

SI T'EN VEUX ...

^Collaborateurs

Conception graphique: Sameer Farooq,
newink.ca

Photographie : Chris Ablett, capstudios.com

Dessins : Syrus Marcus Ware

Site web : Antfarm

Recherche & Texte : Broden Giambrone

Recherche & Rapport : Ty Smith

Traduction : Les Traductions Socrate et Matt Francino

^À propos des auteurs

Cette ressource fut mit ensemble par *Gay/Bi/Queer Transmen Working Group*, qui fait partie de l'*Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais (l'Alliance)*. Ce groupe comprend des membres de la communauté trans et non-trans et de gens qui travaille dans les centres de prévention du VIH et l'éducation de la santé sexuelle des hommes trans gai/bi/queer à Toronto et Ottawa

Remerciement: *Gay/Bi/Queer Transmen Working Group* qui incluent Alex Adams, Chris Lau, Zack Marshall, Connor McCollum, James Murray, Nik Redman, Kyle Scanlon, ayden isaac meir schein, Haran Vijayanathan, Syrus Marcus Ware, Brady Yu, *The Prisoners' HIV/AIDS Support Action Network (PASAN)*, *The 519 Church Street Community Centre*, *AIDS Committee of Toronto (ACT)*, les hommes trans qui ont eu la gentillesse de nous faire part de leurs expériences ainsi que les membres de la communauté qui nous ont soutenu et encouragé lors de ce projet.

Nous remercions les organismes suivant de leur travaille excellent et ressources qui ont mis à notre disposition: *Toronto Public Health*, *Santé Canada* ; *votre santé et vous*, *Hindy Dandy Handbooks (ACT)*, *Société canadienne du sida*, *AIDS Committee of Toronto*, *Trans-Health.com*, *Gender Education and Advocacy*, *Prevention Point Philadelphia*.

www.queertransmen.org

Avez-vous besoin de plus d'information et de ressources sur le VIH ou l'hépatite C
Contactez CATIE au:
1-800-263-1638
416-203-7122
www.catie.ca
info@catie.ca

Imprimé en partenariat avec CATIE, 2010. Numéro de catalogue du Centre de distribution de CATIE :ATI-24655

Nous remercions l'Ontario AIDS Network d'avoir apporté soutien à la Gay Men's Sexual Health Alliance (GMSH).

SSHG Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais

SI T'EN VEUX ...

le guide
des hommes trans

et
des gars auxquels ils plaisent

SI T'EN VEUX ...

le guide
des hommes trans
et
des gars auxquels ils plaisent



POURQUOI CE GUIDE ^^ Les communautés trans vivent une période passionnante, et cette ressource est une des premières en son genre. Les trans disposent de très peu de renseignements sur leur santé sexuelle, et les idées fausses sont nombreuses, que ce soit dans les communautés trans et gaies ou dans le grand public. Le présent guide vise à combattre ces idées fausses, à rassembler des renseignements importants et à les mettre à la disposition des hommes trans afin que nous sachions quels risques nous prenons, quels sont nos choix et quelles questions nous devrions poser. Plus simplement, il s'agit de nous rappeler que notre santé et notre corps sont importants. Ce guide n'est aucunement exhaustif, car nous aurions pu y inclure de nombreux autres problèmes et questions. Nous l'envisageons comme un ouvrage évolutif, qui prendra de l'ampleur et changera au fur et à mesure des recherches et de la participation d'un plus grand nombre de personnes. Une partie des renseignements et toutes les citations qui figurent dans ce document sont tirées d'une évaluation des besoins faite en Ontario à l'automne et à l'hiver 2006-2007. Pour plus d'information, consultez le site www.queertransmen.org.

LES MOTS ^^ Le plus grand défi à relever pour la rédaction du présent guide se résume ainsi : « *comment créer une ressource sur la santé sexuelle traitant explicitement des relations sexuelles, des infections transmissibles sexuellement, de l'hépatite et du VIH tout en utilisant un langage clair et respectueux pour les divers hommes trans qui la liront ?* » Ce n'est pas facile. La plupart des ressources consacrées au sécurisexe ne s'adressent pas aux personnes trans, encore moins aux hommes trans ou aux hommes trans gais, bisexuels ou queers. Il n'existe pas de termes acceptés pour désigner les parties du corps ou les identités. Même l'utilisation du terme « homme trans » est source de controverse puisqu'il y a de nombreux termes désignant les personnes qui sont nées femmes, mais qui vivent en tant qu'hommes ou mâles.

Nous avons essayé de concevoir une ressource qui parle de notre corps en nous mettant à l'aise. Nous avons cependant de nombreux mots différents pour désigner nos organes génitaux. Certaines personnes emploient des mots comme queue ou bite, d'autres sont tout à fait à l'aise avec les mots con, touffe ou chatte. Nous connaissons tous des termes plus discrets, tels que bijoux de famille, outils, et zizi. Comme il n'y a pas de termes universels, compris de tous, nous avons utilisé les mots « avant » ou « frontal » pour décrire ce que l'on considère du point de vue médical comme un vagin. Dans certains cas, nous avons utilisé des termes comme « sécrétions vaginales » parce

que nous ne savions pas comment évoquer autrement ces aspects de notre expérience avec des mots clairs et respectueux.

Étant donné que cette ressource a été élaborée par notre communauté, nous avons choisi le mot non-trans pour décrire les hommes gais qui ne sont pas transidentifiés. D'autres termes servent actuellement à décrire ces personnes, dont homme biologique, mâle biologique ou cisgenre. Cependant, nous sommes d'avis que bio ou biologique signifie en quelque sorte que les hommes trans ne sont pas biologiques, ce qui est inexact. Le terme cisgenre n'est pas encore pleinement adopté et risque donc de ne pas être compris de ceux qui ne l'ont jamais entendu auparavant. De plus, dans quelles autres circonstances pouvons-nous ainsi privilégier les identités et les corps trans ?

Nous avons fait de notre mieux pour être respectueux et innovateurs, tout en étant clairs et concis. Nous savons que le langage n'est pas statique. Si tu te sens offensé ou si tu ne te reconnais pas dans le présent document, nous nous en excusons. Cela fait partie de notre processus, et de celui qui se déroule actuellement dans les communautés trans et gaies d'Amérique du Nord. Nous espérons que tu trouveras ce guide utile et intéressant. Il s'adresse à toi; n'hésite donc pas à nous communiquer tes suggestions afin que la prochaine édition soit encore meilleure.





POUR COMMENCER

^Qui sommes-nous ?

Le mot trans est un terme qui englobe toutes sortes d'identités. Il n'y a pas moyen de proposer ici une liste inclusive sans oublier quelqu'un; c'est pourquoi nous utilisons les mots hommes trans pour désigner les personnes qui sont nées femmes, mais qui vivent en tant qu'hommes ou mâles. Il n'y a pas qu'une seule façon d'être un homme trans. Certains d'entre nous parviennent à passer, d'autres non.

^Passer

« Je dirais que, pour moi, passer n'est pas essentiel; pour moi, ce qui est essentiel, c'est que, si je me révèle, on continue de me traiter comme n'importe quel autre mâle. Puis-je utiliser mon corps comme un homme et être perçu comme tel et m'attendre à ce qu'on me réponde comme à un homme ? C'est ça qui est important. Si quelqu'un me montre par son comportement qu'il me perçoit mentalement comme une fille, nous n'irons pas plus loin. »

« Passer », c'est être reconnu par les autres comme étant du sexe avec lequel tu t'identifies et non celui qu'on t'a assigné à la naissance. Pour les hommes trans, cela signifie être perçu comme étant un mâle. Passer est une question de perception, cela est lié à la façon dont les gens te perçoivent au quotidien et, malheureusement, passer ne va pas toujours de pair avec ton identité sexuelle. Tu peux te sentir mâle à part entière ou t'identifier comme un homme et ne pas passer, ou passer seulement à l'occasion. Les hommes trans expriment leur masculinité de nombreuses façons, en se bandant la poitrine, en changeant leur façon de parler, en prenant de la testostérone ou en se faisant opérer. D'autres hommes trans choisissent de ne pas passer. Il est possible qu'ils veuillent se foutre du « genre binaire » ou être perçus comme queers, ou tout simplement qu'ils s'en fichent. On met souvent l'accent sur l'importance de passer dans les communautés trans, mais rappelle-toi que la perception des autres ne te rend pas plus homme.

« Personnellement, je pense que passer fait une grande différence. Le fait que je passe bien ou que je ressemble à un homme fait toute la différence pour les hommes avec lesquels je sors. »

Pour de nombreux hommes trans qui tentent de baiser ou d'avoir une relation avec d'autres hommes trans ou hommes non trans, passer peut s'avérer un énorme problème. La réalité est que les communautés gaies et queers réagissent mieux aux

hommes trans s'ils passent. Voici quelques questions que tu pourrais te poser : En quoi passer influe sur les décisions que tu prends en ce qui concerne ton hygiène sexuelle ? Quelle est l'importance de passer pour les autres ou pour toi lorsque tu fais des choix au sujet de tes relations sexuelles ? Que tu passes ou non, c'est une bonne idée de réfléchir et de te demander si tu révéleras que tu es trans et à quel moment tu le diras.

^La divulgation

« Je dirais qu'une partie de ce qui m'excite est que cela semble dangereux et risqué, et qu'il y a certainement des hommes dans la communauté qui ont une réaction négative face à cela [être trans]. »

Quand devrais-tu dire à quelqu'un que tu es trans ? Es-tu obligé de le dire ? Ce sont des questions que nous nous posons tous constamment et, malheureusement, il n'est pas facile d'y répondre. Les hommes trans sont des hommes. Mais certains hommes gais non trans ne savent rien de notre corps et de notre identité et ils peuvent parfois dire des choses insultantes ou offensantes.

Si tu es un trans, que tu passes ou non, tu devras choisir si tu veux le dire ou non à la personne avec qui tu baisses. Il y a du pour et du contre à la divulgation et à la non-divulgation. Chacun prendra sa propre décision selon le genre de relations sexuelles qu'il souhaite avoir, selon l'endroit où il se trouve, selon qu'il se sent à l'aise ou en sécurité, etc.

Si tu optes pour la divulgation, voici quelques aspects dont tu dois tenir compte :

- > Te sens-tu à l'aise et en sécurité, du point de vue physique et émotionnel ?
- > Peux-tu quitter les lieux ?
- > Es-tu prêt à éduquer une personne qui pourrait ne pas savoir grand chose sur les trans ?

Si la divulgation se passe mal :

- > As-tu un endroit où aller ou peux-tu quitter les lieux en toute sécurité ?
- > As-tu des amis ou une famille pour te soutenir ?
- > Es-tu capable de faire face à un possible rejet sexuel ou émotionnel ?

Baucoup d'hommes trans ne divulguent jamais ce qu'ils sont. D'autres le divulguent et continuent d'avoir d'excellentes expériences sexuelles. Il est difficile de savoir comment se déroulera une situation, mais dis-toi que c'est l'occasion pour toi de dire à ton partenaire futur de quelle façon il peut toucher ton corps et quel genre de relations sexuelles tu souhaites avoir.



La drague peut être une excellente façon de rencontrer quelqu'un en vue d'avoir des relations sexuelles occasionnelles. Cependant, chaque fois que tu dragues, tu fais face à plusieurs éventualités : celle de passer du bon temps, celle d'avoir une bonne relation sexuelle ou au contraire une mauvaise relation sexuelle et toute autre possibilité intermédiaire.

La drague s'accompagne aussi de la possibilité d'un rejet. La peur du rejet peut amener certains gars à prendre des risques dans leurs relations sexuelles lorsqu'ils craignent que l'homme avec lequel ils se trouvent les rejette s'ils insistent pour pratiquer le sécurisexe. En réfléchissant à l'avance à la façon dont tu feras face à un rejet, tu pourras éviter de te retrouver dans une situation où tu te sentirais pressé de compromettre ta sécurité pour pouvoir avoir des relations sexuelles ou intimes.

Voici quelques trucs d'ordre général pour la drague :

>Baiser en état d'intoxication : certains gars ont plus de mal à faire preuve de prudence lorsqu'ils prennent de la drogue ou de l'alcool. D'autres, non. Si tu as des relations sexuelles quand tu es saoul ou drogué, demande-toi à l'avance si tu es capable de faire les mêmes choix que si tu étais sobre et planifie en conséquence. Il peut être utile d'avoir les fournitures nécessaires au sécurisexe bien en vue au cours de tes ébats sexuels afin de te rappeler que tu veux des relations protégées et de le faire savoir à ton partenaire.

>Protège-toi : garde toujours sur toi des condoms (préservatifs, capotes), du lubrifiant à base d'eau et les autres accessoires dont tu pourrais avoir besoin pour te protéger quand tu dragues; ne compte pas sur l'autre pour avoir ce qu'il faut, peu importe que tu sois en position active (le baiseur) ou passive (le baisé).

>Évite de te passer la soie dentaire ou de te brosser les dents au moins 30 minutes avant d'avoir des relations sexuelles orales car cela peut causer des saignements et une irritation dans la bouche, ce qui augmente le risque de transmission du VIH.

>Décide à l'avance si tu souhaites divulguer que tu es trans. Sois prêt au cas où quelqu'un d'autre le ferait.

>Évite de te raser le corps. Si le rasage fait partie d'un jeu sexuel, ne partage pas les rasoirs et évite de mettre les parties rasées de ton corps en contact avec des liquides organiques, en particulier du sperme ou des sécrétions vaginales.

>>Dans un bar ou une boîte de nuit

Les bars et les boîtes de nuit sont des endroits courants où draguer. Certains clubs gais sont accueillants pour les trans et d'autres ne le sont pas. Si possible, demande à d'autres hommes trans de te parler de leur expérience dans différents bars ou renseigne-toi en ligne.

Trucs :

>Parler à des étrangers : si tu pars avec quelqu'un, préviens un ami ou présente la personne en question à tes amis.

>Baiser furtivement : il se peut que la direction ou la sécurité te demande de partir si on te surprend à avoir des relations sexuelles. Certains clubs le permettent et d'autres non. Légalement, les choses ont changé au Canada depuis 2005, de sorte que les relations sexuelles dans les espaces fermés d'un établissement gai ne sont en général pas considérées comme illégales, notamment dans un contexte où il est évident pour les gens que certains endroits de l'établissement sont le théâtre de ce genre d'ébats. Cela n'empêche pas la police de porter des accusations qui sont retirées plus tard, en particulier s'ils reçoivent des plaintes de la population et sentent qu'ils doivent réagir. Bien qu'il soit faux que tout est permis, les actes sexuels sont beaucoup plus tolérés maintenant que par le passé.

>>Dans les parcs et toilettes publiques

Si tu dragues dans des parcs, prends conscience de ton environnement. Par exemple, des bouteilles de bière peuvent indiquer que les gens sont là pour faire la fête et non pas pour draguer. Essaie de lire le langage corporel de la personne que tu dragues et sois prudent. La drague débute habituellement dans des endroits publics, comme les parcs de stationnement ou les sentiers de découverte de la nature, mais les relations sexuelles proprement dites ont lieu dans des endroits plus isolés.

Certains dragueurs trans décident de ne pas divulguer qu'ils sont trans. Il est facile de faire une fellation dans un parc et de passer. Il n'est d'ailleurs pas rare pour certains gars de faire uniquement des fellations et de ne jamais permettre à d'autres types de toucher leurs organes génitaux, qu'ils soient trans ou non. On peut très bien décider à l'avance ce qu'on veut faire et s'en tenir à cela le moment venu. Parfois, cela signifie qu'on laissera passer une occasion d'avoir des relations sexuelles parce qu'un homme veut quelque chose qu'on n'est pas prêt à faire. Dis-toi qu'il y aura peut-être un autre gars dans un moment qui voudra la même chose que toi !

Trucs :

>Évite d'avoir beaucoup d'argent et plusieurs cartes bancaires ou cartes de crédit sur toi.

>Si possible, demande aux types qui draguent ou renseigne-toi en ligne pour savoir s'il y a des problèmes connus dans les endroits où tu vas pour draguer, par exemple une importante présence policière, le genre de personnes qui les fréquentent, ce à quoi tu peux t'attendre, etc.

>Essaie d'aller draguer avec un ami, pour votre sécurité à tous les deux.

Vous pouvez vous séparer pour vous amuser chacun de votre côté, mais vous êtes toujours là l'un pour l'autre. Surveillez-vous mutuellement. Prenez un téléphone cellulaire afin de pouvoir appeler l'autre si quelque chose tourne mal.

>Il est illégal d'avoir des relations sexuelles dans un endroit public, par exemple,

dans un parc public ou des toilettes publiques. Si on te surprend ou que tu es dénoncé, tu pourras être accusé d'une infraction criminelle. Reste toujours conscient de ton environnement et fais attention de ne pas faire des avances sexuelles trop vite, avant d'avoir un signal de l'autre gars indiquant que c'est ce qu'il recherche. Souvent, les hommes établissent un contact des yeux ou se touchent les organes génitaux par dessus leurs pantalons pour montrer qu'ils veulent avoir des relations sexuelles. Aux toilettes, parfois les hommes tapent du pied sur la cloison entre leur cabine et la tienne pour indiquer qu'ils draguent. Si un gars drague à un urinoir, il commencera probablement à se masturber subtilement pour montrer son intérêt. Il est parfois prudent d'attendre que l'autre fasse une avance sexuelle plus manifeste, comme de se pencher pour toucher tes organes génitaux ou sortir sa queue de son pantalon. De cette façon, tu sais qu'il y a moins de risques que ce soit un policier et qu'il veut s'amuser.

>>Dans les bains publics

Les bains publics sont un autre endroit où les hommes vont pour avoir des relations sexuelles occasionnelles. Dans certaines villes, les bains publics sont accrédités légalement et sont considérés comme des lieux privés (sauf dans les endroits où on sert de l'alcool). Pour ceux qui ne sont jamais allés dans des bains publics, ces derniers peuvent être l'équivalent sexuel d'un buffet. On y trouve diverses pièces réservées à différentes activités : chambres ou cabines, salles publiques sombres, douche publique et toilettes. Certains sont également dotés de saunas et de bains de vapeur, de salles d'exercice, de salles de visionnement de vidéos pornos, de bains-tourbillons, etc., tout cela dans le but d'avoir du plaisir. Outre d'autres espaces réservés aux jeux sexuels, il peut y avoir des espaces de relaxation non axés sur le sexe.

De nombreux bains publics ont une politique, officielle ou non, qui en interdit l'accès aux hommes trans. Une politique officielle signifie habituellement « pour hommes seulement », ce qui exclut parfois les personnes qui n'ont pas de pénis en chair. Cela peut être un problème pour les gars trans qui n'ont pas subi de chirurgie de changement de sexe et qui n'ont pas de pièce d'identité indiquant le sexe voulu.

Les politiques non officielles désignent plutôt les attitudes manifestées vis-à-vis des hommes trans ou la façon dont on les traite dans les bains publics et le fait que certains corps ou parties du corps pourraient ne pas y être les bienvenus. Si tu n'as pas subi de chirurgie du torse ou lorsque tu dois présenter une pièce d'identité, on te mettra peut-être mal à l'aise.

Il importe de savoir que, même si un bain public est un endroit intérieur et privé, cela ne signifie pas pour autant qu'il soit exempt de toute forme de violence ou de harcèlement. Des hommes représentant toutes sortes de sexualités, de valeurs et de points de vue politiques fréquentent les bains publics, et il n'est pas rare

qu'on y soit victime de racisme, d'homophobie et d'autres formes de discrimination. Si tu as des problèmes, signale-les à la direction du bain public. Si elle ne te soutient pas, signale-le aux organismes communautaires ayant des programmes pour les trans ou des programmes de prévention du VIH qui travaillent dans les bains publics. Il est possible que ces organismes aient établi des relations avec la direction de l'établissement et qu'ils puissent t'aider à régler les problèmes que tu as rencontrés.

Trucs :

>Si tu ne passes pas bien, il se peut que tu ne réussisses pas à franchir la porte. Si tu passes bien, cela ne t'empêchera pas forcément d'être victime de harcèlement une fois à l'intérieur.

>Dans les bains publics, la plupart des hommes se promènent avec une serviette autour de la taille, mais sinon ils sont nus. Certains bains publics ne permettent pas de draguer tout habillé; cependant, on peut être partiellement vêtu dans la plupart des bains publics, et certains gars non trans le sont également. Parfois, porter des pantalons ou d'autres vêtements est une façon pour les travailleurs du sexe de signaler qu'ils travaillent à cet endroit; ne sois donc pas offensé ou choqué si tu es vêtu et qu'on te demande tes tarifs pour des jeux sexuels. Si tu as des cicatrices chirurgicales sur le torse et que ça te gêne, tu peux porter un harnais ou un gilet de cuir, car ce sont des accessoires acceptables dans la plupart des bains publics.

>Il n'y a pas beaucoup de négociation verbale; les gars établissent le plus souvent leurs limites par le toucher, en repoussant les mains baladeuses indésirables. Si tu veux « donner » du plaisir sexuel, sache qu'il y a beaucoup d'hommes gais non trans qui prennent vraiment du plaisir à faire la même chose et qui n'attendent rien en retour. Tu peux aussi te mettre devant un « trou de gloire » (où les hommes insèrent leur bite) et t'en donner à cœur joie.

>Vérifie que tu n'as pas d'irritation et de rougeur sur le corps, car cela augmente le risque de transmission du VIH.

>Lave-toi les mains régulièrement avec de l'eau chaude et du savon et ne mets pas les mains près de ton visage ou de ta bouche, surtout si tu aimes explorer le cul des hommes avec tes doigts. Évite d'utiliser du désinfectant pour les mains à base d'alcool car il peut assécher la peau et causer des crevasses.

>Évite de partager des serviettes. Veille à toujours t'asseoir sur ta serviette, et non directement sur le banc, à l'intérieur du sauna ou du bain de vapeur, afin d'éviter les bactéries ou les infections.

>Même si de nombreux bains publics offrent des condoms gratuitement, c'est une bonne idée d'apporter tes propres condoms ainsi que ton lubrifiant.

>Il vaut mieux prendre une douche entre les partenaires sexuels. Certains bains publics ont des douches privées qui te permettront d'être discret et de rester en sécurité et en santé. Tu peux te renseigner sur les commodités spécifiques d'un bain public en consultant son site Web ou en téléphonant à l'avance.

>>Les rencontres en ligne

L'Internet est un merveilleux endroit pour faire des rencontres. Les communautés électroniques, les sites de rencontres et les annonces personnelles en ligne donnent aux gars trans l'occasion de rencontrer des gens en vue de relations amicales ou de relations sexuelles occasionnelles. Dans la plupart des cas, on peut faire des recherches en ligne pour voir s'il y a d'autres hommes trans sur le site Web ou si le site en question accepte les trans. Peu importe la situation, n'oublie pas que c'est avec la personne que tu crées des liens – pas avec le site Web. Ce n'est pas parce que le site est sécuritaire que cette personne l'est aussi.

Trucs :

>Décide à l'avance si tu vas divulguer que tu es trans. Tu peux le faire dans ton profil en ligne, dans les courriels ou en personne.

>Si tu choisis de divulguer qui tu es, prépare-toi à répondre à des questions au sujet de ton sexe et de ton corps. Cela sera peut-être l'occasion pour toi d'informer les gens de ce que tu veux sexuellement et de ce que sont tes attentes pour la rencontre.

>Si tu es nerveux à l'idée de rencontrer quelqu'un en personne, le cybersexe et les cybercaméras peuvent vraiment aider à briser la glace. Ces moyens d'aborder le sexe en ligne peuvent être incroyablement agréables et t'aider à te sentir plus à l'aise à l'égard de la baise (sur Internet et autrement).

>Si tu invites quelqu'un chez toi, rencontre-le dans l'entrée afin d'éviter de donner ton code d'accès et ton numéro d'appartement.

>Si tu décides de rencontrer la personne, assure-toi que quelqu'un d'autre sait où tu vas et que tu as un moyen de communiquer avec cette personne si la situation ne tourne pas comme prévu.

>Indique clairement que tu entends pratiquer le sécurisexe et sois prêt à faire preuve de fermeté à ce sujet lorsque tu rencontreras la personne. Certains gars prétendent qu'ils sont en faveur du sécurisexe, mais une fois que vous serez ensemble, ils essaieront d'avoir des relations sexuelles non protégées. Cela risque particulièrement de se produire si le gars avec lequel tu es croit que les hommes trans sont moins susceptibles d'être porteurs du VIH.

> Sache que les hommes séropositifs ne divulgueront pas nécessairement qu'ils sont séropositifs, car le VIH est très stigmatisé et source de discrimination.

Le fait qu'un gars soit prêt à avoir des relations sexuelles non protégées avec toi ne veut rien dire quant au fait qu'il soit séropositif ou non. Il peut être séropositif et penser que tu l'es aussi ou que c'est à toi d'insister sur la nécessité de vous protéger si c'est ce que tu souhaites. Il se peut qu'il ne soit pas séropositif et pense que tu ne l'es pas non plus. Enfin, il peut être porteur du VIH et ne pas le savoir. Environ un tiers des hommes gais de l'Ontario qui sont séropositifs l'ignorent.

LES MYTHES SUR LES HOMMES TRANS

^Les hommes trans ne risquent pas de contracter le VIH

C'est vraiment un mythe très répandu. Si tu as des relations sexuelles non protégées, tu cours un risque, car il est alors facile pour le sperme, le sang ou les sécrétions vaginales contenant le VIH de passer dans ton organisme. Réfléchis aux relations sexuelles que tu as ou que tu veux avoir. Renseigne-toi sur les risques associés à ces activités sexuelles et apprends comment réduire le risque que tu courres tout en continuant à profiter des relations sexuelles de ton choix.

^Les hommes trans ne couchent pas avec d'autres hommes

Comme tous les hommes, nous nous identifions comme hétérosexuels, bisexuels, gais, queers, pansexuels, asexuels, etc. Les gens pensent à tort que si on est un homme trans, on voudra automatiquement ne coucher qu'avec des femmes. C'est le cas de certains d'entre nous, mais d'autres aiment coucher avec d'autres hommes - trans et non trans.

^Tous les hommes trans sont passifs

Ce mythe découle du fait que les gens présument que nous n'avons pas de bites. Non seulement certains d'entre nous subissent des chirurgies qui nous permettent de pénétrer nos partenaires avec nos organes génitaux, mais il existe également d'autres options, comme les ceintures pénis, les godemichés et les mains, qui peuvent aussi servir à la pénétration. Ce n'est pas l'aspect de nos organes génitaux qui détermine si nous serons actifs ou passifs. Il y a de nombreux hommes trans qui adorent se faire baiser, tandis que d'autres préfèrent être le baiseur. Certains alterneront, en donnant et en recevant selon le moment et la ou les personnes avec lesquelles ils sont. D'autres encore aiment avoir des relations sexuelles sans aucune forme de pénétration.

LE SÉCURISEXE

^La réduction des risques

On ignore encore beaucoup de choses sur la transmission du VIH et des infections transmissibles sexuellement (ITS) en ce qui a trait aux corps des hommes trans. Nous allons parler des différents niveaux de risque pour le VIH. Personne n'est parfait et tout le monde, dans la vie, fait face à des risques de différentes façons et pour différentes raisons. Dans la prochaine section, nous allons te donner quelques renseignements et des trucs pour te garder en bonne forme pour baiser.

^Les activités sans risque

La transmission se produit lorsque le VIH présent dans le sang, le sperme, les sécrétions vaginales, le sang menstruel ou le lait maternel d'une personne entre dans la circulation sanguine d'une autre. Cela signifie que la toux, les éternuements, les piqûres de maringouin, les sièges des toilettes, les piscines, les bornes-fontaines, le partage d'ustensiles pour manger ou les contacts de la vie quotidienne ne présentent AUCUN risque de transmission du VIH.

Voici quelques activités sexuelles qui ne présentent aucun risque :

- >Les baisers et les câlins
- >Les massages non sexuels
- >La baise par frottement (presser ses organes génitaux contre quelqu'un d'autre par dessus les vêtements, du moment qu'aucune sécrétion n'entre en contact avec la peau)
- >La masturbation (se branler)

Il y a moyen de réduire le risque que tu cours tout en ayant du plaisir. Cela te permettra de rester en bonne santé afin de pouvoir continuer à baiser et à aimer ça.

^Le sécurisexe

À part les activités qui ne comportent aucun risque, il y a toujours un certain risque de contracter le VIH ou une ITS lorsque l'on a des relations sexuelles. Il est important de penser à ce que tu veux faire (ou ce que tu pourrais vouloir faire à l'avenir) et d'avoir une idée des risques que cela implique avant de prendre une décision dans le feu de l'action. Tu trouveras à la fin du livret des renseignements plus détaillés sur les ITS que tu peux contracter pendant les relations sexuelles.

Trucs :

>Sois équipé : veille à toujours avoir sous la main le genre d'accessoires de sécurisexe dont tu penses avoir besoin. Garde des condoms, des barrières (digues dentaires ou feuille de type Saran Wrap), du lubrifiant et des gants à un endroit facilement accessible. Ne te contente pas d'en avoir chez toi, pense également à ce qui se passe quand tu sors.

>Sois franc : informe tout partenaire de ce que tu acceptes et n'acceptes pas de faire sexuellement. Ce n'est pas toujours une conversation facile à avoir, mais cela te permettra de ne pas avoir à tout arrêter en pleine action.

>Si tu n'es pas sobre quand tu baisses, sois au moins intelligent : souviens-toi que certains gars ont plus de mal à prendre des décisions éclairées et à s'y tenir lorsqu'ils sont en état d'ébriété ou drogués.

>Prends soin de toi et des autres : n'oublie pas que tu dois prendre soin de ton corps ainsi que de celui de la ou des personnes avec lesquelles tu comptes t'envoyer en l'air. Le dépistage régulier des ITS est un élément important d'une bonne santé sexuelle. Tu devrais aussi faire un test de dépistage du VIH dans le cadre de ton bilan de santé régulier.

^Parfois, nous ne pratiquons pas le sécurisexe

La majorité des gars queers ou gais se protègent la plupart du temps, mais il n'est pas rare pour certains d'avoir des relations sexuelles non protégées. Pour certains, c'est rare ou occasionnel. Pour d'autres, c'est plus fréquent. Les hommes trans ne font pas exception. Les relations sexuelles non protégées se produisent pour de multiples raisons. Parfois, c'est simplement accidentel ou on se retrouve pris dans le feu de l'action. Parfois on est sous l'effet de l'alcool ou de la drogue et on ne fait pas les mêmes choix que si on était sobre. Il arrive aussi qu'on soit vraiment perturbé et qu'on n'en ait rien à foutre, ou qu'on soit vraiment heureux et qu'on se sente invincible. Dans l'évaluation des besoins que nous avons faite, nous avons constaté que les hommes trans font face à des obstacles particuliers au sécurisexe. En voici quelques-uns :

>Parfois, nous nous trouvons chanceux si d'autres gars veulent coucher avec nous et nous nous sentons validés en tant qu'hommes et que gais. Dans les communautés gaies, on s'intéresse surtout aux pénis en chair et aux corps d'homme non trans. Cela peut réduire notre estime de soi et notre confiance en nous si nous ne nous sentons pas représentés, et souvent, nous pensons ne pas mériter d'être considérés comme aguichants et sexy. Cela nous amène parfois avoir des relations sexuelles risquées, à permettre aux gens de faire ce qu'ils veulent afin de ne pas être rejetés, ou à ne pas nous sentir assez confiants pour leur dire d'arrêter ou pour suggérer des pratiques sexuelles plus sécuritaires. Lutter contre ces sentiments est vraiment difficile et il n'y a pas de réponse facile. Tâche de te rappeler que la culture gaie ne se limite pas à la baise. Si tu peux vivre des expériences et rencontrer des gens qui te permettent



d'affirmer ton identité en tant qu'homme (ou gai ou queer), tu n'auras peut-être pas besoin de trouver le même degré de validation dans le sexe. Rappelle-toi aussi que, même dans les communautés gaies d'hommes non trans, il y a beaucoup de variation, qu'il s'agisse de la longueur ou de la grosseur du pénis, de la pilosité ou de la taille. Les hommes gais non trans ressentent eux aussi bon nombre de ces sentiments liés à une faible estime de soi. .

>Les hommes qui sont plus isolés ou en marge de la culture du « beau corps » dans la communauté gaie risquent de trouver particulièrement difficile de savoir ce qu'ils veulent et d'affirmer leur volonté avec leurs partenaires sexuels. Certains hommes trans ont vraiment beaucoup de difficulté à parler de leur corps ou de leurs organes génitaux. Il se peut que nous voulions avoir certains types de relations sexuelles, mais que nous n'ayons pas les mots pour le demander ou que nous ignorions comment le communiquer à nos partenaires. Si nous avons des problèmes à reconnaître nos organes génitaux, il peut être vraiment difficile de les regarder ou de les toucher, et nous risquons de ne pas consacrer le temps nécessaire à réfléchir à la meilleure façon de nous protéger, nous nos partenaires.

Tu trouveras plus d'information tirée de l'évaluation de nos besoins dans notre site Web, à l'adresse www.queertransmen.org.

^Rendre le sécurisexe facile et agréable

>Conversation sur l'oreiller : les conversations sur le sécurisexe devraient avoir lieu pendant les préliminaires et au début de l'excitation, lorsque toi et ton ou tes partenaires avez les idées claires et que vous êtes aptes à prendre des décisions. Les caresses et les frottements pendant une discussion sur le sécurisexe peuvent servir à rappeler que la protection ne réduit pas le plaisir. Indique clairement que tu veux te protéger.

>Signale ton intention de pratiquer le sécurisexe : garde du matériel de protection près de l'endroit où tu as l'intention de baiser afin qu'il soit visible pour toi et ton ou tes partenaires. Certains hommes le font afin d'éviter d'avoir en fait à parler du sécurisexe. Si tu mets ce qu'il faut bien en évidence, ton partenaire comprendra le message. Si tu en parles, l'avoir à la vue peut t'aider à entamer la conversation sur le sujet. Plus tu es à l'aise vis-à-vis du sécurisexe, plus tu auras de chance de pouvoir communiquer avec confiance la façon dont tu aimes baiser.

>Sexy, obscène et protégé : pour rendre le sécurisexe agréable et attrayant pour ton partenaire, rends ça amusant. Demande à ton partenaire de faire trois choses obscènes associées au sécurisexe. Essayez ensemble des pratiques nouvelles et rendez la baise protégée excitante. Il n'y a rien de mieux que de pouvoir élargir son horizon sexuel tout en réduisant les risques.

> *Des condoms capotants* : fais en sorte que les condoms soient une partie sexy et amusante des relations sexuelles, tant pour toi que pour ton ou tes partenaires. Essaie de mettre un condom avec ta bouche ou demande à ton partenaire de le faire. Fais attention de ne pas déchirer ou percer le condom avec les dents. Les condoms sont offerts dans une grande variété de saveurs, de textures et de couleurs ou autres formes « améliorées » – on est loin du simple caoutchouc !

> *Garder l'érection* : sache que certains gars ont de la difficulté à utiliser des condoms. Il n'est pas inhabituel pour un homme de perdre son érection lorsqu'il met un condom. Cela peut créer de l'inquiétude ou de l'embarras à l'égard de sa performance, ce qui peut inciter certains hommes à avoir des relations sexuelles non protégées plutôt que de risquer de perdre leur érection ou d'être incapables d'aller jusqu'au bout. Si la queue de ton partenaire ramollit avec le condom, dis-lui que ce n'est pas un problème. Détends l'atmosphère en profitant de la situation pour reprendre le jeu qui l'a fait bander au départ. Dis-lui de garder le condom et que vous allez vous arranger tous les deux pour qu'il retrouve son érection afin de pouvoir te baiser.

> *Faire preuve de fermeté* : certains gars trouvent que les condoms sont un obstacle au plaisir et à l'intimité. Certains aiment éjaculer dans leur partenaire ou faire éjaculer leur partenaire à l'intérieur de leur corps. Sois prêt à affirmer ta volonté de pratiquer le sécurisexe si ton partenaire cherche à repousser les limites et qu'il veut baiser sans condom. Pense à d'autres façons de créer de l'intimité, de la proximité et du plaisir qui ne nécessitent pas de laisser les condoms de côté.

L'ESSENTIEL

^Qu'est-ce que le VIH ? Qu'est-ce que le SIDA

Le virus appelé virus de l'immunodéficience humaine (VIH) entre dans la circulation sanguine et s'attaque au système immunitaire. Le mot SIDA signifie syndrome d'immunodéficience acquise – une affection ou un état de santé qui survient lorsque le VIH a détruit suffisamment de globules blancs pour provoquer des problèmes de santé plus graves.

^Quel est lien entre VIH et SIDA ?

Le VIH attaque les globules blancs du système immunitaire, qui défend l'organisme contre les infections et les maladies. À la longue, cela peut affaiblir le système immunitaire. Du fait que ses globules blancs ou CD4 (appelés aussi T4 ou T auxiliaires) sont endommagés, une personne porteuse du VIH peut perdre la protection de son système immunitaire et commencer à avoir des problèmes de santé. La façon dont le VIH affecte la santé d'une personne varie d'un individu à l'autre, et de nombreuses personnes qui sont diagnostiquées comme étant porteuses du VIH vivent longtemps et en santé. On établit un diagnostic de SIDA lorsqu'une personne répond à certains critères médicaux. Il existe maintenant des traitements qui ont beaucoup amélioré la capacité des personnes atteintes du VIH de lutter contre des infections et de vivre plus longtemps.

^Comment contracte-t-on le VIH ?

Le VIH se propage lorsque le sang, le sperme, le liquide préséminal, les sécrétions vaginales, le sang menstruel ou le lait maternel d'une personne entre dans la circulation sanguine d'une autre personne par le biais d'une coupure ouverte ou d'une plaie. Cela se produit également lorsque ces fluides sont absorbés par le biais de membranes muqueuses du corps (anus, vagin, gorge) lors des relations sexuelles.

^Qui peut être infecté par le VIH/SIDA ?

N'importe qui. Il n'y a pas d'immunité contre le VIH ou le SIDA et toute personne qui échange des fluides corporels (semence, sperme, sang, lait maternel, sécrétions vaginales) court un risque. Cependant, il existe très peu d'études à ce jour sur les taux de VIH chez les hommes trans. La recherche a démontré que les hommes trans (tant les hommes hétérosexuels que les hommes qui s'identifient comme gais, bisexuels ou queers homosexuels) courent le risque de contracter le VIH, l'hépatite et d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS).

^Les infections transmissibles sexuellement (ITS)

Les infections transmissibles sexuellement (ITS) désignent de nombreuses infections virus et bactériennes différentes. Parmi les plus communes, citons la chlamydia, l'herpès génital, la gonorrhée, le papillomavirus (verrues génitales), la LGV (lymphogranulomatose vénérienne) et la syphilis. Les ITS sont habituellement transmises pendant les activités sexuelles, comme le sexe oral, frontal et anal. Cependant, certaines ITS, comme l'herpès génital et le papillomavirus peuvent également être transmises par les mains si on touche une zone infectée et qu'on touche ensuite les organes génitaux, l'anus ou les yeux de son partenaire. Il est possible d'avoir une ITS sans le savoir; donc, le simple fait que tu n'aies aucun symptôme n'indique pas forcément que n'as pas une ITS. Tu dois subir des examens médicaux réguliers pour la détection des ITS, que tu aies ou non des symptômes. Note que l'herpès génital peut se transmettre même en l'absence totale de plaie ou de lésion.

Les symptômes d'ITS varient : ils peuvent être agaçants et douloureux (plaies, lésions, verrues) ou attaquer plus gravement l'organisme et mettre la vie en danger (neurosyphilis); ils augmentent également le risque de contracter le VIH. Premièrement, toute plaie liée à une ITS (comme les verrues, l'herpès ou d'autres lésions) offre au VIH une voie d'accès dans la circulation sanguine. Deuxièmement, de nombreuses ITS affaiblissent les muqueuses, ce qui permet au VIH d'entrer directement dans l'organisme par le biais de ces membranes. Troisièmement, les cellules du système immunitaire qui ciblent le VIH risquent d'être présentes en plus grand nombre dans un foyer infectieux.

Il est également important de souligner que les hommes trans séropositifs doivent être conscients du fait que certaines ITS peuvent affaiblir le système immunitaire, accroître le risque de transmission du VIH, et contribuer à la progression du VIH.

Parle à ton médecin pour connaître la fréquence à laquelle tu devrais avoir un examen médical de détection des ITS. Si tu as régulièrement des relations sexuelles avec des partenaires occasionnels, tu devrais subir un examen médical de détection des ITS tous les trois à six mois.

Tu trouveras à la fin du livret des renseignements plus détaillés sur le mode de transmission de certaines ITS, les symptômes et le traitement.

^Les hépatites A, B et C

Les hépatites A, B et C sont toutes les trois des infections virales qui peuvent entraîner une inflammation du foie. L'hépatite est transmise de différentes façons et provoque des troubles plus ou moins graves pour la santé, variant de la maladie (hépatite A, B ou C) à la mort (VHC) dans certains cas.

Tu trouveras à la fin du livret des renseignements plus détaillés sur le mode de transmission de l'hépatite, les symptômes et le traitement.



PASSER À L'ACTION

^*La pénétration anodigitale ou vaginodigitale* (insérer les doigts dans le cul ou l'orifice frontal)

>>Pénétration anale et frontale

Nous sommes nombreux – hommes trans et non trans – à aimer que notre partenaire insère ses doigts dans notre cul. Certains d'entre nous aiment également être baisés avec les doigts dans l'orifice frontal. La baise anale et la baise frontale avec les doigts sont des activités comportant peu de risques de transmission du VIH. Cela signifie qu'il n'y a pas eu de cas enregistré de transmission de cette façon, mais on ne peut pas exclure complètement cette possibilité parce que de petites coupures et plaies sur les doigts et les mains peuvent permettre au virus d'entrer dans la circulation sanguine. La baise avec les doigts peut également causer des lésions à l'intérieur du corps à cause des ongles, ce qui augmente le risque s'il y a pénétration frontale ou anale non protégée par la suite.

Comment réduire le risque :

>Utilise des gants en latex et des lubrifiants qui ne dégraderont pas le latex ou le caoutchouc. (Tu trouveras des renseignements plus détaillés à la section « Condoms » et « Lubrification/Lubrifiant ».)

>Coupe et lime tes ongles.

>> L'anus ne se lubrifie pas de lui-même et parfois les hommes trans ont de la difficulté à produire de la lubrification dans l'orifice frontal. Dans les deux cas, le lubrifiant peut vraiment aider à prévenir les blessures et les déchirures. Si tu utilises des gants en latex, veille à utiliser un lubrifiant à base d'eau.

^*La pénétration du poing (fisting)* (handballing)

Il y a pénétration du poing lorsque ton partenaire insère sa main entière dans l'orifice frontal ou l'anus. Comme la pénétration anodigitale, l'insertion de la main dans l'orifice frontal ou le cul d'une personne comporte peu de risques. Cependant, la pénétration du poing peut facilement causer des minuscules déchirures dans l'orifice frontal ou l'anus qui peuvent durer jusqu'à deux semaines. Cela signifie que la personne pénétrée doit savoir qu'elle court un risque plus élevé au cours d'autres activités sexuelles pendant un certain temps après la pénétration du poing. Le risque de contracter le VIH est également négligeable pour la personne qui fait la pénétration du poing, mais la présence de coupures ou de plaies sur ses mains peut accroître le risque. L'utilisation de gants en latex est donc une stratégie recommandée dans le cadre du sécurisexe.

Comment réduire le risque :

>Porte des gants en latex.

>Utilise du lubrifiant (à base d'eau si tu portes des gants en latex) afin de réduire les risques de plaies ou de déchirure ou autre lésion de la peau.

Certaines cultures de pénétration du poing chez les hommes gais associent une meilleure pénétration du poing aux lubrifiants à base d'huile, comme l'huile Crisco. Si tu utilises des lubrifiants à base d'huile, veille à ne pas les utiliser avec du latex. Utilise plutôt du polyuréthane parce qu'il ne se dégradera pas.

^L'anilingus

(lécher/bouffer/manger le cul)

Tu veux lui lécher le cul ? Peu importe comment tu appelles cette pratique, l'anilingus se définit comme un contact oral avec l'ouverture et la région de l'anus. Nous sommes nombreux à aimer lécher et sucer la région du trou du cul. Bien que ce ne soit pas considéré une activité comportant un risque élevé de transmission du VIH, l'anilingus est une activité très risquée en ce qui a trait à l'hépatite A ou B, les parasites intestinaux, le papillomavirus, la syphilis, la gonorrhée et l'herpès. La personne en position réceptive court un risque élevé de contracter la gonorrhée, l'hépatite B, la syphilis et l'herpès.

Comment réduire le risque :

>Lave avec soin la région anale (le cul) avec du savon et de l'eau avant de pratiquer l'anilingus. Attention : le savon dans l'anus est un irritant, alors vas-y doucement.

>Si tu n'as pas de digue dentaire ou de barrière en latex spécialement conçue pour la stimulation orale, tu peux improviser. Coupe un condom non lubrifié ou un condom pour femme (Reality) dans le sens de la longueur et utilise-le comme barrière entre le cul et la bouche.

>Vérifie régulièrement que tu n'as pas de coupure ou de plaie dans la bouche, sur les lèvres ou au cul.

>Pour des raisons d'hygiène, certains hommes aiment s'injecter du liquide dans l'orifice frontal ou le cul pour se laver avant d'avoir des relations sexuelles. Cette pratique (douche vaginale ou anale) n'est pas recommandée parce que cela risque d'éliminer la flore naturelle qui peut en fait contribuer à te protéger contre les infections et que cela peut repousser les infections plus loin dans le cul. Si décides de t'administrer une telle douche, utilise de l'eau chaude seulement et rince doucement l'intérieur de ton anus ou de ton orifice frontal. N'utilise pas de douches commerciales contenant des produits chimiques qui risquent d'irriter les tissus de ton cul ou de ton orifice frontal et d'accroître ainsi le risque de contracter le VIH et d'autres ITS.

^La fellation

(sucrer une queue, faire une pipe, tailler une pipe)

Nous sommes nombreux à aimer sucer une bite. Sucrer ou lécher la bite d'un homme non trans sans utiliser de condom comporte peu de risque de contracter le VIH. Cela signifie qu'il y a eu des cas prouvés d'infection de cette façon, mais que c'est une pratique beaucoup moins risquée que la pénétration anale ou vaginale non protégée. Souviens-toi toutefois que tu peux contracter d'autres ITS au cours d'une relation sexuelle orale.

Comment réduire le risque :

>Utilise un condom. On trouve des condoms minces et des condoms de différentes saveurs, que tu peux essayer (évite cependant les spermicides comme le nonoxyl-9 car il est déconseillé depuis 2004 par la Société canadienne du SIDA pour les relations sexuelles en raison des possibilités de réaction allergique et d'irritation de la peau. Il n'a jamais été recommandé pour les relations sexuelles anales car il irrite les tissus de l'anus).

>Assure-toi de n'avoir aucune coupure ou plaie ouverte dans la bouche. Ne te passe pas la soie dentaire et ne te brosse pas les dents au moins 30 minutes avant de faire une fellation. Si tu fumes, tu devrais peut-être attendre plus longtemps (environ deux heures), étant donné que les plaies dans la bouche des fumeurs prennent plus longtemps à guérir.

>Évite de prendre le sperme ou le liquide préséminal dans la bouche. Tu peux, par exemple, demander à ton partenaire d'éjaculer sur d'autres parties de ton corps (tout en évitant les parties du corps où les fluides risqueraient quand même d'entrer dans ta circulation sanguine ou d'être absorbés par une muqueuse. Dis à ton partenaire de te prévenir quand il est sur le point d'éjaculer, afin que tu puisses arrêter de le sucer et le branler.

>Si tu décides de ne pas utiliser de condom, évite la pratique de la gorge profonde. Tu peux, à la place, utiliser en plus de la bouche ta ou tes mains et du lubrifiant pour stimuler le pénis.

>Suce et lèche le corps de la verge et les testicules, mais évite le gland pour réduire le risque de contracter une ITS ou le VIH.

^La fellation pour les hommes trans

Les hommes trans peuvent également recevoir des fellations, mais on emploie parfois un vocabulaire différent pour décrire l'acte consistant à avoir la bouche et la langue de quelqu'un sur ses organes génitaux. Que tu aies été opéré ou non importe peu, tu n'as qu'à appeler cette pratique de la façon qui te met le plus à l'aise.

La fellation sur un homme trans est essentiellement la même chose que sur un homme non trans. Cela comporte peu de risques. Même tu produis encore des sécrétions dans la zone frontale (tu n'as pas subi d'opération de fermeture du vagin), et que quelqu'un te suce, cela comporte peu de risques pour cette personne

et encore moins pour toi.

Certains hommes trans peuvent éjaculer. Aucune recherche n'a été effectuée sur le risque de contracter le VIH provenant de l'éjaculation des personnes considérées comme de sexe féminin à la naissance, mais on peut raisonnablement supposer que, comme pour le sperme et les sécrétions vaginales, l'introduction de ce liquide d'éjaculation dans l'orifice frontal ou l'anus représente un risque plus grand que dans la bouche.

Comment réduire le risque :

>Utilise une barrière. (Lis la section « Comment faire une barrière »)

>Ne te passe la soie dentaire et ne te brosse pas les dents au moins 30 minutes avant et immédiatement après une fellation.

>Si possible, essaye d'uriner après avoir eu des relations sexuelles orales. Cela peut permettre d'évacuer des bactéries et des virus de l'urètre et contribuer à éviter d'attraper une ITS.

^La baise anale

Bon nombre de gens aiment la pénétration anale. Cette forme de pénétration peut se faire à l'aide d'un pénis naturel, d'une ceinture pénis, d'un godemiché ou d'autres instruments. Si tu as des relations sexuelles non protégées avec un pénis en chair, tu cours le risque de contracter le VIH.

Certains pensent à tort que la personne en position active ne coure aucun risque ou que le risque est faible. Les deux personnes courent un risque élevé de contracter le VIH lorsqu'elles baisent sans condom. Le VIH peut entrer dans le corps par le gland (l'extrémité du pénis), particulièrement lors de la baise, lorsqu'une friction contre la peau cause une irritation. C'est également vrai pour les hommes trans qui ont subi une opération chirurgicale de changement de sexe et qui sont capables de pénétrer leurs partenaires. Si ton opération comprenait un repositionnement de l'urètre, tu cours également un risque de transmission directe par la paroi de l'urètre (l'ouverture au bout du pénis). Aucune étude n'a encore été faite sur les hommes trans, les opérations de changement de sexe et la transmission du VIH.

Si on te pénètre à l'aide d'un pénis artificiel (ceinture pénis, godemiché ou quelque chose d'autre) sans condom, tu cours un risque élevé de contracter le VIH et une ITS si le jouet (ou l'instrument) a été utilisé sur d'autres personnes et qu'il n'a pas été bien nettoyé. Il vaut mieux nettoyer les jouets et les recouvrir d'un condom neuf entre chaque partenaire afin de réduire le risque. Les fluides qui se trouvent encore sur les jouets ou instruments sexuels peuvent être transmis tout aussi facilement, surtout si le jouet a été utilisé récemment. (Tu trouveras des renseignements plus détaillés à la section « Jouets sexuels ».)

Tu peux donc baiser tant que tu veux tout en pratiquant le sécurisexe.

Comment réduire le risque :

- >Utilise des condoms. Essaies-en de différentes sortes pour voir lesquelles correspondent le mieux à tes besoins.
- >Utilise beaucoup de lubrifiant à base d'eau à l'orifice et à l'intérieur du cul. Le lubrifiant est agréable et réduit la friction, ce qui diminue les chances de déchirer le condom ou de causer une irritation et des dommages aux tissus du cul. Si tu baisses sans condom, le lubrifiant aide peut-être à réduire le risque, bien qu'il n'existe aucune preuve à l'appui de cette hypothèse. Les condoms sont vraiment la seule façon prouvée de se protéger du VIH quand on baise.
- > Évite les douches anales (rincer l'intérieur du cul) avant d'avoir des relations sexuelles anales. Les douches internes ou lavements enlèvent le revêtement de protection à l'intérieur de ton cul, ce qui rend les microdéchirures et les petites plaies plus probables lorsqu'on te baise.
- >Évite de partager des jouets sexuels, ou recouvre-les d'un condom (n'oublie pas de changer de condom si tu partages des jouets).

^La baise frontale

Certains d'entre nous aiment la baise frontale (d'autres ne veulent que rien ni personne ne s'approche de cette région). Le sexe frontal avec pénétration se produit souvent avec un pénis en chair, une ceinture pénis ou un godemiché. Si on te baise avec un pénis en chair sans condom, tu cours un risque élevé de transmission du VIH ou d'une ITS. Certains hommes utilisent la méthode du « retrait », en enlevant leur pénis avant l'éjaculation, afin de réduire le risque. Malheureusement, la recherche montre que cela peut tout de même entraîner une infection au VIH, probablement en raison du liquide préséminal.

Tout comme avec la baise anale, si on te baise dans l'orifice frontal, même avec une bitte artificielle (ceinture pénis, godemiché) sans condom, tu cours le même risque de transmission qu'avec un pénis en chair. Il est toujours possible de contracter le VIH et une ITS si le jouet sexuel a été utilisé sur d'autres personnes et qu'il n'a pas été bien nettoyé. (Tu trouveras plus de détails dans la section « Jouets sexuels ».)

Parfois, l'utilisation de testostérone empêche parfois une bonne lubrification de l'orifice frontal. Sans lubrification, tu cours un plus grand risque de lésions et de déchirures qui favorisent la transmission du VIH et des ITS. Utilise beaucoup de lubrifiant à base d'eau à l'entrée et à l'intérieur de l'orifice frontal lorsque tu baisses.

Comment réduire le risque :

- >Utilise des condoms : si tu utilises des condoms aromatisés, sache que certains sont à base de sucre et qu'ils augmentent les risques de développer une

levurose (infection provoquée par des levures) si on te pénètre. Vérifie avant l'utilisation.

> Utilise du lubrifiant : la meilleure idée est d'utiliser un lubrifiant à base d'eau avec un condom.

> Si possible, essaie d'uriner après les relations sexuelles.

^ Les jouets sexuels

Ce n'est pas pour rien qu'on les appelle des jouets : les jouets sexuels peuvent être excitants, amusants et ils peuvent vraiment compléter une bonne baise. Il y a de nombreux jouets à essayer, parmi lesquels les godes anals (butt plugs), les billes anales, les vibromasseurs, les godemichés et les ceintures pénis. Certains hommes trans sont particulièrement attachés à leur bite en silicone, en caoutchouc ou en cyberpeau et ils ne les considèrent pas vraiment comme des « jouets sexuels », mais plutôt comme un prolongement de leur corps.

Si tu utilises des jouets sexuels qui entrent en contact avec des fluides corporels, il faut les nettoyer convenablement avant de les réutiliser, que ce soit avec la même personne ou non, afin de réduire le risque de transmission du VIH et des ITS.

Comment réduire le risque :

> Si tu utilises le jouet avec différents partenaires, ou qu'il entre en contact avec un orifice frontal ou un anus, utilise un nouveau condom chaque fois.

> Nettoie tes jouets convenablement après chaque utilisation. Assure-toi de bien suivre les instructions d'entretien pour chaque type de jouet sexuel, car le nettoyage inadéquat d'un jouet sexuel ou un traitement inapproprié du matériau dont il est fait peut accroître le risque que ce jouet transmette le VIH ou une ITS. Cela est dû à la corrosion ou à la dégradation du matériau qui lui permet de retenir les fluides plus facilement.

> Utilise beaucoup de lubrifiant à base d'eau.

^ Le nettoyage

>> Les jouets en **silicone** peuvent être lavés avec un savon antibactérien doux et de l'eau, immergés dans de l'eau bouillante jusqu'à cinq minutes ou mis dans le panier supérieur du lave-vaisselle. Les jouets en silicone peuvent durer très longtemps si on en prend soin convenablement. Veille à utiliser un lubrifiant sans silicone.

>> Quant aux **jouets en caoutchouc** et **en cyberpeau**, on peut les laver ou les essayer. Cependant, on ne peut pas les stériliser parce que le matériau est trop poreux. C'est pourquoi il est bon d'utiliser un condom chaque fois que tu baisses avec ces jouets.

- LES CONDOMS -

Les condoms constituent un bon moyen de réduire le risque lorsqu'on s'envoie en l'air. Ils peuvent être utilisés pour les relations sexuelles orales, frontales et anales. Heureusement, ils peuvent également être utilisés sur toutes sortes de pénis, pas seulement sur les pénis en chair, mais également sur les pénis en caoutchouc, en silicone, et même ceux en cyberpeau (cyberskin). Les condoms réduisent énormément le risque de contracter le VIH et d'autres infections transmises sexuellement en créant une barrière contre le sperme et le sang. Bien que ce soit le moyen le plus efficace de prévenir la transmission du VIH si on a des relations sexuelles, les condoms ne sont pas fiables à 100 % : ils peuvent se déchirer ou être utilisés de façon inadéquate. Les condoms ne sont pas forcément. Il est possible d'en trouver des minces qui augmentent le plaisir, sans parler de toutes les saveurs et textures différentes.

Quelques trucs au sujet des condoms

>La première chose à faire est de t'assurer que l'emballage est intact. Appuie au milieu. Tu devrais sentir de l'air emprisonné sous tes doigts.

>Vérifie la date d'expiration au verso de l'emballage.

>Déchire un côté de l'emballage (pas avec les dents) et fais attention de ne pas déchirer le condom qui se trouve à l'intérieur.

>Si tu mets un condom sur un pénis en chair, il faut t'assurer qu'il est en érection avant de le mettre (pour les hommes qui ont subi une metaoïdioplastie/meta ou un centurion, il se peut que tu doives faire preuve de créativité pour que le condom s'ajuste). Pratique seul d'abord pour t'habituer à la meilleure façon de le faire.

>Serre et tiens l'extrémité du condom avant de le mettre. Tu peux mettre un petit peu de lubrifiant à l'extrémité interne du condom afin de réduire la friction et d'accroître le plaisir. Tout en continuant de serrer l'extrémité, utilise l'autre main pour dérouler le condom sur toute la longueur du pénis, jusqu'à la base.

>Assure-toi qu'il n'y a pas de bulles d'air entre le pénis et le condom.

>Utilise un lubrifiant à base d'eau et appliques-en régulièrement.

>Vérifie à l'occasion que le condom ne remonte pas pendant les relations sexuelles.

>Si tu baisses longtemps, change de condom. Cela peut être particulièrement difficile lorsque des hommes baissent après avoir consommé de la méthamphétamine (crystal meth) ou qu'ils prennent des médicaments pour améliorer l'érection, comme du Viagra ou du Cialis.

>Quand tu as terminé, jette le condom.

N'utilise jamais de spermicides. Il a été prouvé qu'ils augmentent le risque de transmission du VIH parce qu'ils causent de l'irritation aux tissus du cul ou de la région frontale.

Certaines personnes sont allergiques aux condoms en latex qui causent une grave irritation et des rougeurs. Cela signifie habituellement qu'elles ont une allergie au spermicide ou au latex. Il existe des condoms sans latex et sans spermicide. Vérifie l'emballage des condoms. Celui des condoms qui ne sont pas en latex indiquent habituellement qu'ils sont en polyuréthane ou en un matériau autres que le latex et ils sont plus résistants, plus chers et ne s'étirent pas de la même façon que le latex. Les condoms Reality (pour femmes) peuvent être une autre solution étant donné qu'ils sont également à base de polyuréthane et moins restrictifs en grosseur.

Pour plus d'information, consulte notre site Web à l'adresse www.queertransmen.org

- COMMENT CRÉER UNE BARRIÈRE -

Le sexe oral comporte peu de risque de transmission du VIH. Cela signifie qu'il y a des cas signalés de personnes qui ont été infectées de cette façon, mais que c'est relativement rare. Si on veut se protéger davantage, on peut acheter des barrières, vendues en magasin sous le nom de « digues dentaires ». On peut aussi fabriquer soi-même des barrières sécuritaires et efficaces, ce qui est moins coûteux et plus créatif. Il suffit d'avoir des condoms ou des gants en latex.

Tu trouveras des instructions plus détaillées dans notre site Web, à l'adresse www.queertransmen.org.

– LUBRIFICATION/LUBRIFIANT –

Baiser sans lubrification peut accroître le risque de blessure et de déchirure dans l'orifice frontal ou anal. L'anus ne se lubrifie jamais seul et certains hommes trans ont de la difficulté à produire de la lubrification naturelle dans l'orifice frontal, souvent en raison de l'usage de testostérone. Le lubrifiant peut causer une sensation de brûlure – surtout si tu as subi une opération chirurgicale dans cette région et qu'il contient un dérivé d'alcool; essaie donc avec prudence tout nouveau lubrifiant que vous n'as jamais utilisé, et fais-le d'abord tout seul.

> Les lubrifiants à base d'eau (gelée K-Y, Astroglide, Wet, etc.) sont les plus sécuritaires car ils n'ont aucun effet nocif sur les condoms en latex, les barrières, les jouets et les personnes.

> Évite les lubrifiants à base d'huile (comme la Vaseline, l'huile Crisco, l'huile pour bébé, etc.) parce qu'ils dissolvent le latex, parfois

dès les premières minutes de la baise, et qu'ils réduiront l'efficacité des condoms en latex, ce qui accroît le risque de contracter le VIH et une ITS. Les lubrifiants à base d'huile sont sécuritaires avec les condoms en plastique à base de polyuréthane ou les condoms Reality (pour femmes), qui sont de bonnes options pour les personnes souffrant d'allergies au latex.

> Tu peux aussi utiliser des lubrifiants à base de silicone. Ils ont tendance à retenir la lubrification plus longtemps que les lubrifiants à base d'eau et la plupart sont sécuritaires pour une utilisation avec des condoms en latex. Vérifie toujours l'étiquette du lubrifiant avant l'utilisation. Détail important, il n'est pas recommandé d'employer des lubrifiants à base de silicone avec des jouets sexuels en silicone parce qu'ils dissolvent la surface des jouets, ce qui les rend collants et provoque leur désintégration progressive.



ENFIN...

*^Le BDSM
(appelé aussi S/M ou S & M)*

Certains d'entre nous aiment vraiment le BDSM. Le BDSM, qui signifie « bondage et discipline (BD), domination et soumission (DS) et sado-masochisme (SM), inclut de nombreuses activités, dont bon nombre ne sont pas strictement sexuelles. Le BDSM

devrait être fondé sur un consentement éclairé, étant entendu que la relation reste sécuritaire, raisonnable et consensuelle. Cela devrait s'appliquer à toute activité de BDSM, qu'il s'agisse d'une relation de BDSM vécue à 100 % ou d'une simple fessée de temps en temps. De nombreuses activités de BDSM ne comportent aucun risque ou un risque faible quant à la transmission du VIH comme l'utilisation de cuir, de fouets, chaînes, cravaches, pinces, masques, de bâillons et de tout autre objet qui ne comprend pas l'échange de liquides corporels d'une personne à une autre. Cependant, n'oublie pas que certains de ces outils peuvent couper la peau et créer une plaie où le VIH peut entrer dans la circulation sanguine. De plus, il ne faut jamais utiliser ces objets sur plus d'une personne sans d'abord les laver convenablement.

Cela dit, le BDSM peut également comprendre des activités comme les coupures et la soumission médicale, le jeu avec les perçages corporels, la suspension et d'autres activités qui supposent du sang. Ces activités comportent un risque plus élevé si le sang d'une personne entre dans la circulation sanguine d'une autre personne. Certaines personnes aiment également la scatologie (qui met en jeu les excréments humains), ce qui peut te faire courir le risque de contracter l'hépatite A ou des parasites (à condition qu'il n'y ait pas de sang dans les excréments).

Si tu as des relations sexuelles orales, frontales ou anales dans le cadre d'un jeu de BDSM, tu cours les mêmes risques qu'une autre personne si tu n'es pas protégé.

Comment réduire le risque

- > Évite tout contact direct avec le sang, les excréments ou tout autre liquide corporel (urolagnie, ondinisme, se faire pisser dessus, golden shower) (mais non se faire uriner dans la bouche ou boire de l'urine) sont sans risque.
- > Utilise de l'équipement stérilisé (aiguilles, couteaux, lames, perçages) et ne les réutilise pas sur d'autres personnes.
- > Pour le perçage, le marquage ou le rasage, il est important d'essayer toute goutte de sang avec des tampons d'ouate stériles. Trempe le tampon d'ouate dans de l'alcool à friction.
- > Utilise un condom ou d'autres barrières avec un lubrifiant à base d'eau pour la baise frontale ou anale, les fellations ou sexe oral, l'anilingus ou la pénétration anale, la pénétration avec les doigts ou avec le poing.

^ *La non-monogamie et la polyamorie*

Les relations monogames sont la norme sociétale actuelle en Amérique du Nord. Cela signifie qu'on se marie ou qu'on a une relation avec une seule personne à la fois et que l'on tire toute sa satisfaction émotionnelle, intellectuelle et sexuelle de cette personne. Cela fonctionne certainement pour de nombreuses personnes, les hommes trans compris. Il y a cependant d'autres façons d'avoir des relations qui remettent en question la monogamie comme seule option. La non-monogamie désigne différents types de relations interpersonnelles dans lesquelles une partie ou la totalité des participants ont de multiples partenaires amoureux ou sexuels. Cela peut signifier qu'on baise plusieurs personnes à la fois, qu'on a des relations sexuelles à trois ou des relations sexuelles de

groupe ou qu'on a de multiples partenaires avec un attachement émotionnel. Dans ce dernier cas, on parle plus précisément de polyamorie, terme qui désigne le désir ou la pratique d'avoir plus d'une relation amoureuse et intime à la fois. La plupart des gens qui pratiquent la polyamorie accordent beaucoup d'importance à la communication et au consentement de toutes les personnes en cause.

De nombreux documents et beaucoup de travailleurs sur la santé sexuelle encouragent la monogamie comme façon de prévenir le VIH et les ITS. Mais souviens-toi que ce n'est pas le nombre de personnes avec lesquelles tu baisses qui compte mais ce que tu fais. Si tu décides de ne pas pratiquer le sécurisexe, sois clair sur ce point afin que tes partenaires puissent prendre une décision éclairée au sujet de leur corps et des risques.

La majorité des relations sexuelles non protégées entre hommes se produisent dans le cadre d'une relation de couple. La monogamie peut faire courir le risque de contracter le VIH si un des partenaires a des relations sexuelles avec quelqu'un d'autre et a peur ensuite d'en informer son partenaire principal à cause des conséquences que cela aurait. C'est particulièrement vrai lorsque les partenaires principaux baissent sans condom. Il peut être un peu assez difficile pour le partenaire « infidèle » d'insister pour porter des condoms sans susciter des soupçons de son partenaire, et c'est là que la rupture de la communication contribue à entretenir des malentendus et à créer des risques inconnus.

Pour certains gars, les rencontres et les relations peuvent également être risquées s'ils craignent que le fait d'insister pour porter un condom amène un nouveau partenaire à se méfier d'eux ou à penser qu'ils ont des relations sexuelles avec d'autres. Cela peut être le cas en particulier lorsqu'on pense qu'un nouveau partenaire pourrait devenir un compagnon à plus long terme. Certains gars considèrent le retrait du condom comme un signe de confiance et d'intimité dans une nouvelle relation. Abandonner en toute sécurité les condoms dans le cadre d'une relation nécessite énormément de planification, de communication, d'ouverture et de confiance. Si tu es dans une relation de couple et que tu songes à ne plus utiliser de condoms, parle à un éducateur ou à un conseiller en matière de santé sexuelle de la façon de le faire d'une manière plus sécuritaire.

^Les hommes trans et la grossesse

Depuis quelques années, on entend de plus en plus parler de la grossesse chez les hommes trans. Il est impossible de dire si ces grossesses sont plus nombreuses qu'auparavant, mais c'est une décision que certains d'entre nous prennent.

Les hommes trans qui sont séropositifs pour le VIH doivent absolument tenir compte des risques de transmission verticale du parent à l'enfant. Les personnes ayant le VIH peuvent avoir des enfants avec très peu de risque de transmission si elles ont un suivi prénatal adéquat avec un médecin qui a de l'expérience en ce qui concerne le VIH. Si tu es séropositif et que tu songes à avoir des enfants, demande à un médecin qui connaît le VIH quelles sont les options qui s'offrent à vous.

^Le lait maternel

Une autre question qui touche certains hommes trans qui ont donné naissance et qui produisent toujours du lait est la question du lait maternel. Le VIH peut se trouver dans

le lait maternel en quantité suffisante pour en permettre la transmission à un bébé. Les bouches des bébés n'étant pas aussi développées que celles des adultes, cela peut leur faire courir un plus grand risque. Pour les adultes qui boivent du lait maternel, la possibilité de transmission du VIH est faible. De plus, les parents qui allaitent activement leurs nourrissons peuvent avoir des craquelures aux mamelons qui saignent, ce qui permet la transmission du VIH. Des études récentes ont cependant montré l'importance du lien entre le parent et l'enfant associé à l'allaitement. Si tu es un homme trans séropositif, parle de l'allaitement à un médecin qui connaît le VIH, puisqu'il y a un risque de transmission à ton bébé.

^Le partage d'aiguilles

>>Hormones

De nombreux hommes trans prennent des hormones par injection. Pour ce faire, ils se piquent à la fesse ou dans le haut de la cuisse afin d'injecter de la testostérone directement dans le muscle.

On décide parfois de partager ses aiguilles avec d'autres hommes trans. Il y a de nombreuses raisons à cela – pour partager une expérience, parce qu'on n'a qu'une seule aiguille, qu'on ne sait pas où en trouver d'autres ou qu'on n'a pas les moyens d'en acheter régulièrement. Cependant, le partage des aiguilles comporte un risque élevé de transmission du VIH ou de l'hépatite B et C. Cela est dû au fait que la seringue est vide (sans circulation d'air) et que le sang infecté par le VIH peut survivre pendant un certain temps dans une seringue utilisée. L'hépatite C peut durer encore plus longtemps dans l'aiguille et la seringue.

La meilleure façon de réduire le risque est d'éviter de partager des aiguilles. Cependant, si tu décides de réutiliser des aiguilles, il faut les nettoyer avec du javellisant. Cela NE détruit PAS le VIH à 100 % et NE détruit PAS le virus l'hépatite C. Tu trouveras des instructions détaillées sur la façon d'utiliser du javellisant dans notre site Web, à l'adresse www.queertransmen.org.

>>Utilisation de drogues injectables (UDI)

Certains d'entre nous s'injectent des drogues comme de la cocaïne, de l'héroïne, des amphétamines (speed, meth) et de la kétamine (special k). Si tu te piques ainsi régulièrement ou même une seule fois, tu cours un risque plus élevé de contracter le VIH ou une hépatite si tu partages le matériel d'injection. Le VIH peut survivre dans l'eau et la cuillère de préparation, et il peut demeurer présent dans le sang qui se trouve sur une aiguille déjà utilisée ou dans la seringue. Non seulement tu cours le risque de contracter le VIH, mais également d'autres virus à diffusion hématogène, comme l'hépatite B et C, qui peuvent survivre encore plus longtemps dans l'aiguille, la seringue et tout autre matériel.

Il est très risqué de partager des aiguilles et autres accessoires d'utilisation de drogues (cuillères de préparation, filtres). Si possible, utilise une nouvelle aiguille chaque fois que te piques et ne partage jamais tes aiguilles. Les programmes d'échange d'aiguilles permettent de t'en procurer gratuitement et tu peux aussi normalement en acheter dans une pharmacie. Cependant, si tu décides de réutiliser des aiguilles, il faut les nettoyer avec du javellisant. Cela NE détruit PAS le VIH à 100 % et NE détruit PAS le virus de l'hépatite C. Tu trouveras des instructions détaillées sur la façon d'utiliser du javellisant dans notre site Web, à l'adresse www.queertransmen.org

NOM

COMMENT ON L'ATTRAPE

SYMPTÔMES

TRAITEMENT

CHLAMYDIA

- > Activités sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.
- > Du parent à l'enfant pendant l'accouchement.

- > Les symptômes ne sont pas présents dans tous les cas, mais s'il y en a, ils apparaissent habituellement de une à trois semaines après la transmission.
- > Écoulements de l'orifice frontal qui sont anormalement aqueux ou épais.
- > Douleur près des organes génitaux ou pendant les activités sexuelles.
- > Douleur abdominale.
- > Fièvre.
- > Sensation de brûlure en urinant.

- > Consulter un médecin.
- > Peut être traitée avec des antibiotiques.
- > Si elle n'est pas traitée, la chlamydia peut entraîner une atteinte inflammatoire pelvienne (AIP) chez les hommes trans.

HERPÈS GÉNITAL

- > Contact direct de peau à peau. On peut être infecté par l'herpès et le transmettre même si on n'a AUCUN symptôme.
- > Activités sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.
- > Anilingus non protégé.
- > Baisers.

- > Les symptômes ne sont pas présents dans tous les cas, mais s'il y en a, ils apparaissent habituellement une semaine après la transmission.
- > Sensation de picotement ou de démangeaison dans la région génitale.
- > Bosses sensibles à l'aïne (gonflement des ganglions).
- > Une cloque ou une grappe de cloques minuscules qui peuvent éclater et laisser des plaies douloureuses. Elles durent habituellement de deux à quatre semaines.
- > La première attaque peut occasionner des maux de tête et de la fièvre.
- > Douleurs musculaires.

- > Consulter un médecin.
- > Il est impossible de guérir l'herpès génital. Il y a des médicaments antiviraux que l'on peut prendre après une poussée ou, de manière préventive, en les prenant régulièrement afin d'empêcher toute poussée.
- > On peut également essayer de garder la zone infectée propre et sèche.
- > Prendre des bains rapides et utiliser un séchoir à cheveux, plutôt qu'une serviette, pour assécher les plaies douloureuses.
- > Éviter de porter des pantalons ajustés ou des sous-vêtements fabriqués avec des matières synthétiques.

GONORRHÉE (CHAUDE-PISE) (CHTOUILLE)

- > Activités sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.
- > Du parent à l'enfant pendant l'accouchement.

- > Les symptômes ne sont pas présents dans tous les cas, mais s'il y en a, ils apparaissent habituellement de deux à cinq jours après la transmission.
- > Écoulements inhabituels de l'orifice frontal (jaunâtres ou sanguinolents).
- > Écoulement de l'anus.
- > Douleur pendant la pénétration frontale ou après.
- > Sang dans les excréments.
- > Douleurs dans le bas-ventre, parfois accompagnées de fièvre et de frissons.
- > Urination douloureuse ou sensation de brûlure en urinant.

- > Consulter un médecin.
- > Peut être traitée avec des antibiotiques.
- > Si la gonorrhée n'est pas traitée, elle peut entraîner une atteinte inflammatoire pelvienne (AIP) chez les hommes trans.

PAPILLOMAVIRUS HUMAIN (VPH, VERRUES GÉNITALES)

- > Contact direct de peau à peau.
- > Activités sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.

- > Il n'y a pas toujours de symptômes.
- > Verrues rondes ou plates, ou petites bosses ressemblant à un chou-fleur qui sont de la couleur de la peau ou grises à l'intérieur et autour des parties génitales ou de l'anus.
- > Il peut y avoir une seule ou plusieurs verrues.

- > Consulter un médecin.
- > On ne guérit pas le VPH. Cependant, une fois les verrues présentes, divers traitements sont possibles : onguents topiques, brûler les verrues à l'azote ou au laser.
- > Si on ne traite pas le VPH, il peut entraîner le cancer de l'anus.
- > Les hommes trans devraient également savoir que certains types de VPH affectent le col de l'utérus et entraînent un risque de cancer (les tests de Papanicolaou réguliers sont une bonne idée).

LYMPHOGRANULOME VÉNÉRIEN (LGV)

- > Activités sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.

- > Plaque ou enflure indolore qui peut apparaître à l'endroit où les bactéries ont pénétré dans l'organisme.
- > Symptômes semblables à ceux de la grippe, comme une légère fièvre, des frissons, de la fatigue et des douleurs musculaires et articulaires, ainsi que l'enflure des nœuds lymphatiques dans la région infectée (l'aîne, la région anale, etc.).
- > Écoulement de l'anus.

- > Consulter un médecin.
- > Peut être traitée avec des antibiotiques.

SYPHILIS (SYPH, VÉROLE, MAL NAPOLITAIN)

- > Activités sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.
- > Du parent à l'enfant pendant l'accouchement.

- > Il n'y a pas toujours de symptômes.
- > Il y a trois phases à la syphilis et les symptômes changent selon la phase. Lors de la dernière phase, il n'y a souvent pas de symptômes mais la maladie peut entraîner de graves risques pour la santé, y compris la mort.
- > Une plaie ouverte indolore (chancres) là où la bactérie a pénétré dans l'organisme, généralement dans la région génitale ou celle de la gorge ou de l'anus.
- > Perte de cheveux par endroits.
- > Éruption sur la plante des pieds, dans la paume des mains ou sur une autre partie du corps.

- > Consulter un médecin.
- > Peut être traitée avec des antibiotiques, ou avec des crèmes ou des gels pour application externe.

HÉPATITE A

- > Contact avec les matières fécales puis la bouche. Par exemple, faire un anilingus ou toucher un condom utilisé, un jouet sexuel utilisé ou l'anus d'une personne puis la bouche.
- > Aliments et eau contaminés.
- > Partage d'aiguilles.

HÉPATITE B

- > Contact avec du sang, du sperme, des sécrétions vaginales ou la salive.
- > Relations sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.
- > Utilisation ou réutilisation d'aiguilles de seringues contenant du sang contaminé.

HÉPATITE C

- > Contact avec du sang infecté.
- > Utilisation ou réutilisation d'aiguilles de seringues contenant du sang contaminé.
- > Utilisation de rasoirs ou de brosses à dents contenant du sang contaminé.

VAGINITE

- > **À levures** : généralement causée par des antibiotiques, des produits parfumés ou des relations sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.
- > **Vaginose bactérienne** : relations sexuelles orales, frontales ou anales non protégées, douche ou utilisation d'un dispositif intra-utérin (DIU) pour la contraception.
- > **Vaginite à trichomonas** : relations sexuelles orales, frontales ou anales non protégées.

- > Douleurs musculaires et articulaires.
- > Il n'y a pas toujours de symptômes.
- > Matières fécales légèrement colorées.
- > Urine foncée.
- > Fatigue, nausée et vomissements, maux de tête.
- > Douleurs à l'estomac.
- > Jaunisse.
- > Il n'y a pas toujours de symptômes.
- > Inflammation du foie.
- > Fatigue, nausée ou vomissements, fièvre.
- > Perte de poids.
- > Jaunisse.
- > Irruptions cutanées.
- > Articulations enflées et douloureuses.

- > Il n'y a pas toujours de symptômes.
- > Fatigue, nausée ou vomissements, fièvre.
- > Démangeaison.
- > Douleur abdominale.
- > Jaunisse.

- > **À levures** : écoulements vaginaux importants et laiteux, et démangeaison ou rougeur dans la région des organes génitaux.
- > **Vaginose bactérienne** : forte odeur vaginale de poisson, écoulements grisâtres ou jaunâtres et sensation de brûlure ou irritation autour de l'orifice frontal.
- > **Vaginite à trichomonas** : écoulements jaunâtres ou verdâtres mousseux, odeur de moisi ou nauséabonde et sensation de brûlure ou démangeaison autour de l'orifice frontal.

- > Consulter un médecin.
- > Il n'y a pas de traitement spécifique.
- > La plupart des cas guérissent spontanément.

- > Consulter un médecin.
- > Le traitement habituel recommandé est le repos, combiné à une diète à haute teneur en protéines et en glucides pour réparer les cellules hépatiques endommagées et protéger le foie.
- > Si l'hépatite B persiste, le médecin peut recommander un agent antiviral appelé Interféron.

- > Consulter un médecin.
- > Le traitement habituel est le Alpha Interféron (parfois combiné à une thérapie avec Ribavirin).

- > Consulter un médecin si les symptômes deviennent inolérables.
- > Les infections **à levures** peuvent être traitées avec des crèmes, des lotions, des pilules, des trichiques (pastilles) et des suppositoires vaginaux (disponibles en vente libre et avec prescription).
- > Parfois, la **vaginite bactérienne** ne nécessite pas de traitement médical ; cependant, des antibiotiques sont disponibles. La vaginite bactérienne peut parfois entraîner une atteinte inflammatoire pelvienne (AIP) chez les hommes trans si elle n'est pas traitée.

> La **vaginite trichomonas** peut être traitée avec un antibiotique.