



Guide de
sexe plus
sécuritaire
pour les
femmes
trans

embrasse-moi.

+nos sources d'inspiration :

Remerciements!

Ce guide a été publié originalement en 2013. La présente édition contient des mises à jour importantes. Nous aimerions prendre un moment pour remercier toutes les personnes et tous les projets qui nous ont inspirés! En premier lieu, un merci tout particulier va à Christina Strang, qui a conçu la première ressource sur le sexe plus sécuritaire au Canada anglais pour les travailleuses du sexe trans et les femmes trans : *The Happy Transsexual Hooker*.

Nous tenons aussi à remercier le Gay/Bi/Queer Trans Men's Working Group et toutes les personnes ayant participé à la création de *Si tu t'en veux... le guide des hommes trans et des gars auxquels ils plaisent* et de *Primed 2.0*. Ces guides représentent la première inspiration de ce projet, et nous leur devons beaucoup. Une autre source formidable d'inspiration a été le *Safer Sex for Transguys : A Guide for the Whole Spectrum*, créé par James Cullen. En dernier lieu, cette édition n'aurait pas été possible sans la contribution du Trans Sex Worker Empowerment Project, qui a joué un rôle de premier plan au cours de la révision.

La première édition d'*Embrasse-moi* portait dans une grande mesure sur la prévention du VIH et des ITS. Même si la protection contre les infections et les maladies est certainement une priorité lors de toute discussion sur le sexe plus sécuritaire, la sexualité des femmes trans ne se limite pas au simple usage de la protection. Dans cette édition, nous nous efforçons d'approfondir notre exploration des aspects de la sexualité trans qui vont au-delà de la peur des infections et des maladies. L'usage de douches, les chirurgies pour personnes trans, les stratégies de prévention du VIH (p. ex., la PrEP, la PPE et le traitement du VIH) et la culture Internet ne sont que quelques-uns des sujets qui n'ont pas figuré dans la première édition, mais qui sont cruciaux pour le bien-être et la vie sexuelle saine des femmes trans. Cette édition tâche de renforcer le travail et la recherche remarquables réalisés par Morgan Page, tout en élargissant la portée de ce qui est inclus sous l'ombrelle de la sexualité féminine trans.

Nous remercions spécialement toutes les personnes qui ont examiné et révisé le guide original, ou donné leurs suggestions, incluant Logan Broecker, Amy Bourns, Melisa Dickie, Aurora Jade Pichette, Kyle Scanlon, Len Tooley, Kate N., Danielle W., Rebecca Hammond, Reece Malone, Christina Strang, James Wilton et Alex Mckay.

Organisme réviseur original : ASTT(e)Q : Action Santé Travesti(e)s et Transsexuel(le)s du Québec
Organismes réviseurs d'*Embrasse-moi 2.0* : The 519 et CATIE

Un projet de Cactus Montréal, Rainbow Resource Centre, Rainbow Health Ontario, Sherbourne Health Centre et CATIE.

La photographie a été réalisée par Remi Dietrich. Merci enfin à nos modèles Danielle W., Liam S. et Julissa P.

Équipe de *embrasse-moi 2.0* : Julie Hamara, Yasmeen Persad, Jacq Hixson-Vulpe, Robyn Letson, Sané Dube, Laura Gibbon, et Steven Little.

Conception graphique : lightupthesky.ca

Mise à jour en 2017.



+table des matières

à propos de moi : mots, corps et identités	4
parle-moi : dévoilement (divulgateion) et négociation	7
+ Quand devrais-je dévoiler que je suis trans?	7
+ Stratégies de prévention.....	8
légalise-moi : Le VIH, le travail du sexe et la loi.....	13
+ Le VIH et la loi	13
+ Le travail du sexe et la loi	14
paye-moi : trucs et conseils de sécurité pour travailleuses du sexe trans	15
+ Avant/pendant/après un rendez-vous	15
+ Modèles webcam/cyber-spectacles	16
baise-moi : conseils pour des relations sexuelles plus sécuritaires.....	17
+ Principes de base : fourrer le cul et le vagin, douches rectales, sucer et lécher, anulingus, jambes en ciseaux, <i>fisting</i> , passer un doigt et faire une branlette, jouets, lubrifiant	17
mon médecin : parler à son médecin	24
+ Parler de la prévention du VIH et des ITS	24
+ Parler de ta transition	25
mes chirurgies : chirurgies liées à la transition.....	27
+ Orchiectomie	27
+ Vaginoplastie.....	28
+ Chirurgies liées à la transition.....	30
injecte-moi : aiguilles, silicone et ITS.....	32
en résumé : infections transmissibles sexuellement (ITS)	33



+à propos de moi : mots, corps et identités

C'est un fait : Les trans aiment beaucoup les mots. En effet, nous faisons constamment preuve de créativité avec les nouveaux termes que nous utilisons pour décrire nos identités, nos corps et nos vies. C'est fantastique! Mais cela veut aussi dire qu'il peut être difficile d'inclure tout le monde en tout temps. En rédigeant ce guide, nous avons essayé de choisir des termes simples et généraux. Cependant, quels que soient les mots employés, nous finirons inévitablement par omettre quelques personnes ou mots. Nous sommes donc désolés si les termes utilisés ne semblent pas refléter ton identité ou te mettent mal à l'aise. **N'hésite pas à barrer d'un trait les mots qui te déplaisent et à les remplacer par ceux qui te conviennent.**

Parlant de culture... La sexualité et ce que veut dire être femme varient énormément entre les cultures et les communautés ethniques. La relation entre « sexe », « genre » et « orientation sexuelle » est comprise d'une manière particulière en Amérique du Nord qui n'a pas nécessairement de résonance partout dans le monde. Ce que veut dire être femme trans et les options en matière de sexe plus sécuritaire varient largement selon le milieu culturel des individus. Il est donc crucial de reconnaître l'intersection des éléments de l'expérience des femmes trans.

Parlant d'identités... Ce guide s'adresse aux femmes trans et à leurs partenaires sexuels. Lorsque nous parlons de femmes trans, nous parlons des personnes à qui on a assigné un sexe masculin à la naissance, mais qui s'identifient comme femme/fille/féminin, etc.



Bien que ce guide soit conçu pour les femmes trans, nous faisons aussi référence à l'occasion aux personnes qui s'identifient comme : homme/gars/ garçon/masculin, mais à qui on a assigné un sexe féminin à la naissance. Nous employons le terme **gars trans** pour parler d'eux.

Le mot trans inclut aussi les personnes qui pourraient se désigner par un des mots suivants très différents : transsexuelle/transgenre/gender queer/non conforme par rapport aux genres/non-binaire/bigenre/travestie/drag queen/ drag king. Il peut aussi inclure ceux et celles qui s'identifient comme personnes bispirituelles.

Nous allons aussi parler de personnes qui ne sont pas trans, c'est-à-dire des personnes auxquelles un sexe particulier a été assigné à la naissance et qui s'identifient encore à ce genre. Nous utiliserons les mots **cisgenres** et **cis** pour décrire ces personnes (p.ex., femmes cis et hommes cis). Il existe aussi des personnes qui ne correspondent pas aux classifications médicales d'« homme » ou de « femme » ou encore d'**intersexe**. Il est possible que ces personnes s'identifient comme trans ou pas. Enfin, nous utilisons le mot **séropositives** pour désigner les personnes vivant avec le VIH.

Parlant du corps! Mon gros-clito, ma kékette, mon zizi, ma bidoune, ma devanture, ma flûte à bec, ma protubérance... Voilà quelques-uns des mots que les femmes trans utilisent pour désigner les organes génitaux qu'elles avaient à la naissance. Aux fins de ce guide et par souci de clarté, nous utilisons les mots **queue**, **pénis** et **pénis trans**. Pour parler des organes génitaux des femmes trans ayant subi une chirurgie liée à la transition, nous employons les mots **vagin** et **vulve**.

Les organes génitaux de naissance des hommes trans ont également beaucoup de noms, mais nous parlons simplement **d'orifice frontal** ou **d'orifice**. Certains hommes trans ont recours à la phalloplastie et à la métoïdioplastie, qui sont deux chirurgies couramment utilisées pour la création d'une **queue**.



+parle-moi :

dévoilement (divulgation) et négociation

Dans cette partie, nous allons parler de la DISCUSSION, c'est-à-dire la conversation qui a lieu avant, durant et après le sexe.

Quand devrais-je dévoiler que je suis trans? Il peut être difficile d'évaluer à quel moment dire à un partenaire intime potentiel que tu es trans. Certaines femmes trans le disent tout de suite, alors que d'autres peuvent ne jamais le dire à leurs partenaires. Pour celles d'entre nous qui ont des rapports sexuels avec les hommes cis, le potentiel de violence peut souvent être une source d'inquiétude. C'est une décision que nous devons prendre pour nous-mêmes, dans chaque situation.

Fais confiance à ton intuition! Si tu penses que tes partenaires potentiels ne seront pas troublés, dis-le. Si tu penses qu'ils pourraient être violents, prends tes cliques et tes claques et pars au plus sacrant! Voici certaines questions à te poser pour décider si c'est le bon moment de dévoiler que tu es trans, même si tu penses que ta ou ton partenaire n'en sera aucunement troublé :

- + Peux-tu partir facilement de l'endroit où tu es?
- + Es-tu dans un lieu où tu te sens à l'aise et en sécurité, comme un endroit public?
- + Est-ce que quelqu'un sait où tu es et avec qui?

Il peut être utile, avant de dévoiler à quelqu'un que tu es trans, de laisser savoir à une personne en qui tu as confiance que c'est ce que tu prévois faire. Si un problème survient, tu auras alors une personne vers qui te tourner ou qui saura où tu es.

Dévoilement en ligne : Que ce soit pour le travail ou les fréquentations, l'Internet a changé le jeu en ce qui concerne le dévoilement de son identité trans. L'Internet peut être plus sécuritaire parce que tu peux dévoiler ton identité avant de rencontrer l'autre personne face à face. Tu peux aussi négocier les tarifs et lieux de travail à l'avance.

L'Internet peut également compliquer les choses. Te sers-tu d'un site de rencontre ou d'un service d'escortes destiné spécifiquement aux personnes trans ou utilises-tu principalement des sites pour personnes cis? Révèles-tu ton statut trans dans ton profil ou préfères-tu le dissimuler? De nombreux sites de rencontre sont lamentablement centrés sur les personnes cis. Si tu décides de dévoiler ton identité trans dans ton profil, attends-toi à recevoir de l'attention non voulue. En revanche, en dévoilant ton statut trans, tu pourras éviter quelques conversations inconfortables et aller directement au but. Comme les gens sont de plus en plus

sensibilisés à la diversité de genre et à la diversité sexuelle de nos jours, un plus grand nombre de personnes sont ouvertes par rapport à l'étendue de leurs goûts. Tu peux aussi être subtile dans ton profil en disant « Je suis en transition », ou « J'ai un petit quelque chose d'extra ;-) »; cela pourrait résonner chez des personnes qui connaissent le langage trans, mais sans pour autant exposer explicitement ton identité trans.

Négocier des rapports sexuels plus sécuritaires permet de s'assurer que chaque partenaire impliqué est consentant. Le consentement, c'est de savoir que chaque personne veut vraiment faire ce qu'elle est en train de faire et qu'elle ne le fait pas seulement parce qu'elle a peur de dire non ou parce qu'elle est gelée ou saoule. Si ton ou ta partenaire dit non, ne dit rien ou n'a pas l'air tout à fait là, arrête-toi et parle avec lui ou elle. Le sexe sans consentement constitue une agression sexuelle.

En matière de sexe plus sécuritaire, on mettait autrefois beaucoup l'accent sur l'usage de condoms. Or, bien que les condoms, les digues dentaires et les gants demeurent des outils importants du sexe plus sécuritaire — parce qu'ils coûtent peu d'argent, sont largement accessibles et sont faciles à utiliser et efficaces — les manières de prévenir le VIH se sont multipliées pour inclure des options médicales comme la PPE et la PrEP pour les personnes séronégatives, ainsi que le traitement des personnes ayant le VIH comme moyen préventif. Certaines méthodes, comme la PrEP, peuvent être utilisées par les personnes séronégatives sans que leurs partenaires le sachent ou qu'ils doivent donner leur consentement. Avoir accès à davantage de méthodes pour avoir des rapports sexuels plus sécuritaires est une bonne chose, mais cela veut aussi dire que la négociation des rapports sexuels plus sécuritaires nécessite plus de connaissances et de discussion. Réfléchis aux options qui pourraient te convenir.

Pour certaines personnes, négocier des relations sexuelles plus sécuritaires signifie bien plus que la simple prévention du VIH et des ITS. Cela a aussi à voir avec l'estime de soi, ses limites personnelles et le plaisir. Négocier des relations sexuelles plus sécuritaires peut être un fardeau qui gâche l'excitation, mais il est important de comprendre les risques.

Il est également important que tu connaisses tes limites. Bien définir ses propres limites peut aider certaines personnes à mieux gérer les douloureuses conséquences associées à de mauvaises expériences sexuelles et intimes vécues par le passé. Si ta ou ton partenaire insiste pour utiliser un condom, des gants ou une digue dentaire pour des activités sexuelles particulières, assure-toi de respecter ses limites, tout comme tu aimerais qu'elle ou il respecte les tiennes.

Stratégies de prévention

Condoms externes : Appelés parfois condoms pénétrants ou masculins, ces condoms sont placés sur la queue pour le sexe vaginal ou anal. Les condoms

offrent l'avantage de protéger contre le VIH, de nombreuses autres ITS et la grossesse. Ils sont relativement bon marché sinon gratuits dans certains cas. Ils peuvent être coupés pour servir de digues dentaires pour le sexe oral.

Condoms internes : Appelés parfois condoms réceptifs ou féminins, ces condoms peuvent être utilisés par les femmes (autant cis que trans) dans leur vagin, par les hommes trans dans leur orifice avant, et par tout le monde dans son anus. Les condoms offrent l'avantage de protéger contre le VIH, de nombreuses autres ITS et la grossesse. Ils peuvent être coupés pour servir de digues dentaires pour le sexe oral.

La **PrEP (prophylaxie pré-exposition)** est une médication anti-VIH quotidienne qui est très efficace pour prévenir la transmission du VIH chez les personnes séronégatives.

Quelques trucs à noter :

- + la PrEP se vend sous le nom de marque Truvada.
- + la médication PrEP coûte encore plutôt cher au Canada, soit jusqu'à 1 000 \$ par mois pour les individus.
- + la PrEP n'est très efficace que si elle est prise régulièrement et correctement.
- + la PrEP peut être obtenue sur ordonnance auprès d'un médecin de famille ou autre médecin.
- + la PrEP nécessite des examens médicaux réguliers, comme tous les trois mois environ.
- + la PrEP n'offre aucune protection contre les autres ITS.

La **PPE (prophylaxie post-exposition)** est une combinaison de trois médicaments anti-VIH qu'une personne séronégative peut prendre à la suite d'une exposition possible au virus afin de réduire son risque de contracter le VIH.

Quelques trucs à noter :

- + la PPE doit commencer le plus tôt possible (jusqu'à 72 heures) après l'exposition au VIH et doit être prise fidèlement pendant les 4 semaines qui suivent.
- + la PPE n'est pas efficace à 100 %; des cas ont été rapportés où des gens ont contracté le VIH malgré la prise d'une PPE.
- + la PPE coûte encore assez cher; les médicaments pour un mois peuvent coûter plus de 1 000 \$.
- + la PPE peut être obtenue dans un service des urgences si votre médecin de famille n'est pas disponible.
- + la PPE n'offre aucune protection contre les ITS.



Le traitement du VIH peut prévenir la transmission du VIH lorsqu'une personne vivant avec le VIH le prend pour maintenir une charge virale indétectable dans son sang. Le mot indétectable veut dire que la quantité de VIH est tellement faible que les tests ne peuvent détecter le virus; cela ne veut pas dire que la personne n'a plus le VIH. On appelle parfois cette stratégie le traitement comme outil de prévention (TasP, abréviation de l'expression anglaise *treatment as prevention*). Nombres d'études ont montré que les personnes séropositives qui sont en bonne santé physique et qui prennent régulièrement un traitement contre le VIH pour maintenir une charge virale indétectable ne transmettent pas le VIH à leurs partenaires sexuels. Les études menées auprès de personnes qui s'injectent des drogues ont révélé que les personnes qui prennent un traitement anti-VIH efficace sont moins susceptibles de transmettre le VIH si elles partagent des aiguilles ou d'autre matériel servant à la consommation de drogues.

Si tu n'as pas le VIH, il est important que tu sois au courant de cette information, car elle pourrait changer la façon dont tu discutes des relations sexuelles plus sécuritaires avec une personne séropositive.

Pour en savoir plus sur la PrEP, la PPE ou le traitement du VIH, visite www.actoronto.org, ou www.catie.ca.

Digues dentaires : Utilisées durant le sexe oral pour protéger les deux partenaires.

Condoms improvisés : S'il est possible de le mettre sur une queue, quelqu'un a probablement essayé de s'en servir comme condom : pellicules plastiques, ballounes, sacs à croustilles, emballages de barres de chocolat, sacs à sandwiches, gants médicaux et même la peau de poulet, autant de choses que des gens ont utilisées comme condoms. Aucune de ces choses n'est aussi efficace que les condoms pour prévenir la transmission des ITS ou la grossesse et elles pourraient causer des blessures accidentelles. Les condoms improvisés ne devraient être utilisés que lorsqu'on n'a pas accès à de vrais condoms, voire jamais.

Les condoms, les digues dentaires et les gants peuvent être une bonne manière de prévenir le VIH et d'autres ITS, mais il est parfois difficile d'amener ses partenaires à les utiliser. Nos deux plus grands conseils sont : **SOIS CLAIRE et SOIS FERME.**

SOIS CLAIRE lorsque tu expliques que tu veux utiliser un condom, une digue dentaire ou des gants. Il s'agit de ta santé et de la leur.

SOIS FERME à propos de la protection. Arrête le sexe le cas échéant. Certains partenaires intimes pourraient évoquer plusieurs raisons pour essayer de te dire qu'ils ne veulent pas utiliser de condom, de digue dentaire ou de gants, incluant :

« Nous sommes en relation monogame! » Bien que les condoms soient la manière la plus sûre de te protéger contre les ITS et la grossesse, de nombreux couples finissent par avoir des relations sexuelles non protégées. N'oublie pas de te faire tester régulièrement.

« Ça ne va pas! Ça semble trop serré pour ma taille! » Les condoms viennent dans des tailles plus grandes, cependant les condoms réguliers peuvent s'étirer jusqu'à couvrir la tête d'un adulte, alors cette raison est complètement stupide! Tu peux aussi essayer d'utiliser les condoms réceptifs, qui seront peut-être mieux pour toi et ton partenaire.

« Je suis allergique au latex! » C'est correct, parce que tu peux toujours prendre la marque en polypropylène (comme Skyn ou Bare) ou les condoms/digues dentaires/gants en polyuréthane, alors assure-toi d'en avoir toujours à portée de main.

« Je sens rien quand je les utilise! » Il arrive que des personnes soient moins sensibles avec les digues dentaires et les condoms en latex. Les condoms et les digues dentaires en polyuréthane sont plus minces et procurent plus de sensation! Essaie-les!

« Mais je suis propre/sans risque/sans maladie! » Souvent, les gens n'éprouvent pas tout de suite de symptômes du VIH ou d'autres ITS ou n'en éprouvent jamais. De plus, de nombreuses personnes n'ont jamais été testées pour le VIH et/ou les ITS. Si tu veux utiliser de la protection, ta volonté devrait être respectée quelle que soit la situation.

« Mais si tu m'aimais, tu ne me demanderais pas de faire ça! » La vérité, c'est que si quelqu'un t'aime, il voudra respecter tes volontés. En plus, plusieurs personnes aiment utiliser des protections comme les condoms et les digues dentaires parce qu'elles trouvent ça excitant ou qu'elles se sentent plus relaxes de ne pas avoir à penser aux risques.

Si un partenaire sexuel refuse d'utiliser le condom, essaie de suggérer la masturbation plutôt que le sexe oral/anal/vaginal/frontal. S'il refuse toujours, arrête la session et, si c'est un client, rends-lui l'argent au complet ou en partie, en trouvant une excuse pour partir, et sors de là!

Si tu n'as pas le VIH et que tu as des relations sexuelles sans condom, parle à ton médecin des autres stratégies de prévention du VIH comme la PPE et la PrEP. Ces options pourraient te convenir.



+**légalise-moi** :

Le VIH, le travail du sexe et la loi

Le VIH et la loi

Si tu as le VIH, tu dois également considérer que le fait de ne pas dévoiler ton statut sérologique avant certains genres de relations sexuelles est illégal au Canada.

Si tu as le VIH, tu as l'obligation légale de le dire à ton ou tes partenaires intimes avant toute activité sexuelle pouvant présenter une « possibilité réaliste de transmettre le VIH ». Des personnes ayant le VIH ont déjà été reconnues coupables de crimes graves pour avoir omis d'en informer leurs partenaires intimes. Selon la loi :

- + Tu as l'obligation légale de dévoiler ton statut sérologique :
 - o avant une relation sexuelle vaginale ou anale sans condom, quelle que soit ta charge virale; ou
 - o avant une relation sexuelle vaginale ou anale quand ta charge virale n'est pas faible, même si tu utilises un condom.
- + Tu n'as pas l'obligation de divulguer ton statut avant une relation sexuelle vaginale si ta charge virale est faible ou indétectable et que tu utilises un condom. Il n'est pas clair si cette disposition s'applique aussi au sexe anal.
- + On ne sait pas précisément de quelle façon la loi s'applique au sexe oral (avec ou sans condom).

Pour plus de renseignements sur le VIH et la loi, contacte le Réseau juridique canadien VIH/sida. Son personnel peut être en mesure de te diriger vers un avocat, mais ne pourra pas te donner un avis juridique.

www.aidslaw.ca

info@aidslaw.ca

416.595.1666

Le travail du sexe et la loi

En 2014, le gouvernement du Canada a adopté le projet de loi C-36, soit la *Loi sur la protection des collectivités et des victimes d'exploitation*. Cela a considérablement changé la façon dont le travail du sexe est perçu par la loi. Cependant, d'un point de vue pratique, de nombreuses barrières qui marginalisent les travailleuses du sexe demeurent en place.

Essentiellement, les travailleuses du sexe ne commettent plus un crime lorsqu'elles accomplissent un acte sexuel dans le cadre de leur travail (youpi!). Toutefois, les clients eux-mêmes commettent un crime lorsqu'ils achètent les services d'une travailleuse du sexe. Bien que cela puisse sembler une victoire pour nous, cette nouvelle loi risque de nuire considérablement à notre bien-être. *Comment pouvons-nous gagner notre vie si l'achat de nos services est illégal?!*

De plus, en vertu de la loi C-36, les travailleuses du sexe ont le droit de publiciser leurs propres services, mais personne d'autre (journaux, magazines, sites Web, etc.) n'a le droit de publier nos annonces, ce qui est absolument absurde. Cependant, quelque trois ans après la mise en vigueur de cette loi, il semble que certains éditeurs, notamment le *NOW magazine* de Toronto, aient défié l'interdiction sans subir de conséquences importantes.

La loi C-36 régleme aussi :

- + avec qui et quand un client peut communiquer dans le but d'acheter des services sexuels (Réponse : avec personne et jamais).
- + avec qui une travailleuse du sexe peut communiquer dans le but de vendre des services sexuels. (Réponse : techniquement avec n'importe qui, tant que ce n'est pas dans un lieu public ou un endroit où des personnes de moins de 18 ans peuvent raisonnablement s'attendre à être présentes. Vu que presque n'importe quel espace pourrait correspondre à ce critère, il n'est pas clair comment cette disposition protège ou profite aux travailleuses du sexe).
- + qui peut être accusé d' « obtention d'avantages matériels » provenant du travail du sexe. (Réponse : il est improbable que les époux/partenaires, les enfants, les autres personnes à charge ou les propriétaires de logements soient accusés. Toutefois, d'autres « tierces parties » sont encore coupables d'un crime, comme les superviseurs, les propriétaires d'établissements, les gérants, les réceptionnistes, les agents de sécurité, les chauffeurs et les concepteurs de sites Web).

Pour obtenir plus d'information (mais pas de conseils juridiques), visite : www.aidslaw.ca/site/reckless-endangerment-qa-on-bill-c-36-protection-of-communities-and-exploited-persons-act/?lang=fr

+paye-moi : trucs et conseils de sécurité pour travailleuses du sexe trans

Le travail du sexe peut être un moyen viable (et parfois plaisant) de subvenir à nos besoins et de payer nos hormones et nos chirurgies. Certaines d'entre nous pratiquent le travail du sexe seulement pour gagner de l'argent, alors que d'autres trouvent que cela peut aussi renforcer leur estime de soi, valider leur identité et confirmer que leur corps est désirable.

Comme d'autres genres de travail, le travail du sexe comporte parfois des risques. Si tu fais du travail sexuel, il y a des façons de le rendre plus sécuritaire pour toi et tes clients.

Avant un rendez-vous :

- + Trouve un ami digne de confiance que tu pourras appeler avant et après tes rendez-vous. Donne-lui le nom de ton client, son numéro de téléphone, son courriel ou sa plaque d'immatriculation au cas où les choses tourneraient mal. Assure-toi que ton ami sait quoi faire et qui contacter s'il t'arrive un malheur. Tu peux aussi faire semblant de communiquer ces informations à un ami, faisant ainsi croire au client que quelqu'un sait où tu es censée être et que cette personne appellera la police advenant ta disparition.
- + Travaille le plus possible par deux ou en groupe sur la rue. Écris les numéros de plaque d'immatriculation des clients avec lesquels tes amies s'en vont et laisse ces amies faire la même chose pour toi.
- + Porte toujours des condoms et du lubrifiant sur toi. Ne compte pas sur le client pour les apporter. Tu peux obtenir des condoms gratuitement auprès de la plupart des centres communautaires et des cliniques de santé sexuelle.
- + Porte du brillant à lèvres ou du baume à lèvres. Cela peut aider à protéger tes lèvres des coupures ou des déchirures, particulièrement durant l'hiver. Les coupures et les déchirures sur tes lèvres augmentent ton risque de contracter le VIH et les autres ITS.
- + Évite de porter des colliers, des foulards ou d'autres accessoires qui pourraient être utilisés pour te faire du mal si le rendez-vous se passe mal.

Pendant un rendez-vous

- + N'oublie pas que tes clients pourraient te mentir.
- + Dans la mesure du possible, apporte seulement ta carte d'assurance-maladie, comme ça si tu te fais voler, tu ne perdras pas tes autres pièces d'identité. Mais si tu dois aller à l'hôpital, tu pourras recevoir des soins.
- + Sois claire et ferme concernant tes prix et tes limites. Si tu préfères utiliser les condoms pour faire des pipes, sois ferme à ce propos, même si on t'offre plus d'argent. Dis au client qu'il n'aura pas de sexe sans condom.

- + Obtiens l'argent d'abord ou refuse de jouer. Assure-toi que tes clients te paient à l'avance.
- + Les rendez-vous avec plus d'un client à la fois peuvent comporter plus de risques. Si tu te sens mal à l'aise, sors de là tout de suite.
- + Si tu te sens menacée ou inconfortable, sors de là aussi vite que tu peux! Si tu te sens en sécurité de le faire, appelle le 911, ou signale l'incident à un organisme local œuvrant auprès des travailleuses du sexe ou des personnes trans.

Après un rendez-vous :

Si quelque chose se passe mal lors d'un rendez-vous et que tu ne te sens pas en sécurité, envisage de rapporter l'incident à un organisme local pour les travailleuses du sexe ou à la police. Plusieurs organismes pour travailleuses du sexe affichent des listes de « mauvais clients » sur des babillards ou en ligne.

Modèles webcam/cyber-spectacles

Regarde maman, je suis à la télé! Être modèle webcam peut s'ajouter au travail du sexe en personne ou le remplacer. Il n'empêche que ce genre de travail a aussi des avantages et des inconvénients.

Les avantages d'être modèle webcam incluent les suivants :

- + Moins de risques de violence physique que le travail sexuel en personne.
- + Moins de risques d'ITS, de VIH et de grossesse. Si tu fais un spectacle avec une autre personne, assure-toi d'éviter tout échange de liquide corporel ou partage de jouets sexuels.
- + Moins de risques de se faire voler (tant que tu fais affaire avec un site digne de confiance).
- + C'est théâtral!
- + Tu peux travailler de chez toi ou dans un lieu sûr.

Les inconvénients d'être modèle webcam incluent :

- + Cela peut coûter cher au début et nécessiter des investissements initiaux d'argent et de temps. Par exemple, il pourrait te falloir une connexion Internet rapide, une caméra Web, des logiciels additionnels pour améliorer la qualité de l'image ou des trucs pour améliorer ton apparence.
- + Cela expose sur le Web des images révélatrices de toi que tu ne pourras pas nécessairement contrôler. Certaines compagnies te permettront d'empêcher les clients d'avoir accès à tes services et à tes images dans des régions particulières; cependant, il est encore possible que ton image soit accessible aux gens de ta région par le biais d'instantanés d'écran ou de tierces parties distributrices.
- + Aucun revenu garanti, car la plupart des compagnies webcam ne paient qu'une commission.

+baise-moi : conseils pour des relations sexuelles plus sécuritaires

Principes de base

Voici l'essentiel : Les fluides corporels peuvent transmettre le VIH et les autres ITS. Les fluides corporels sont le sperme, le sang, le liquide prééjaculatoire, les sécrétions vaginales (y compris le sang menstruel), les sécrétions rectales (jus du cul) et le lait maternel. Certaines ITS, comme le VPH, peuvent même se transmettre par les contacts de peau à peau. On peut avoir une ITS et la passer à quelqu'un d'autre même si l'on n'a pas de signes ou de symptômes visibles. Bien qu'il soit emmerdant d'avoir une ITS, la plupart d'entre elles peuvent être soignées, voire complètement guéries si elles sont dépistées tôt. Voilà pourquoi il est important de se faire tester régulièrement et de voir un médecin ou de visiter une clinique de santé sexuelle dès que tu remarques des symptômes. Rappelle-toi que des symptômes ne sont pas toujours apparents.

Fourrer le cul et le vagin : Pénétrer ou se faire pénétrer dans le cul ou le vagin par une queue, un godemiché de style « strap-on » ou un jouet peut certes nous faire beaucoup de plaisir. Mais il faut se souvenir que la pénétration comporte un haut risque de transmission du VIH, d'ITS et de grossesse. Voici quelques conseils de sécurité à suivre :

- + Emballe-le! Utilise un condom. Autant sur ta queue que sur tes jouets! Les condoms protègent contre le VIH, la plupart des autres ITS et la grossesse.
- + Change le condom chaque fois que tu changes de trou ou de partenaire! Ceci va aider à limiter la propagation de bactéries et d'ITS entre orifices et partenaires.
- + Utilise du lubrifiant! La meilleure option est le lubrifiant à base d'eau, surtout si tes condoms sont en latex. Cela réduit le risque de déchirures le long des parois vaginales/anales et le risque de rupture de la capote. C'est une façon de limiter les possibilités de transmission du VIH et d'autres ITS, ainsi que le risque de grossesse.
- + Si tu as des relations sexuelles sans condom, parle à ton médecin des options comme la PrEP et la PPE. Ces deux stratégies réduisent le risque de transmission du VIH, mais n'offrent aucune protection contre les autres ITS.
- + La recherche a révélé que les personnes qui prennent régulièrement un traitement anti-VIH pour maintenir une charge virale indétectable ne transmettent pas le VIH à leurs partenaires sexuels.
- + Songe à utiliser un condom pour baiser une personne qui pourrait tomber enceinte et qui n'utilise pas de contraception — même si tu prends des hormones et des inhibiteurs de la testostérone. Te saucer le pinceau ou



baiser pendant un moment avant de mettre le condom comporte autant de risques que de ne pas en mettre du tout.

Douches rectales : Le caca, ça arrive. Certaines personnes aiment donc se nettoyer l'intérieur du cul avant le sexe afin de minimiser le risque de salir la queue de l'autre (même si cela n'arrive pas toujours et que ce n'est pas la fin du monde si cela arrive). Les douches (ou lavements rectaux) sont une manière de se nettoyer avant l'acte. Tu as beaucoup d'options si tu veux le faire :

- + Une manière peu envahissante consiste à vérifier l'état de la région avant le sexe; avec un peu d'eau savonneuse et de lubrifiant, insère ton doigt dans ton trou et fais-le pivoter un peu. Tu trouveras peut-être que tu es pas mal propre, mais tu pourrais aussi trouver une petite surprise. Si c'est le cas, tu voudras peut-être essayer de déféquer avant d'avoir du sexe, plutôt que de le faire involontairement durant l'acte.
- + Une **poire anale** est un outil typique utilisé pour les douches que l'on peut trouver dans les boutiques érotiques. Elle consiste en une buse et un sac compressible et ressemble à une poire à sauce (comme pour arroser une dinde). Tu remplis la poire d'eau tiède (pas froide, pas chaude, pas de savon), puis tu insères le bout de la buse dans ton anus bien lubrifié, et ensuite tu serres la poire. Ne laisse pas la poire se regonfler avant de l'avoir sortie de ton cul (sinon tes liquides rectaux pourraient être aspirés dans la poire et créer un gâchis peu hygiénique). Assieds-toi ensuite sur la toilette et laisse tout sortir. Répète le processus jusqu'à ce que l'eau que tu expulsés soit claire. Attends au moins une demi-heure avant de baiser. Sinon, tu pourrais finir par causer un plus grand gâchis que si tu n'avais pas fait de douche du tout.
- + Il existe aussi des douches sous forme de **sacs à eau** (ils fonctionnent de façon semblable aux poires) et des **modèles conçus pour la douche** (qui s'attachent à la pomme de douche). Il reste que les poires anales sont les plus courantes, les plus faciles à utiliser et les moins chères. Traite les outils pour tes douches rectales comme des jouets sexuels; garde-les propres et ne les partage pas.
- + Il existe aussi plusieurs méthodes improvisées pour faire des lavements et douches rectaux que l'on peut essayer avec peu de ressources. Acheter une trousse de douche rectale dans une boutique érotique peut être intimidant. De plus, certaines poires anales sont plutôt grandes, ce qui peut faire peur un peu. Une option consiste à acheter une **douche vaginale** dans une pharmacie. Les douches de ce genre ressemblent aux sacs à eau. Mais attention : si tu utilises des douches vaginales, *tu dois remplacer le liquide qu'elles contiennent par de l'eau propre*. Le liquide dans les douches vaginales préemballées peut te nuire si tu l'utilises analement. Enfin, si tu n'as absolument rien d'autre, sache que certaines personnes ont utilisé des **bouteilles à eau** jetables, mais idéalement sans les avoir ouvertes. Essentiellement, il s'agit d'ouvrir la bouteille, d'insérer le goulot dans ton trou et de presser. Laisse couler le liquide dans la toilette comme tu le ferais avec

une douche ordinaire. Assure-toi de jeter la bouteille après usage pour éviter que quelqu'un d'autre la remplisse.

N'oublie pas que toutes les personnes qui ont des relations sexuelles anales ne font pas nécessairement de douches. Il y a des avantages et des inconvénients. Si tu es à l'écoute de ton corps, tu auras de bonnes chances d'avoir des relations amusantes sans dégâts. Tu souhaiteras peut-être porter attention à ce que tu manges si tu sais que tu vas avoir du sexe plus tard. Les fruits, les légumes et les mets épicés riches en fibres ramollissent les selles. Alors, boire un smoothie nettoyant ou manger un plat épicé est sans risque si tu sais que tu vas baiser dans quelques heures, mais c'est une mauvaise idée si tu comptes avoir du sexe bientôt. Par exemple, si tu sors au resto et as l'impression que la soirée se terminera par une partie de fesses, tu souhaiteras peut-être te limiter aux glucides et aux protéines. De cette manière, tes selles demeureront fermes et l'odeur sera minime. Tout cela dit, il est important de se rappeler que tout ce que tu expulses lors d'une douche n'est pas mauvais. De fait, certaines recherches portent à croire que les douches peuvent augmenter les risques de transmission d'ITS.

Sucer et lécher : Sucrer, lécher, manger, brouter — c'est du pareil au même. Le sexe oral (mettre ta bouche ou ta langue entre les jambes ou les fesses de quelqu'un), c'est délicieusement cochon! **Le sexe oral ne présente qu'un risque faible pour la transmission du VIH**, mais demeure risqué en ce qui concerne les suspects usuels : l'herpès, le VPH (virus du papillome humain, cause des verrues génitales), la gonorrhée, la chlamydia, les hépatites A et B et la syphilis. Ne t'en fais pas, tu peux sucrer et lécher autant que tu le désires, et ce, de façon sécuritaire en suivant les conseils très simples qui suivent :

- + Utilise un condom sur les queues et les pénis trans. Pour un maximum de sensation, mets un peu de lubrifiant à l'intérieur du condom avant de l'enfiler. Les hommes trans qui ont eu recours à la phalloplastie devraient aussi utiliser des condoms.
- + Utilise une digue dentaire ou des gants pour les vagins et les pénis trans.
- + Si tu n'utilises pas de condom :
 - o Et que tu as mal à la gorge ou encore des plaies ou des lésions dans ta bouche, tu pourrais être plus à risque de contracter une ITS lors d'un acte de sexe oral.
 - o N'utilise pas de soie dentaire, de rince-bouche et ne te brosse pas les dents pour au moins 30 minutes avant de sucquer ou de lécher quelqu'un. L'hygiène buccale peut causer de toutes petites lésions dans la bouche, ce qui augmente les risques de transmettre ou de contracter le VIH ou des ITS.
 - o Si tu avales du sperme ou du liquide prééjaculatoire, tu augmentes tes risques de contracter une ITS.

Anulingus (*rimming*) : Manger un cul peut être extrêmement excitant. Bien qu'il comporte un faible risque de transmission du VIH, l'anulingus est associé à un

risque élevé de transmission de parasites (vers) ou d'ITS comme l'herpès, la syphilis, le VPH et les hépatites A et B. L'usage d'une digue dentaire peut être très utile!

Tribadisme (les jambes en ciseaux) : Lorsque deux personnes se frottent ensemble les vulves, on parle généralement de tribadisme ou des jambes en ciseaux. Les femmes trans qui couchent avec des femmes cis ou des hommes trans n'ayant pas subi de phalloplastie aiment souvent beaucoup cette position, surtout si la femme trans a subi une chirurgie liée à la transition. Cette activité pose un faible risque de transmission du VIH, mais peut transmettre la syphilis, la gonorrhée, le VPH et l'herpès. Il existe pourtant plusieurs façons de réduire tes risques :

- + Essaie de porter un sous-vêtement ou un pantalon pendant que vous vous frottez pour réduire les contacts avec des liquides.
- + Utilise une pellicule plastique (non-compatible avec les micro-ondes) avec un peu de lubrifiant. C'est probablement la façon la plus sécuritaire de pratiquer le tribadisme!

Enculage au poing (fisting) : Ça rentre, ça sort; c'est comme un ressort! Enculer au poing, c'est tout un sport... On dit qu'on encule au poing lorsqu'on insère une partie ou la totalité de la main dans le cul, le vagin ou l'orifice frontal de quelqu'un. Les femmes trans qui ont subi une chirurgie liée à la transition devraient consulter la section sur les chirurgies génitales avant de se laisser enculer au poing.

Si tu es la personne qui encule au poing ou qui pénètre à la main, sache que tes risques de contracter le VIH durant cette activité sont très faibles, pourvu que tu n'aies pas de coupures ou lésions sur ta main. Les coupures ou lésions (comme des envies ou cuticules) sont parfois si petites qu'elles peuvent être difficiles à remarquer. On peut réduire grandement les risques associés à l'enculage au poing ou à la pénétration à la main en respectant les consignes suivantes :

- + Utilise des gants, change-les souvent et toujours quand tu changes de partenaire.
- + Utilise du lubrifiant. Cela réduira les microdéchirures et les lésions au niveau des parois du canal vaginal et de la cavité rectale, et fera ainsi diminuer les risques de transmission du VIH et d'autres ITS. Les lubrifiants à base d'eau sont les meilleurs, particulièrement si tu utilises un gant de latex.
- + Coupe tes ongles! Les ongles longs sont plus susceptibles de couper la personne qui se laisse enculer au poing.
- + Les condoms constituent la meilleure stratégie de réduction des risques de transmission des ITS. Si tu n'utilises pas habituellement de condoms lors de tes rapports sexuels de tous genres, il est important que tu en utilises après que tu t'es laissé enculer au poing. Comme les parois vaginales et anales peuvent subir des lésions et déchirures quand on y insère la main ou

le poing, les risques de transmission du VIH et des autres ITS peuvent s'en trouver augmentés.

Passer un doigt et faire une branlette : Le doigt en dedans, la main autour! Peu importe la forme des organes génitaux, ces activités ne comportent généralement qu'un risque faible pour la transmission du VIH. Reste qu'elles posent tout de même un risque quant à la transmission des verrues génitales (VPH) et de l'herpès. Pour minimiser le plus possible ces risques, nous t'invitons à suivre les conseils suivants :

- + Lave-toi les mains avant d'avoir du sexe! De l'eau, du savon et en un tour de main, l'affaire est dans le sac!
- + Assure-toi bien qu'aucune coupure ou lésion n'est présente. Les très petites écorchures ou coupures sont parfois quasi impossibles à déceler ou à ressentir.
- + Envisage de porter des gants, tout particulièrement si tu pénètres un vagin, un cul ou un orifice frontal. Change de gants chaque fois que tu changes d'orifice ou de partenaire afin de ne pas transférer bactéries et virus d'un(e) partenaire à l'autre.
- + Ne te sers pas du sperme ou des sécrétions d'une autre personne comme lubrifiant pour te passer le doigt ou te faire une branlette.

Jouets : Godemichés, vibrateurs, voire les concombres eux-mêmes sont souvent une source de grand bonheur dans la couchette! Ils ne comportent pratiquement aucun risque de transmission du VIH et des autres ITS si tu t'en tiens aux consignes suivantes :

- + Mets un condom dessus.
- + Change le condom quand tu changes de trou ou de partenaire. Tu éviteras ainsi de propager bactéries et virus d'un(e) partenaire à l'autre.
- + Lave le jouet après l'avoir utilisé. Les godemichés et jouets en silicone doivent être bouillis pendant jusqu'à 5 minutes après usage ou bien lavés avec un savon antibactérien. Les jouets de caoutchouc et les queues de cyberpeau sont poreux et donc assez difficiles à stériliser complètement. Assure-toi donc d'utiliser un condom pour les couvrir.
- + Les légumes sont aussi des jouets! Les concombres, et même la courge musquée pour les ambitieuses intrépides, peuvent avec brio tenir lieu de jouets. Examine-les bien pour t'assurer qu'ils sont en bon état, ensuite nettoie-les à fond avec de l'eau et du savon avant de les insérer dans l'orifice de quelqu'un. Vérifie l'expiration et, s'ils sont expirés, prends garde!! Les légumes expirés peuvent causer des infections à levures. Et il va de soi qu'il faut considérer les légumes comme non comestibles après l'activité sexuelle.

Lubrifiant : Lors d'une relation sexuelle anale et vaginale et de la pénétration manuelle ou au poing, le lubrifiant peut être un élément essentiel pour passer un bon moment. L'utilisation d'un bon lubrifiant aide à diminuer les déchirures au niveau des parois anale et vaginale. Même petites, les lésions et les déchirures augmentent tes risques de contracter ou de transmettre le VIH et autres ITS.

Produits recommandés :

- + Les lubrifiants à base d'eau (solubles dans l'eau), Astroglide et Fuck Water, par exemple.
- + Lubrifiants à base de silicone : ils sont sécuritaires pour les condoms faits de latex ou de polypropylène/polyuréthane et semblent même résister plus longtemps que les lubrifiants à base d'eau. N'utilise pas de lubrifiants à base de silicone avec des jouets en silicone, car ils détérioreront tes jouets. Attention — ils peuvent facilement tacher les tissus, notamment les vêtements et les draps.

Produits déconseillés :

- + L'utilisation de Vaseline, d'eau, de crachat, de lotion, d'huile à massage, d'huile à cuisson (p. ex. Crisco) ou de tout autre type d'huile, quelle qu'elle soit, est vivement déconseillée. La Vaseline, produite à partir du pétrole, endommage les parois anale et vaginale, ce qui augmente tes risques de contracter une ITS. L'eau, le crachat et les huiles tendent à être rapidement absorbés par le corps, ce qui provoque un assèchement en accéléré et augmente par conséquent les risques encourus.

et n'oublie pas :

- + Même si tu utilises un lubrifiant contenant un spermicide, tu dois quand même utiliser un condom ou des gants pour prévenir le VIH, les ITS et la grossesse! Il faut aussi mentionner que les lubrifiants contenant un spermicide peuvent endommager aussi les parois anale et vaginale, ce qui augmente potentiellement tes risques.



+mon médecin : **parler à son médecin**

Il peut être difficile pour les personnes trans et/ou leurs partenaires intimes de parler ouvertement à leur médecin. Ceci est particulièrement vrai si tu n'es pas certaine que ton médecin sera sensible aux problématiques trans ou aux questions sexuelles. Mais si tu veux avoir du sexe incroyablement torride et sain, tu devras à un certain moment en discuter avec un professionnel de la santé.

Parler de la prévention du VIH et des ITS

En premier lieu, tu voudras parler de la prévention du VIH et des ITS. Voici certains éléments à soulever avec ton médecin ou à une clinique de santé sexuelle :

- + Si tu pratiques tout type de relation sexuelle (incluant le sexe oral), tu devrais régulièrement te faire tester pour le VIH et les autres ITS comme la syphilis, la gonorrhée, les hépatites A et B et la chlamydia. Certaines personnes se font tester tous les quelques mois, alors que d'autres choisissent de le faire seulement une fois par année. Souviens-toi que même si tu es dans une relation monogame à long terme, tu devrais faire un test de dépistage pour le VIH et les ITS au moins une fois par année.
- + Si tu n'as pas le VIH et as eu une relation sexuelle sans condom, parle à ton médecin de la PPE et de la PrEP. Il s'agit de traitements contre le VIH que les personnes séronégatives peuvent prendre pour réduire leur risque de contracter le VIH. Ces traitements ne conviennent pas à tout le monde, et il ne s'agit pas simplement de prendre une pilule, mais ils peuvent être très efficaces comme moyens de prévenir le VIH.

- + Un traitement efficace du VIH qui maintient la charge virale d'une personne à un niveau indétectable est également une manière très efficace de prévenir le VIH. Il est important que toutes les personnes soient au courant de cette information, qu'elles aient le VIH ou pas. Ton médecin pourra peut-être te renseigner davantage, ou contacte CATIE à www.catie.ca ou au 1.800.263.1638 pour en savoir plus.
- + Si tu as le VIH, tu devrais quand même te faire tester pour les autres ITS comme la syphilis. N'oublie pas qu'il est encore possible que tu contractes ou que tu transmettes d'autres ITS. Si tu as une autre ITS, avise ton médecin pour qu'il soit en mesure de t'aider à te maintenir en santé.
- + Parle à ton médecin si tu as des écoulements, des démangeaisons ou si tu remarques des odeurs inhabituelles provenant de tes parties génitales, de ta gorge ou de ton anus.
- + Les personnes trans devraient s'informer auprès de leur médecin au sujet des vaccins contre les ITS comme l'hépatite A, l'hépatite B et le VPH. Il se peut que tu puisses te faire vacciner gratuitement contre les hépatites A et B.

Parler de ta transition

Le VIH et les ITS ne sont pas les seuls sujets dont tu voudras discuter avec ton médecin. Il est possible que tu souhaites parler d'un changement de nom, de ta santé physique et mentale générale et d'éventuelles lettres de recommandation. De nombreuses femmes trans souhaitent aussi parler à leur médecin de l'hormonothérapie féminisante.

- + Parle à un spécialiste, à un médecin de famille, à une infirmière praticienne ou à un psychiatre de la possibilité de te faire prescrire des hormones.
- + Les médecins prescrivent généralement des inhibiteurs de la testostérone sous forme orale (p. ex., la spironolactone ou la cyprotérone), ainsi que de l'estrogène (p. ex., l'estradiol). L'estradiol est également offert sous forme de timbre transdermique ou d'injection, mais les capsules orales sont les plus courantes.
- + La prise d'hormones et d'inhibiteurs de la testostérone entraîne plusieurs effets réversibles et irréversibles. Chez les femmes trans, les effets typiques de l'hormonothérapie féminisante incluent : la redistribution de la graisse corporelle; la diminution de la force et de la masse musculaires; l'adoucissement et la réduction de l'apparence huileuse de la peau; la baisse de la libido; la réduction des érections spontanées; la possibilité de dysfonction érectile; la croissance des seins; la réduction du volume des testicules; la réduction de la production de sperme; l'amincissement et le ralentissement de la pousse des poils corporels et faciaux; et la cessation de la calvitie commune masculine (mais sans repousse).
- + Les hormones auront probablement un effet sur ta performance sexuelle et pourraient même t'amener à redécouvrir ton orientation sexuelle. Pour les

filles qui aiment pénétrer d'autres personnes avec leur queue, il pourrait être plus difficile de le faire après avoir commencé l'hormonothérapie. Certaines femmes trans prennent des médicaments pour la dysfonction érectile comme Viagra ou Cialis. Il n'est pas encore clair dans quelle mesure cette pratique est sécuritaire. Toutefois, cela pourrait être une nécessité, surtout pour les travailleuses du sexe trans. Parles-en à ton médecin, mais n'oublie pas ton gagne-pain.

- + Tu n'as pas la responsabilité d'éduquer ton médecin; cependant, si ton médecin est particulièrement ignorant à l'égard de la santé trans, voici quelques ressources conçues à l'intention des professionnels de la santé. Plus important encore, ces ressources t'aideront à t'éduquer toi-même sur les choses auxquelles tu pourras t'attendre durant ta transition :

World Professional Association for Transgender Health (WPATH, 2011):
<http://www.wpath.org>

Le document sur les normes de soins que publie la WPATH n'est plus disponible gratuitement au public, mais il est largement reconnu comme le document faisant le plus autorité qui soit destiné aux professionnels de la santé servant des clients trans. Parle à ton médecin pour confirmer qu'il y a accès (en anglais seulement).

Trans et Non-Binary Youth Inclusivity in Sexual Health (Planned Parenthood, 2016) : www.ppt.on.ca/ppt/wp-content/uploads/2016/04/Trans-and-nonbinary-youth-inclusivity-in-sexual-health-guidelines-FINAL.pdf

Ce document ne fournit pas d'informations médicales spécifiques, mais a plutôt pour objectif d'aider les fournisseurs de services à se sentir plus renseignés sur les identités trans. Si ton médecin est particulièrement mal informé, ceci est un bon point de départ.

Guidelines et Protocols for Hormone Therapy et Primary Health Care for Trans Clients (Rainbow Health Ontario, 2015) :

<http://sherbourne.on.ca/wp-content/uploads/2014/02/Guidelines-and-Protocols-for-Comprehensive-Primary-Care-for-Trans-Clients-2015.pdf>
<http://sherbourne.on.ca/wp-content/uploads/2014/02/Guidelines-and-%20Protocols-for-Comprehensive-Primary-Care-for-Trans-Clients-2015.pdf>

Ce document fournit des informations médicales détaillées aux médecins qui prescrivent des hormones aux patients trans, y compris les noms spécifiques des médicaments, les doses recommandées et les effets secondaires. Il est important que ton médecin et toi soyez au courant de cette information avant de commencer l'hormonothérapie.

Pour en savoir plus sur la santé trans, visite : <http://sherbourne.on.ca/wp-content/uploads/2014/02/Guidelines-et-Protocols-for-Comprehensive-Primary-Care-for-Trans-Clients-2015.pdf>



+mes chirurgies : **chirurgies liées à la transition¹**

De nombreuses femmes trans aiment leurs organes génitaux de naissance et ne ressentent pas le besoin de les altérer. Certaines n'ont pas les moyens de se permettre les chirurgies qu'elles considèrent comme les plus adéquates pour leurs corps. D'autres enfin choisissent de subir une chirurgie liée à la transition comme la vaginoplastie, l'orchiectomie ou d'autres opérations. Certaines femmes choisissent d'avoir une seule chirurgie alors que d'autres en subissent plusieurs. Si tu fais partie de ces femmes ayant subi ou qui envisagent de subir une de ces chirurgies ou si tu couches avec une d'elles, la section qui suit s'adresse tout spécialement à toi!

Orchiectomie

L'orchiectomie enlève les testicules, qui produisent la majorité de la testostérone dans le corps. Les testicules produisent aussi le sperme, alors si tu as subi une orchidectomie, tu pourrais trouver que le sexe change un peu après. D'abord, il est possible que tu produises encore du liquide prééjaculatoire, mais que tu ne puisses plus venir en éjaculant. Mais ne pas être capable d'éjaculer ne veut pas dire que tu ne peux pas atteindre l'orgasme! Cela ne veut pas dire non plus que tu n'es plus à risque quant à la transmission du VIH et des ITS. Tu trouveras peut-être que tu n'es plus capable de maintenir une érection après avoir subi une

1 Le terme « chirurgie liée à la transition » est plus ou moins synonyme des expressions suivantes : chirurgie de confirmation de genre, chirurgie d'affirmation de genre, chirurgie de réassignation sexuelle, chirurgie de réattribution sexuelle et changement de sexe. Ce terme inclut aussi, mais n'est pas limité à, la chirurgie de reconstruction génitale.

orchidectomie. Si tu en es encore capable, utilise un condom lorsque tu as des relations sexuelles avec ta queue. Si tu as de la difficulté à maintenir le condom en place, c'est qu'il n'est probablement pas de la bonne taille ou que tu n'as pas mis assez de lubrifiant. Essaie un condom d'une autre taille ou mets plus de lubrifiant pour voir si cela aide à maintenir le condom en place.

Vaginoplastie

Alors tu as un vagin! Ton nouveau vagin et ta vulve ont probablement été façonnés à partir de la peau de ta queue, de tes testicules, de tes cuisses, voire peut-être de ton côlon! Voici quelques trucs à garder en tête :

- + Parmi les choix importants que tu auras à faire, notons qu'il faudra décider si tu veux un vagin avec ou sans cavité vaginale. En d'autres mots, tu peux choisir d'avoir un vagin sans ouverture; ce dernier ressemblerait à un vagin et tu pourrais avoir un orgasme grâce à ton nouveau clitoris, mais tu ne pourrais pas être pénétrée vaginalement. Bien que l'option d'avoir une cavité vaginale puisse sembler un choix évident, il fait savoir que la période de rétablissement est très différente. Si tu choisis de te faire un vagin avec cavité, tu devras te dévouer à la dilatation pour le reste de ta vie, surtout durant la première année (plus d'info sur la dilatation ci-dessous).
- + Rappelle-toi bien que tu peux toujours être à risque de contracter ou de transmettre le VIH et d'autres ITS. Selon le type de chirurgie que tu as subi (si ton chirurgien a utilisé une partie de ton côlon par exemple), il se pourrait que ces risques soient même plus élevés qu'auparavant. Assure-toi bien que tes partenaires utilisent le condom, la digue dentaire ou des gants.
- + D'ordinaire, les vagins trans ne se lubrifient pas d'eux-mêmes. Certaines femmes trans s'autolubrifient un peu, mais pas autant que les femmes cis et les hommes trans, et la plupart ne s'autolubrifient pas. Utilise donc un lubrifiant afin de prévenir les déchirures et les coupures à l'intérieur de ton vagin. Ça rend aussi le sexe beaucoup plus facile.
- + Le vagin des femmes trans est plus fragile et n'a pas la même élasticité que le vagin des femmes cis et l'orifice frontal des hommes trans. Il y a donc certaines pratiques sexuelles que tu ne seras peut-être jamais capable de faire, et la pénétration vaginale au poing ou à la main se trouve en haut de la liste. Il se pourrait aussi qu'on te déconseille certaines activités comme le sexe anal et l'enculage au poing pour une période d'années après la chirurgie (deux ans habituellement) ou peut-être pour toute la vie. Parles-en à ton chirurgien. Une raison pour cette interdiction est que ces activités pourraient causer un prolapsus vaginal (ton vagin chuterait à l'extérieur de ton corps) ou encore une fistule, c'est-à-dire une ouverture entre ton rectum et ton vagin qui est souvent difficile à réparer en plus d'être dangereuse pour la santé. Quand tu as du sexe anal, vas-y lentement d'abord et arrête si tu ressens une douleur inhabituelle.



- + N'oublie pas de dilater. La dilatation consiste à insérer une « endoprothèse en plastique » (terme médical sophistiqué pour godemiché) dans ton vagin de façon continue, afin de le garder ouvert et élastique. Il faut se dilater régulièrement, faute de quoi ton vagin pourrait perdre de sa profondeur et devenir trop étroit pour être pénétré durant les rapports sexuels. Comme une réduction du volume de la cavité néo-vaginale est souvent permanente, il importe de suivre de très près les recommandations de ton chirurgien concernant le temps et la fréquence de tes dilatations vaginales. La plupart des complications post-chirurgicales peuvent être surmontées tant et aussi longtemps que tu continues de te dilater. Ne lâche surtout pas!
- + Si tu ressens des douleurs ou que tu sens que c'est serré quand tu te fais pénétrer, essaie de te dilater une heure ou deux avant d'avoir du sexe. Ce n'est certainement pas toujours évident de prévoir nos activités sexuelles, mais se dilater avant de baiser peut rendre les rapports sexuels beaucoup plus faciles et agréables!
- + Si tu te fais pénétrer, essaie différentes positions afin d'évaluer lesquelles fonctionnent le mieux pour ton corps. Certaines positions semblent mieux fonctionner pour les vagins trans, mais cela dépend des femmes.

- + Ton vagin pourrait développer une infection à levures, assure-toi bien que tout ce que tu y insères est impeccable de propreté.
- + Il n'y a toujours pas de consensus concernant la pertinence du test Pap pour les nouveaux vagins. Certains médecins disent oui, d'autres non. Certaines souches de VPH peuvent augmenter les risques de développer un cancer cervical ou anal. Mieux vaut opter pour la prudence et dire à ton médecin que tu veux passer un test Pap.

Chirurgies liées à la transition

L'orchidectomie et la vaginoplastie sont couvertes par les régimes publics d'assurance-maladie dans la plupart des régions du Canada, alors tu ne serais pas obligée de les payer. Cependant, certaines chirurgies liées à la transition sont considérées comme « esthétiques » et ne sont pas couvertes par les régimes publics. Quelques exemples de chirurgies populaires destinées aux femmes trans incluent :

- + Chondrolaryngoplastie/rasage trachéal, autrement dit chirurgie de réduction de la pomme d'Adam.
- + Augmentation mammaire.²
- + Féminisation faciale.
- + Remodelage des fesses avec liposuction et greffes de graisse.

De nombreuses femmes trans voyagent à l'étranger pour subir des chirurgies liées à la transition en raison de la différence de prix considérable et l'attente plus courte. Les destinations populaires incluent la Thaïlande et l'Amérique du Sud. Souvent, les médecins nord-américains déconseillent cette pratique parce que le soins de suivi peuvent être problématiques en cas de complications. Cependant, si tu fais des recherches pour trouver une clinique fiable et que tu parles à des personnes qui y ont reçu des soins, les avantages pourraient bien l'emporter sur les risques.

2 Certaines provinces canadiennes financent l'augmentation mammaire pour les femmes trans en vertu de leur régime public d'assurance-maladie. Toutefois, comme la décision d'accorder un financement est habituellement fondée sur la présence ou l'absence d'une croissance mammaire préexistante, tout le monde n'est pas admissible. Autrement dit, si tes seins ont pris du volume sous l'effet de l'hormonothérapie, tu pourrais être obligée de payer de ta poche. Parle à ton médecin pour déterminer si tu réponds aux critères.



+injecte-moi : **aiguilles, silicone et ITS**

En tant que femmes trans, les aiguilles font souvent partie de notre vie, particulièrement si nous les utilisons pour l'injection de nos hormones ou si nous avons recours à des injections de silicone pour modifier notre corps. Elles peuvent également faire partie de notre vie si nous utilisons des drogues comme le crystal meth ou l'héroïne.

Les injections peuvent poser des risques pour ta santé, mais il y a des moyens de réduire les risques d'abcès et d'infections et d'éviter de contracter ou de transmettre le VIH et l'hépatite C lorsque tu t'injectes.

Voici quelques trucs à avoir en tête :

- + Assure-toi de garder la zone d'injection propre, peu importe l'endroit précis où tu insères les aiguilles dans ton corps. Lave-toi les mains avec du savon, nettoie le site d'injection avec de l'alcool avant l'insertion et utilise ensuite un pansement pour couvrir l'endroit.
- + Utilise une aiguille neuve et stérile chaque fois que tu t'injectes. Tu peux obtenir gratuitement des aiguilles neuves et du matériel d'injection dans un centre de distribution de seringues ou un centre local de santé communautaire.
- + Généralement, le calibre (taille) des aiguilles pour injecter les hormones est différent de celui des seringues utilisées pour s'injecter des drogues. Les hormones sont injectées le plus souvent avec des aiguilles à injection intramusculaire (aiguilles pour injecter les muscles), donc assure-toi d'en avoir toujours à ta disposition. Tu peux en acheter dans n'importe quelle pharmacie ou t'en procurer auprès de ton médecin ou ton centre de santé communautaire.
- + Ne jette pas simplement les aiguilles. Tu peux obtenir un collecteur d'aiguilles (contenant pour objets tranchants) à la pharmacie ou au bureau de ton médecin, entre autres. Si tu n'as de contenant pour déchets dangereux tout près, mets les aiguilles utilisées dans une bouteille à eau en plastique. Tu peux les remettre à la pharmacie, au bureau de ton médecin ou à un centre de distribution de seringues. Plusieurs centres communautaires installent également des contenants pour produits dangereux dans leurs toilettes.



+en résumé : **infections transmissibles sexuellement (ITS)**

Contracter une ITS, ce n'est pas la fin du monde. Mais si l'infection n'est pas traitée, elle peut nuire sérieusement à ta santé et à celle de tes partenaires. Ce chapitre donne des informations essentielles à propos de différentes ITS, comment elles se transmettent, comment réduire tes risques de les contracter et de les transmettre, et comment on peut les traiter.

Une manière utile d'envisager les ITS consiste à reconnaître la différence entre les **ITS bactériennes** et les **ITS virales**. La principale différence est qu'il est possible de guérir les ITS bactériennes comme la syphilis, la gonorrhée et la chlamydia par les antibiotiques, alors que, techniquement, les ITS virales comme l'hépatite, le VIH et le VPH ne peuvent être guéries (tout comme le rhume ne peut être guéri). Il est cependant possible de les traiter et de bien les contrôler si l'on reçoit des soins médicaux. N'oublie pas que de nombreuses ITS peuvent être présentes dans le corps d'une personne sans qu'elle éprouve de symptômes.

VIH (virus de l'immunodéficience humaine)
S'il n'est pas traité, le VIH peut entraîner le sida (infection virale)

Comment tu le contractes :

+ Relation sexuelle anale ou vaginale/frontale non protégée

- + Pénétration de fluides corporels dans le corps : sang, sperme, liquide prééjaculatoire, sécrétions vaginales ou anales
- + Peut se transmettre du parent à l'enfant pendant la grossesse, l'accouchement ou l'allaitement, mais il est possible de prévenir ce genre de transmission

Ce que tu peux ressentir :

- + On ne peut se fier aux symptômes pour déterminer son statut VIH
- + Il arrive que les personnes qui contractent le VIH éprouvent des symptômes comme ceux de la grippe pendant 2 à 4 semaines après l'infection

Comment on le traite :

- + Parle à ton médecin
- + Il n'est pas possible de guérir le VIH; cependant, le traitement et les soins efficaces permettent à la plupart des personnes séropositives de vivre longtemps et en bonne santé

Hépatite A (infection virale)

Comment tu la contractes :

- + Contact entre des matières fécales et ta bouche. Par exemple, si tu fais un anulingus (*rimming*) ou si tu touches un condom, un jouet sexuel usagé ou l'anus de quelqu'un puis que tu te touches la bouche après
- + Eau et aliments contaminés

Ce que tu peux ressentir :

- + Tout le monde n'éprouve pas de symptômes
- + Perte d'appétit
- + Selles pâles ou urines foncées
- + Fatigue
- + Nausées
- + Fièvre
- + Jaunisse (jaunissement de la peau ou des yeux)
- + Douleur abdominale

Comment on la traite :

- + Consulte un médecin
- + Il n'existe aucun traitement spécifique
- + La plupart des cas se résorbent tout seuls

Hépatite B (infection virale)

Comment tu la contractes :

- + Pénétration de sang, de sperme ou de sécrétions vaginales dans le corps
- + Relation sexuelle orale, anale ou vaginale/frontale non protégée
- + Partage de jouets sexuels
- + Partage d'aiguilles

Ce que tu peux ressentir :

- + Tout le monde n'éprouve pas de symptômes
- + Perte d'appétit
- + Épuisement
- + Nausées ou vomissements
- + Éruption cutanée
- + Articulations enflées et douloureuses
- + Jaunisse (jaunissement de la peau ou des yeux)
- + Urines foncées
- + Douleur abdominale

Comment on la traite :

- + Consulte un médecin
- + Si l'hépatite B persiste, ton médecin pourrait recommander un traitement

Hépatite C (infection virale)**Comment tu la contractes :**

- + Contact de sang à sang
- + Partage d'aiguilles et d'autre matériel de consommation de drogues
- + Sexe anal sans condom lorsque du sang, le VIH et d'autres ITS sont présents

Ce que tu peux ressentir :

- + Tout le monde n'éprouve pas de symptômes
- + Durant l'infection précoce : fatigue et autres symptômes grippaux; douleur abdominale; urines foncées; selles pâles; jaunisse (jaunissement de la peau ou des yeux); éruption cutanée
- + Symptômes à long terme : jaunisse; présence de sang dans les selles ou les vomissures; ascite (gonflement de l'abdomen); perte de poids; changements dans le sommeil ou l'état mental

Comment on la traite :

- + Consulte un médecin
- + Pour de nombreuses personnes, le traitement ne dure que trois mois et provoque peu d'effets secondaires

Syphilis (infection bactérienne)**Comment tu la contractes :**

- + Relation sexuelle orale, anale ou vaginale/frontale non protégée
- + Baisers mouillés
- + Contact avec une plaie syphilitique
- + Peut se transmettre du parent à l'enfant pendant l'accouchement

Ce que tu peux ressentir :

- + Au début, plusieurs personnes n'ont aucun symptôme
- + Certaines personnes ont une plaie ouverte sans douleur sur ou dans leur corps (les parties génitales, l'anus et la bouche sont les endroits les plus fréquents)
- + Certaines personnes éprouvent une perte de cheveux, des éruptions cutanées (particulièrement sur les mains et les pieds), de la fièvre, une enflure des ganglions et des douleurs musculaires et articulaires
- + Si elle n'est pas traitée, la syphilis peut causer de graves dommages aux organes principaux

Comment on la traite :

- + Parle à ton médecin
- + La syphilis se guérit généralement avec des antibiotiques

Herpès (infection virale)**VHS-1 : oral (feux sauvages), VHS-2 : génital****Comment tu le contractes :**

- + Le VHS-1 se transmet habituellement par les baisers ou les contacts de peau à peau avec la région infectée, même s'il n'y a pas de symptômes
- + Le VHS-1 peut se transmettre de la bouche aux organes génitaux durant un acte de sexe oral
- + Le VHS-2 se transmet le plus couramment lors des relations sexuelles vaginales et anales
- + Les relations sexuelles anales, vaginales/frontales et orales sans condom sont considérées comme des activités à risque élevé quant à la transmission du VHS

Ce que tu peux ressentir :

- + Plusieurs personnes n'ont aucun symptôme, mais si elles en ont, ils peuvent apparaître une semaine après la transmission
- + Démangeaisons ou picotements dans la région anale-génitale ou sur la bouche
- + Ganglions enflés et sensibles au toucher
- + Une ou plusieurs cloques pouvant évoluer en plaies douloureuses
- + Maux de tête, fièvre, douleurs musculaires

Comment on le traite :

- + Parle à ton médecin
- + Des médicaments antiviraux peuvent aider à réduire ou à prévenir les symptômes
- + Garde la région propre et sèche; évite les sous-vêtements et les pantalons serrés en matière synthétique
- + Lave-toi rapidement et utilise un séchoir, plutôt qu'une serviette, pour sécher autour des plaies

Gonorrhée (infection bactérienne)

Comment tu la contractes :

- + Relation sexuelle orale, anale ou vaginale/frontale non protégée
- + Peut se transmettre du parent à l'enfant pendant l'accouchement

Ce que tu peux ressentir :

- + Certaines personnes ne présentent aucun symptôme, mais lorsqu'ils se manifestent, cela arrive de deux à cinq jours après la transmission
- + Écoulement jaune du pénis trans, du pénis, du vagin, de l'orifice frontal ou de l'anus
- + Mal de gorge
- + Douleur lors de la pénétration
- + Présence de sang dans les selles
- + Sensation de brûlure ou de douleur en urinant
- + Douleur au bas-ventre, fièvre et frissons

Comment on la traite :

- + Parle à ton médecin
- + La gonorrhée se traite bien à l'aide d'antibiotiques
- + Non traitée, la gonorrhée peut conduire à une maladie inflammatoire pelvienne pouvant causer l'infertilité

Virus du papillome humain (VPH) (infection virale)

Comment tu le contractes :

- + La plupart des gens contractent le VPH à un moment donné de leur vie, sans le savoir
- + L'infection disparaît habituellement toute seule
- + Contact de peau à peau avec la région infectée
- + Relation sexuelle orale, anale ou vaginale/frontale non protégée

Ce que tu peux ressentir :

- + De nombreuses personnes n'éprouvent pas de symptômes
- + Apparition d'une verrue isolée ou d'un groupe de verrues sur, dans ou autour des parties génitales ou de l'anus
- + Les verrues peuvent être rondes, aplaties ou en forme de chou-fleur, grises ou de couleur chair

Comment on le traite :

- + Parle à ton médecin
- + Si des verrues sont présentes, tu peux décider de les geler, de les brûler ou d'utiliser des crèmes topiques pour les éliminer
- + Sans traitement, certaines souches de VPH peuvent conduire à un cancer de l'anus, de la bouche ou du col de l'utérus

Même si la plupart des femmes trans n'ont pas d'utérus, elles peuvent quand même avoir besoin de faire un test Pap. Ceci est particulièrement vrai si les tissus de leur nouveau vagin ont été infectés par le VPH. Les tests Pap peuvent déceler les changements dans le vagin, plutôt que de vérifier le col de l'utérus. Dis à ton médecin que tu es une femme trans et que tu as besoin d'un test Pap.

Chlamydia (infection bactérienne)

Comment tu la contractes :

- + Relation sexuelle orale, anale ou vaginale/frontale non protégée
- + Peut se transmettre du parent à l'enfant pendant l'accouchement

Ce que tu peux ressentir :

- + Certaines personnes n'ont aucun symptôme, mais si elles en ont, ils peuvent apparaître de une à trois semaines après la transmission
- + Écoulement anormal clair ou épais, venant du pénis trans, du pénis, du vagin ou de l'orifice frontal
- + Douleur durant les relations sexuelles ou au moment d'uriner
- + Douleur abdominale
- + Fièvre

Comment on la traite :

- + Parle à ton médecin
- + La chlamydia est traitable par antibiotiques
- + Non traitée, la chlamydia peut entraîner une maladie inflammatoire pelvienne pouvant causer l'infertilité



+besoin de plus d'informations?

The 519

Toronto, Ontario
www.the519.org

2-Spirited People of the 1st Nations

Toronto, Ontario
www.2spirits.com
416.944.9300

Action Santé Travesties et Transsexuelles du Québec (ASTT(e)Q)

Montreal, Quebec
www.astteq.org
514.847.0067 x207

Alberta Trans Org

Calgary, Alberta
www.albertatrans.org

Catherine White Holman Wellness Centre

Vancouver, British Columbia
www.cwhwc.com/

Head and Hands

Montreal, Quebec
www.headandhands.ca

Rainbow Resource Centre

Winnipeg, Manitoba
www.rainbowresourcecentre.org
204.474.0212

Trans Health Clinic, Klinic Community Health Centre

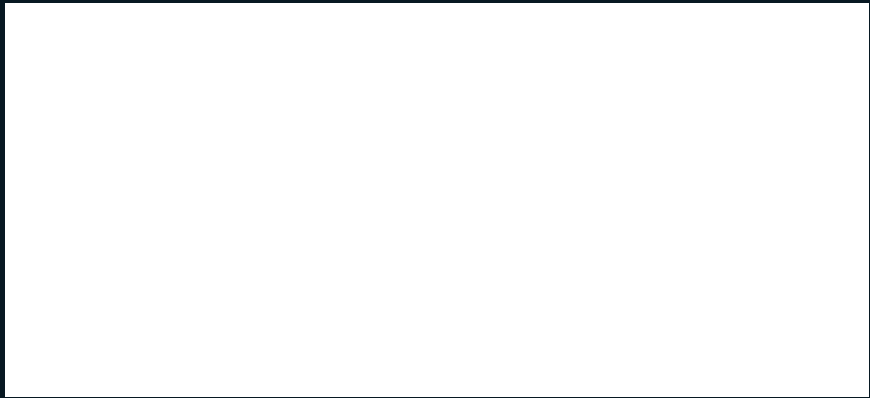
Winnipeg, Manitoba
www.klinic.mb.ca
204.784.4090

Transgender Health Program,

Vancouver Coastal Health
Vancouver, British Columbia
www.transhealth.vch.ca
866.999.1514

Trans Sask Support Services

Regina, Saskatchewan
www.transsask.org



Avez-vous besoin de plus d'information et de ressources sur le VIH
ou l'hépatite C? 1.800.263.1638 | www.catie.ca | info@catie.ca



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

