable et insérez-le à l'intérieur de l'anus ou du vagin, jusqu'au col de l'utérus.



Positionnez l'anneau externe, situé à l'extrémité ouverte du condom, de manière à ce qu'il recouvre la vulve ou l'entrée de l'anus. Ajoutez du lubrifiant au besoin.



Maintenez l'anneau externe en place au début de la pénétration afin de s'assurer que le condom demeure en place et que le pénis ou le jouet ne le pousse pas à l'intérieur du vagin ou de l'anus.



Au moment de retirer le condom, pincez le côté ouvert du condom ensemble et retirez-le du corps. Porter attention qu'il n'y ait pas d'écoulement de sperme.



Jetez le condom après chaque utilisation.



*Utilisez un condom différent pour chaque orifice (vagin, anus) et pour chaque partenaire.

Digue dentaire

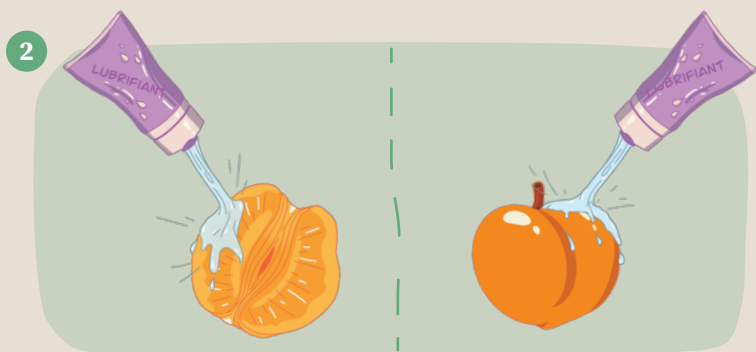
Carré de latex ou de polyuréthane utilisé comme barrière pour prévenir les ITSS

Pour la fabrication par vous-même d'une digue, consultez la page 52.

Comment l'utiliser :

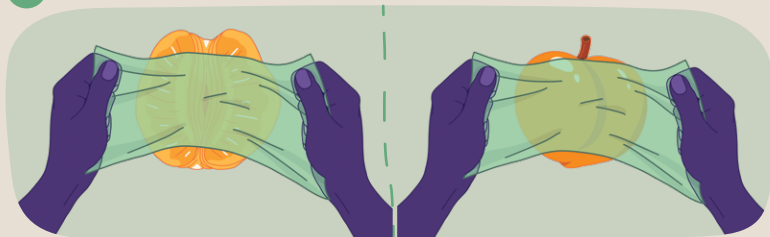


Ouvrez le paquet et vérifiez qu'il est en bon état.



Mettez du lubrifiant sur la région désirée (génitale ou anale). Cela aura pour effet de diminuer la friction et de maintenir la digue en place.

3



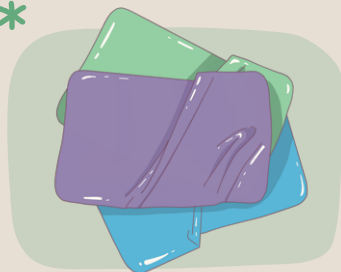
Positionnez la digue sur la région génitale ou anale. N'utilisez qu'un seul côté de la digue. N'utilisez pas la même digue pour la région anale et les parties génitales. Si vous ne savez plus quel côté de la digue touchait le corps, changez de digue.

4



Jetez la digue après l'utilisation.

*



*S'il y a un changement de partie du corps (vagin, anus) ou de partenaire, changez de digue.

Mythes et réalités

✗ *C'est difficile à utiliser*

La digue est facile à utiliser, vous n'avez qu'à la placer sur la partie du corps que vous voulez et le tour est joué.

✗ *C'est juste pour les personnes qui ont une vulve*

La digue peut être utilisée pour le sexe oral en général (cunnilingus et anulingus).

✗ *Ça coupe le plaisir sexuel*

Se protéger c'est sexy ! Vous avez l'option de trouver des digues dentaires à saveur pour pimenter l'expérience.

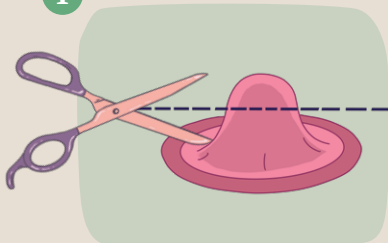
✗ *C'est difficile à trouver en magasin*

Les digues sont définitivement plus difficiles que les condoms à trouver dans les magasins, mais vous pouvez les trouver dans les boutiques érotiques.

Comment fabriquer une digue ?

Avec un condom

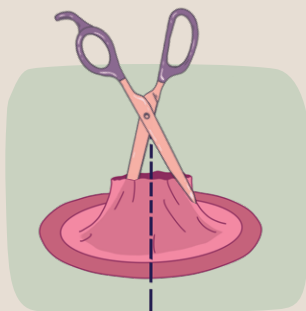
1



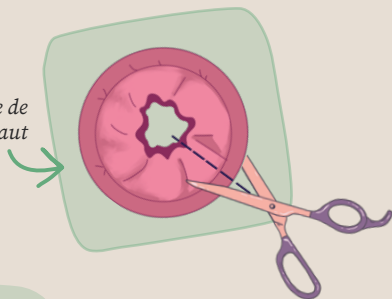
Coupez le bout.

Insérez les ciseaux dans l'orifice fait par la première coupe et coupez le condom en deux.

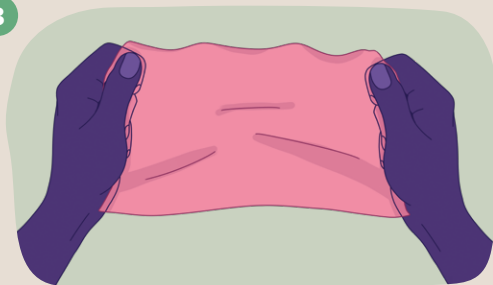
2



vue de haut



3

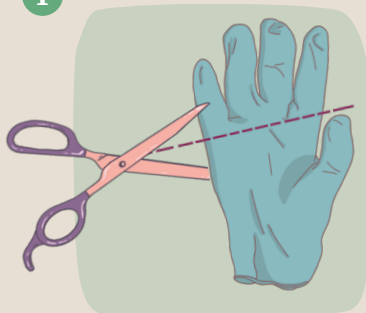


Déroulez et utilisez (suivre les instructions des pages précédentes) !

Fabriquer une digue avec un condom en polyuréthane peut être une alternative pour les personnes allergiques au latex.

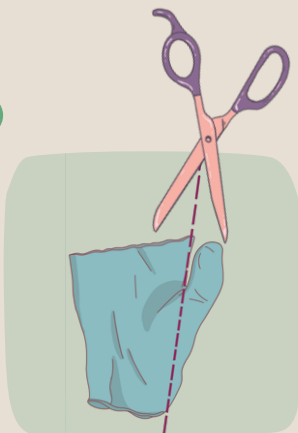
Avec un gant

1



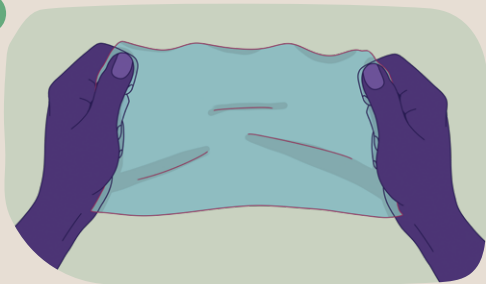
Coupez la section des doigts.

2



Coupez le côté où se trouve le pouce.

3



Déroulez et utilisez
(suivre les instructions
de la page 50)!

Gants et doigtiers

Disponibles en latex ou nitrile, les gants ou doigtiers constituent des barrières de protection pour les pratiques digitales ou le *fisting* (vaginal ou anal).

Comment les utiliser :

1

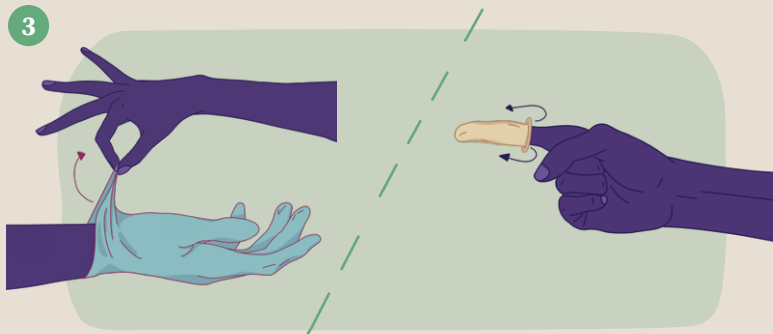


Enfilez le gant ou le(s) doigtier(s).

2



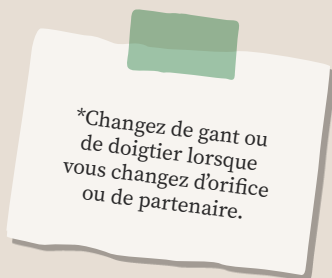
Mettez une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau pour éviter la friction.



Lorsque vous avez terminé, enlevez le gant ou le doigtier en le retournant sur lui-même afin de garder les fluides corporels à l'intérieur de celui-ci.



Jetez le gant ou le doigtier après l'utilisation.



Sang & sexualité

Le sang menstruel en contact avec les muqueuses (buccales, génitales ou anales) et/ou la présence de coupures/plaies augmentent la possibilité de transmettre une ITSS. L'utilisation d'une digue dentaire et de gants/doigtier(s) est recommandée pendant les menstruations.

Section 5

Dépistage et rendez-vous médical

Un rendez-vous de dépistage des ITSS peut comprendre :

- un examen visuel des parties génitales
- des prélèvements urinaires sanguins ou au niveau du col utérin, de l'anus, de l'urètre ou de la gorge.

Ces prélèvements seront ensuite analysés en laboratoire pour établir un diagnostic positif ou négatif.

Les personnes des communautés LGBTQIA+ sont moins portées que les personnes cisgenres et hétérosexuelles à consulter en matière de santé sexuelle par peur de se buter à de l'incompréhension ou de l'ignorance de la part des professionnel-le-s de la santé quant aux enjeux d'identité de genre ou d'orientation sexuelle. Les professionnel-le-s sont particulièrement peu au courant de la santé sexuelle des personnes trans. Il demeure que toute personne a le droit d'avoir accès à des services de santé sans discrimination. Si la-le médecin fait preuve de discrimination à ton égard, des ressources existent pour porter plainte (consulte-les à la fin du guide en page 69).

Tu n'es pas dans l'obligation de dévoiler ton orientation sexuelle ou ton identité de genre lors de ce rendez-vous si tu ne te sens pas à l'aise de le faire. Toutefois, la-le médecin devra évaluer les risques afin de choisir quels tests de dépistage effectuer. Iel te posera des questions concernant le nombre de partenaires sexuel-le-s et les pratiques sexuelles que tu as eues.

Par exemple, s'il y a eu des pratiques anales (anulingus, pénétration, partage de jouets), un prélèvement devrait être réalisé dans la région anale. Si aucune barrière de protection (ex. condom) n'avait été utilisée ou que celle-ci s'était brisée, les risques seraient considérés plus élevés et davantage de tests pourraient être alors effectués.



Qu'est-ce que la « période fenêtrée » ?

Il s'agit de la période où les anticorps, qui signalent la présence de l'infection dans le corps, ne sont pas encore détectables par un test de dépistage, mais où la transmission demeure possible.

Par exemple, la période fenêtrée de la gonorrhée se termine 7 jours après avoir été exposé·e à l'infection. Dans ce cas, si un test de dépistage est effectué 4 jours après l'exposition, le·la médecin recommandera de revenir pour un 2^e test lors de la fin de la période fenêtrée.

Se préparer à un rendez-vous de dépistage des ITSS*

Avant le rendez-vous, note sur une feuille :


- Si tu as des symptômes (lesquels?), leur fréquence, le moment et les circonstances de leur apparition
- Une liste de tes médicaments
- Conditions particulières : tu es enceint·e, tu as des allergies, tu as des limitations physiques ou des douleurs
- Une liste des questions que tu veux poser pour ne pas les oublier.

Exemples de questions :

- Combien de temps me faudra-t-il pour recevoir mes résultats ?
- Comment allez-vous m'informer des résultats ?
- Dois-je faire quelque chose en attendant mes résultats ?
- Dois-je m'abstenir d'avoir des relations sexuelles pendant le traitement ?
- Mes partenaires devront-ils être testé·e·s ? Comment puis-je leur dire ? Et si je ne parle plus à ma·on partenaire ?

Le jour du rendez-vous :

- Amène un carnet et un crayon pour prendre des notes au besoin.
- Essaie de ne pas uriner une heure avant le rendez-vous (pour les tests d'urine, de grossesse).
- Mange quelque chose dans l'heure qui précède le rendez-vous et reste bien hydraté·e.
- Si nécessaire, invite une personne de confiance à t'accompagner, y compris dans la salle d'examen.

An illustration of a woman with dark skin and hair, wearing a red V-neck shirt, sitting on a light green chair. In front of her is a round, light-colored table with three legs. On the table is a small, light blue vase containing two yellow flowers and a framed sign with a wooden border. The sign is pinned to the wall above it with a red pushpin. The background is a solid light orange color.

Si tu ressens des symptômes ou que tu es en attente des résultats de dépistage, il est préférable de t'abstenir d'avoir des relations sexuelles. Si tu décidais d'en avoir, il est important d'utiliser les méthodes barrières (condoms, digues, gants, etc.).

Section 6

Vivre avec une ITSS

Près de 70 % des gens en Amérique du Nord sont porteur·euse·s de l'herpès de type 1 (VHS-1) communément appelé « feu sauvage ». Le VPH est aussi l'une des infections transmises sexuellement les plus courantes. Près de 70 % des Canadien·ne·s ayant une vie sexuelle active contracteront une infection au VPH sexuellement transmissible à un moment donné de leur vie. Ces chiffres montrent que les ITSS ne sont pas rares et pourtant de nombreuses personnes se sentent seul·e·s et vivent de la détresse lorsqu'elles reçoivent un diagnostic positif.

Il est important de se rappeler que les traitements qui existent sont aujourd'hui très efficaces pour enrayer les infections causées par des bactéries ou des parasites. Pour ce qui est des virus, les traitements permettent de contrôler les symptômes ainsi que les risques de transmission et d'avoir une meilleure qualité de vie.

Comment en parler à ma·on partenaire ?

Des ressources existent afin de t'aider à gagner en autonomie quant aux décisions liées à ton statut. Elles peuvent t'aider à reconnaître tes motivations personnelles dans le fait de dévoiler ou non ton statut à un·e ou des partenaires présent·e·s (ou futur·e·s) et peuvent t'accompagner pour déterminer la façon de faire qui te convient le mieux. D'autres ressources offrent un service de notification des partenaires pour les diagnostics d'ITSS de manière anonyme et gratuite. Voir page 68.



Section 7

Consentement sexuel

Le consentement sexuel est l'accord qu'une personne donne à sa·on ou ses partenaire·s **avant** et **pendant** une activité sexuelle, mais surtout, il est une manière d'avoir du bon sexe !

Le consentement doit être...

Libre

J'ai envie d'avoir du sexe en ce moment, je verrai si j'en ai toujours envie une fois à la maison.

Éclairé

Iel a beaucoup consommé et n'est pas en état de consentir à une relation sexuelle en ce moment.

Enthousiaste



Je trouve ça excitant quand iel me fait signe qu'iel aime ça.

- Une personne ne peut consentir à ta place. Toi seul·e peux donner ton consentement.
- Tu as le droit de retirer ton consentement lors d'une activité sexuelle, de changer d'idée ou d'y mettre fin en tout temps.
- Consentir à une pratique spécifique ne signifie pas donner ton accord pour une seconde pratique. Le consentement doit donc être renouvelé lorsqu'une pratique différente est proposée.
- Le consentement est mutuel. Chaque partenaire est responsable de s'assurer que tous·tes les partenaires impliqué·e·s sont confortables avec les actions posées, et ce, tout au long d'une activité sexuelle.
- Le fait d'être en relation amoureuse ou en couple avec une personne ne veut pas dire que le consentement doit être tenu pour acquis.

Est-ce que ça te tente d'avoir du sexe ?

Je n'ai plus envie.

Comment vérifier le consentement ?

Le consentement peut être perçu à travers le langage corporel ou les réponses émotionnelles d'une personne :

- Est-ce que la personne a l'air d'aimer ça ?
- Est-elle à l'aise/mal à l'aise ?

Même si ces signaux peuvent donner une idée, il demeure préférable de demander de manière verbale :

- « Est-ce que ça te tente d'avoir du sexe ? »
- « Aimes-tu ça ? »
- « Veux-tu que je continue ? »
- « Préfères-tu qu'on arrête ? »

Mettre ses limites :

- « Je ne veux pas »
- « Je n'ai plus envie »
- « Pas maintenant »
- « Peut-être une autre fois »
- « Je préfère partir »
- « Je me sens inconfortable »
- « Stop »

Pamplémousse !

Le *safe word* pour s'assurer du consentement

Le *safe word* est un mot choisi par les partenaires avant une relation intime ou sexuelle. Lorsque le *safe word* est dit, la pratique doit s'arrêter.

Consentement et consommation de substances

Les personnes ayant consommé des substances (drogues, alcool) peuvent faire des choix ou entreprendre des actions qu'elles ne feraient pas à jeun. En consommant, il devient plus difficile de consentir de manière éclairée à une pratique ou une relation sexuelle, car la consommation peut diminuer l'inhibition et la capacité de jugement.

Parfois, certains opioïdes comme le fentanyl sont mélangés à d'autres drogues comme la cocaïne et la MDMA (Ecstasy) sans que cela soit mentionné, ce qui peut entraîner des surdoses.

Si toi ou ta·on/tes partenaire·s consommez des opioïdes (fentanyl, morphine, codéine, héroïne), n'oublie pas que tu peux te procurer une trousse de naloxone. La naloxone est un médicament qui agit rapidement pour neutraliser temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes le temps de recevoir l'aide médicale. Elle est disponible dans les pharmacies au Québec, et ce, gratuitement et sans prescription. Avoir de la naloxone sur soi peut sauver une vie.

La sexualité sous l'effet de drogues ou d'alcool peut être pensée dans une approche coûts/bénéfices. La consommation peut à la fois amener un état de relaxation et une augmentation du désir sexuel et peut, aussi, modifier le fonctionnement des sens et altérer les perceptions. Cela peut provoquer une déconnexion avec les limites corporelles et émotionnelles. Avoir le matériel de consommation (seringues stériles, pipes, etc.) et de protection sexuelle (condoms, gants, lubrifiant) sur soi est toujours l'idéal.

Si ta consommation de drogues et/ou d'alcool t'inquiète, n'hésite pas à contacter les organismes appropriés. Des intervenant·e·s pourront t'accompagner dans tes objectifs.

Quelques trucs

- Déterminer à l'avance la quantité d'alcool ou de drogues que tu veux consommer dans la soirée
- Être accompagné·e d'une personne de confiance
- Voir si tu te sens dans un environnement bienveillant pour consommer
- Prévoir à l'avance des méthodes de protection (condoms, gants, digues dentaires, etc.)
- Déterminer tes limites sexuelles à l'avance avec ta·on/tes partenaire·s.
- Ne pas oublier que même si tu as négocié tes pratiques sexuelles à l'avance, tu peux toujours retirer ton consentement en cours de route.
- Certaines drogues ou médicaments amplifient les effets de l'alcool. Vérifie au préalable s'il y a des interactions avec ce que tu comptes consommer.


Section 8

Ressources


Pour aller plus loin

Organismes

À deux mains / Head & hands

-  Promotion du bien-être physique et mental des jeunes dans une approche préventive, inclusive, non critique et holistique pour les 12 à 25 ans

 <https://headandhands.ca/>


 514 481-0277

+

Projet SENS


Outil d'éducation sexuelle valorisant l'accessibilité, la réduction des méfaits et l'apprentissage sans jugement
<https://www.senseproject.ca>

Alterhéros

-  Pose ta question sur la santé sexuelle, les ITSS, la diversité sexuelle et de genre, etc.


 <https://alterheros.com/>

L'Astérisque*

-  Espace bienveillant bilingue et non-commercial pour les jeunes 2SLGBTQIA+ agé·e·s de 14 ans à 30 ans.


 <https://www.lasterisk.com/>

ASTT(e)Q


-  Organisme par et pour les personnes trans. Plusieurs services sont offerts dont l'accompagnement, l'offre de matériel de réduction des méfaits et les tests de dépistage VIH/ITSS avec un·e infirmier·e.


 <http://www.astteq.org/>

 514 847-0067, poste 216


 1300 rue Sanguinet, bureau 300
Montréal, QC H2X 3E7

Cactus Montréal


-  Organisme de prévention des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

 <https://cactusmontreal.org/>

 514 847-0067

 1300 rue Sanguinet
Montréal, QC H2X 3E7

COCQ-SIDA

-  Contient une liste de ressources pour les personnes ayant besoin d'informations en lien avec le VIH/ Sida



 <http://www.cocqsida.com/>

Voir aussi les organismes :




- Jeunesse Lamba

- Projet 10




Fédération du Québec pour le planning des naissances (FQPN)

-  Regroupement féministe de défense des droits et d'éducation populaire en matière de santé sexuelle et reproductive
-  <https://www.fqpn.qc.ca/>





Info-Herpès

-  Soutien et informations en lien avec le virus de l'herpès
-  <https://www.infoherpes.org/>
-  1 844 847-4242 (ligne ouverte les mercredis et jeudis de 9h à 17h)




Mains Bas Saint-Laurent

-  Mouvement d'aide, d'information et de soutien (VIH, ITSS, Hépatites, homophobie, LGBT+)
-  <http://www.mainsbsl.qc.ca/>
-  1 418 722-7432

Aide aux trans du Québec (ATQ)

-  Activités pour les personnes en questionnement par rapport à leur identité de genre et formations sur divers thèmes liés aux réalités trans.
-  <https://atq1980.org/>
-  Ligne d'écoute : 1 855 909-9038, poste 1
-  2075 rue Plessis bureau 310
Montréal, QC H2L 2Y4

Portail VIH-Sida du Québec

-  Organisme provincial qui œuvre à éduquer le public, et plus particulièrement les personnes vivant avec le VIH/Sida sur le VIH/Sida et autres ITSS
-  <https://pvsq.org/>
-  1 877 Portail (767-8245)





+

Outil de notification des partenaires




(Portail VIH-Sida du Québec)

Service gratuit et anonyme de notification des partenaires sexuels destiné aux personnes ayant reçu un diagnostic d'ITSS
<https://pvsq.org/notification-des-partenaires/>

Sexplique

-  Organisme sexologique offrant du soutien et de l'information en lien avec la sexualité, incluant la santé sexuelle et reproductive
-  <https://sexplique.org/>
-  418 624-6808, poste 23
-  soutien@sexplique.org

Stella Montréal

-  Soutien et informations pour les travailleuses du sexe
-  <https://chezstella.org/>
-  Ligne d'écoute : 514 285-8889

Cliniques et ressources médicales

CATIE

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

globe <https://www.catie.ca/fr/accueil>

+

Histoires de jouets sexuels (CATIE)

Guide de prévention des ITSS et du VIH pour les utilisateur·trice·s de jouets sexuels

<http://librarypdf.catie.ca/ATI-20000s/22059.pdf>

Info-Santé

i Pour trouver une ressource en santé dans votre territoire. Service 24/24, 365 jours par année

phone 811

Index Santé

i Pour trouver un·e professionnel·le de la santé au Québec

globe <https://www.indexsante.ca/>

Région de Montréal

Prelib (Centre d'auto-prélèvement)

i On doit prendre rendez-vous en ligne

globe <https://prelib.com/>

location 1485 rue Saint-Hubert
Montréal, QC H2L 4L8

Clinique L'Actuel

globe <https://cliniquelactuel.com/>

phone 514 524-1001

location 1001 boul De Maisonneuve Est, bureau 1130
Montréal, QC H2L 4P9

Clinique Médicale La Licorne

globe <https://www.cliniquemedicalelalicorne.com/>

phone 514 532-0828

location 808 rue Ontario Est
Montréal, QC H2L 1N9

Clinique Quorum

globe <http://cliniquequorum.com/>

phone 514 360-0614

location 800 boul de Maisonneuve Est, suite RC-1
Montréal, QC H2L 4L8

Autres ressources

Éducaloi

- i** La loi, vos droits : Soins de santé
- globe** <https://educaloi.qc.ca/categories/soins-de-sante/>

Fédération des CAAP (Centres d'assistance et d'accompagnement aux plaintes)

- i** Pour connaître ses droits tels que définis dans la Loi sur la Santé et les Services sociaux (LSSSS) et connaître les ressources de votre région pour porter plainte
- globe** <https://fcaap.ca/>
- phone** 1 877 767-2227

Henri-June Pilote

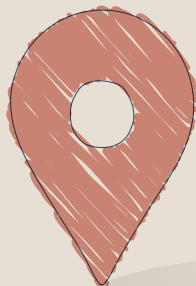
- i** Éducation sexuelle et enjeux LGBTQ+ (Fr/En)
- globe** <https://anchor.fm/june-pilote>
- instagram** @june.pilote

La Fabrique du consentement : Regards lesbo-queer

- i** Documentaire réalisé et produit par Mathilde Capone
- globe** <https://lafabriqueduconsentement.ca/>

Oh Joy Sex Toy

- i** Éducation à la sexualité et évaluations (reviews) sur les jouets sexuels en format bande-dessinée (En)
- globe** <https://www.ohjoysexttoy.com/>



Remerciements et contributions

Rédaction

Sarah Bernier

Collaboration au contenu

Sandie Barrière

Marjolaine Landry

Avec la contribution de

Kim Forget-Desrosiers

Isabel Matton

Révision

Marie Delamare-Sanson

Audrey Mantha

Illustrations

Marjolaine Landry

Graphisme et infographie

Myriam Lauzon

Avec la participation financière de

Québec 

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021.

Ce guide a été réalisé par



Intervention individuelle et de groupe | Écoute et référence
Activités sociales | Sensibilisation | Formation

📍 4126 rue Saint-Denis, Bureau 301
Montréal, QC H2W 2M5

☎ 514 526-2452

🌐 www.solidaritelesbienne.qc.ca

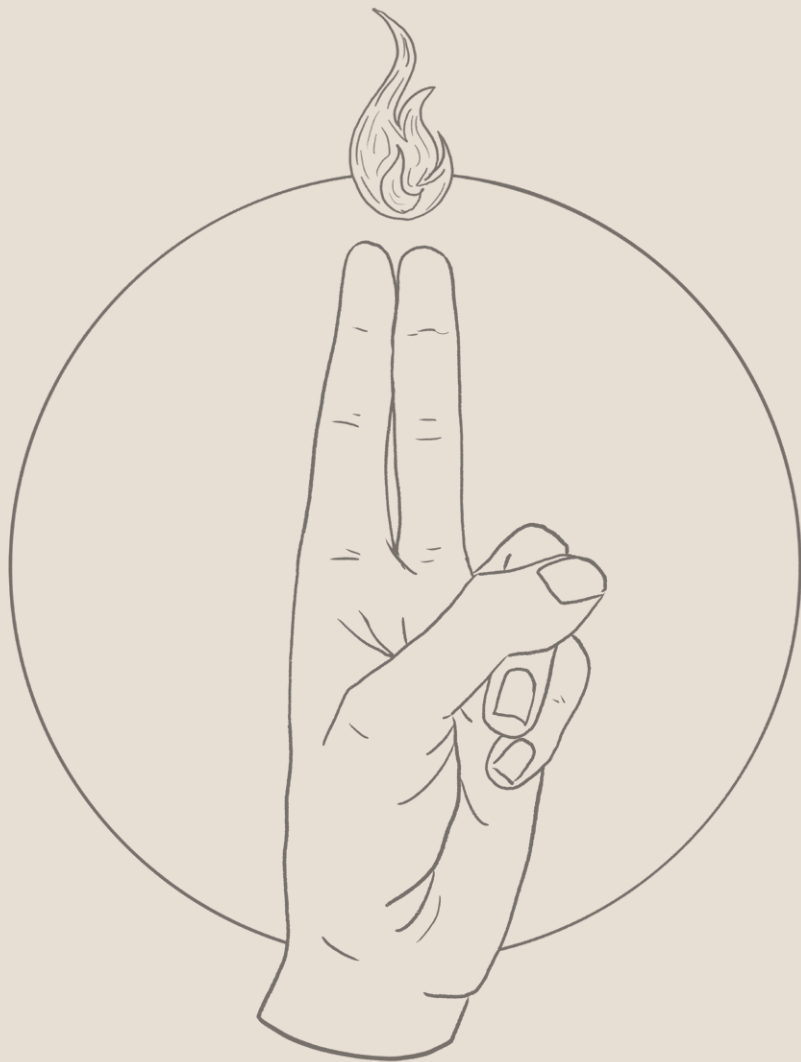
📘 @centredesolidarite

📷 @csl_mtl

Aussi produit par le CSL



Rejoignez-nous sur YouTube



ISBN 978-2-9819954-0-7



978-2-9819954-0-7