



Sur toutes les lèvres

Guide de santé sexuelle pour
les lesbiennes, bisexuel-le-x-s et
queers ayant une vulve



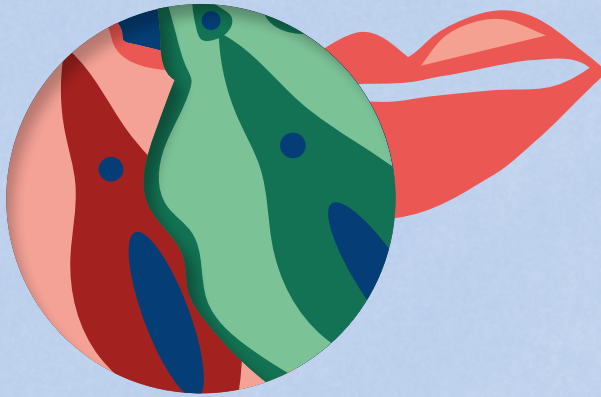
Table des matières

Edito	p. 2
Coming out, relations sexuelles et consentement	p. 4
Coming-in, Coming-out	p. 5
Un oui, c'est sexy	p. 6
Suivi gynécologique	p. 8
Pourquoi consulter ?	p. 9
À partir de quand et à quelle fréquence ?	p. 9
Déroulement de la consultation	p. 10
Déroulement de l'examen	p. 11
Cancers gynécologiques et du sein chez les VsV	p. 12
Contraception	p. 14
Désir d'enfant	p. 15
Infections sexuellement transmissibles (IST) et safer sex	p. 16
Les IST chez les VsV	p. 17
Connaître ses risques	p. 17
Réduire les risques	p. 18
Les toys « gode save the gouine »	p. 20
La lubrification	p. 20
Le sexe et la consommation de substances psychoactives	p. 21
Reconnaître les violences et agir	p. 22
Sur les auteur-ice-x-s	p. 24
Ressources et informations complémentaires	p. 25
Impressum	p. 28

Tous les contenus de la brochure se trouvent
aussi ici :



www.vplusv.ch/fr



Edito

Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... ou pas du tout. Les étreintes, les baisers, les caresses et le sexe peuvent être formidables à vivre ou carrément inintéressants. Cela dépend des envies, des personnes et des moments de la vie.

Qui dit sexe dit souvent plaisir mais dit aussi droits, que ce soit en matière de santé sexuelle, d'autodétermination ou d'accès à l'information et à la prévention. Comme il existe peu de ressources en santé sexuelle qui s'adressent spécifiquement aux femmes lesbiennes, bisexuelles, pan et queers – tout comme aux personnes non-binaires, genderqueers et/ou trans ayant une vulve – le but de cette brochure est de combler ce manque.

Dans cette brochure, il est question de « VsV » pour désigner toutes les personnes ayant une vulve qui ont des relations sexuelles avec des personnes ayant une vulve. L'acronyme VsV désigne tout autant les femmes cis lesbiennes, bisexuelles, pan et queers que les personnes genderqueers, non-binaires et/ou trans ayant une vulve, un vagin, un néo-vagin ou des seins. Ce guide s'adresse à elles mais peut aussi contenir des informations utiles pour tout le monde.

[Ce guide a été pensé par des VsV pour des VsV et permet de faire les meilleurs choix pour sa santé sexuelle.](#)

Cette brochure aborde le consentement, le suivi gynécologique, le désir d'enfant, la contraception, les infections sexuellement transmissibles, le safer sex ou encore l'entretien des sextoys. Elle comporte également des références vers des ressources complémentaires.

Ce guide a été pensé par des VsV pour des VsV. Il met à disposition les informations qui permettent de profiter pleinement de sa sexualité et de faire les meilleurs choix pour sa santé.

Bonne lecture !

Que signifient « cis » et « trans » ?

Les personnes dont l'identité de genre ne correspond pas ou pas totalement au sexe qui leur a été assigné à la naissance peuvent notamment se définir comme trans, genderqueers et/ou non-binaires. Chez les personnes cis, le sexe assigné à la naissance correspond à leur identité de genre.

Les personnes trans, genderqueers et/ou non-binaires trouveront quelques informations dans ce guide mais encore davantage ici :



<https://qr.los.ch/r/tgns-fr>



Coming out, relations sexuelles et consentement

Il est primordial que toute personne soit respectée et se sente en confiance, quelles que soient son identité de genre, son expression de genre, ainsi que son orientation affective et sexuelle. Cela signifie notamment qu'elle décide elle-même du moment où elle fait ses coming out, avec qui elle souhaite avoir des relations sexuelles (ou pas) et qu'elle connaît ses droits.



Coming-in, Coming-out

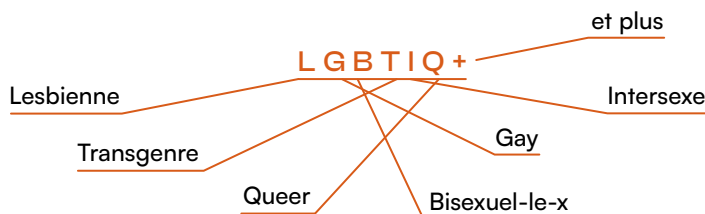
La communauté LGBTIQ+ ou queer est diverse et les VsV en font pleinement partie. Les VsV sont souvent confrontées au poids des normes liées à l'orientation affective ou sexuelle ainsi qu'à l'identité ou l'expression de genre. Ce poids est omniprésent dans la société et c'est pourquoi il n'est pas toujours évident pour les VsV de s'accepter (coming in). L'éducation et les modèles sont par défaut basés sur des représentations sociales, notamment hétérosexuelles et cisgenres. C'est pourquoi les identités queers constituent une remise en question de ces modèles dominants et une découverte de soi-même. La découverte, puis l'acceptation de soi sont souvent les premiers pas pour pouvoir ensuite aller vers les autres.

Les personnes LGBTIQ+ sont amenées à régulièrement s'outer au cours de leur vie.

Le fait de révéler son identité de genre et/ou son orientation affective ou sexuelle s'appelle le coming out. Il n'y a pas d'obligation ou d'âge pour le faire. Il s'agit d'un acte volontaire que chacun-e-x doit pouvoir faire si, quand et comme ielle le souhaite, sans pression. Tout

au long de leur vie, les personnes LGBTIQ+ peuvent être amenées à faire un coming out à chaque fois qu'elles rencontrent de nouvelles personnes.

Faire un coming out n'est pas toujours simple, mais il peut aussi permettre d'entrer dans la communauté queer. Au sein de cette communauté, il y a de nombreuses personnes qui peuvent être là les unes pour les autres. Il est possible de se faire conseiller et de recevoir du soutien à tout âge.



Un oui, c'est sexy

Le sexe est divers, il peut se pratiquer seul, à deux ou plus : il peut être sensuel, fougueux, doux, sauvage, hard ou tout à la fois. Tous les fantasmes et toutes les

Le consentement signifie que les personnes impliqué-e-x-s dans une relation sexuelle sont d'accord avec tout ce qu'il se passe pendant cette relation.

pratiques sont légitimes tant qu'ils s'inscrivent dans le cadre légal, sous réserve que les personnes impliquées soient consentantes et se respectent mutuellement. Seul un oui est un oui et le consentement signifie avoir la pleine capacité de dire oui ou non. Dans certaines situations, les personnes impliquées ne peuvent plus donner leur consentement éclairé,

par exemple lorsqu'elles sont ivres, ont consommé des substances qui altèrent leur état de conscience, sont menacées, contraintes ou sous l'effet de la surprise.

Le consentement ne signifie pas céder mais se mettre d'accord car toute personne a le droit de vivre une sexualité épanouie, sans contrainte, sans discrimination et sans violence. Elle a également le droit de ne pas vouloir de relations sexuelles ou de changer d'avis à tout moment. Ce respect fait partie des droits sexuels qui concernent tout le monde. Ces droits font partie des droits humains.



Plus d'informations sur les droits sexuels ici :



<https://qr.los.ch/r/droits-sexuels>

Pour plus d'informations sur les violences se référer au chapitre consacré à ce sujet (« Reconnaître les violences et agir »).

Est-ce que je peux
te toucher ?



Pour l'autodétermination
et le respect !



Je choisis quand et
auprès de qui je fais
mes coming out.





Suivi gynécologique

Nombre de VsV ne consultent pas régulièrement un-e-x gynécologue pour différentes raisons : certaines personnes ne se sentent pas concernées, d'autres appréhendent l'examen ou ont eu une mauvaise expérience, etc. Il est cependant important pour sa santé d'avoir un suivi gynécologique.

Même en l'absence de relations sexuelles ou de contraception, le suivi gynécologique est important pour la santé de toute personne ayant : des seins, une vulve, un vagin, un néo-vagin, un utérus, des trompes ou des ovaires.

Précision : La santé sexuelle et les thèmes qui y sont liés sont vastes, raison pour laquelle certains aspects comme la ménopause ou les règles, qui ne sont pas spécifiques aux VsV, ne sont pas abordés de manière approfondie dans ce guide.

Plus d'informations sur la ménopause ici:



<https://qr.los.ch/r/menopause-fr>

Pourquoi consulter ?

Le suivi gynécologique est important pour :

- ~ Parler des sensations et douleurs aux seins ou aux organes génitaux
- ~ La détection précoce de certains cancers
- ~ Les questions et problèmes liés au cycle menstruel
- ~ Le dépistage et le traitement des infections sexuellement transmissibles (IST)
- ~ La vaccination contre les papillomavirus humains (HPV) et l'hépatite B
- ~ La contraception
- ~ Le suivi de la grossesse, l'accouchement et le post-partum
- ~ La ménopause

Le suivi gynécologique permet notamment d'aborder les questions liées au corps, à la sexualité et aux violences.

À partir de quand et à quelle fréquence ?

Le premier dépistage du cancer du col de l'utérus est recommandé à partir de 21 ans, quel que soit le sexe de ses partenaires. En cas de préoccupations, une consultation ou un examen auprès d'un-e-x spécialiste en gynécologie, d'un-e-x médecin généraliste ou d'un-e-x spécialiste en santé sexuelle est indiqué, quel que soit l'âge de la personne (voir chapitre « Pourquoi consulter ? »).

La fréquence des consultations et des dépistages des infections sexuellement transmissibles (IST) est à discuter et dépend notamment de l'activité sexuelle. Une consultation en santé sexuelle ne signifie pas obligatoirement un examen médical. Celui-ci est proposé s'il a un intérêt dans la prise en soin.

Déroulement de la consultation

Une consultation gynécologique se compose normalement de deux parties : un entretien et un examen.

La question de l'orientation sexuelle devrait être posée lors du premier examen.

Au début de l'entretien, l'idéal serait que la ou le gynécologue explique le déroulement de la consultation. Si elle ou il ne le fait pas, il ne faut pas hésiter à lui poser des questions. Il est important de se sentir à l'aise et en confiance lors de cette consultation. Il est possible de refuser des examens.

La question de l'orientation sexuelle devrait être posée lors du premier examen. Si la ou le gynécologue ne le fait pas, il est toutefois conseillé à la ou au patient-e-x de lui indiquer le sexe de ses partenaires car cette information a une influence tant sur le suivi que sur les soins prescrits et reçus.

Certaines personnes se sentent plus à l'aise pour aborder les questions liées à leur orientation sexuelle et/ou identité de genre avec des spécialistes queer-friendly. Pour ce faire, il existe des centres spécialisés :

L-Check (VD) Consultation en santé sexuelle VsV ici :



<https://qr.los.ch/r/l-check>

Centres de conseil de santé sexuelle ici :



<https://qr.los.ch/r/centres-de-conseil>

Pour les personnes qui appréhendent l'examen plus d'informations ici :



<https://klamydias.ch/pour-les-ados>

La LOS dispose de listes de soignant-e-x-s LGBT-friendly dont les coordonnées peuvent être obtenues en écrivant à info@los.ch. Il est également possible de s'adresser aux associations lesbiennes ou queers régionales.

Déroulement de l'examen

Examen de la poitrine et dépistage du cancer du sein

L'examen des seins est tout aussi important chez les personnes trans et non-binaires ayant conservé une poitrine « native » ou dont la poitrine s'est développée suite à un traitement hormonal à base d'oestrogène que chez les personnes cis. Lors de cet examen, la ou le gynécologue effectue une palpation des seins et des aisselles. Elle ou il peut aussi faire une échographie. Pour ce faire, elle ou il étale un peu de gel sur les seins et passe un instrument qui ressemble à un pommeau de douche.

Examen des organes génitaux et dépistage du cancer du col de l'utérus

La ou le gynécologue palpe le bas-ventre puis examine la vulve et le vagin. L'examen du vagin, des pertes vaginales éventuelles et du col de l'utérus nécessite l'utilisation d'un spéculum qui permet d'écarter les parois vaginales et ainsi de voir l'intérieur du vagin.

Ce geste médical peut être désagréable, mais il ne doit pas faire mal. Il est important de pouvoir signaler les éventuelles douleurs. Cet examen pourrait alors être interrompu, voire reporté. Si la ou le gynécologue ne trouve pas de solutions pour éviter toute douleur, il est aussi possible de lui demander d'utiliser un spéculum plus petit.

Le frottis du col de l'utérus est important tant pour les personnes trans concernées que pour les femmes cis.

Une fois que le spéculum est à l'intérieur du vagin, il est probable que la ou le gynécologue effectue un frottis du col de l'utérus. Ce frottis consiste à glisser doucement au milieu du spéculum une sorte de brosse (cyto-brosse) qui va être passée

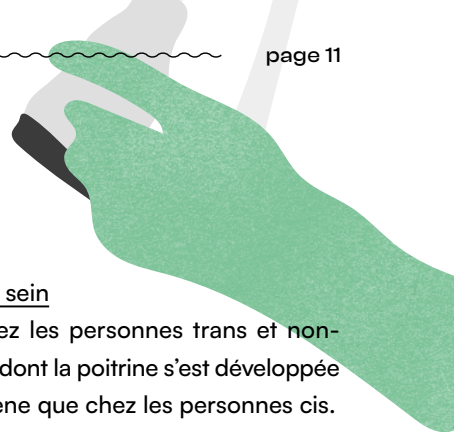
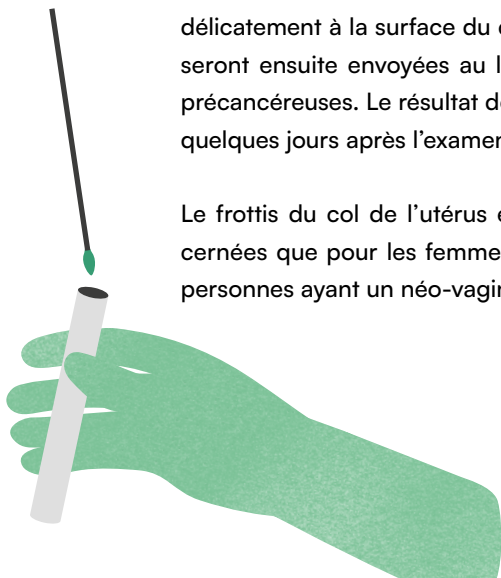
délicatement à la surface du col de l'utérus pour prélever des cellules. Celles-ci seront ensuite envoyées au laboratoire pour vérifier qu'il n'y a pas de lésions précancéreuses. Le résultat de cette analyse sera transmis à la ou au patient-e-x quelques jours après l'examen.

Le frottis du col de l'utérus est important tant pour les personnes trans concernées que pour les femmes cis. Il n'est en revanche pas nécessaire pour les personnes ayant un néo-vagin.

Plus d'informations sur les consultations pour les personnes trans ici :



<https://qr.los.ch/r/tgns-fr>





Cancers gynécologiques et du sein chez les VsV

Plus un cancer est diagnostiqué tôt, plus les chances de le guérir sont élevées. Une place importante est accordée aux cancers dans les pages suivantes parce que les VsV ont tendance à être diagnostiquées tardivement. Des consultations gynécologiques régulières permettent la détection précoce des cancers.

Certains facteurs, comme la consommation régulière et importante d'alcool et de tabac augmentent les risques.

Plus d'informations sur les cancers chez les personnes trans et non-binaires ici :



www.klamydias.ch/pour-les-personnes-trans-1

Plus d'informations sur les cancers gynécologiques et du sein ici :



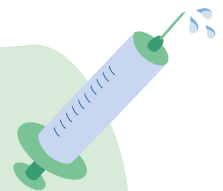
<https://qr.los.ch/r/liguecancer>

Cancers du col de l'utérus :

Les HPV font partie des infections sexuellement transmissibles (IST) qui se transmettent le plus fréquemment entre VsV. Dans la plupart des cas, le virus disparaît de lui-même. Certains HPV peuvent provoquer des verrues, des lésions précancéreuses ou des cancers, par exemple au niveau du col de l'utérus, du vagin, de la gorge ou de l'anus. La protection la plus efficace est la vaccination. Elle protège contre de nombreuses souches virales, mais le suivi gynécologique reste important.

Il est recommandé de se faire vacciner entre 11 et 14 ans. La vaccination peut également être utile pour les personnes qui ont déjà eu des rapports sexuels. Toute personne, quel que soit son genre, peut se faire vacciner car la vaccination permet de se protéger, mais aussi d'éviter la transmission à ses partenaires. Elle est gratuite (en Suisse) jusqu'à 26 ans et elle reste utile à tout âge.

L'immense majorité des cancers du col de l'utérus est causée par des papillomavirus humains (HPV).



Cancers du sein :

L'examen de la poitrine est important aussi bien pour les femmes cis que pour les personnes trans et/ou non-binaires qui ont une poitrine depuis la puberté ou suite à un traitement hormonal.

A partir de 50 ans, il est recommandé d'aborder le sujet de la mammographie (radiographie de la poitrine) avec son/sa gynécologue. Selon les antécédents individuels et familiaux, une mammographie peut également être utile chez les personnes plus jeunes.

Un autoexamen régulier et l'observation de la poitrine/du torse peuvent être complémentaires aux examens chez le/la gynécologue.

Plus d'informations sur l'autoexamen de la poitrine ici :



<https://qr.los.ch/r/autoexamen-poitrine>

Cancer de la prostate :

Cette partie concerne les femmes trans et les personnes non-binaires ayant une prostate. Les bloqueurs de testostérone réduisent le risque de cancer de la prostate mais ne le suppriment pas. Un examen préventif annuel est recommandé à partir de 50 ans. Selon les antécédents individuels et familiaux, un examen peut également être utile chez les personnes plus jeunes. La décision de réaliser ou non un dépistage appartient à chaque personne et dépend de sa situation. Elle ne devrait être prise qu'après avoir obtenu des informations détaillées sur les avantages et les inconvénients des méthodes utilisées.

Plus d'informations sur le cancer de la prostate ici :



<https://qr.los.ch/r/cancer-prostate>

Contraception

Les pratiques sexuelles et les organes génitaux des partenaires ont une influence sur la nécessité ou non d'utiliser une méthode de contraception et sur le type de contraception qui peut être choisi.

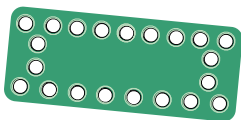
Utilisés correctement, les préservatifs internes et externes protègent de manière fiable contre une grossesse et contre le VIH. Ils réduisent en outre le risque de transmission d'autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Les méthodes contraceptives hormonales (pilule, anneau, patch, implant, injection, stérilet hormonal) peuvent aussi avoir pour effet de régulariser le flux menstruel, de le diminuer, de le supprimer complètement et/ou de réduire les douleurs dues au cycle. Il existe encore d'autres possibilités de contraception, notamment la contraception définitive.

Plus d'informations sur la contraception ici :



<https://qr.los.ch/r/contraception>



Désir d'enfant

En cas de désir d'enfant, il est utile d'avoir un-e-x gynécologue de confiance à ses côtés afin de pouvoir planifier la grossesse en toute sécurité. Il existe différentes solutions pour avoir un-e-x enfant.

En Suisse, les couples de femmes ont accès, depuis le 1er juillet 2022, au don de sperme dans les cliniques suisses (PMA), à condition d'être mariées. Les couples de femmes mariées composés d'une femme cis et d'une femme trans ayant fait conserver son sperme devraient également pouvoir utiliser celui-ci pour concevoir un-e-x enfant. En revanche, les dons de sperme privés ne sont, pour l'heure, pas encadrés en Suisse. Ils présentent quelques complications tant pour leur déroulement dans un cadre médicalement sécurisé que pour les procédures juridiques de reconnaissance de l'enfant (pas de reconnaissance de la double filiation dès la naissance et nécessité de passer par l'adoption de l'enfant du/de la conjoint-e-x pour le/la partenaire qui n'a pas porté l'enfant). Cette difficulté se présente aussi dans le cas de la PMA à l'étranger. Ce sont pourtant des pratiques courantes. Les professionnel-le-x-s de santé ont un devoir de soin et de conseil envers les patient-e-x-s, quelle que soit leur situation.

Selon la loi, les personnes trans ont aussi accès à la PMA si au moins une personne du couple marié peut procréer avec ses propres ovules. Toutefois, l'application de la loi est peu claire si cette personne est un homme dans le registre d'état civil. Le don d'ovules et la gestation pour autrui sont pour l'instant (2022) interdits pour tous les couples en Suisse.

Ces informations sont susceptibles de changer. Des informations actualisées sont disponibles sur :



<https://qr.los.ch/r/faq-fr>

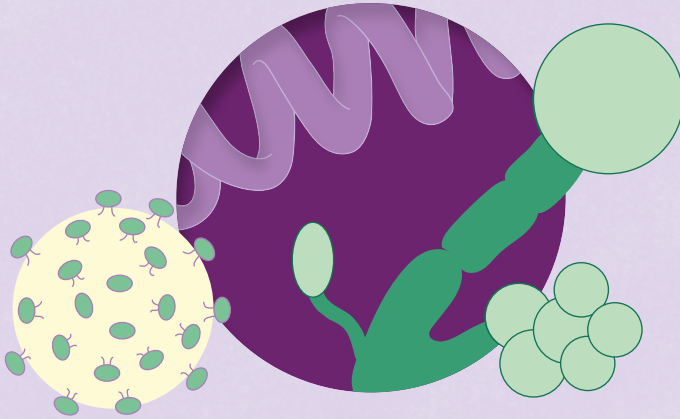
Plus d'informations sur les familles arc-en-ciel ici :



<https://qr.los.ch/r/familles-arc-en-ciel>

Les professionnel-le-x-s du domaine médical doivent me prendre en charge, même si je n'ai pas fait appel à une clinique suisse pour ma PMA.





Infections sexuellement transmissibles (IST) et safer sex

Toute personne ayant des relations sexuelles est susceptible d'avoir une IST et les VsV ne font pas exception. Les infections qui se transmettent lors de rapports sexuels ont des origines différentes : virus, bactéries, parasites et champignons. La plupart du temps, ce n'est pas grave d'avoir une IST, ce sont des choses qui arrivent. La majorité de ces infections se soignent bien si elles sont détectées à temps.

Les IST chez les VsV

Les infections les plus transmises entre VsV sont les mycoses, les vaginoses, les HPV, la chlamydia et l'herpès. Certaines infections sont dues initialement au déséquilibre de la flore vaginale (mycose et vaginose). Elles peuvent ensuite se transmettre lors de rapports sexuels. D'autres infections ne se transmettent que lors de rapports sexuels (par ex. HPV, chlamydia et herpès).

Le plus important en quatre points :

- ~ La grande majorité des IST sont asymptomatiques et passent donc souvent inaperçues. Les dépistages des IST et leur fréquence sont dès lors très importants. Ceux-ci dépendent du nombre de partenaires sexuel-le-x-s, de leur sexe et des pratiques sexuelles. La fréquence des dépistages est à discuter avec son/sa gynécologue.
- ~ Il ne faut pas hésiter à consulter dès les premiers symptômes (par exemple rougeurs ou démangeaisons).
- ~ Pour la majorité des IST, une réinfection est possible après un traitement. Autrement dit, il n'y a pas d'immunisation.
- ~ Des vaccins sont disponibles pour certains HPV et les hépatites A et B.

Plus d'informations sur les symptômes ici :



<https://www.klamydias.ch/safer-sex-et-ist>



<https://qr.los.ch/r/lovelife-fr>

Connaître ses risques

Même si la plupart des IST se soignent bien, il est judicieux de parler des risques de transmission avec sa ou son gynécologue. Le fait d'avoir une IST constitue en effet, en raison de la fragilisation de la flore vaginale, une « porte ouverte » à d'autres infections.

Comme pour le dépistage des IST, leur transmission dépend du nombre de partenaires sexuel-le-x-s, de leur sexe et des pratiques sexuelles. Le VIH ne se transmet pas entre VsV. Il existe cependant un risque de transmission lors de rapports de pénis à vagin ou anus.

Pour les personnes concernées,
plus d'informations se trouvent ici :



<https://qr.los.ch/r/ahs-fr>

Les personnes ayant un néo-vagin formé à partir de la paroi intestinale ont aussi une muqueuse qui peut être vectrice pour des IST. Celles ayant un néo-vagin formé à partir de la peau du pénis ou du scrotum ne sont pas totalement immunisées, bien que le risque de transmission d'IST soit fortement amoindri.

Plus d'informations sur les risques pour les personnes trans ici :



<https://qr.los.ch/r/chrysalide>

Réduire les risques

Pour avoir des rapports sexuels plus sûrs et plus sereins, il est possible de réduire les risques de transmission d'IST en appliquant quelques mesures simples :

- 1 La vaccination :
Protection la plus efficace contre les HPV ainsi que les hépatites A et B. Elle permet de se protéger soi-même, mais aussi d'éviter la transmission à ses partenaires.
- 2 Le dépistage des IST :
En cas de symptômes, un dépistage permet de déterminer rapidement s'il y a une infection. Même en l'absence de symptômes, il peut être utile de se faire dépister régulièrement. La fréquence des dépistages dépend du nombre de partenaires sexuel-le-x-s, de leur sexe et des pratiques sexuelles. Elle peut être discutée lors d'une consultation.
- 3 Traiter les IST et informer les partenaires sexuel-le-x-s :
La plupart des IST qui se transmettent entre VsV sont facilement traitables si elles sont détectées à temps. Il est important que les partenaires sexuel-le-x-s soient informé-e-x-s et également traité-e-x-s si nécessaire.

La vaccination et le dépistage sont possibles aussi bien dans un cabinet gynécologique que dans certains centres spécialisés en santé sexuelle.

Liste des centres de santé sexuelle dans toute la Suisse ici :



<https://qr.los.ch/r/centres-sante-sexuelle>

Avec Check at Home, il est également possible de se dépister depuis chez soi pour certaines IST comme le VIH, la syphilis, la gonorrhée et la chlamydia :



<https://qr.los.ch/r/check-at-home-fr>

Au-delà du dépistage et de la vaccination, voici quelques suggestions pour réduire le risque de transmission d'IST. À chacun-e-x de décider ce qui lui convient :

- ~ Parler du safer sex avec ses partenaires
- ~ Bien se laver les mains avant toute relation
- ~ Se couper les ongles pour éviter les microlésions
- ~ Laver les mains ou les sextoys lors du passage d'un anus à une vulve et inversement
- ~ Utiliser du lubrifiant (voir chapitre « La lubrification »)
- ~ Éviter le contact direct entre les muqueuses buccales, les muqueuses génitales et le sang (par exemple en utilisant des digues dentaires pour le sexe oral et des gants pour doigter)

Il est possible de se procurer des préservatifs, des digues dentaires, du lubrifiant ou autres ici :



<https://qr.los.ch/r/shop-fr>

Qu'en est-il des digues dentaires ?

Dans la communauté lesbienne, bisexuelle et queer la digue dentaire suscite beaucoup de discussions autour de son utilisation. La majorité des VsV n'en ont jamais utilisé. Ce faible recours à la digue peut s'expliquer par sa difficulté d'accès (coûts et lieux de commercialisation), le manque d'informations la concernant et le fait qu'elle enlève des sensations. Il existe très peu d'études à son sujet, ce qui rend difficile la proposition de recommandations. Dans la pratique, la digue utilisée correctement lors d'un cunnilingus permet de réduire le risque de transmission d'IST mais elle offre cependant peu de garanties (moins que le préservatif). Pour augmenter son efficacité, il est possible d'appliquer du lubrifiant à base d'eau sur la vulve, pour que la digue glisse moins, et de la maintenir avec ses deux mains. La digue est destinée à un usage unique et individuel.

Certaines VsV choisissent, par exemple, d'utiliser la digue dans le cadre d'une relation monogame quand il y a un bouton sur la vulve ou quand elles ont du sexe oral avec un-e-x partenaire occasionnel-le-x.

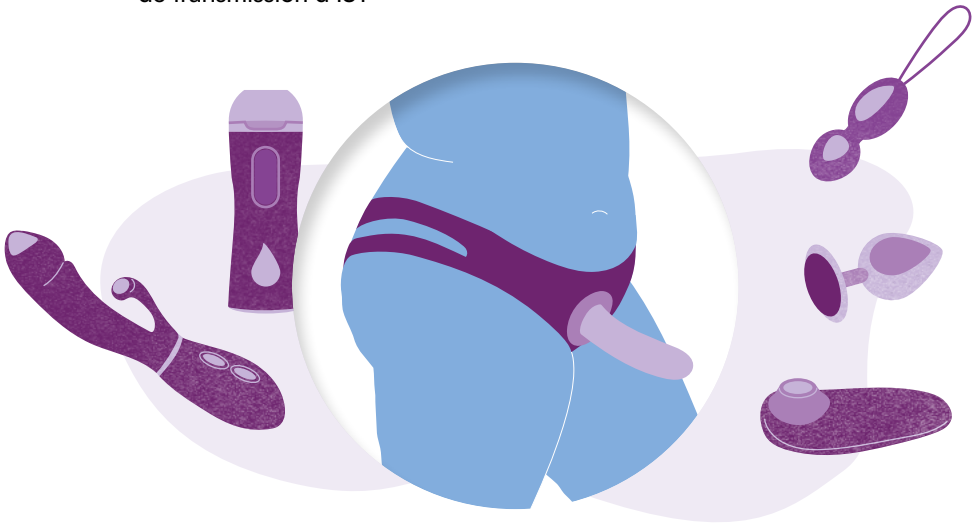
Digue ou pas digue ? Le débat reste ouvert et le choix appartient à chacun-e-x.

Les toys « gode save the gouine »

Les sextoys peuvent permettre de varier les jeux et les plaisirs pour ceux qui en ont envie. Ils peuvent avoir beaucoup de formes différentes et s'adapter aux anatomies, sexualités et désirs de chacun-e-x.

Quelques règles peuvent faciliter leur utilisation et réduire les risques de transmission d'infections :

- ~ Désinfecter (avec un produit adapté) et rincer le sextoys avant et après chaque utilisation
- ~ Désinfecter et rincer le sextoys à chaque changement d'orifice ou de partenaire ou le recouvrir d'un préservatif qui est à remplacer à chaque changement d'orifice ou de partenaire
- ~ Utiliser du lubrifiant permet de réduire le risque de microlésions et donc de transmission d'IST



Nettoyage des sextoys : Le mieux est d'utiliser un désinfectant pour sextoys, vendu dans des sexshops, en pharmacie, en droguerie ou sur internet.

La lubrification

La lubrification naturelle du vagin et de la vulve permet d'humidifier les muqueuses et de garder leur souplesse. Ces sécrétions dépendent notamment des oestrogènes, ce qui explique en partie l'apparition de sécheresse vaginale notamment lors de la ménopause, du post-partum, de la grossesse, d'une hystérectomie ou

de l'allaitement. La prise de testostérone influence également la lubrification naturelle. Certaines personnes mouillent naturellement plus que d'autres. Le fait de beaucoup mouiller ne signifie pas forcément avoir envie d'avoir une relation sexuelle. De même, le fait de ne pas mouiller n'est pas synonyme d'absence de désir.

Certaines personnes mouillent beaucoup lorsqu'elles sont excitées, d'autres pas du tout.

C'est pourquoi il faut toujours s'assurer du consentement de l'autre avant d'avoir des rapports sexuels (voir chapitre « Un oui c'est sexy »).

Le recours à du lubrifiant permet davantage de confort et il est fortement conseillé, voire nécessaire, en cas de sécheresse vaginale ou pour les personnes qui ont un néo-vagin. En cas de sécheresse vaginale durable, différents moyens existent pour augmenter la lubrification des muqueuses (ovules, laser, etc.). Lors de relations sexuelles, le lubrifiant peut augmenter le confort et minimiser les risques de microlésions.

Il existe plusieurs types de lubrifiants. Les plus communs sont à base d'eau et de silicone. Les produits à base d'eau sèchent vite, raison pour laquelle il est conseillé d'en rajouter régulièrement si besoin. Les lubrifiants à base de silicone protègent mieux les muqueuses anales en cas de pénétration.

Plus d'informations sur les lubrifiants et leur utilisation ici :



www.klamydias.ch/plaisir-et-toys-1

Le sexe et la consommation de substances psychoactives

Certaines substances psychoactives comme l'alcool, le cannabis ou la cocaïne peuvent désinhiber ou rendre plus difficile la conscience du danger ainsi que la pose de limites. Si cela est possible, il est recommandé de mettre en place des stratégies pour assurer sa sécurité, par exemple se faire accompagner par une personne qui est en mesure d'intervenir si besoin.

Plus d'informations sur la consommation combinée ici :



<https://qr.los.ch/r/sex-et-drugs>





Rien ne justifie le recours à la violence.

Reconnaître les violences et agir

Être lesbienne, bisexuel-le-x ou queer peut exposer les personnes concernées tant au sexisme qu'à la lesbophobie ou aux discriminations LGBTI-phobes. Différentes formes de violences peuvent toucher les VsV et s'exprimer dans les relations familiales, amicales, professionnelles, à l'extérieur ou à l'intérieur du couple.

Je ne suis pas seul-e-x et je peux obtenir de l'aide.

J'ai été témoin de violences, je peux chercher de l'aide auprès de professionnel-le-x-s.

Les violences psychologiques, sexuelles, physiques, économiques, confessionnelles et autres sont en majorité commises par des hommes cis-hétérosexuels, mais peuvent aussi être exercées par des femmes cis et trans, des personnes non-binaires, genderqueers ainsi que des hommes trans. Toute personne peut être auteur-ice-x de violences.

Les violences peuvent survenir au sein d'un couple de VsV, par exemple sous

la forme de menace d'outing, d'humiliation, de dénigrement (y compris devant des tiers), de rabaissement systématique et d'isolement. Les violences au sein des couples VsV sont souvent invisibles et constituent un tabou. Il peut être difficile d'en parler, surtout si le couple est vécu comme une bulle protectrice face au sexisme,

à la lesbophobie ou aux LGBTI-phobies de la société. Cette difficulté peut être accentuée par le fait d'avoir des ami-e-x-s queers commun-e-x-s qui connaissent et apprécient l'auteur-ice-x de violences.

Lorsqu'une personne est confrontée à des violences, il est important qu'elle ne reste pas seule.

Ceux qui ont déjà vécu des violences, notamment dans l'enfance et l'adolescence, ont tendance à développer une tolérance face aux violences et à avoir plus de difficultés à chercher du soutien et de l'aide. Pourtant, la meilleure chose à faire face à la violence est d'en parler afin de ne pas rester seul-e-x. Pouvoir s'entourer de personnes fiables et de confiance peut permettre de s'extraire le plus vite possible de la situation.

En cas de discriminations et de violences, des ressources existent :

Signaler une violence et trouver de l'aide ici :



<https://qr.los.ch/r/lgbtiq-helpline-fr>

Trouver de l'aide auprès du pôle agression et violence (PAV) ici :



<https://qr.los.ch/r/pav>

« Le 143 est disponible par téléphone 24h/24. »



<https://qr.los.ch/r/La-main-tendue-fr>

Sur les auteur-ice-x-s



Organisation Suisse des lesbiennes (LOS)

La LOS s'engage avec fierté en faveur de la visibilité pour les lesbiennes, les bisexuel-le-x-s et les femmes queers en Suisse. Les priorités de la LOS sont le travail politique, les relations publiques et la transmission de connaissances. L'organisation a également pour objectif de rendre la communauté plus forte, plus féministe et plus active.

Les Klamydia's

Les Klamydia's est une association bénévole composée de professionnel-le-x-s de la santé sexuelle qui défendent une approche « sex positive ». L'association Les Klamydia's aime parler de sexualités et crée tous les supports possibles pour partager les savoirs scientifiques et libérer la parole autour du plaisir et de la santé sexuelle des personnes à vulve. Elle forme également les professionnel-le-x-s de la santé et fait de la prévention dans le domaine des violences.



SANTÉ SEXUELLE SUISSE

SANTÉ SEXUELLE SUISSE promeut la santé sexuelle et le respect des droits sexuels. SSCH est l'organisation faitière suisse des centres en santé sexuelle et de l'éducation sexuelle: SSCH est partenaire de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) dans la mise en oeuvre du programme nationale VIH et autres infections sexuellement transmissibles (PNVI) et membre de l'International Planned Parenthood Federation (IPPF).

* **SANTÉ SEXUELLE**
SEXUELLE GESUNDHEIT
SALUTE SESSUALE
 SUISSSE SCHWIEZ SVIZZERA

Ressources et informations complémentaires

www.los.ch/fr

La LOS répond aux questions des lesbiennes, bisexuel-le-x-s et femmes queers, qu'elles soient juridiques, ou générales sur l'orientation sexuelle et conseille sur la mise en réseau ou sur la recherche de professionnel-le-x-s du domaine de la santé.



<https://qr.los.ch/r/los-fr>

www.lesklamydias.ch

Site d'information sur la santé sexuelle des VsV. Les Klamydia's répondent en 72h à toutes les questions en lien avec les sexualités et la prévention.



www.klamydias.ch

www.sante-sexuelle.ch

SSCH met des informations à disposition sur toutes sortes de questions en rapport avec la santé sexuelle et les droits sexuels. Il existe en outre un répertoire d'adresses de services spécialisés dans la santé sexuelle pour les personnes qui cherchent conseil et soutien. La boutique SSCH propose un grand choix de matériel d'information sur la santé sexuelle.



<https://qr.los.ch/r/sante-sexuelle>

www.aids.ch/fr

Les informations complètes sur le VIH, les IST et la santé sexuelle de l'Aide Suisse contre le Sida, les listes des centres de conseil et de dépistage et l'accès à la boutique d'outils et de brochures pour le safer sex peuvent être trouvés sur les sites de ASS.



<https://qr.los.ch/r/ahs-fr>

[Les Klamydia's : Guide du safer sex entre femmes / personnes ayant une vulve](http://www.klamydias.ch/safer-sex-et-ist)

Ce guide contient des informations concernant les principales IST qui se transmettent entre femmes/personnes ayant une vulve et propose des règles de safer sex. Il indique également quand et pour quelles raisons il est recommandé de consulter un-e-x gynécologue.



<https://www.klamydias.ch/safer-sex-et-ist>



<https://qr.los.ch/r/chrysalide>

Association Chrysalide

Association militante de support et de diffusion d'informations sur les transidentités.



<https://qr.los.ch/r/tgns-fr>

TGNS : Santé sexuelle des personnes trans

Des informations exhaustives pour les personnes trans se trouvent sur la page du Transgender Network Switzerland (TGNS).



<https://klamydias.ch/pour-les-ados>

Les Klamydia's : Guide VsV ado

Un guide sur les sexualités pour les F*SF/VSV ados de 12 à 17 ans qui aborde avec humour les questions de la découverte de soi, des attirances, du coming out, de la drague et des premières fois.



<https://qr.los.ch/r/sex-i-fr>

sex-i : Sexual Health Info

Informations sur la santé sexuelle en onze langues.



<https://qr.los.ch/r/lovelife-fr>

Love Life

Informations sur le VIH, les autres IST et le Safer Sex.



<https://qr.los.ch/r/check-at-home-fr>

Check at Home

Informations et possibilités de commander des dépistages IST ou de se faire conseiller téléphoniquement.



<https://qr.los.ch/r/hey-you-fr>

SANTÉ SEXUELLE SUISSE :

Hey You! Une brochure d'éducation sexuelle sur l'amour, la sexualité, la contraception et plus encore

Pour les jeunes dès 12 ans.



<https://qr.los.ch/r/droits-lgbt>

Droits des personnes LGBT

Aperçu complet des droits des personnes LGBT en Suisse produit par la LawClinic de Genève.

Mariage pour touxtes et désir d'enfant : FAQ de la LOS

Les questions et réponses les plus fréquentes sur le mariage pour toutes et tous pour les couples lesbiens, bisexuels et queers.



www.organisation-lesbienne.ch/mariage

SANTÉ SEXUELLE SUISSE : Ta sexualité, tes droits.

Brochure d'informations pour les jeunes en matière de droits sexuelle.



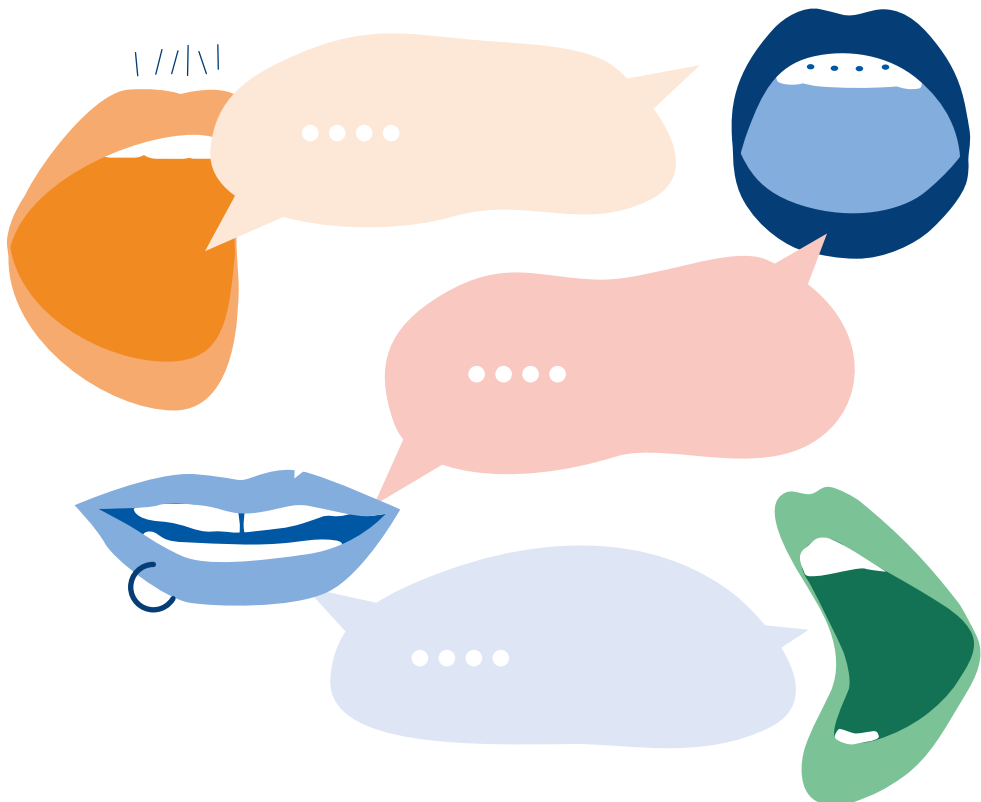
<https://qr.los.ch/r/ta-sexualite-tes-droits>

Les Klamydia's : Guide du safer sex pour les personnes trans

Ce guide aborde les principaux thèmes de la santé sexuelle pour les personnes trans.



www.klamydias.ch/pour-les-personnes-trans-1



Impressum

Organisations éditrices :

Organisation Suisse des lesbiennes (LOS), Les Klamydia's, SANTE SEXUELLE SUISSE (SSCH)

Partenaire de projet :

Aids-Hilfe Schweiz (AHS)

Contrôle qualité :

Sylvan Bérrut (TGNS, Pôle Trans du Checkpoint VD), Caroline Gautier (L-Check), Doris Heim (gynécologue), Nadja Herz (LOS, avocate), Caroline Jacot-Descombes (SSCH), Florent Jouinot (ASS), Barbara Läuchli (LOS, anc. travailleuse sociale), Nathalie Meuwly (Lesbenberatung Aids-Hilfe Bern), Ray Müller (biologiste, queeres ah&oh), Christine Sieber (SSCH), Florian Vock (ASS)

Rédaction :

Céline Berset (SSCH), Camille Béziane (Les Klamydia's), Salome Trafelet (LOS), Muriel Waeger (LOS), Alessandra Widmer (LOS)

Lectorat :

Didier Bonny (Fédération Romande des Associations)

Design :

nach morgen, www.nachmorgen.de

Tirage et parution :

5'000 (FR), 15'000 (DE), premier tirage 2023

Avec le soutien de :





www.vplusv.ch/fr

Cette brochure s'adresse à toute personne adulte qui se définit comme lesbienne, bisexuel-le-x, pan, trans, non-binaire ou queer et qui a une vulve. Il existe peu d'informations en santé sexuelle qui leur sont destinées. Pourtant de nombreuses questions peuvent se poser à tout âge : est-il utile de consulter un-e-x gynécologue pour d'autres questions que la contraception ? Quelles infections sexuellement transmissibles se transmettent entre personnes ayant une vulve ? Quelles sont les possibilités pour concevoir un enfant ? Cette brochure tente de répondre à ces questions et à bien d'autres pour que chacun-e-x puisse faire ses choix, sans regret.