

Adresses utiles

- Informations, outils et conseils par mail: www.klamydias.ch
- Consultation en santé sexuelle près de Lausanne pour les femmes ayant des relations sexuelles avec les femmes: www.profa.ch/l-check
- Première évaluation du risque VIH et IST: <https://lovelife.ch/fr/safer-sex-check/>
- Centres de conseil en Suisse: www.sante-sexuelle.ch/fr/centres-de-conseil
- SANTÉ SEXUELLE suisse: www.sante-sexuelle.ch

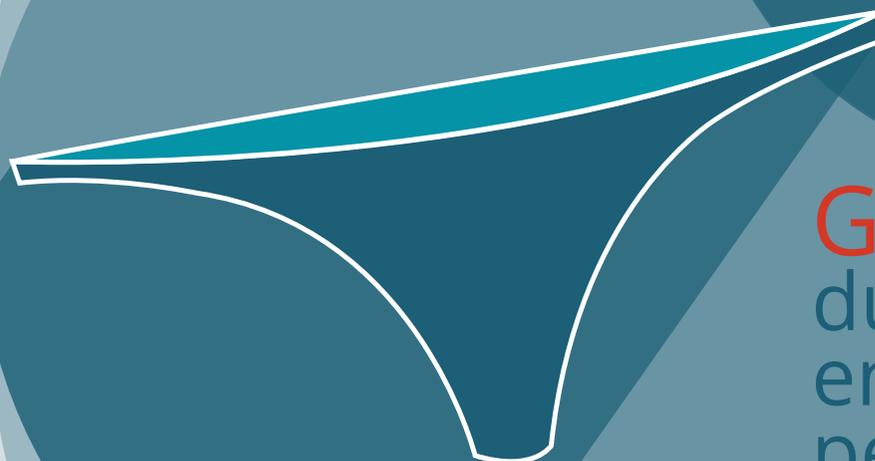
*L'emploi du mot « femme » ainsi que du féminin a été choisi dans ce guide pour en alléger la lecture. Pour une fois dans la langue française, c'est le féminin qui l'emporte.

Notre propos inclut toute personne qui s'identifie comme femme et toute personne qui se sent concernée, indépendamment de son identité de genre, de ses organes génitaux ou des termes qu'elle utilise pour se définir.

Notre guide du safer sex pour les personnes trans se trouve sur www.klamydias.ch

lesklamydias@gmail.com
www.klamydias.ch

les
Klamydia's



Guide du safer sex entre femmes / personnes ayant une vulve





ENTRE FEMMES / ENTRE PERSONNES AYANT UNE VULVE, ON PEUT SE TRANSMETTRE DES IST !

Le sexe entre femmes / personnes ayant une vulve n'est, hélas, pas inoffensif. Les infections qui se transmettent le plus fréquemment (mycose, papillomavirus, chlamydia, herpès) ne sont cependant pas les plus graves si elles sont dépistées et traitées.

Pour éviter les Infections Sexuellement Transmissibles (IST), tu peux pratiquer le safer sex, autrement dit le sexe plus sûr, et te faire dépister.

Ce guide te présente les différentes options afin que tu puisses choisir ce qui te convient le mieux. Entre attraper une infection à prendre au sérieux ou des champignons, il y a une grande différence...

Pour se protéger du VIH des hépatites

VIH Le cunnilingus, même en présence de sang, et l'anulingus ne présentent pratiquement aucun risque VIH car la muqueuse buccale est très stable.

Hépatites L'hépatite C, en revanche, se transmet par contact sanguin. Même si la transmission lors de relations sexuelles est rare, il vaut mieux éviter tout contact entre des muqueuses et du sang, dont le sang des règles.

La meilleure protection contre les hépatites A et B reste la vaccination*.

Tu peux te renseigner sur: www.lovelife.ch/fr/hiv-co

Pour se protéger des autres IST

- Se laver les mains et avoir des ongles propres et bien coupés
- Les contacts entre muqueuses (bouche-vulve ou vulve-vulve) sont plus à risque. Pour réduire ce risque, tu peux choisir de renoncer à ces contacts et préférer d'autres pratiques (baisers, caresses, pénétrations)
- Pas de pénétration vaginale après une pénétration anale sans changement de préservatif / gant
- Pas de cunnilingus après un anulingus sauf si la digue dentaire est assez grande ou si vous changez de digue
- Il vaut mieux éviter les douches internes qui fragilisent la flore vaginale et augmentent les risques d'infection

Pratiques et safer sex

Baiser Aucun sauf s'il y a une plaie ouverte / des lésions / boutons au niveau de la bouche. Si c'est le cas, éviter tout contact

Caresses Même chose que pour les baisers. Afin d'éviter de transmettre une infection d'une vulve à l'autre, choisir une main pour soi et une pour la partenaire ou utiliser des gants à remplacer à chaque changement de partenaire

Cunnilingus, anulingus et ciseaux (vulve contre vulve) Digue dentaire / carré de latex / film alimentaire non poreux (pas celui pour le micro-onde) + lubrifiant

Pénétration vaginale / anale avec un ou des doigts Afin d'éviter de transmettre une infection d'un vagin / anus à l'autre, choisir une main pour soi et une pour la partenaire ou utiliser des gants (latex ou vinyle) à remplacer à chaque changement d'orifice et de partenaire

Pénétration vaginale / anale avec un toy* Préservatif externe dit «masculin» ou interne dit «féminin» (+ lubrifiant) à remplacer à chaque changement d'orifice et de partenaire

Fist Gants en latex / vinyle + lubrifiant

Pratiques uro-scato Ne pas ingérer les sécrétions de la partenaire

Important

Si tu ne souhaites pas pratiquer le safer sex ou renoncer à certaines pratiques, il est important que tu sois suivie par une ou un gynécologue pour les dépistages IST.

Consultation chez la/le gynéco :

Le premier rendez-vous est conseillé dans l'année qui suit le premier rapport sexuel, quel que soit le genre de la ou du partenaire. Le premier dépistage du cancer du col de l'utérus est recommandé à partir de l'âge de 21 ans.

Même en l'absence de rapport sexuel, il est recommandé de voir régulièrement une ou un gynécologue pour qu'elle ou il puisse faire le contrôle des organes génitaux et des seins. La fréquence des consultations est à discuter en fonction de la situation. La multiplication du nombre de partenaires augmente les risques d'IST.

Il n'est pas nécessaire de connaître tous les symptômes des IST, d'autant plus certaines peuvent être asymptomatiques. Il reste cependant important de connaître son corps et de l'observer régulièrement. En cas de douleurs, de démangeaisons, de brûlures ou d'écoulement anormal, il est hautement recommandé d'aller chez le ou la médecin/gynécologue sans attendre.

Il est fortement recommandé d'aller voir un-e gynécologue sans attendre si :

Vulve douleur, rougeur, irritation, gonflement, bouton: ulcère, vésicule, verrue

Vagin douleur (notamment pendant la pénétration ou en cas de pénétration partiellement ou totalement impossible), brûlure, pertes douloureuses ou inhabituelles (couleur / odeur / quantité différente), saignement intermenstruel

Urètre douleur, brûlure au moment d'uriner, sang dans l'urine

Matrice, trompes et ovaires douleurs au ventre, douleurs pendant la pénétration

Sein / Téton douleur, grosseur, rougeur, écoulement, «texture» inhabituelle, durcissement, changement de couleur, de forme, de taille (d'un seul côté)

* Il est également possible de se faire vacciner contre le papillomavirus. La vaccination ne couvre pas tous les types de papillomavirus, raison pour laquelle le suivi gynécologique est important.

* Cf. Guide pour l'entretien des sex-toys: www.klamydias.ch

