PRIMED 4 :
CONÇU POUR TOI

UN GUIDE DE SANTÉ SEXUELLE POUR HOMMES TRANS ET PERSONNES TRANSMASCULINES, QUEERS ET NON BINAIRES

PRIMED 4 : CONÇU POUR TOI

UN GUIDE DE SANTÉ SEXUELLE POUR HOMMES TRANS ET PERSONNES TRANSMASCULINES, QUEERS ET NON BINAIRES

TABLE DES MATIÈRES

À qui ce guide s'adresse-t-il? p.6

Le langage utilisé dans PRIMED 4 : Conçu pour toi p.7

Pour bien commencer p.9
- **Quelques mythes à notre sujet** p.9
- **Comprendre le consentement** p.11
- **La divulgation** p.14
- **Trouver des services de santé sexuelle respectueux de l'affirmation de genre** p.15

Trouver des partenaires sexuel·le·s de manière sécuritaire p.19
- **En ligne** p.19
- **Dans la vraie vie** p.22

Info sur les ITS p.26
- **Dépistage** p.27
- Divulguer que tu as une ITSS p.29
- **ITSS courantes** p.29
  - VIH p.29
  - Hépatite virale p.34
  - Hépatites A et B p.34
  - Hépatite C p.35
  - Virus du papillome humain (VPH) p.37
  - Syphilis p.39
  - Chlamydiose (infection à *Chlamydia*) p.40
  - Gonorrhée p.41

- **Prévenir les ITSS** p.42
  - Connais ton statut p.42
  - Utilise du matériel pour te protéger lors des relations sexuelles p.43
  - Conseils sur la PrEP et la PPE p.46
  - Prévention par la doxycycline p.47
  - Si tu t'injectes des drogues, utilise du matériel neuf chaque fois p.48

- **D'autres façons de pratiquer le sexe de manière plus sécuritaire** p.48
  - Sexe en solitaire p.49
  - Fellation et coups de langue p.49
  - Doigtage et fisting p.50
  - Fourrer p.50

Comprendre le sécurisexe p.53
- Parfois, on ne pratique pas le sécurisexe p.53
- S'orienter dans les pratiques de sécurisexe p.54
- Fourrer après une chirurgie génitale p.56
- Fourrer après une hystérectomie p.58
- BDSM p.59
- Le travail du sexe p.60
- Le sexe et l'usage de substances p.62

Pour des relations plus saines p.66

Grossesse et contraception p.68
- **Prévenir une grossesse** p.68
  - Pilules, timbres et anneaux p.68
  - DIU p.69
- **Mettre fin à une grossesse** p.70

Remerciements p.71

Glossaire p.72

TABLE DES MATIÈRES

À QUI CE GUIDE S'ADRESSE-T-IL?

PRIMED est un guide de santé sexuelle conçu par des hommes trans pour les hommes trans. Ce guide t'aidera à mieux comprendre et gérer les expériences qui sont uniques à plusieurs d'entre nous, et te conseillera sur les pratiques à adopter pour rester en bonne santé.

Le sexe englobe plusieurs activités et expressions. Par exemple, le sexe ne comprend pas seulement les rapports sexuels avec d'autres, mais également le sexe en solitaire et les fantasmes. Quelle que soit ta relation avec le sexe, ce guide est là pour t'appuyer. Que tu aies des rapports sexuels ou que tu y songes, ces renseignements sont pour nous toustes!

Bien sûr, ce guide peut aussi être utile à d'autres. Les prestataires de soins de santé et de services peuvent aussi vouloir s'éduquer sur les expériences et les besoins des usager·ère·s de leurs services. Les membres de notre famille peuvent aussi vouloir savoir comment nous soutenir. La famille inclut les membres de notre famille choisie : les personnes avec qui nous partageons des liens profonds, comme nos amoureux·ses, nos partenaires et nos ami·e·s proches.

À QUI CE GUIDE S'ADRESSE-T-IL?

Qui que tu sois, tu trouveras certainement des renseignements dans ce guide qui te seront utiles. La seule manière de le savoir est de le lire!

Les renseignements contenus dans ce guide ne doivent pas servir de conseil médical ou juridique. Consulte en tout temps un·e prestataire de soins de santé avant de commencer ou d'arrêter un traitement. Pour trouver des services de santé près de chez toi, consulte oualler.catie.ca.

Le langage utilisé dans PRIMED 4 : Conçu pour toi

Les termes que nous utilisons pour nous décrire incluent, entre autres, gai·e, bisexuel·le, queer, bispirituel·le, homme trans, transmasc, personne transmasculine et personne non binaire, et ces termes sont en constante évolution. Nos histoires individuelles peuvent différer, mais une chose que nous avons en commun est qu'on nous a assigné le sexe féminin à la naissance (AFAN en français ou AFAB en anglais).

Tu vois des termes ou des abréviations que tu ne reconnais pas? Tu peux les chercher dans le glossaire qui se trouve ici.

À QUI CE GUIDE S'ADRESSE-T-IL?

Le vocabulaire sur les personnes queers, trans et non binaires peut être complexe. Nos corps sont uniques. Il se peut que nous utilisions aussi divers mots pour désigner certaines parties de nos corps ou y faire référence. Ce guide utilise les termes anatomiques les plus courants et ceux que l'on emploie dans nos communautés. Le langage diffère beaucoup également entre les différentes générations de gens dans nos communautés. Nos corps sont légitimes, quel que soit le vocabulaire utilisé ou le type de corps qu'on a.

POUR BIEN COMMENCER

Quelques mythes à notre sujet

Voici quatre mythes assez courants concernant les hommes trans.

Mythe nº 1 : Seules les femmes nous excitent sexuellement.

La réalité : Comme tout le monde, nous avons toustes des préférences et orientations sexuelles différentes. Pour certain·e·s d'entre nous, cela signifie également que nous sommes attiré·e·s les un·e·s par les autres, ou par les hommes cis. Notre sexualité peut également changer au cours de notre vie. Pour la plupart des personnes, l'exploration de la sexualité est une quête perpétuelle.

Mythe nº 2 : Nous sommes moins à risque de contracter une infection transmissible sexuellement et par le sang (ITSS).

La réalité : Toute personne sexuellement active peut être exposée à des infections transmissibles sexuellement. La seule façon de savoir si tu as une ITSS est de te faire tester.

Mythe nº 3 : Nous ne pénétrons pas nos partenaires sexuel·le·s (surtout quand nous avons des rapports sexuels avec des hommes cis).

La réalité : Ce mythe provient en partie du fait que plusieurs personnes présument que nous n'avons pas de pénis. Quelques-un·e·s d'entre nous se sont fait·e·s opérer, ce qui nous permet de pénétrer nos partenaires sexuel·le·s avec notre pénis en chair. On peut aussi pénétrer nos partenaires avec des godes ceintures, communément appelés *strap-on*, sans mentionner nos doigts, nos mains, nos langues et d'autres objets. Comme tout le monde, certain·e·s d'entre nous aimons être pénétré·e·s, d'autres aiment pénétrer leurs partenaires alors que d'autres encore aiment faire les deux ou ne faire ni l'un ni l'autre.

Mythe nº 4 : Nous détestons ou voulons transformer notre corps.

La réalité : Comme tout le monde, nous avons différents rapports avec notre corps. Certain·e·s d'entre nous choisissent d'affirmer leur genre en prenant de la testostérone (testo) ou par des opérations chirurgicales, alors que d'autres ne font pas ce choix. Dans tous les cas, nos corps sont beaux et méritent le respect.

POUR BIEN COMMENCER

Comprendre le consentement

Avoir une vie sexuelle épanouie n'est possible que lorsque toustes les partenaires ont du plaisir. C'est pourquoi il est crucial de consulter nos partenaires sexuel·le·s avant, durant et après chaque activité sexuelle, et ce, peu importe le type d'activité pratiqué. Cela inclut le partage de photos, l'enregistrement vidéo, se livrer ou prendre part à des pratiques BDSM et toute autre activité à laquelle d'autres personnes participent.

Dans le cadre des rapports sexuels, le consentement signifie de s'entendre sur les limites des autres et de les respecter. Il existe une compréhension mutuelle et un accord sur les activités sexuelles avec lesquelles les personnes sont ou ne sont pas à l'aise.

Le consentement se donne :

- **fermement -** avec un « oui » ferme et non pas avec un « je ne sais pas »;
- **activement -** le silence n'est pas un consentement;
- **clairement -** il n'est pas présumé par des gestes ou l'habillement;
- **avec toutes ses facultés -** il n'est pas affecté par l'alcool ou la drogue;

- **en continu -** il est confirmé à chaque étape d'une activité, ouvert à la négociation et la renégociation, et peut être retiré à n'importe quel moment, même si cela s'est produit consensuellement auparavant;
- **volontairement -** il n'est pas obtenu sous la pression.

Il peut arriver que l'on se sente poussé·e à donner son consentement. Qu'il s'agisse d'accepter un verre payé par une autre personne, de donner son numéro de téléphone à quelqu'un ou encore de sexe oral ou de pénétration, il est toujours acceptable de ne pas donner ton consentement. Bien plus encore : il revient aux autres de respecter tes limites.

Il est aussi acceptable que quelqu'un ne te donne pas son consentement – il est alors de ta responsabilité de respecter ses limites.

Les responsables de gestes violents sont coupables de la violence sexuelle

La personne qui subit la violence sexuelle n'est pas responsable de cette violence. Peu importe la façon dont tu as agi et dont tu étais habillé·e, ou l'endroit où tu es allé·e, tu n'es pas responsable des gestes des autres. La

POUR BIEN COMMENCER

responsabilité appartient toujours aux personnes qui ont commis ces actes de violence.

Parler du consentement… c'est sexy!

Établir le consentement peut parfois sembler compliqué. Il est donc important de vérifier, de discuter et de confirmer de manière continue. Cela peut être une source de malaise de demander directement aux autres ce qu'iels veulent, mais vois-le comme une bonne occasion de mieux comprendre les désirs et les besoins de tes partenaires sexuel·le·s. C'est aussi l'occasion de communiquer tes propres désirs et besoins.

Quelques suggestions de phrases à utiliser

- **« Est-ce que tu aimes ça? »**
- **« Est-ce que ça va comme ça? »**
- **« Qu'est-ce que tu aimerais faire ensuite? »**
- **« Est-ce que je peux t'embrasser? »**
- **« Es-tu d'accord que je te touche ici? »**
- **« As-tu des besoins particuliers en matière d'accès? »**
- **« Ça ne me convient pas. Est-ce qu'on peut essayer autre chose? »**
- **« J'ai besoin de prendre une pause. »**

La divulgation

C'est parfois difficile de divulguer qu'on est trans à son ou sa partenaire sexuel·le actuel·le ou à un·e partenaire potentiel·le. Il peut aussi être difficile de révéler d'autres renseignements personnels, comme son statut VIH.

Quand on révèle des renseignements personnels, il y a toujours la possibilité de se faire rejeter. Parfois, on fera même face à de la transphobie, à de l'homophobie ainsi qu'à d'autres types de discrimination ou de violence.

Quelques astuces suggérées par notre communauté

« Choisis de divulguer dans un espace public ou sécuritaire où les sorties sont faciles d'accès. »

« Si tu envisages de divulguer ta transidentité ou ta séropositivité, envisage quand ce sera le bon moment et demande-toi si tu souhaites la divulguer avant de rencontrer la personne. »

« Pendant la conversation, aborde des sujets reliés à l'identité de genre pour mieux cerner l'opinion de la personne sur le sujet. »

« Prépare-toi à devoir expliquer certains termes aux autres, puisque ce n'est pas tout le monde qui les connaît. Mais ne te sens pas obligé·e d'éduquer à fond non plus. »

POUR BIEN COMMENCER

« Fais preuve d'indulgence envers toi-même. Tu n'es pas responsable de la réaction des autres. »

« N'intériorise pas les propos ou les réactions des autres. »

« Informe-toi au sujet de tes droits. Savoir, c'est pouvoir. »

« Passe du temps avec des ami·e·s respectueux·ses de ton affirmation et les membres de ta communauté. »

Dans certaines situations, la loi canadienne t'oblige à divulguer à tes partenaires sexuel·le·s que tu es séropositif·ve. Pour obtenir l'information la plus à jour, consulte: www.hivlegalnetwork.ca/site/?lang=fr

Trouver des services de santé sexuelle respectueux de l'affirmation de genre

Il peut être difficile de trouver des services de santé sexuelle accessibles et qui respectent notre identité de genre. Divulguer son identité de genre à un·e prestataire de soins de la santé ou de services peut parfois créer un malaise. Et même dans les situations où l'on divulgue

cette identité, un manque de connaissances de la personne qu'on a en face de soi concernant nos besoins en matière de santé peut parfois compliquer l'accès aux soins.

Explore tes options : Tes options pourraient inclure le cabinet d'un·e médecin de famille, une clinique de santé étudiante, une clinique sans rendez-vous, la télémédecine, une clinique de santé publique ou de santé sexuelle (notamment des cliniques mobiles) ou un organisme communautaire local.

Priorise tes besoins : Cherche un·e professionnel·le de la santé avec qui tu te sens à l'aise et qui est à l'écoute de tes préoccupations. C'est normal de leur demander de l'aide pour répondre à tes besoins en matière de soins de santé, par exemple pour te permettre d'avoir accès ou de pouvoir payer un traitement ou d'obtenir une nouvelle carte d'assurance maladie. Parfois, en exposant ces besoins, tu peux aussi découvrir de nouvelles façons d'obtenir des traitements et des services.

Tu n'es pas obligé·e de t'en tenir au ou à la prestataire de soins de santé à laquelle ou auquel on t'a référé·e. Dans l'idéal, tu peux choisir la personne qui te convient. Tu as

le droit de consulter quelqu'un d'autre, particulièrement si tu es insatisfait·e des soins que tu as reçus (ou n'as pas reçus!).

Prends tes décisions à ton rythme

Prends ton temps pour réfléchir aux renseignements qui t'ont été transmis par un·e prestataire de soins de santé et pour te demander si tu as reçu les soins de santé que tu souhaites obtenir. Pose des questions et consulte des sites Web sur les soins de santé fiables pour t'éduquer. Nous recommandons www.gmsh.ca et catie.ca! Tu peux aussi consulter notre liste de ressources au www.getprimed.ca.

Les organismes de santé pour les personnes queers ou trans, ou des programmes au sein d'organismes communautaires, pourront défendre tes intérêts, te mettre en contact avec des services et fournir à ton ou à ta prestataire de soins de santé des ressources sur la santé sexuelle. Pour trouver un organisme ou un programme près de chez toi, consulte oualler.catie.ca.

En ligne

Beaucoup de personnes trouvent des partenaires sexuel·le·s en ligne, notamment de manière anonyme. Il est possible de rencontrer des personnes géniales en ligne, mais il y a aussi des gens dangereux. Dans cette section, nous explorons certaines mesures de sécurité à suivre pour trouver des partenaires sexuel·le·s en ligne.

Choisis de divulguer ou non

Décide à l'avance si tu veux partager ton identité de genre sur ton profil ou la divulguer plus tard. Selon ta situation, tu pourrais penser qu'il n'est pas nécessaire de dévoiler que tu es trans. N'oublie pas que tu peux changer les détails de ton profil à n'importe quel moment.

Apprends le vocabulaire

Vérifie le sens du vocabulaire que tu utilises ou que les autres utilisent. Par exemple, quelqu'un pourrait penser que « chirurgie du torse » suppose que tu préfères être la personne la plus active durant les actes sexuels. Consulte notre glossaire pour mieux comprendre les termes. Mieux encore, demande à la personne avec qui tu échanges d'expliquer ce qu'elle veut dire.

Communique tes limites dès le départ

Discutez ensemble de vos limites; par exemple, s'il est important pour toi d'utiliser une méthode de barrière (comme un condom, une digue dentaire ou un gant), dis-le. Certaines personnes, trans ou non, peuvent préférer pratiquer le sexe oral seulement et ne pas vouloir qu'on touche leurs organes génitaux. Exerce-toi à l'avance à exprimer tes désirs pour te sentir plus à l'aise le moment venu.

Respecte tes limites

Tout·e partenaire sexuel·le potentiel·le devra respecter tes limites, et l'inverse est également vrai. Par exemple, il y a des gens en ligne qui vont te dire qu'ils utilisent des condoms, mais refuseront de le faire une fois que vous êtes ensemble. C'est particulièrement le cas avec les gens qui pensent que les hommes trans ne peuvent pas avoir d'enfant (certains le peuvent et d'autres non).

Il y a aussi le risque de « furtivage », qui désigne l'acte non consensuel du retrait du condom durant le rapport sexuel. C'est une forme d'agression sexuelle, et ce n'est jamais de ta faute si une personne le fait.

TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S DE MANIÈRE SÉCURITAIRE

Se rencontrer et prévoir un plan alternatif

Prévois la première rencontre dans un lieu public neutre comme un café. Demande à un·e ami·e en qui tu as confiance de se tenir prêt·e à te venir en aide si tu l'appelles.

Prends soin de toi

Si quelque chose ne va pas ou que quelqu'un ne respecte pas ton identité, tes pronoms ou les termes que tu as choisis pour parler de ton corps, ou tes limites, bien entendu, fais confiance à ton intuition et demande-toi si cette personne est bien pour toi. Il y a plein d'autres personnes dans le monde. Tu peux bloquer les comptes des personnes transphobes ou méchantes. Merci et au·à la suivant·e!

Au besoin, prends une pause des applis de rencontre et des médias sociaux. Les espaces virtuels peuvent être durs sur l'estime de soi. N'oublie pas que ce qui se passe en ligne n'est pas un reflet complet de la personne ni un reflet de notre valeur ou de notre capacité à être aimé·e.

Dans la vraie vie

Parfois, nous rencontrons des partenaires sexuel·le·s potentiel·le·s par l'entremise d'ami·e·s commun·e·s ou de connaissances. D'autres fois, nous les trouvons dans des saunas, des clubs échangistes et des soirées sexuelles avec des accessoires comme les *glory holes*, les spas, les piscines et les donjons. Certains saunas gais admettent seulement les hommes cis et excluent les hommes trans, surtout si le genre indiqué sur nos pièces d'identité n'a pas été modifié. Si possible, informe-toi d'avance pour connaître les restrictions. D'autres saunas ont des politiques non officielles ou des attitudes qui nous donnent l'impression que nous ne sommes pas les bienvenu·e·s. Si tu n'as pas envie de parler à la personne responsable, tu peux toujours choisir d'aller, et de dépenser ton argent, ailleurs.

Dans cette section, nous explorons certaines mesures de sécurité à suivre pour trouver des partenaires sexuel·le·s dans la vraie vie.

Planifie ta soirée : Essaie de penser aux activités sexuelles que tu aimerais faire et comment te préparer (voir la section « Le sécurisexe »). Dans les saunas, les clubs échangistes et les soirées sexuelles, les gens

TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S DE MANIÈRE SÉCURITAIRE

peuvent regarder des films pornos ensemble, regarder d'autres en train de baiser, faire des rencontres, utiliser les glory holes, avoir toutes sortes de pratiques sexuelles.

Fais des recherches d'avance : Appelle à l'avance ou consulte le site Web de l'établissement ou de l'évènement pour savoir s'il y a des toilettes non genrées, un code vestimentaire, un prix d'entrée et un code de conduite. Tu peux aussi vérifier s'ils offrent du matériel de sécurisexe sur place, comme des condoms et du lubrifiant.

Apporte ton propre matériel de sécurisexe et tes propres jouets : Si tu assistes à une soirée privée, apporte tes condoms et ton lubrifiant. Dans les saunas et les clubs de sexe, les condoms et le lubrifiant sont souvent fournis; par contre, tu souhaiteras peut-être apporter les tiens.

Protégez-vous les un·e·s les autres : Pense à créer un plan d'urgence si les choses tournent mal. Si tu sors seul·e, tu peux dire à un·e ami·e où tu seras et prévois de faire un suivi plus tard. Tu peux aussi partager ton emplacement en temps réel avec un·e ami·e de confiance. Quand tu sors avec tes ami·e·s, planifiez

ensemble les précautions à prendre. Comment est-ce que tu voudrais que ton ami·e intervienne si tu en as besoin? Si vous prenez de la drogue, quel est votre plan pour vous surveiller les un·e·s les autres? Au cours de la soirée, tiens tes ami·e·s au courant. Si tu veux partir avec une personne que tu viens de rencontrer, n'oublie pas de dire où tu vas à un·e ou plusieurs ami·e·s. Si certain·e·s de tes ami·e·s sont sur place, tu peux aussi leur présenter ta nouvelle conquête. Certaines personnes textent aussi le numéro de la plaque d'immatriculation du taxi, du véhicule de covoiturage ou de la voiture utilisée à leurs ami·e·s ou annoncent sur les réseaux sociaux (souvent en langage codé très créatif!) qu'elles aimeraient que leurs ami·e·s vérifient plus tard que tout s'est bien passé. À la fin de la soirée, assure-toi que tes ami·e·s vont bien.

Reste attentif·ve à ce qui se passe autour de toi : Que tu sois dans un endroit public ou privé, à l'intérieur ou à l'extérieur, essaie de porter attention à ce qui se passe autour de toi. Prends des précautions : évite d'avoir beaucoup d'argent comptant ou des cartes de crédit sur toi, mais garde ton téléphone proche et chargé pour pouvoir communiquer au besoin. Évite de laisser ta nourriture et ton verre sans surveillance, surtout si quelqu'un d'autre se charge de les commander pour toi.

TROUVER DES PARTENAIRES SEXUEL·LE·S DE MANIÈRE SÉCURITAIRE

N'hésite pas à signaler tout problème : S'il y a un problème, signale-le aux responsables de l'évènement ou de l'établissement. Si leur réponse n'est pas satisfaisante, tu peux aussi chercher de l'aide auprès d'organismes queers et trans (consulte getprimed.ca pour en savoir plus ou oualler.catie.ca pour trouver des organismes dans ta région).

Parlons des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Nous commencerons par des renseignements généraux avant de poursuivre avec plus de détails sur certaines ITSS fréquentes.

Toute personne active sexuellement est susceptible d'entrer en contact avec une ITSS, puisque ces infections se transmettent par voie sexuelle. Certaines d'entre elles peuvent aussi se transmettre par la peau, même si les lésions ne sont pas visibles ou que la peau n'est pas abimée, bien que les coupures ou éraflures de la peau puissent augmenter le risque de contracter une infection. Certain·e·s d'entre nous sont plus à risque de petites déchirures et de légers saignements autour du trou frontal, à cause de la baisse du taux d'œstrogènes liée à l'âge ou à la prise de testo (testostérone). Ce niveau inférieur d'œstrogènes pourrait entraîner une plus grande vulnérabilité aux ITSS.

Certaines ITSS, comme la syphilis ou le VIH, peuvent être transmises lors de la grossesse ou de l'accouchement, et peuvent causer de graves problèmes de santé au bébé. D'autre part, certaines ITSS peuvent se transmettre lorsqu'une personne partage son matériel d'injection de drogue (ou d'injection d'hormones), et c'est pourquoi il est

INFO SUR LES ITSS

important d'utiliser du matériel neuf chaque fois que tu te fais une injection.

Heureusement, la plupart des ITSS peuvent être guéries ou traitées grâce à des comprimés, à des injections ou à des crèmes!

Dépistage

Fais-toi tester régulièrement

Bien que certaines ITSS entraînent des symptômes, comme des ulcères, des démangeaisons, des brûlures ou des sécrétions, plusieurs ITSS ne causent aucun symptôme. La seule façon de savoir si tu as une ITSS est de te faire tester. Toute personne active sexuellement devrait passer un test de dépistage des ITSS au moins une fois par année. Si tu as de nombreux·ses partenaires sexuel·le·s ou des partenaires anonymes, particulièrement lorsqu'aucune barrière, comme des condoms, n'a été utilisée systématiquement lors de pénétrations ou de sexe oral, pense à te faire tester plus souvent.

Demande à passer des tests de dépistage des ITSS

Les prestataires de soins de santé ne savent pas toujours les particularités de nos corps ou ne comprennent pas nos besoins distinctifs en matière de santé sexuelle; il peut donc être difficile de se faire tester régulièrement pour les ITSS. Si ton ou ta prestataire de soins de santé ne t'offre pas le dépistage, tu peux soit lui demander ou te rendre dans une clinique de santé sexuelle qui pratique le dépistage des ITSS.

Le type de dépistage dont tu vas avoir besoin dépend de tes pratiques sexuelles. C'est pourquoi, quand tu demandes à te faire tester, vérifie que le test couvre toutes les activités sexuelles que tu as pratiquées depuis ton dernier test. Est-ce que quelqu'un a sucé ton pénis en chair sans protection depuis ton dernier test? Demande un test d'urine! Est-ce qu'un homme cis t'a éjaculé dans l'anus sans condom récemment? Demande un frottis anal! As-tu sucé un pénis sans porter de protection depuis ton dernier test? Demande qu'un échantillon soit prélevé dans ta gorge! Les échantillons prélevés par écouvillonnage ou les échantillons d'urine permettent de faire un test pour la gonorrhée ou la chlamydiose (infection à *Chlamydia*). On reparlera de ces ITSS plus tard dans le guide. Demande tous ces tests en plus des

INFO SUR LES ITSS

analyses sanguines habituelles pour les ITSS, qui vérifient habituellement la présence du VIH, de la syphilis et parfois d'autres ITSS.

Divulguer que tu as une ITSS

Si le résultat du test révèle que tu as une ITSS, il est recommandé d'avertir tes partenaires sexuel·le·s actuel·le·s et ancien·ne·s depuis les résultats de ton dernier test ou depuis un certain temps. Ainsi, tes partenaires sexuel·le·s peuvent passer des tests de dépistage et suivre un traitement aussitôt que possible. Pour certaines ITSS, un·e travailleur·euse de la santé ou un·e agent·e de la santé publique peut aussi se charger d'aviser tes partenaires tout en respectant ton anonymat. On appelle ceci la notification aux partenaires. Demande à la personne qui t'a donné les résultats quelles sont les options qui s'offrent à toi.

ITSS courantes

VIH

Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) peut affaiblir ton système immunitaire, le système de défense de l'organisme qui te garde en santé. Certaines personnes présentent des symptômes pseudogrippaux

au début d'une infection par le VIH, mais la plupart ne ressentent rien du tout. Il est tout à fait possible d'avoir le VIH sans le savoir, parfois pendant des années. La seule manière d'en avoir le cœur net est de se faire tester.

Il n'existe actuellement aucun remède pour guérir le VIH, mais il existe des traitements antirétroviraux très efficaces pour maîtriser le virus. Grâce à des soins, à un traitement et à du soutien appropriés, la plupart des personnes vivant avec le VIH peuvent compter sur une espérance de vie quasi normale.

Voies de transmission

Le VIH peut être transmis par :

- le sang, incluant le sang menstruel
- le sperme et le liquide pré-éjaculatoire
- les sécrétions du trou frontal/vaginales
- les sécrétions rectales
- le lait humain

Le VIH se transmet d'une personne à une autre lorsqu'une quantité suffisante du virus présent dans

INFO SUR LES ITSS

l'un de ces liquides entre dans la circulation sanguine de l'autre personne. Le VIH peut pénétrer dans la circulation sanguine par une lésion de la peau ou une paroi humide du corps, comme l'ouverture des organes génitaux ou la paroi rectale.

Le VIH peut se transmettre :

- par les rapports sexuels n'étant pas protégés
- par le partage d'aiguilles ou d'autre matériel d'injection de drogues ou d'hormones
- à un fœtus durant la grossesse ou au bébé durant l'accouchement ou l'allaitement
- par la réutilisation de matériel non stérilisé de tatouage ou de perçage corporel

Le VIH ne peut pas être transmis par la sueur, la salive, l'urine ou les excréments.

Connais ton statut

La seule manière de savoir si tu as le VIH est de te faire tester. Il existe plusieurs options de dépistage! Les tests de dépistage du VIH peuvent ne pas détecter le virus immédiatement, il est donc préférable de repasser un

test dans les trois mois après l'activité sexuelle où tu as peut-être été exposé·e, pour des résultats fiables. Assure-toi d'intégrer le dépistage à ta routine bien-être, surtout si tu as plusieurs partenaires ou des partenaires anonymes. Discute avec un·e prestataire de soins de santé des tests disponibles et des options qui pourraient te convenir.

Pour trouver une clinique près de chez toi, consulte oualler.catie.ca.

La plupart des personnes pourront connaître une espérance de vie quasi normale : Si tu vis avec le VIH, prendre ton traitement du VIH peut contribuer à ce que tu vives en santé pendant longtemps. Un autre avantage est que le traitement du VIH permet de prévenir la transmission du VIH à d'autres. Si ton traitement du VIH fonctionne et réduit la quantité de virus dans ton organisme à un niveau indétectable (ce qu'on appelle avoir une charge virale indétectable), tu ne transmettras pas le VIH à tes partenaires sexuel·le·s. Ce fait – appelé « indétectable égale intransmissible » ou I=I est un aspect vraiment transformateur pour de nombreuses personnes vivant avec le VIH, car il peut réduire l'anxiété liée à la transmission du VIH par voie sexuelle et aider à diminuer la stigmatisation liée au VIH.

INFO SUR LES ITSS

I=I (indétectable = intransmissible) : Une personne ayant une charge virale indétectable ne peut pas transmettre le VIH à ses partenaires sexuel·le·s. La science est claire : lorsqu'une personne vivant avec le VIH suit adéquatement son traitement et maintient une charge virale indétectable, il n'y a aucun risque qu'elle transmette le VIH à ses partenaires sexuel·le·s.

Recevoir les soins nécessaires

Commencer un traitement du VIH le plus tôt possible comporte de nombreux bienfaits pour la santé. Le traitement précoce réduit les probabilités de problèmes de santé reliés au VIH en maîtrisant l'activité du virus. Parle à un·e prestataire de soins de santé afin de connaître les options de traitement.

Informe ton ou ta prestataire de soins de santé ou ton ou ta pharmacien·ne des autres médicaments que tu prends. Certains médicaments anti-VIH – typiquement ceux des débuts des traitements – peuvent augmenter ou diminuer le niveau de testostérone dans l'organisme et peuvent également interagir avec certains médicaments (p. ex. les médicaments stimulant la repousse des cheveux) et les drogues récréatives.

Va de l'avant avec tes chirurgies transaffirmatives. Être séropositif·ve ne signifie pas que tu ne peux plus te faire opérer, y compris les opérations d'affirmation de genre.

Les organismes de lutte contre le VIH et les centres de santé communautaire peuvent également t'appuyer. Ces services facilitent également la rencontre avec des pairs et peuvent t'orienter vers d'autres ressources. Pour trouver l'organisme de lutte contre le VIH de ta région, consulte oualler.catie.ca.

Hépatite virale

L'hépatite virale est un type d'infection du foie. Les trois types les plus courants sont les hépatites A, B et C. Bien que certaines personnes présentent des symptômes, comme la jaunisse (jaunissement de la peau et des yeux), plusieurs n'ont aucun symptôme. La seule manière de savoir si tu as une hépatite virale est de te faire tester.

Hépatites A et B

L'hépatite A se transmet la plupart du temps lorsque les excréments d'une personne qui en est atteinte entrent en contact avec la bouche d'une autre personne.

INFO SUR LES ITSS

Cela survient parfois lors d'activités sexuelles, comme l'anulingus ou le doigtage, mais le virus se transmet également par la nourriture ou de l'eau contaminée.

L'hépatite B se transmet par le contact avec le sperme, les sécrétions du trou frontal/vaginales, le sang (dont le sang menstruel) et d'autres liquides corporels contenant le virus.

Obtenir les soins dont tu as besoin

Il existe des vaccins pour prévenir les hépatites A et B. Demande à un·e prestataire de soins de santé ou à un·e travailleur·euse de la santé publique si tu y es admissible. Les hépatites A et B se résorbent souvent d'elles-mêmes sans traitement, mais si tu as une hépatite B chronique, tu pourrais être admissible au traitement. Parle à un·e prestataire de soins de santé afin de connaître les options de traitement.

Hépatite C

L'hépatite C se transmet par un contact de sang à sang. Cela signifie que l'hépatite C se transmet lorsque du sang qui contient le virus pénètre dans la circulation sanguine d'une autre personne.

Cela survient habituellement par le partage de matériel d'utilisation de drogues. Plus rarement, elle peut être transmise par la réutilisation de matériel non stérilisé de tatouage ou de perçage corporel, d'une personne enceinte à l'enfant durant la grossesse ou l'accouchement, et par le partage d'articles de soins personnels, comme les rasoirs, les coupe-ongles et les brosses à dents.

La transmission de l'hépatite C lors des rapports sexuels est rare. Le risque augmente en cas de rapport sexuel anal sans condom ou de rapports sexuels de groupe, de la pratique de l'insertion du poing (fisting), d'utilisation de drogues avant ou durant un rapport sexuel, de rapport sexuel en présence de sang, ou si l'un ou l'une des partenaires a le VIH ou une autre infection transmissible sexuellement.

Obtenir les soins dont tu as besoin

Il n'existe pas de vaccin contre l'hépatite C, mais l'infection peut être guérie par un traitement. Le traitement ne protège toutefois pas contre une réinfection. Pour prévenir la contraction de l'hépatite C, sers-toi de condoms et de lubrifiant lors de tes rapports sexuels, et utilise du matériel neuf si tu t'injectes des drogues et ne

INFO SUR LES ITSS

partage pas de matériel quand tu fumes ou sniffes des drogues.

C'est important de te faire tester régulièrement. Parle à un·e prestataire de soins de santé pour en savoir plus ou consulte oualler.catie.ca pour trouver des services et des fournitures de sécurisexe et du matériel de réduction des méfaits dans ta région.

Virus du papillome humain (VPH)

Le virus du papillome humain (VPH) est l'une des ITSS les plus communes. La plupart des personnes sexuellement actives auront au moins une infection par le VPH dans leur vie. Il existe près de 200 sous-types de VPH, dont neuf peuvent causer différents types de cancer. La seule manière de savoir si tu as le VPH est de te faire tester.

Le VPH est transmis principalement par contact physique et sexuel, y compris le contact avec la peau, même s'il n'y a pas de pénétration ni d'échange de fluides corporels.

Même si la majorité des types d'infections par le VPH sont détruits par le système immunitaire et disparaissent d'elles-mêmes sans causer de problèmes, certains types

peuvent entraîner l'apparition de verrues génitales ou d'un cancer. Les types de VPH causant les verrues diffèrent de ceux qui causent le cancer. Au Canada, des vaccins très efficaces sont disponibles pour prévenir l'infection par les types de VPH les plus souvent liés au cancer et aux verrues.

Obtenir les soins dont tu as besoin.

Détermine si tu as besoin d'un test Pap frontal. Le test Pap détecte les types de VPH pouvant causer un cancer du col de l'utérus. Si tu as un col de l'utérus et que tu as déjà eu des rapports sexuels, parle à un·e prestataire de soins de santé de la fréquence à laquelle tu devrais faire un test Pap. Si tu as eu une hystérectomie complète et qu'on t'a enlevé le col utérin, informe-toi auprès d'un·e prestataire de soins de santé à savoir si tu dois tout de même faire un dépistage du cancer du col utérin. Si par le passé les résultats étaient normaux, il se peut que tu n'aies plus besoin de faire ce type de test.

Détermine si tu as besoin d'un test Pap anal. Il existe aussi un test Pap anal. Si tu pratiques le sexe anal ou si tu vis avec le VIH, il serait bien de demander à un·e prestataire de soins de santé de faire un test Pap anal ou

INFO SUR LES ITSS

un toucher rectal pour réduire ton risque de cancer de l'anus.

Si tu n'as pas reçu le vaccin contre le VPH, parles-en à un·e prestataire de soins de santé. Dans l'ensemble des provinces et territoires du Canada, le vaccin anti-VPH Gardasil-9 est administré dans les écoles, généralement aux élèves de la 4e année du primaire à la 1re année du secondaire, selon le lieu. Si tu n'as pas reçu le vaccin contre le VPH lorsque tu étais à l'école, consulte un·e prestataire de soins de santé pour savoir si tu aurais avantage à le recevoir. Les provinces et territoires ont mis en place des programmes de rattrapage pour les personnes qui n'ont pas reçu les vaccins à l'école, mais leur admissibilité varie. Quelques provinces et territoires ont également élargi les programmes de rattrapage aux membres de certains groupes courant un risque plus élevé de VPH.

Syphilis

La syphilis est une ITSS bactérienne. La syphilis n'entraîne pas toujours de symptômes. Si tu as des symptômes, l'un des premiers à se manifester est une lésion sur ou dans les organes génitaux, l'anus, le rectum, les lèvres, la

bouche ou la gorge. Ces lésions sont parfois visibles, mais pas toujours. La seule manière de savoir si tu l'as est de te faire tester.

La syphilis peut se transmettre lors de rapports sexuels ou, très rarement, par le partage de matériel d'injection de drogue. Le risque le plus élevé de transmission est lors d'un contact direct avec la lésion, même si tu ne peux pas la voir.

Obtenir les soins dont tu as besoin

La syphilis peut être guérie grâce à des antibiotiques. Si elle n'est pas traitée, la syphilis peut entraîner des complications de santé graves pour toi et, si tu attends un enfant, pour ton bébé également. Après en être guéri·e, tu peux contracter la syphilis à nouveau. Il est important de continuer à pratiquer le sécurisexe et, si tu t'injectes des drogues, d'utiliser du matériel neuf à chaque injection afin de prévenir de contracter la syphilis. Il est également important de se faire tester régulièrement.

Chlamydiose (infection à *Chlamydia*)

La chlamydiose, ou infection à *Chlamydia,* est une ITSS bactérienne. Elle se transmet par le contact avec

INFO SUR LES ITSS

des liquides corporels durant les rapports sexuels. La chlamydiose (infection à *Chlamydia*) peut se retrouver dans le pharynx (région de la gorge), l'urètre, les organes génitaux et le rectum, et, plus rarement, les yeux. La plupart des cas ne causent aucun symptôme et la seule manière de savoir si tu as la chlamydiose (infection à *Chlamydia*) est de te faire tester.

Obtenir les soins dont tu as besoin

La chlamydiose (infection à *Chlamydia*) peut être guérie grâce à des antibiotiques. Le traitement ne protège pas contre une infection future. Comme méthodes de prévention, il est important de continuer à pratiquer le sécurisexe et de te faire tester régulièrement.

Gonorrhée

La gonorrhée est une infection bactérienne transmissible sexuellement (ITSS). La gonorrhée peut toucher le rectum, la gorge, l'urètre, les organes génitaux, et, plus rarement, les yeux. La gonorrhée n'entraîne pas toujours de symptômes. La seule manière de savoir si tu as la gonorrhée est de te faire tester.

Obtenir les soins dont tu as besoin

La gonorrhée peut être guérie grâce à des antibiotiques. Le traitement ne protège pas contre une infection future. Comme méthodes de prévention, il est important de pratiquer le sécurisexe et de te faire tester régulièrement!

Prévenir les ITSS

Il existe de nombreuses façons de prévenir la transmission des ITSS, comme le dépistage régulier, les barrières physiques, les médicaments et autres précautions.

Connais ton statut

Fais-toi tester régulièrement. Lorsque tu connais ton statut, et que ton ou tes partenaires sexuel·le·s connaissent aussi le leur, tout le monde peut faire des choix sexuels plus sécuritaires (voir la section « Se faire tester régulièrement »). Si tu es sexuellement actif·ve, passe des tests de dépistage au moins une fois par an. Fais des tests plus souvent, si tu as un·e nouveau·elle partenaire sexuel·le, ou si tu en as plusieurs. Parle à un·e prestataire de soins de santé des façons de réduire tes risques de contracter des ITSS et pour connaître les options qui te conviennent le mieux.

INFO SUR LES ITSS

Utilise du matériel pour te protéger lors des relations sexuelles

Condoms

Utilise les condoms de la bonne façon et du lubrifiant chaque fois que tu as des rapports sexuels pour aider à prévenir les ITSS ainsi que les grossesses. Les condoms externes, en latex pour la plupart, peuvent être mis sur n'importe quel jouet, accessoire ou membre utilisé pour la pénétration, y compris les pénis en chair, les strap-on et autres jouets sexuels (surtout s'ils sont faits de bois, de cuir, de caoutchouc ou de silicone, et ne peuvent pas être stérilisés). Les condoms internes, en polyuréthane ou nitrile pour la plupart, s'insèrent dans l'anus, le trou frontal/le vagin. Si tu es allergique au latex, essaie de te procurer des condoms externes qui ne sont pas faits de latex, ou envisage le port d'un condom interne plutôt qu'externe.

Dans le but de prévenir les infections, il est important d'utiliser un nouveau condom lorsque tu changes de type de pénétration, soit anale ou frontale. Si tu te sers de lubrifiant, assure-toi que, si tu utilises des condoms en latex pour prévenir les ITSS, celui-ci est fait à base d'eau ou de silicone. Ne te sers pas de lubrifiant à base d'huile, car elle détériore le latex. En général, plus la

quantité de lubrifiant est importante, mieux c'est. Ceci est vrai notamment pour le sexe anal, puisque l'anus ne se lubrifie pas par lui-même.

Digues dentaires

Pendant le sexe oral, ces minces membranes créent une barrière sécuritaire entre la bouche et le cul ou entre la bouche et le trou frontal/vagin.

Doigtiers

Les doigtiers sont des capuchons en latex ou protège-doigts qui sont conçus pour recouvrir les doigts. Dans le contexte médical, les doigtiers sont portés sur les doigts pour garder les blessures au sec. Dans le contexte du sécurisexe, ils sont utilisés non seulement sur nos doigts, mais aussi sur nos jouets et accessoires de taille appropriée, et pour certain·e·s d'entre nous, sur nos néophallus (cock).

Gants

On utilise des gants pour empêcher que nos doigts et nos mains ne viennent en contact avec les sécrétions pouvant transmettre une ITSS. Ils sont particulièrement utiles pour

INFO SUR LES ITSS

se protéger quand on a des lésions sur la peau, comme de petites coupures, des tatouages récents, des envies (peau détachée de la cuticule des ongles) ou de l'eczéma.

Les lubrifiants à base d'eau et ceux à base de silicone peuvent être utilisés avec les condoms. Les lubrifiants à base d'huile (comme la vaseline) peuvent déchirer les condoms en latex.

La testo peut causer une sécheresse du trou frontal, mais un lubrifiant peut aider. Si tu le souhaites, tu peux utiliser des crèmes à base d'œstrogènes conçues pour le trou frontal. Puisque les œstrogènes de ces crèmes ne sont pas absorbés dans la circulation sanguine de manière significative, elles ne devraient pas interférer avec les effets masculinisants de la testo.

Pense à prendre la PrEP ou la PPE contre le VIH

PrEP du VIH

La PrEP du VIH fait référence à la prophylaxie pré-exposition prise de manière continue.

La PrEP est un médicament d'ordonnance que peuvent

prendre les personnes séronégatives pour prévenir la transmission du VIH.

PPE du VIH

La PPE du VIH fait référence à la prophylaxie post-exposition. La PPE est un médicament pris dans les 72 heures suivant une exposition potentielle au VIH (p. ex. un condom s'est déchiré ou aucune utilisation de condom) et elle généralement prescrite au service des urgences d'un hôpital ou dans une clinique de santé sexuelle. Elle doit être prise quotidiennement pendant 28 jours pour réduire le risque d'infection.

Pour savoir si la PrEP ou la PPE contre le VIH te convient, consulte un·e prestataire de soins de santé.

Conseils sur la PrEP et la PPE

- Dans certains cas, c'est possible d'obtenir une couverture partielle ou totale des coûts de la PrEP/PPE.
- Il existe des ressources pour informer ton ou ta prestataire de soins de santé. Si ton ou ta prestataire de soins de santé est mal informé·e sur

INFO SUR LES ITSS

la PrEP/PPE, tu peux lui demander de contacter des groupes de sensibilisation ou des pharmacies qui se spécialisent en PrEP/PPE.

- La PrEP et la PPE n'offrent aucune protection contre les autres ITSS. Il est important de continuer à utiliser des condoms et du lubrifiant.

Prévention par la doxycycline

La doxy-PPE (prophylaxie post-exposition à la doxycycline) correspond à la prise de l'antibiotique dans un délai de 72 heures, ou de préférence dans les 24 heures après une relation sexuelle sans condom afin de prévenir des ITSS bactériennes, comme la syphilis et la chlamydiose (infection à *Chlamydia*). La doxy-PPE peut également procurer une protection contre la gonorrhée. Il a été possible de constater qu'elle réduit les risques de contracter ces infections chez les hommes cis et les femmes trans, mais qu'il est probable qu'elle ne soit pas efficace chez les femmes cis et les hommes trans.

La doxy-PrEP correspond à la prise de doxycycline avant l'exposition à une ITSS bactérienne. Les données probantes sont limitées en ce qui concerne son efficacité.

Si tu t'injectes des drogues, utilise du matériel neuf chaque fois.

Certaines ITSS peuvent aussi se transmettre par le partage de matériel d'utilisation de drogues. Si tu t'injectes des drogues, utilise des aiguilles, des cups et des filtres neufs, et de l'eau stérile chaque fois. Bien que les ITSS se transmettent rarement par le partage de matériel pour fumer ou sniffer des drogues, il est préférable de ne pas partager le matériel utilisé à cet effet. Si tu fumes des drogues, utilise ta propre pipe ou utilise une nouvelle pièce buccale. Si tu sniffes des drogues, utilise ta propre paille.

Si tu pratiques le *Party and Play* (PnP), consulte www.partyandplay.info.

Pour savoir où trouver du matériel de réduction des méfaits, consulte oualler.catie.ca.

D'autres façons de pratiquer le sexe de manière plus sécuritaire

Il existe de nombreuses solutions pour une pratique du sexe de manière plus sécuritaire. Nous te suggérons de jumeler les renseignements suivants avec les stratégies

INFO SUR LES ITSS

de sécurisexe de la section précédente.

Sexe en solitaire

Il faut donner ça à la masturbation : elle fait partie des pratiques sexuelles les plus sécuritaires!

Fellation et coups de langue

Tu adores le sexe oral? Bienvenue dans le club! Si tu donnes du sexe oral, il est peu probable que tu contractes une ITSS. Par contre, certaines ITSS, comme la gonorrhée ou la syphilis, peuvent se transmettre oralement lorsqu'aucune protection, comme les condoms ou les digues dentaires, n'est utilisée.

Quelques conseils pour avoir du sexe oral sécuritaire

- Tu comptes faire une fellation? Évite de te brosser les dents ou d'utiliser la soie dentaire au moins 30 minutes avant et après la fellation, afin de limiter les microdéchirures sur tes gencives.
- Sers-toi d'une digue dentaire pour un anulingus et de condoms pour les fellations.
- Quand on fait un anulingus, il est bien de s'assurer que l'anus de la personne qui le reçoit est propre (lavé à l'eau et au savon).

- Évite de recevoir l'éjaculat dans ta bouche ou de l'avaler. Tu pourrais plutôt offrir à ton partenaire d'éjaculer sur une autre partie de ton corps.

Doigtage et fisting

Tu aimes les mains? Nous aussi. Même si le risque d'ITSS est généralement faible, le ou la partenaire qui pénètre l'autre devrait se laver les mains, couper et limer ses ongles, et couvrir toute coupure ou éraflure avec des gants.

Fourrer

Dans la discussion qui suit, nous utilisons « fourrer » pour le sexe anal ou le sexe avec le trou frontal/vaginal, que ce soit avec un ou plusieurs pénis (y compris les pénis en chair et les dildos ou godemichets). Par contre, baiser n'est pas du tout limité aux pénis! (Voir aussi « Doigtage et fisting ».) Que tu sois la personne qui pénètre (parfois appelée *top*) ou pénétrée (parfois appelée *bottom*), tu peux contracter une ITSS. Cependant, tes risques de contracter certaines ITSS—comme le VIH — sont plus élevés quand tu te fais pénétrer (*bottom*), car les parois du trou frontal et du rectum sont plus minces et la paroi anale est plus vulnérable aux déchirures.

INFO SUR LES ITSS

Quelques conseils pour fourrer de manière sécuritaire

- Fais preuve de prudence avec les lavements. Le lavement ne prévient pas les ITSS, qu'il soit pratiqué avant ou après l'activité sexuelle. Le lavement peut irriter les parois internes et éliminer la flore naturelle qui peut te protéger contre les ITSS.
- Évite de partager tes prothèses et jouets sans les laver. Quand tu changes de partenaire, lave tes prothèses et tes jouets, ou change de condom.
- Nettoie ton matériel. Tu peux stériliser les jouets et prothèses en silicone fonctionnant sans pile en les submergeant dans l'eau bouillante pendant quelques minutes. De nombreux jouets et prothèses peuvent être désinfectés (p. ex. avec de l'eau et du savon sans parfum). Certains matériaux ne peuvent pas être désinfectés, comme le cuir.
- Choisis des jouets sécuritaires pour le cul. Tout objet inséré dans le cul doit avoir une base évasée afin d'empêcher que celui-ci ne se retrouve coincé à l'intérieur du corps.
- Si tu ressens de la douleur ou de l'inconfort lors de la pénétration, informe ton ou ta partenaire. Tu as le droit de repenser à tes limites physiques. Si

tu prends de la testo, tu pourrais remarquer une diminution de la lubrification dans ton trou frontal et avoir les parois intérieures plus vulnérables aux déchirures et aux irritations, ce qui augmente tes risques de contracter une ITSS.

- Évite la méthode du retrait. La méthode du retrait implique que la personne retire son pénis en chair avant d'éjaculer. Toutefois, les personnes ne se retirent pas toujours adéquatement. Aussi, le liquide pré-éjaculatoire peut transmettre les ITSS.
- Essaie d'uriner après les rapports sexuels. Cela pourra aider à prévenir les infections des voies urinaires (IVU).
- Encore en train de récupérer de ta chirurgie génitale? Il est conseillé d'attendre que ton chirurgien te donne le feu vert pour avoir des rapports sexuels. Ça t'évitera de la douleur, des lésions ou des infections touchant la région opérée. Consulte la section « Fourrer après une chirurgie génitale ».

Pour se retrouver dans le sécurisexe, il est important de se connaître et de connaître son corps, de manière à savoir ce qui nous fait du bien et ce qui ne nous en fait pas. Il faut également avoir les mots pour parler de sécurisexe avec nos partenaires. Il est donc nécessaire de se munir de compétences en communication. De plus, nous devons nous renseigner sur les enjeux de sécurité qui pourraient surgir suivant les types de relations sexuelles que nous aimons avoir. Il nous faut aussi nous munir de matériel ou d'objets précis. Continue de lire pour des conseils sur tous ces aspects du sécurisexe!

Parfois, on ne pratique pas le sécurisexe

Dans la vie, on n'a pas toujours des rapports sexuels qui correspondent à notre définition personnelle du sécurisexe, pour de nombreuses raisons. Voici quelques exemples :

- on ne se sent pas prêt·e émotionnellement (on se sent vulnérable ou, au contraire, invulnérable);
- on est sous l'influence de drogues ou d'alcool et on n'est pas capable de gérer le sécurisexe;
- on n'a pas l'information nécessaire pour prendre des décisions éclairées (p. ex. au sujet des stratégies de sécurisexe après une chirurgie génitale);

- on accepte le sexe qu'on pense qu'on peut avoir plutôt que d'insister pour avoir le sécurisexe qu'on veut;
- on veut avoir du sécurisexe d'une certaine manière, mais on ne sait pas comment le communiquer clairement à nos partenaires, ni même à soi-même.
- On subit une agression sexuelle.

Si tu regrettes certaines expériences, tu peux te pardonner pour les choix que tu as faits. Nous sommes perpétuellement en train d'apprendre à mieux prendre soin de nous-mêmes. Si tu as un utérus, tu peux parler à un·e pharmacien·ne pour voir si le Plan B (un médicament pris pour prévenir une grossesse, parfois appelé « la pilule du lendemain ») pourrait te convenir. Si tu penses qu'il est possible que tu aies été exposé·e au VIH ou à la syphilis, parles-en à un·e prestataire de soins de santé tout de suite et demande-lui si tu peux prendre la PPE contre le VIH (voir la section « Prévenir les ITSS »).

S'orienter dans les pratiques de sécurisexe

Pour que tes activités sexuelles soient sécuritaires, tu as besoin de trouver quels sont tes désirs et tes limites en plus de savoir quels sont les limites et les désirs des

COMPRENDRE LE SÉCURISEXE

autres. Ce processus peut se faire en douceur, en suivant quelques étapes.

Renseigne-toi sur le sexe et sur ton corps. Par exemple, tu peux consulter des articles sur le bien-être et la santé des personnes trans et de diverses identités de genre. Tu peux aussi te mettre en relation avec des pairs trans et de genres divers.

Établis tes limites et vérifie celles de tes partenaires.

Même si on est ouvert au dialogue et à l'expérimentation sexuelle, chaque personne a ses limites. Quelle est ta propre opinion sur le sécurisexe et dans la pratique à quoi cela ressemble? Ça vaut la peine d'informer tout·e partenaire sexuel·le de ce que tu veux et ne veux pas faire sexuellement et de vérifier également ses limites (voir la section « Comprendre le consentement »).

Tes partenaires sexuel·le·s et toi pourriez rédiger une entente ou en conclure une verbale qui décrit les limites et les attentes par rapport au sécurisexe dans votre relation et, le cas échéant, à l'extérieur de votre relation. Par exemple, vous pourriez décider de ne pas utiliser

de condoms entre vous deux, mais de les utiliser avec d'autres personnes. Revenez sur cette entente de temps en temps pour vérifier qu'elle correspond toujours à vos attentes et besoins, et pour la modifier si nécessaire.

Tout est dans le choix du moment. Il est conseillé d'amorcer la discussion lors de moments où vous êtes capables de penser clairement et mieux à même de prendre des décisions réfléchies (p. ex. avant les rapports sexuels ou pendant les préliminaires). Laisser le matériel de sécurisexe à la vue de tes partenaires peut aussi aider à lancer la conversation.

Fourrer après une chirurgie génitale

La métaïdoïoplastie ou « méta » est une intervention chirurgicale qui permet de créer une verge (néophallus) à partir du relâchement du clitoris, élargi par la prise de testo. La méta peut aussi comprendre d'autres interventions, comme l'allongement de l'urètre (uréthroplastie) pour permettre à la personne d'uriner debout par l'orifice situé au sommet du néophallus; la fermeture du trou frontal (vaginectomie) et la pose d'implants testiculaires (scrotoplastie). Après une métaïdoïoplastie, tu pourras avoir du plaisir sexuel en recevant du sexe oral. Ton néophallus sera peut-être

COMPRENDRE LE SÉCURISEXE

trop petit pour pénétrer l'anus d'un·e partenaire, son trou frontal ou son vagin. Sinon, certaines prothèses pourraient aussi fonctionner.

La phalloplastie ou « phallo » permet de créer un pénis (phallus) à partir de tes propres tissus (habituellement prélevés de l'avant-bras ou de la cuisse) et d'allonger l'urètre de manière à ce que tu puisses uriner debout. Il est parfois nécessaire de faire des interventions chirurgicales en plusieurs temps. Des interventions additionnelles pourront être faites en parallèle de la phalloplastie, ou lors d'une étape ultérieure, pour des implants érectiles ou scrotaux (bourses). Après une phalloplastie, tu pourrais être en mesure de pénétrer ton ou ta partenaire avec ton néophallus en chair (si c'est quelque chose que tu aimes!) si tu as un implant érectile ou un dispositif érectile externe.

À savoir au sujet de ton pénis en chair (néophallus) et du sécurisexe :

- Selon la taille de ton pénis, tu peux utiliser un condom externe ou un doigtier.
- Si tu utilises un dispositif érectile externe, comme un strap-on, tu peux mettre le condom sur la prothèse.

- Si ton urètre a été allongé, ton risque d'IVU (infection des voies urinaires) est peut-être plus élevé, particulièrement peu après l'opération. Le port d'un condom ou d'une protection peut t'éviter de contracter une IVU.

Donne-toi du temps pour explorer

Après l'opération, de quoi auras-tu besoin ou que voudras-tu faire différemment? Peut-être qu'il y a un jouet masturbateur que tu aimerais essayer. Si tu as eu une phalloplastie et que tu as de la difficulté à obtenir une érection, tu préféreras peut-être recevoir du sexe oral. Et n'oublie pas que le fait d'avoir un pénis ne veut pas nécessairement dire que tu dois être le partenaire qui pénètre!

Fourrer après une hystérectomie

Une hystérectomie ou « hysto » est une intervention pour enlever l'utérus. En plus de l'hystérectomie, les trompes de Fallope sont typiquement enlevées (salpingectomie) ainsi que l'un ou les deux ovaires (ovariectomie). Il revient à chaque personne de prendre la décision de faire enlever ses ovaires; c'est à elle d'avoir cette discussion avec le ou la chirurgien·ne. Si tu as eu une hysto, il est important d'attendre d'avoir des relations

COMPRENDRE LE SÉCURISEXE

sexuelles jusqu'à ce que le ou la chirurgien·ne te dit que tu peux en avoir. Ça t'évitera de la douleur, des lésions ou des infections touchant la région opérée.

Si ton col de l'utérus a été retiré, tu vas peut-être devoir expérimenter diverses positions sexuelles pour avoir du sécurisexe. Lorsque le col de l'utérus est retiré, le chirurgien crée une fermeture à l'intérieur du trou frontal. Pour certain·e·s d'entre nous, cela peut réduire la profondeur du trou frontal.

Parle à ton ou ta prestataire de soins de santé des tests Pap. Selon ta situation, tu pourras devoir faire des tests Pap frontal ou anal, ou aucun des deux, ou bien les deux.

BDSM

Certain·e·s d'entre nous sont parfois décadent·e·s! Le BDSM englobe une grande variété d'activités, pas toutes à proprement parler de nature sexuelle, qui incluent le bondage et la discipline (BD), la domination et la soumission (DS), ainsi que le sadisme et le masochisme (SM). Il y a bien d'autres fantasmes sexuels au-delà du BDSM.

Si tu as une préférence pour le type de scènes qui comprend les fluides corporels, évite les contacts avec le sang, l'urine ou les selles, surtout sur les blessures ou dans les yeux, ou de consommer ces substances. La peau éraflée ou lésée devient un site où certaines ITSS peuvent entrer en contact avec ta circulation sanguine, donc tout jeu ou toute scène avec du sang (p. ex. perçage) peut augmenter le risque de transmettre certaines ITSS. Si possible, essuie les gouttes de sang avec des boules de coton imbibées d'alcool à friction (de préférence en portant des gants).

Le *scat play* (jeux ou scènes avec des selles) peut augmenter ton risque de contracter l'hépatite A et certains parasites, mais n'est pas associé à la transmission du VIH ou d'autres ITSS.

Les activités qui ne comprennent pas l'échange de fluides corporels (comme l'utilisation de martinets et fouets, palettes et cravaches, masques ou bâillons) n'entraînent pas la transmission des ITSS.

Le travail du sexe

Certain·e·s d'entre nous travaillent dans l'industrie du sexe à temps plein ou à temps partiel. Certain·e·s d'entre nous payent pour des services sexuels. C'est un

mythe qu'il n'existe pas de marché dans l'industrie du sexe pour les personnes transmasculines, non binaires ou les hommes trans. Pour certain·e·s d'entre nous, se présenter comme un homme dans ce travail peut apporter son lot de difficultés comme il y a moins de ressources de soutien à notre disposition. Certain·e·s décident donc de se présenter comme des femmes cis lorsqu'iels travaillent, mais ça ne veut pas dire qu'on est moins trans pour autant.

Pour un travail du sexe plus sécuritaire, il peut être utile de :

- **Te créer un plan de sécurité à l'avance.** Par exemple, en faisant des vérifications sur tes client·e·s, en créant des plans d'urgence, en faisant le plein de matériel de sécurisexe, comme des condoms, du lubrifiant et des gants.
- **Établir des liens avec des gens dans le domaine.** Ceci comprend les organismes et réseaux de soutien pour les travailleur·euse·s du sexe (consulte getprimed.ca pour voir une liste) et des ami·e·s/collègues dans le domaine.

Si tu te sens en danger au travail.

- N'oublie pas que tu peux toujours dire non à un·e client·e.

- Apprendre les bases de l'autodéfense peut être très utile.
- Songe à travailler avec un·e ami·e. Tu peux aussi informer ton groupe d'ami·e·s de l'endroit et du moment où tu seras au travail et t'organiser pour que quelqu'un te contacte à certains moments pour vérifier que tout va bien (un appel de prudence).
- Songe à d'autres façons de vendre des services sexuels, comme le sexe en webcam, la danse, la domination professionnelle ou les massages.

Le sexe et l'usage de substances

Avant ou durant un rapport sexuel, on peut parfois utiliser des substances récréatives, comme l'alcool, le cannabis, les poppers (nitrate d'amyle), la méthamphétamine (comme le speed ou le crystal meth), la MDMA (ecstasy), la cocaïne ou le GHB (jus). On les consomme pour toutes sortes de raisons, comme pour se détendre ou pour avoir plus de plaisir. On peut utiliser ces substances seul·e·s, avec un·e partenaire ou dans des activités de PnP (*Party and Play*), une sous-culture où les gens utilisent de la drogue pendant les rapports sexuels.

COMPRENDRE LE SÉCURISEXE

La drogue et l'alcool peuvent compromettre notre capacité à négocier les rapports sexuels, à rester conscient·e de notre corps (p. ex. se rendre compte qu'on saigne ou que la peau est écorchée) ou à prendre des décisions par rapport à nos activités sexuelles. Si tu utilises des drogues, **sers-toi de matériel neuf à chaque fois que tu t'injectes des drogues et ne partage pas les fournitures te servant à fumer ou à sniffer.**

Tu trouveras ci-après quelques conseils pour consommer de façon plus sécuritaire.

Vas-y lentement au début. Commence par utiliser de petites quantités et prends des pauses un peu plus longues entre chaque utilisation pour éviter le risque de surdose.

Fais preuve de prudence si tu mélanges des substances. Une substance peut changer les effets désirés ou les effets secondaires d'autres substances que tu prends, comme des drogues récréatives, de la testo ou des médicaments contre le VIH.

Vérifie tes drogues. Si tu en as, utilise des bandes de tests pour détecter la présence de substances

inattendues dans ta drogue, ou apporte tes drogues dans un centre de service d'analyse de drogues de ton coin pour savoir ce qu'elles contiennent.

Consomme avec des gens en qui tu as confiance. Tu peux avertir un·e ami·e en qui tu as confiance que tu vas consommer afin qu'iel puisse vérifier que tu vas bien si tu ne donnes pas de nouvelles.

Fais attention à tes parois. Insérer certaines drogues, comme de la meth, dans le trou frontal ou par voie anale est une pratique appelée « booty bumping ». Ces drogues peuvent abîmer les parois de ton trou frontal ou de ton anus. Ça peut aussi faciliter la transmission de certaines infections, comme le VIH ou l'hépatite C.

Surveille l'apparition de signes de surdose.
Les premiers signes peuvent inclure les troubles d'élocution (marmonnement), la perte de conscience, la respiration superficielle, la peau moite, le pouls faible et l'évanouissement. Si quelqu'un présente l'un de ces signes, vérifie auprès d'iel si tout va bien.

Avoir une trousse de naloxone à portée de main peut aider à neutraliser les effets d'une surdose d'opioïdes

COMPRENDRE LE SÉCURISEXE

suffisamment longtemps pour permettre d'attendre l'arrivée des services de secours.

Certaines provinces et pharmacies fournissent des trousses gratuites de naloxone et de la formation pour s'en servir (pour plus de détails, visite www.getprimed.ca).

Même si tu utilises une trousse de naloxone, appelle toujours le 911, puisqu'un suivi et un traitement peuvent tout de même être requis. Si tu ne sais pas quelle drogue la personne a prise, donne-lui tout de même de la naloxone. Ça ne peut pas lui nuire et ça pourrait la sauver. La *Loi sur les bons samaritains* te protège contre toute accusation de possession de drogue lorsque tu interviens pour secourir une personne en surdose.

Reste informé·e : Pour rester au courant des dernières tendances sur les drogues que tu consommes, consulte sexequitallume.ca ou getprimed.ca. Pour en savoir plus sur l'utilisation de drogues à moindres risques, consulte catie.ca/fr.

Nous méritons tous et toutes de recevoir un amour profond – de nous-mêmes ainsi que des autres – dans lequel nos voix, nos identités et nos corps sont respectés. Voici quelques signes qui peuvent nous aider à déterminer si nos relations, sexuelles et non sexuelles, avec nous-mêmes ou avec les autres, sont saines :

Quelques signes d'une relation saine

- On se sent bien émotionnellement et physiquement, autant que notre situation le permet.
- On peut exprimer nos préoccupations en toute sécurité.
- On peut choisir librement le type d'intimité ou d'activités sexuelles que l'on veut (voir les sections « Comprendre le consentement » et « Stratégies de sécurisexe »).
- Nos identités et nos corps sont reconnus et respectés.

Quelques signes d'une relation malsaine

- Un manque de respect envers nos identités ou certaines dimensions de nos identités.
- Un comportement condescendant ou des insultes

POUR DES RELATIONS PLUS SAINES

que l'on présente comme des blagues.
- Sentiment d'insécurité sur les plans émotifs ou physiques.
- Un comportement violent, sous quelque forme que ce soit.

Si tu subis de la maltraitance dans une relation, qu'elle soit physique ou émotionnelle, parles-en à une personne de confiance. Il est possible que tu aies à quitter la relation. N'oublie pas : Tu mérites d'être aimé·e et de te sentir en sécurité. Tu n'es jamais responsable de la maltraitance que tu subis.

Si tu as un utérus, une grossesse demeure possible. Tu es peut-être en couple avec une personne qui peut devenir enceinte. Dans cette section, nous abordons les manières de prévenir ou de mettre fin de manière sécuritaire à une grossesse.

Prévenir une grossesse

La plupart des méthodes de contraception n'interagissent pas avec la testo ou ses effets masculinisants. Dans ce guide, on a déjà parlé d'une forme de contraception : les condoms. Les autres options de contraception incluent les comprimés pris quotidiennement (la « pilule »), le timbre, l'anneau et le stérilet. À noter que ces options ne protègent pas contre les ITSS. Si tu utilises ces méthodes de contraception, il est important que tu continues à utiliser des condoms et du lubrifiant pour prévenir les ITSS.

Pilules, timbres et anneaux

La pilule contraceptive, les timbres (collés sur la peau) et les anneaux (insérés dans l'ouverture frontale ou vaginale) contiennent des hormones qui peuvent empêcher les grossesses.

Certaines versions contiennent des œstrogènes. Si tu

GROSSESSE ET CONTRACEPTION

préfères, il est aussi possible de prendre une version sans œstrogènes qui contient plutôt une hormone appelée progestérone. Peu importe la méthode contraceptive que tu prendras, tu peux prendre de la testo en même temps sans danger.

Stérilet

Le stérilet est une tige en forme de T qui est insérée dans l'utérus par le trou frontal. Il y a deux types courants de stérilets :

- Le stérilet hormonal qui libère de petites quantités de progestérone pour aider à régulariser le cycle menstruel. Ces hormones n'interfèrent pas avec les effets masculinisants de la testo, car la quantité de progestérone qui est absorbée dans le corps est généralement négligeable.
- Les stérilets en cuivre ne contiennent pas d'hormones et peuvent convenir aux personnes qui ne souhaitent pas être exposées à davantage d'hormones (même si uniquement localement); cependant, ce type de stérilet est accompagné de taux élevés d'effets indésirables, comme des pertes de sang abondantes et des crampes. Il peut aussi être utilisé comme méthode de contraception d'urgence.

GROSSESSE ET CONTRACEPTION

Mettre fin à une grossesse

On peut mettre fin à une grossesse par une intervention chirurgicale ou un médicament (un avortement). Vous pouvez discuter de ces options avec un·e prestataire de soins de santé et voir laquelle des deux vous convient le mieux.

Pour trouver des services de santé reproductive dans ta région afin de prévenir ou de mettre fin à une grossesse de manière sécuritaire, consulte oualler.catie.ca.

Remerciements

Nous voulons tout d'abord remercier le Gay, Bi and Queer Trans Men's Working Group qui a travaillé fort pour produire la version originale de PRIMED et sa première mise à jour. Depuis la publication de PRIMED en 2012, le guide en est maintenant à sa quatrième édition. Au fil des ans, de nombreuses personnes ont participé à la mise à jour et à la publication de PRIMED. Dans cette mise à jour, nous avons essayé d'honorer la richesse de son histoire, tout en ajoutant de nouveaux renseignements sur la santé sexuelle.

Nous tenons également à reconnaître l'influence d'autres guides destinés aux personnes trans comme Brazen et Grunt, ainsi que de ressources sur le VIH et la santé sexuelle comme sexequitallume.ca, catie.ca et ontarioprep.ca.

Photographies originales : Marco Esteban

Conception originale : Pree Rehal alias Sticky Mangos

Nous remercions les personnes ayant révisé le présent guide : Robbie Ahmed, Dulja Ranathunga, Zack Marshall, Éliot Newton, Matt Francino, Dr Jordan Goodridge, Devan Nambiar et Andrea Zanin.

Traduction : Magali Cloutier Provencher
Révision : Catherine Poëzévara
Relecture : Denise Bérubé

Conception et mise en page : Pree Rehal et Lilah Hill

Glossaire

AFAN (ou AFAB en anglais) : Assignée femme à la naissance. Ce terme désigne les personnes pour qui le sexe à la naissance était considéré « féminin ». Cette étiquette peut parfois être utile dans des situations spécifiques de soins de santé, mais ne doit jamais être utilisée pour définir l'identité d'une personne.

BDSM : Grande variété d'expressions, pas toutes nécessairement érotiques, qui incluent le bondage et la discipline (BD), la domination et la soumission (DS), ainsi que le sadisme et le masochisme (SM).

Bispirituel·le (deux esprits) : Personne autochtone dont l'identité sexuelle, spirituelle ou de genre comprend à la fois un esprit masculin et un esprit féminin.

Chirurgie du haut ou pectorale : Diverses interventions chirurgicales qui modifient la poitrine. S'adresse aux personnes auxquelles on a assigné le sexe féminin à la naissance, cette intervention comprend la mastectomie (retrait du tissu et des glandes mammaires), la mammoplastie de réduction et le remodelage de la poitrine.

Chirurgie génitale (ou bottom surgery en anglais) : Ce terme désigne toutes sortes d'opérations qui visent

à modifier les organes génitaux. Pour les personnes à qui on a assigné le sexe féminin à la naissance, ce terme décrit parfois aussi les hystérectomies, ovariectomies, métaïdoïoplasties et phalloplasties.

Cisgenre, cis : Quelqu'un qui s'identifie au genre correspondant à celui qui lui a été assigné à la naissance.

Digue dentaire : Feuillets très minces en latex ou en nitrile qui créent une barrière favorisant le sécurisexe entre la bouche et l'anus, le trou frontal/le vagin.

Dysphorie : Sentiments de malaise, état de détresse ou d'insatisfaction, lorsque le genre d'une personne est différent de celui assigné à la naissance.

Glory hole : Trou dans un mur ou une cloison (p. ex. dans des toilettes publiques) qui permet aux personnes des deux côtés d'avoir des rapports sexuels (p. ex. sexe oral ou anal). Les glory holes sont particulièrement associés à la culture homosexuelle masculine.

Homme trans : Homme auquel on a assigné le sexe féminin à la naissance.

ITSS : Infection transmissible sexuellement et par le sang.

Non binaire : Ce terme englobe une grande variété de personnes qui ne s'identifient pas exclusivement comme étant un « homme » ou une « femme ». Il comprend les personnes qui s'identifient comme sans genre ainsi que celles qui ont plus d'un genre. Certaines personnes non binaires se considèrent trans, d'autres non.

PPE : Prophylaxie post-exposition. Médicament qui peut empêcher le VIH de s'établir dans l'organisme, que l'on prend après une exposition potentielle au virus.

PrEP : Prophylaxie pré-exposition. Médicament qui peut empêcher le VIH de s'établir dans l'organisme, que l'on prend avant une exposition potentielle au virus.

Stérilet : Dispositif intra-utérin (DIU)

Testo : Testostérone.

Trans : Ce terme inclut une très grande variété de personnes dont l'identité de genre ne correspond pas à celle assignée à la naissance.

Transmasculin·e : Terme qui décrit une personne à qui on a assigné le sexe féminin à la naissance et dont le genre se manifeste ou tend à se manifester par une identité masculine. Ceci peut inclure : butch, stud, T, FTM, genderqueer et de genre fluide. Le diminutif est « transmasc ».

Trou frontal : Nous utilisons parfois ce terme pour décrire nos organes génitaux internes. (À noter que le terme vagin est aussi utilisé dans ce guide parce que certain·e·s d'entre nous utilisons ce terme ou avons des rapports sexuels avec des personnes qui utilisent ce mot pour décrire leurs organes génitaux internes.)

Ce guide a été préparé sur le territoire traditionnel des Premières Nations Mississaugas de Credit, Haudenosaunee, Anishinabés et Wendats. Nous reconnaissons que ce guide sera distribué partout sur le territoire maintenant appelé Canada, qui est entretenu par divers peuples des Premières Nations, Inuits et Métis.

Gay Men's Sexual Health Alliance (GMSH) : www.gmsh.ca

401-110 Yonge Street

Toronto (Ontario) M5C 1T4

Téléphone : 416-364-4555

© Gay Men's Sexual Health Alliance, 2025

L'adaptation et l'impression ont été assurées par CATIE, la source canadienne de renseignements sur le VIH et l'hépatite C.

GMSH et CATIE s'efforce d'offrir l'information la plus à jour et la plus précise au moment de mettre sous presse, mais cette information ne doit toutefois pas être considérée comme des conseils médicaux. Toute décision concernant un traitement médical particulier devrait toujours se prendre en consultation avec un·e professionnel·le de la santé qualifié·e. À des fins de promotion de la santé publique, les ressources offertes par CATIE peuvent contenir des descriptions ou des représentations de nature sexuelle ou concernant l'usage de drogues. Les opinions exprimées dans les présentes peuvent ne pas refléter les politiques ou les opinions de CATIE, de l'Alliance SSHG ou de ses partenaires ou bailleurs de fonds.

Cette ressource a été produite grâce à une contribution financière de la Gay Men's Sexual Health Alliance et de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées ici ne représentent pas nécessairement celles de la Gay Men's Sexual Health Alliance et de l'Agence de la santé publique du Canada.

Pour localiser des services de dépistage, des articles de sexe plus sécuritaire et du matériel de réduction des méfaits, balaye le code QR!

GMSH

GAY MEN'S SEXUAL HEALTH ALLIANCE

© Gay Men's Sexual Health Alliance, 2025

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-24655 (*also available in English, ATI-24654*)