

les
Klamydia's

Guide du
SAFER
SEX

pour les
personnes trans



Cher·ère personne trans¹,

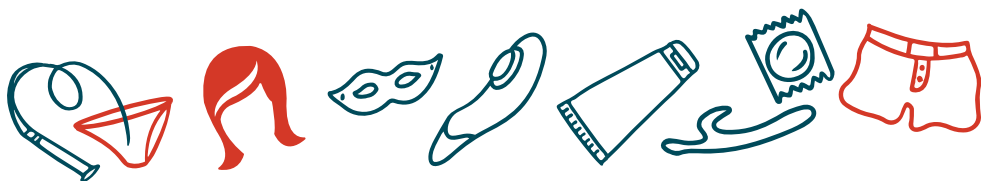
Ce guide met à ta disposition des informations sur la santé sexuelle et le safer sex. Il tient compte le plus possible de tes besoins et propose des solutions de réduction des risques adaptées à la diversité des génitalités, pour que partage et plaisir soient au rendez-vous – sans regret.

Les informations que tu y trouveras sont générales et ne remplacent en aucun cas un suivi professionnel. En cas de doute, n'hésite pas à faire appel à un·e spécialiste sensibilisé·e à la transidentité auprès de qui tu te sens à l'aise.

Bonne lecture !

Les Klamydia's

¹ Cette brochure s'adresse à toi si ton identité de genre ne correspond pas (entièrement) au sexe qui t'a été assigné à la naissance, quelle que soit la façon dont tu te définis. Tu peux, si besoin, remplacer les termes désignant les parties du corps et les identités par d'autres mots qui te conviennent mieux.



Langage

Ton identité de genre, ton corps et tes organes génitaux t'appartiennent : n'hésite pas à les définir et à les nommer toi-même avec des termes qui te correspondent et te mettent à l'aise. Tu peux également indiquer à ton, ta ou tes partenaire(s) quels sont les termes à employer.

Sensations, désir, libido et consentement

Il est possible qu'au fil du temps ou de ta transition, ton orientation sexuelle se redéfinisse ou évolue. Il est important de redécouvrir tes désirs, tes envies, ta libido ainsi que tes sensations et d'aborder le sujet avec ton, ta ou tes partenaire(s).

De plus, les traitements hormonaux (testostérone, antiandrogènes, œstrogènes, progestérone) peuvent faire augmenter ou diminuer la libido. Ces traitements peuvent aussi avoir des effets indésirables. Tu peux en parler avec ton endocrinologue.

Quels que soient les désirs et les envies, n'oublie pas qu'il n'y a pas de sexualité sans consentement. Tu as le droit à tout moment de refuser un acte ou de vouloir interrompre un acte déjà commencé. Tu peux également refuser d'avoir du sexe non protégé. Le consentement vaut dans les deux sens : tu dois respecter le ou les refus de ton, ta ou tes partenaire(s).



Réduction des risques et moyens de protection (safer sex)

Il est important que la lubrification vaginale ou anale soit suffisante pour éviter les sensations désagréables. Cette lubrification permet aussi de réduire les risques de lésions et donc d'infection. Si tu en as besoin ou envie, tu peux aussi utiliser du lubrifiant à base d'eau ou de silicone. La prise de testostérone, quant à elle, peut conduire à une sécheresse de la muqueuse vaginale. Il existe des traitements contre la sécheresse vaginale sauf pour les néo-vagins en peau. Si nécessaire, parles-en à ta ou ton gynécologue.

Après une opération génitale, ton sexe peut être fragile et constituer une porte d'entrée pour les IST, surtout dans la phase post-opératoire. Cela vaut également pour les personnes ayant un néo-vagin: l'utilisation d'un dilateur (destiné à maintenir la profondeur) peut en fragiliser la peau.

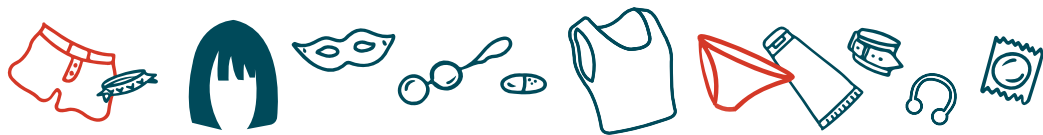
Si tu as eu une métaïdoïoplastie (création d'un pénis par dégagement du clitoris), tu peux fabriquer un préservatif externe de la bonne taille en découpant le doigt d'un gant en vinyle ou en latex. Au besoin, il peut être fixé à l'aide d'un anneau pénien (cockring). Tu peux aussi utiliser une digue dentaire ou du film alimentaire (non poreux, pas celui pour le micro ondes), à condition que ton sexe soit recouvert en entier. L'efficacité de ces moyens de protection (gant, digue et film alimentaire) est cependant mal connue et il convient d'effectuer des check-ups VIH/IST réguliers en cas de changement fréquent de partenaires. Il est conseillé de faire un checkup annuel si tu as moins de 10 partenaires par an et 2 checkups annuels si tu as plus de 10 partenaires par an.

La prise d'antiandrogènes et/ou d'œstrogènes peut affecter la capacité à avoir ou maintenir une érection. L'utilisation d'un cockring (anneau pénien) peut être une solution. Si la mise en place d'un préservatif externe (pour pénis) n'est pas possible, tu peux demander à ta, ton ou tes partenaire(s) d'utiliser un préservatif interne (pour vagin ou anus).

Le tableau sur la page suivante donne un aperçu des pratiques et des risques, des conseils ainsi que les moyens de protections /de réduction des risques qui y sont liés.



Pratiques	Risques	Conseils	Moyens de protection pour réduire les risques
Embrasser	Pas de risque.	Eviter tout contact avec des lésions / boutons / une plaie ouverte.	
Caresses et pénétration doigt(s)-vagin et doigt(s)-anus	Risque de transmission d'IST.	Eviter tout contact avec des lésions / boutons / une plaie ouverte. Ne pas passer d'une pénétration anale à : • des caresses sur la vulve • une pénétration vaginale • des caresses sur un pénis sans se laver les mains. Ne pas utiliser la même main pour soi-même et pour le-la-partenaire(s).	Gants en vinyle ou latex à remplacer à chaque changement d'orifice / de vulve / de pénis et de partenaire. N'oublie pas le lubrifiant si nécessaire.
Sexe oral (cunnilingus, fellation, anulingus)	Ne présente pratiquement aucun risque de transmission du VIH mais peut transmettre d'autres IST.	Eviter tout contact avec des lésions / boutons / une plaie ouverte.	Préservatif externe (sur le pénis) ou digue dentaire / film alimentaire non poreux (sur la vulve ou l'anus).
Ciseaux / Tubing (vulve contre vulve)	Présente un risque de transmission du VIH seulement en présence de sang (dont le sang des règles) et peut transmettre d'autres IST.	Eviter tout contact avec des lésions / boutons / une plaie ouverte.	Film alimentaire non poreux et lubrifiant.
Pénétration pénis-anus et pénis-vagin	Risque élevé de transmission du VIH et d'autres IST.	Eviter tout contact avec des lésions / boutons / une plaie ouverte.	Préservatif interne ou externe à remplacer à chaque changement d'orifice ou de partenaire.
Toys	Risque élevé de transmission d'IST. Faible risque de transmission du VIH.	Eviter tout contact avec des lésions / boutons / une plaie ouverte. Ne pas hésiter à utiliser du lubrifiant.	Préservatif interne ou externe à remplacer à chaque changement d'orifice / de vulve / de pénis / de partenaire. Alternative: nettoyer le toy avec un désinfectant adapté et le rincer à chaque changement d'orifice / de vulve / de pénis / de partenaire.
Fist (insertion de la main dans le vagin ou l'anus)	Présente un risque de transmission du VIH en présence de sang (dont le sang des règles).	Eviter tout contact avec des lésions / boutons / une plaie ouverte.	Utiliser des gants en vinyle ou latex et beaucoup de lubrifiant. Etre progressif pour diminuer le risque de lésions (dont déchirure du sphincter anal). Changer de gant à chaque changement d'orifice et / ou de partenaire.
Pratique uro-scato	Présente un risque de transmission du VIH seulement en présence de sang (dont le sang des règles).	Ne pas ingérer de sécrétions.	
Bondage, Discipline, Sado Masochisme (BDSM)		Dépend des pratiques listées dans ce tableau.	



Infections sexuellement transmissibles (IST)

VIH

En appliquant les règles du safer sex, tu peux réduire considérablement les risques de transmission du VIH. Il est aussi possible de se protéger contre le VIH grâce à la PreP (prophylaxie pré-exposition), un traitement médicamenteux qui peut être obtenu auprès d'un·e médecin ou d'un centre de santé sexuelle. La PreP ne protège pas contre les autres IST.

Par ailleurs, voici quelques réflexes importants :

- Après une **situation à risque pour le VIH** (p.ex. pénétration non protégée ou moyen de protection défectueux) demander une **PEP** (prophylaxie post-exposition, traitement d'urgence contre le VIH) **le plus vite possible** mais au plus tard 48h après le rapport à risque, à l'hôpital, dans un cabinet médical ou un centre de santé sexuelle (p.ex. Checkpoint).
- En cas de **symptômes grippaux** apparaissant après une situation à risque, il est recommandé de faire un **test de dépistage du VIH**. Un test est possible à partir de deux semaines après la situation à risque. Si le test est négatif, il doit être répété six semaines après l'exposition potentielle. Avec un autotest VIH, le délai à respecter est de 3 mois. Si l'autotest est positif, un test de confirmation doit être effectué dans un centre de dépistage ou chez un·e médecin.
- Tu peux faire le test dans un cabinet médical, à l'hôpital ou dans un centre de santé sexuelle (p.ex. Checkpoint) souvent anonymement.
- Suivre les conseils adaptés à sa situation : www.lovelife.ch ou www.tgns.ch
- Vivre avec le VIH sous traitement n'exclut pas la possibilité de suivre un traitement hormonal d'affirmation de genre. Si tu prends à la fois un **traitement antirétroviral** (ARV contre le VIH) et un traitement hormonal, informes-en ton infectiologue et ton endocrinologue afin d'éviter toute interaction médicamenteuse. Peu d'études existent sur les interactions entre les thérapies à base de testostérone et les ARV. Dans le cas de traitements hormonaux à base d'antiandrogènes ou d'œstrogènes, certaines interactions pouvant avoir des effets négatifs sur la santé ont été observées. Pour en apprendre plus, tu peux consulter le site www.hiv-druginteractions.org/



VIH et autres IST

- Sauf relation stable et exclusive sexuellement, il est recommandé **pour tous·tes** de faire un **dépistage complet** (VIH et autres IST) une fois par année ou deux fois par année si tu as plus de 10 partenaires par an. **Cette recommandation est valable même si tu n'as aucun symptôme.**
- Par ailleurs, il existe des auto-tests pour certaines IST: VIH, syphilis, gonorrhée et chlamydia.

Autres IST

Il est hautement recommandé de suivre les conseils suivants :

- Si tu as des doutes ou des **symptômes**, par exemple des douleurs, des rougeurs, des boutons, des démangeaisons, des brûlures ou des écoulements anormaux (dont écoulements de sang), il est recommandé de consulter sans attendre un·e médecin (généraliste, gynécologue, proctologue) ou de prendre rendez-vous au centre de dépistage le plus proche (p.ex. Checkpoint) – même si les symptômes ont disparu entretemps.
- Suivre les conseils adaptés à sa situation : www.lovelife.ch ou www.tgns.ch

Vaccination : Il existe des vaccins contre le papillomavirus humain (HPV) et les hépatites A et B. Tu peux te renseigner sur www.lovelife.ch/fr/hiv-co/

Groupes plus vulnérables pour le VIH et les autres IST

Certaines personnes font partie de groupes dits «à risque» pour le VIH et les autres IST:

- les personnes AMAN¹ qui ont du sexe avec d'autres AMAN
- les travailleur·ses du sexe et leurs client·es
- les personnes provenant d'un pays à prévalence VIH élevée

Si tu appartiens à l'une de ces catégories ou si tu as des relations sexuelles avec des personnes appartenant à l'une de ces catégories, sois particulièrement vigilant·e et n'hésite pas à te faire conseiller dans un cabinet médical ou un centre de santé sexuelle.

1 Personne assignée masculin à la naissance

A titre d'information, l'acronyme pour les personnes assignées féminin à la naissance est AFAN



Contraception

Les traitements hormonaux ne sont pas une contraception fiable. Il est possible d'être fertile même sous traitement à base de testostérone et en l'absence de menstruations. Les personnes AMAN peuvent être fertiles même sous traitement hormonal. Un risque de transmission d'IST et de grossesse non désirée existe même avec un sperme devenu plus translucide. Tu peux te faire conseiller auprès de ton médecin ou d'un centre de santé sexuelle sur la contraception adaptée à ta situation, à ton traitement hormonal et à tes préférences.

Si tu as eu un rapport pouvant conduire à une grossesse non désirée, il faut te rendre soit: chez un·e gynécologue / dans une pharmacie (sans ordonnance) / à l'hôpital / dans un centre de santé sexuelle pour y recevoir une contraception d'urgence.

La contraception d'urgence doit être prise sur place par la personne potentiellement enceinte le plus vite possible, au plus tard 5 jours après le rapport.

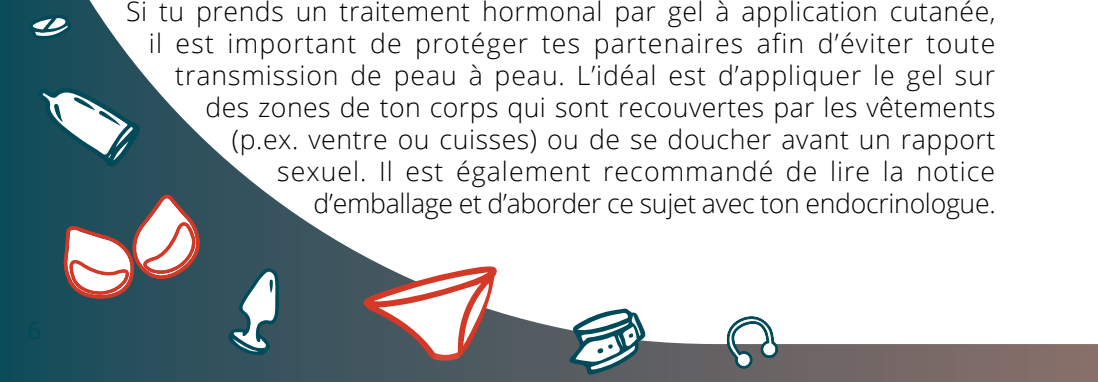
Les contraceptifs (pilule, implant, stérilet, autres) ne te protègent pas contre les IST. En outre, certains contraceptifs peuvent interférer avec les traitements hormonaux. Tu peux en parler avec ton endocrinologue ou gynécologue.

Désir d'enfant

Avant de commencer un traitement hormonal, tu peux t'informer sur les conséquences que ce traitement aura sur ta fertilité. Il est parfois possible de prendre des mesures pour la conserver.

Si tu suis un traitement hormonal à base de testostérone et aimerais concevoir un enfant, parles-en à ton médecin (endocrinologue, gynécologue). En effet, la testostérone peut avoir des effets néfastes pour le fœtus.

Traitement hormonal par gel



Si tu prends un traitement hormonal par gel à application cutanée, il est important de protéger tes partenaires afin d'éviter toute transmission de peau à peau. L'idéal est d'appliquer le gel sur des zones de ton corps qui sont recouvertes par les vêtements (p.ex. ventre ou cuisses) ou de se doucher avant un rapport sexuel. Il est également recommandé de lire la notice d'emballage et d'aborder ce sujet avec ton endocrinologue.

Substances psychoactives

La consommation de substances psychoactives (alcool, cannabis, certains médicaments, MDMA, cocaïne, héroïne, etc.) peut rendre plus difficile la pose de limites. Si cela est possible, mets en place des solutions pour assurer ta sécurité.

La consommation de certaines de ces substances (cocaïne, héroïne, etc.) avec du matériel partagé (paille, seringue) présente des risques de transmission du VIH et de l'hépatite C. C'est pourquoi il est important d'utiliser du matériel stérile à usage unique et non partagé.

Suivi médical

N'hésite pas à te faire recommander des professionnel·les de la santé trans friendly et compétent·e-s, par exemple auprès d'associations de la communauté trans.

Si tu as des seins, un vagin, un col de l'utérus, un utérus ou des ovaires, il est fortement recommandé de faire des contrôles réguliers auprès d'un·e gynécologue, quel que soit ton sexe assigné à la naissance.

Si tu as un néo-vagin (et une prostate) mais pas de col utérin, un frottis annuel n'est pas nécessaire mais il est recommandé de faire un contrôle chez un·e gynécologue en cas de symptômes (écoulements, saignements, douleurs, etc.).

Si tu as un pénis et des testicules, tu peux être suivi·e par un·e généraliste ou urologue, quel que soit ton sexe assigné à la naissance. Les personnes pratiquant le sexe anal peuvent consulter un·e proctologue (spécialiste de l'anus).

Même sous traitement à base d'œstrogènes, il est possible de développer un cancer de la prostate ou des testicules. Un auto-examen régulier des testicules et un examen de la prostate par un·e urologue peuvent permettre de détecter cette maladie assez tôt et donc d'augmenter les chances de guérison.

A ce jour, les données sur la santé postopératoire après une scrotoplastie, une phalloplastie ou métaïdoïoplastie manquent. Par précaution, il est recommandé de faire régulièrement un contrôle du pénis et des éventuels implants (testicules, prothèse érectile).





Ressources suisses

- Le Checkpoint, Centre de dépistage, d'informations et consultation sociale et médicale pour les hommes ayant du sexe avec les hommes et pour les personnes Trans*: www.mycheckpoint.ch/fr
www.profa.ch/checkpoint/trans et trans@profa.ch
- TGNS (Transgender network Switzerland) association suisse pour les personnes Trans: www.tgns.ch
- Association 360, groupe trans: www.association360.ch/trans/
- Fondation Agnodice, information, conseil et orientation pour les enfants et adolescent·s trans* ou en questionnement âgé·es de moins de 18 ans, et pour leurs proches: www.agnodice.ch
Cosmose, groupe de la Fondation Agnodice de santé sexuelle inclusive (16 à 25 ans)
- Questionnaire en ligne pour trouver en Suisse un centre de conseil ou de dépistage adapté à ta situation et à ton éventuelle prise de risque: www.lovelife.ch
- PROFA, consultation de santé sexuelle dans le canton de Vaud: www.profa.ch
- Guides des Klamydia's, association pour la santé sexuelle des femmes* qui aiment les femmes: MEMO pour les gynécos, Guide du safer sex entre femmes / entre personnes à vulve et Guide pour l'entretien des sex-toys: www.klamydias.ch

Adresses des centres de consultation en Suisse:

www.sante-sexuelle.ch/centres-de-conseil

Matériel d'information et de protection:

<https://shop.sante-sexuelle.ch/fr/home>



Pour en savoir plus

- Vie sexuelle et transidentité - Comprendre, accompagner, s'épanouir, Fédération des associations LGBTI+ (2021)
- Ressources et guides de l'association Chrysalide: www.chrysalide-asso.fr
- Guide de santé sexuelle pour personnes Trans* et leur.s amant.e.s, Genres Pluriels (2016)
- Transidentités, Genre Pluriels (2016)
- Embrasse-moi. Guide de sécurisexe pour les femmes trans, The 519 Church Street Community Centre (2013)
- Dicklit et T Claques. Un guide pour les trans ft*... et leurs amants, OUTrans (2010)

Les versions PDF de ces guides sont disponibles sur www.klamydias.ch

Impressum

Guide entièrement révisé en 2022 par
Raphaël Guillet du Checkpoint Berne et
Camille Béziane de l'association
Les Klamydia's
www.klamydias.ch
lesklamydias@gmail.com

Relecture

Erika Volkmar de la Fondation Agnodice
www.agnodice.ch
Yannick Forney du Checkpoint Vaud
www.mycheckpoint.ch
Céline Berset de SANTE SEXUELLE SUISSE
www.sante-sexuelle.ch
Véronique de l'association Les Klamydia's

Graphisme

Charlotte Passera de Charlotte Design
www.charlottedesign.ch