Dicklit et T Claques
une brochure pour les personnes transmasculines et leurs amants
outrans

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....5

DRAGUER.....9
Coming out 9
Baiser safe.....11
Petit récapitulatif des conseils 13
Drague : quelques conseils ..15
Comment aborder une personne transmasculine ? ..16

PROTÉGER 21
VIH, hépatites et IST : généralités 21
VIH 22
Hépatites.....22
Prévention diversifiée : les outils 23
Le dépistage 23
PrEP (Prophylaxie Pré-Exposition).....27
Capotes externes.....31
Digue dentaire.....32
Capotes internes.....33
Contraception 35
Parentalité trans 36

PRATIQUER..... 39
Jeux de langues 39
Sucer 39
Se faire sucer / lécher le dicklit 40
Anulingus.....41
Pénétrations 43
Pénétration vaginale 43
Pénétration anale 45
Les personnes transmasculines éjaculent aussi ! 46
Prendre soin de tes sextoys / prothèses 48
BDSM et kink*.....50
Hormones.....53
Libido et lubrification.....53
Produits psychoactifs / « chems » 54
Travail du sexe 57

CONCLUSION 59

LEXIQUE 63

LES IST 68

RESSOURCES..... 73

L'ASSOCIATION 74

Rédigée par les bénévoles de l'association OUTrans
Illustrations : Aloïs Desoubries-Binet | Mise en page : Anaïs
FÉVRIER 2024

INTRODUCTION

Réaliser une brochure qui nous parle à nous, personnes trans, queer* et non-binaires*. Visibiliser nos corps et nos sexualités. Devenir notre propre source d'informations. Telles étaient les envies qui ont motivé la rédaction de ce guide, avec une première édition en janvier 2010, une réédition en janvier 2014, et cette troisième édition lancée en 2022 et actualisée à chaque nouvelle impression.

N'en déplaise à celleux qui voudraient nous faire disparaitre, nous existons et nous aimons, nous baisons, nous nous amusons, entre personnes consentantes, pleines d'envies et de plaisirs. **Ici, et dans nos vies, nous parlons de sexe**, d'amour et de pratiques, aussi diverses que nous le souhaitons.

Cette brochure s'adresse aux personnes transmasculines qui s'affirment pédés et à leurs amants. Dans une démarche d'identification politique, nous avons aussi choisi d'employer les termes « pédé » et « gouine ». En effet, nous adhérons à l'idée du retournement de l'insulte comme manifestation d'une fierté. C'est l'appartenance à ce milieu militant dont nous nous revendiquons qui nous a guidé.

Nos amants, lorsqu'ils ne connaissent pas les spécificités des corps et des identités trans, doivent agir comme des alliés et essayer de s'informer pour mieux les respecter et les aimer. **Cette brochure s'adresse aussi bien aux personnes transmasculines qui baisent avec des hommes cis qu'à celles qui baisent ensemble**, mais dont les corps n'auront évidemment pas la même histoire, et qui cherchent des moyens de prévention adaptés.

La première difficulté était de réussir à trouver les mots pour que chacun·e puisse se reconnaître dans cette brochure, tout en abordant clairement les pratiques, le VIH*, les hépatites* et les IST*. L'exercice est périlleux, et il est évident que certains termes pourront encore déranger.

Du point de vue politique, pour un certain nombre de personnes, dont certains pédés, pan et bi, parler au féminin, opposer l'aspect social et le langage, est une remise en question et une tentative de déconstruction pratique des normes de genre. Pour d'autres, le langage inclusif ou neutre permet de vivre une identité non-binaire, fluide, entre deux genres ou sans genre.

Chacun·e nomme son corps et ses pratiques comme il ou elle l'entend, nous avons tenté de ne pas imposer nos termes, mais, dans la mesure du possible, d'en donner des versions agenrées, en dehors de l'hétéronormativité, ou des variantes.

Nous utilisons par la suite les pronoms et accords masculins, car le sujet de cette brochure est la sexualité entre hommes sans exclure pour autant les personnes qui se reconnaissent dans une identité non-binaire et seraient concernées par ces pratiques.

La deuxième difficulté était de cerner les enjeux d'une brochure spécifique pour les personnes transmasculines.

Peu de choses existaient déjà, peu d'exemples donc, simplement un recueil d'expériences, de discussions. Il fallait trouver une manière d'éviter de reproduire ce qui ne nous incluait pas dans une brochure classique de prévention, s'échapper de l'homme/bite et de la femme/chatte. Il fallait établir des rapprochements avec la prévention à l'usage des gouines ou des pédés, aussi bien que d'en percevoir les limites et les divergences, tenir compte de la « spécificité » trans comme facteur de conduites à risques.

Beaucoup de questions se posent pour une personne trans dès lors qu'il s'agit de sexualité : s'outer* ou pas pendant une rencontre, comment nommer et parler de notre corps, comment avoir une sexualité épanouie. **Nous avons considéré qu'il fallait une brochure qui s'adresse aux personnes trans, non pas en tant qu'ex-pédés, ex-femmes, ex-hommes, ex-gouines, ex-hétéros, mais en tant que personnes trans et non-binaires**, en tant que membres d'une communauté faite d'identités diverses et d'histoires multiples, en tant que sujets politiques.

Nous avons considéré qu'il fallait qu'une brochure prenne en compte nos corps, comment nous les habitons, ce que nos corps peuvent bouleverser dans une société genrée. **L'autodéfinition des personnes trans est donc le fondement de cette brochure, du choix des mots à celui des visuels.**

Nous aimerions que cette brochure soit **un outil d'empowerment*,** qu'elle ouvre des possibilités aux personnes trans pour définir elles-mêmes leurs sexualités, choisir leurs pratiques sexuelles et expérimenter leurs plaisirs. Qu'elle prenne en considération la manière dont nous nommons nos corps, nos histoires, avec des termes qui nous sont propres et dans lesquels nous nous reconnaissons, et dont nous pouvons être fiers. De fait, nous pensons que cela peut aussi renouveler les façons de parler de prévention et de stratégies de réductions des risques, par le fait même de partir de nos corps, de nos pratiques et de nos stratégies.

Nous pensons qu'il y a encore beaucoup de travail à faire pour lutter contre la transphobie et pour la reconnaissance de nos droits, et ce n'est ici qu'une manière de les aborder, en aucun cas une vérité absolue même en matière de sexualités. Nous considérons que **chaque personne est experte de son propre corps** et proposons une manière parmi d'autres d'appréhender cette question.

Les mots suivis d'une * renvoient à des termes définis dans le lexique ou à l'intérieur de cette brochure.

www.outrans.org
Besoin d'aide lors d'une transition : autosupport@outrans.org
Pour toute autre question : contact@outrans.org
facebook.com/association.outrans
instagram.com/association.outrans

DRAGUER

Coming out

Pour beaucoup de personnes transmasculines qui veulent baiser ou avoir des relations avec d'autres mecs, le fait de passer* peut être un gros problème. Tout comme la plupart des personnes, les mecs cis* qui appartiennent à la communauté pédé ont tendance à avoir une réaction plus favorable aux personnes transmasculines qui passent bien. C'est très problématique et ça relève aussi de la transphobie, puisque ça renvoie à une injonction indirecte à modifier notre apparence physique, notre posture, pour être entièrement intégré au schéma dominant de la masculinité.

On peut aussi choisir de l'ignorer et de **sortir quand même dans des clubs ou bars pédés même si on n'a pas un passing parfait**.

Pose-toi les questions suivantes :

- Est-ce que l'enjeu du passing affecte les décisions que tu prends pour ta santé sexuelle ?
- En quoi la pression de passer a des conséquences sur les choix que tu fais, dans tes relations sexuelles ou avec tes amants ?

Que tu passes ou pas, c'est toujours bien de réfléchir à ton coming out, de penser si, comment et quand tu vas **dire aux personnes que tu es trans.**

Ce sont des questions qu'on se pose tout le temps et malheureusement il n'y a pas de réponse type. Le problème, c'est que **certains hommes cis connaissent peu de choses sur les corps des personnes trans** et sur nos identités, ils peuvent être amenés à avoir des propos insultants ou offensants.

En tant que personne trans, que tu passes ou pas, tu dois prendre une décision sur le fait de dire ou non à la personne avec qui tu

baises que tu es trans. Il y a des avantages et des inconvénients aux deux options. Chaque personne prendra sa décision en fonction de la relation sexuelle qu'elle veut avoir, de où elle en est dans sa transition, du lieu où elle se trouve, de si elle se sent à l'aise et/ou en sécurité, et de plein d'autres éléments.

Si tu décides de dire que tu es trans, voilà quelques questions que tu dois prendre en compte :

- Es-tu dans un lieu où tu es à l'aise et/ou physiquement et émotionnellement en sécurité ?
- Peux-tu quitter les lieux si nécessaire ?
- Après ton coming out, tu seras peut-être amené à faire de la pédagogie auprès de quelqu'un qui ne connaît pas forcément les transidentités. Es-tu prêt à faire ça ?
- Est-ce que tu peux, à ce moment précis, gérer le potentiel rejet sexuel/émotionnel ?

Fort heureusement le coming out se passe souvent bien ! Toutefois, si cela se passe mal :

- Si tes émotions, ton corps, tes sensations, etc., te disent que la situation ou la réaction de l'autre est en train de te mettre mal à l'aise, es-tu prêt à t'écouter ?
- Est-ce que tu peux te faire aider par des ami·e·s ou par de la famille ?
- Est-ce que tu peux appeler ou rejoindre une personne « ressource » qui peut prendre soin de toi et/ou te réconforter ?

Toutes ces questions doivent t'aider à mieux te préparer pour pouvoir t'épanouir dans ta sexualité. **S'outer*, c'est une question personnelle, qui dépend de tes envies du moment, de la perception que tu as de ton corps**. Certaines personnes trans ne s'outent pas par crainte du rejet ou parce qu'elles n'ont pas envie de répondre à des questions qui pourraient les gêner, ou bien encore parce qu'elles n'ont pas envie de s'expliquer avant de baiser. D'autres personnes font leur coming out et continuent bien évidemment à avoir de très bonnes expériences sexuelles.

Il est difficile de dire comment une situation peut tourner, mais considère cela comme une opportunité de créer une relation égalitaire et de confiance. Rappelle-toi que s'outer*, c'est **une opportunité pour toi de dire comment tu veux qu'on te touche ou pas, qu'on te baise ou pas**, et pas uniquement une précaution pour ne pas « se faire démasquer ».

Baiser safe

Lorsque tu rencontres quelqu'un avec qui tu as envie de baiser, tu peux te retrouver, comme pour le coming out, dans une situation de rejet potentiel, cette fois parce que tu veux baiser safe*.

Certaines personnes en viennent à prendre des risques de crainte d'être rejetées par leur amant potentiel. Réfléchir à l'avance à comment réagir face au rejet peut t'aider à éviter des situations où tu te sentirais obligé de compromettre ta sécurité pour baiser.

Cela veut dire, par exemple, **poser très clairement tes limites** avant de sortir afin de ne pas te sentir gêné d'imposer la capote plus tard dans la soirée. Te préparer, aussi : si tu as envie de te faire prendre, tu peux poser une capote interne avant de sortir. Et bien sûr, relativise : **un mec d'un soir ne vaut pas le coup d'une prise de risques, il y en aura bien d'autres !**

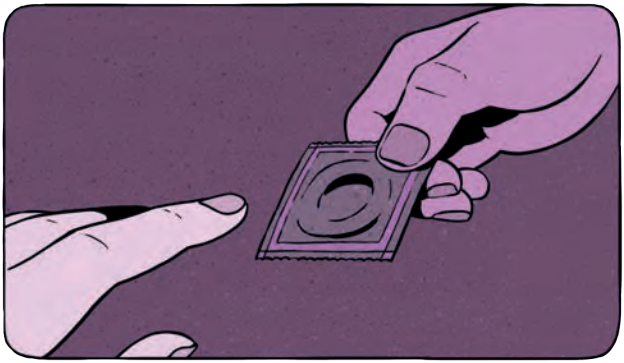
Ensuite, ne présuppose rien. Un mec séropositif au VIH ne te dira pas forcément qu'il l'est, parce qu'être séropo peut entraîner un certain nombre de discriminations, et notamment un rejet sexuel. **Le fait qu'un mec soit prêt à baiser sans capote ne te dit rien sur son statut sérologique.** Il peut être séropo et penser que toi aussi, sinon tu insisterais plus pour avoir un rapport protégé. Il peut être séroneg et penser que tu l'es. Il peut être séropo et ne pas le savoir (en France, en 2018, près de 30 %[1] des personnes découvrent leur séropositivité au stade sida).

1 Bulletin de santé publique. Surveillance de l'infection à VIH (Dépistage et déclaration obligatoire), 2010-2017. 27 mars 2019. En ligne sur santepubliquefrance.fr.

D'autre part, ne t'arrête pas à la capote. Baiser safe, c'est se protéger du VIH/sida, mais aussi des hépatites et des IST. Et c'est donc également une panoplie d'outils de réduction des risques : connaissance de son statut, dépistages réguliers, PrEP*, TPE*, TasP*.

Vivre une sexualité libre et épanouie ça veut dire se protéger, mais aussi discuter avec ton amant, être clair sur ce que tu veux ou pas, imposer tes termes, et ne pas te sentir nul parce que tu veux baiser safe.

Tout cela peut passer par des mots, ou par une approche différente et renouvelée de la prévention. Ne vois pas ça comme quelque chose de contraignant, mais essaye au contraire d'en jouer, de l'intégrer à tes jeux sexuels, d'en faire quelque chose de sexy. Enfile la capote de ton amant en le suçant, diversifie tes choix de capotes, teste différents produits, varie les sextoys, etc.



Petit récapitulatif des conseils

- Impose tes limites, parle, pose le cadre dans lequel tu veux prendre ton pied.
- Ne perd pas ton temps à faire des hypothèses sur le statut sérologique de ton amant ou sur ce qu'il pense de ton statut sérologique : protège-toi avec tous !
- Capotes externes, capotes internes, digues dentaires et lubrifiant à portée de main !
- Si tu prends la PrEP, assure-toi d'avoir bien pris ton traitement préventif selon le schéma adapté et n'oublie pas que cela ne se substitue pas à la capote.
- Un coup d'un soir ne vaut pas le coup d'attraper le VIH, des hépatites ou des IST.

Drague : quelques conseils

Tu as envie de sortir draguer ? Quelques conseils s'imposent :

- Si tu quittes un bar avec un inconnu, présente cette personne à un·e ami·e ou **préviens quelqu'un**
- Si tu as envie de tester un nouveau lieu (parc public, bar, sauna, etc.), **renseigne-toi** sur internet ou demande à d'autres personnes trans ce qu'elles en ont pensé. Essaye d'aller voir ce lieu de jour (surtout les parcs, parkings, etc.) pour voir comment il est agencé, où sont les issues, et pour pouvoir t'y orienter facilement la nuit. C'est un conseil qui peut être utile si par exemple tu aimes bien le cruising (drague dans les lieux publics).
- Si tu n'es pas rassuré, envoie un texto à un·e ami·e pour **dire où tu es**
- Essaye d'y aller avec un·e ami·e et gardez vos téléphones à portée de main, comme ça même si vous vous séparez pour baiser, vous pourrez facilement vous retrouver
- Ne prend pas trop d'argent ou de cartes bancaires
- Décide à l'avance de ce que tu veux faire, et **ne te force pas à quoi que ce soit.** Si un mec veut faire un truc dont tu n'as pas envie, ne t'inquiète pas, tu en trouveras d'autres.
- **Le consentement est primordial :** si jamais quelqu'un dépasse tes limites, ça ne sera jamais de ta faute. En cas d'agression, n'hésite pas à te tourner vers des associations ou des personnes qui te sont proches pour t'accompagner et porter plainte si tu le souhaites.
- **Prépare ton matériel :** tu peux avoir toujours sur toi des capotes, du lubrifiant, ou tout autre accessoire dont tu aurais besoin
- Si tu penses consommer des produits psychoactifs, prépare aussi ton matériel de réduction des risques à usage unique (roule ta paille, seringues et aiguilles stériles, etc.)
- Si tu prends la PrEP, n'oublie pas ton ou tes cachet(s) si tu sors plusieurs jours. Il existe des piluliers pour avoir toujours quelques cachets sur toi.

- Tu peux certainement ne pas t'outer*, notamment si tu décides de ne faire que sucer
- Si tu utilises des sites ou des applis de rencontre, tu peux t'identifier en tant que personne trans et chercher d'autres personnes trans. Si tu décides de dire que tu es trans, tu auras peut-être des questions à propos de ton corps. Ça peut être l'occasion de parler de ce que tu aimes et de tes limites. N'hésite pas à prévenir un·e ami·e quand tu vas rencontrer quelqu'un et à faire ton rendez-vous dans un lieu public !
- **Si tu veux envoyer une photo ou une vidéo, sache qu'elle risque d'être repartagée sans ton consentement.** Attention, certains mecs cis peuvent être particulièrement insistants donc si tu le fais, c'est pour ton propre plaisir. Tu peux aussi prendre des précautions en envoyant des photos ou vidéos où ton visage ou des signes distinctifs ne sont pas visibles.
- Certains mecs cis ciblent spécifiquement les personnes trans-masculines sur les applis pour forcer le sans-capote, car ils les considèrent comme potentiellement moins touchées par le VIH. N'hésite pas à imposer la protection que tu souhaites utiliser.

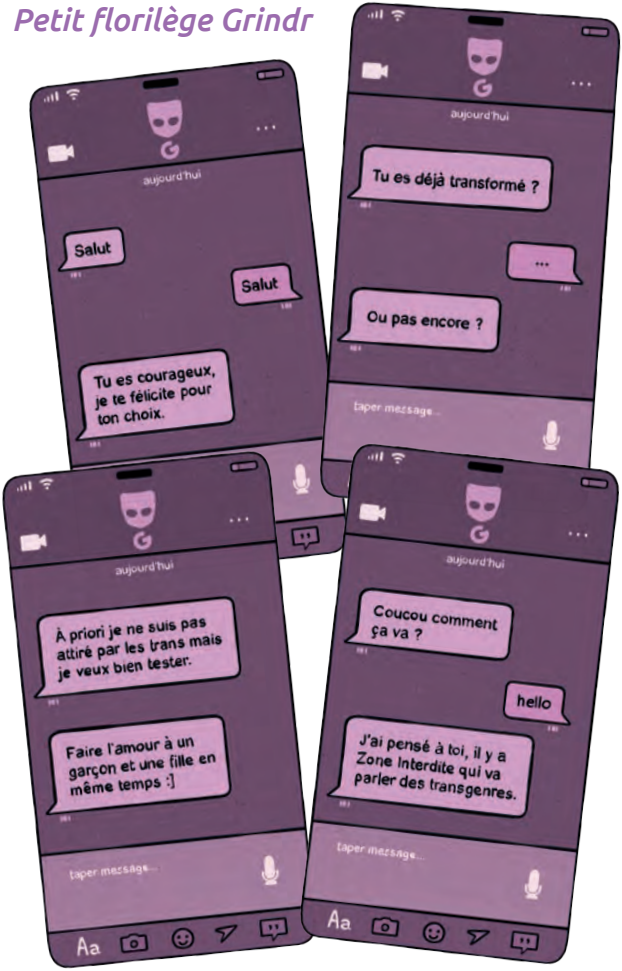
Comment aborder une personne transmasculine ?

Prendre son pied comme un allié

Si tu es un mec cis qui baise avec des personnes transmasculines, il y a différentes choses que tu peux mettre en place pour faire en sorte que tout se passe au mieux pour tout le monde (la santé psychique et mentale fait aussi partie de la santé sexuelle).

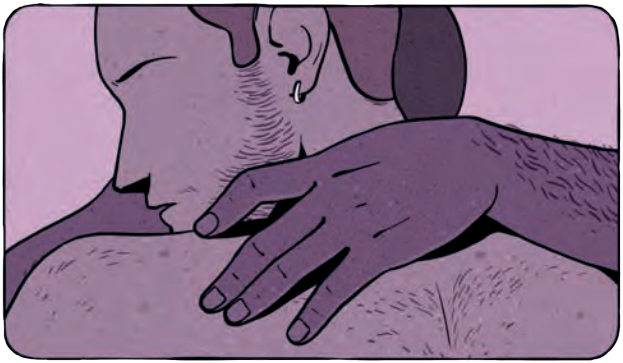
- Que tu lui parles directement ou que tu racontes ton plan à d'autres **respecte les pronoms et le prénom utilisés par ton amant pour se définir**. Certaines personnes trans utilisent aussi des mots spécifiques pour désigner certaines parties de leur corps et sont mal à l'aise avec l'usage courant, n'hésite pas

Petit florilège Grindr



à demander à ton amant si les mots que tu utilises le mettent mal à l'aise.

- Si tu as déjà eu un amant trans avant c'est super, mais ça ne signifie pas que la personne transmasculine que tu dragues a les mêmes goûts, les mêmes envies, le même parcours ou le même corps que ton plan précédent. **Dire à ton amant que tu adores « les trans » ne te fera pas forcément gagner des points** pour cette raison.
- Les parcours trans sont très divers et tout le monde n'a pas besoin des mêmes choses pour se sentir bien. Certaines personnes transmasculines ont des seins et le vivent très bien, d'autres attendent avec impatience une chirurgie du torse ou l'ont déjà réalisée ; certaines n'ont aucun souci avec l'utilisation de leur vagin quand d'autres ne souhaitent pas l'utiliser ou n'en ont pas/plus. Il existe plusieurs types de chirurgies génitales et beaucoup d'entre nous n'y ont pas recours du tout. **Ne présuppose pas du corps et des attentes de ton amant** sur son propre corps, il ne prendra d'ailleurs peut-être pas comme un compliment que tu lui dises qu'il est « réussi ».
- Il est assez intrusif de demander à quelqu'un de décrire précisément sa transition, et un contexte de drague n'est pas vraiment le bon moment pour s'éduquer sur ces questions. **Il n'est pas de la responsabilité de tes amants trans de t'éduquer sur ces sujets, même si certains accepteront de le faire pour diverses raisons.** Si tu es curieux des manières dont les personnes trans modifient leur apparence, tu trouveras de nombreuses ressources en ligne, notamment sur les sites des associations et vous pourrez parler d'autre chose en draguant. Si tu veux savoir comment ça s'est passé avec sa famille ou à quel âge, demande-toi simplement si vous êtes suffisamment proches pour vous poser des questions intimes et personnelles.
- Si tu as déjà eu un amant trans qui t'a parlé de sa transition ou qui t'a donné des détails intimes sur sa vie, cela ne veut pas dire que ce sera le cas de tes prochains amants. **Rappelle-toi que demander le prénom de naissance ou les photos d' « avant » est**



très intrusif, remet en cause l'identité de genre de la personne et peut être considéré de ce fait comme un acte transphobe.

- Dans un contexte de drague, un des enjeux reste de savoir comment vous allez pouvoir baiser. Une bonne manière d'aborder la question est de **parler de pratiques avec ton amant**. Par exemple : au lieu de demander à ton amant s'il a été opéré, demande-lui ce qu'il aime faire sexuellement. Ça vous permettra de savoir si vous avez les mêmes envies sans focaliser l'interaction sur le corps de la personne trans. Au passage, garde en tête que les personnes transmasculines ne sont pas forcément passives !
- Fais attention de **ne pas divulguer la transidentité d'un amant** (ou de n'importe quelle personne trans) sans son accord, si ton amant souhaite en parler, il le fera lui-même. En plus, tu pourrais le mettre en danger. Certains espaces de drague gay peuvent être assez violents à l'égard des personnes trans, pense à te renseigner avant d'y emmener un amant trans. Par exemple, certains établissements discriminent les personnes trans à l'entrée.

PROTÉGER

VIH, hépatites et IST : généralités

L'expression « infections sexuellement transmissibles » (IST) fait référence à différents virus et infections bactériennes. Parmi les plus courantes, on retrouve la chlamydia, l'herpès génital, la gonorrhée, le papillomavirus humain (HPV) et la syphilis. Le VIH est aussi une IST, mais ce sujet en particulier sera abordé plus loin.

Les IST se transmettent surtout durant les activités sexuelles, comme le sexe oral, anal et vaginal. Toutefois, certaines IST, comme l'herpès génital et le HPV, peuvent aussi être transmises si on touche une région affectée, puis qu'on touche les yeux, les parties génitales ou l'anus d'un amant. **On peut être porteur d'une IST sans le savoir,** parce que certaines infections ne causent pas de symptômes. Bref, symptômes ou pas, il est important de **faire des tests de dépistage régulièrement**. Dans le cas de l'herpès génital, la transmission peut avoir lieu même en l'absence de lésions ou de plaies visibles.

Les symptômes des IST varient de désagréables et douloureux (dans le cas des lésions et des verrues) à potentiellement mortels (dans le cas de la neurosyphilis). Les IST augmentent le risque de contracter le VIH, car les petites plaies qu'elles causent facilitent le passage du VIH au système sanguin. De plus, certaines IST fragilisent les muqueuses, ce qui permet au VIH de les traverser facilement pour infecter le corps. Enfin, le VIH vise un type de cellules particulier, qui est souvent présent en grand nombre dans une région infectée.

Il est important que les personnes transmasculines sachent que **certaines IST augmentent le risque de transmission du VIH** et contribuent à la progression de cette maladie. Cette combinaison peut avoir des conséquences négatives sur la santé.

VIH

Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) pénètre le système sanguin et s'attaque aux globules blancs du système immunitaire, notre défense contre les maladies et les infections. Puisque ses globules blancs ou cellules CD4 (aussi connues sous le nom de T4 ou cellules T auxiliaires) sont endommagées, une personne porteuse du VIH n'est plus aussi bien protégée par son système immunitaire et commence à éprouver des problèmes de santé.

Le VIH a un impact sur la santé qui varie d'une personne à l'autre : de nos jours, **avec une médication appropriée, les personnes ayant le VIH vivent longtemps et en bonne santé.** Par ailleurs, une personne séropositive - et qui suit régulièrement son traitement - devient indétectable et ne peut plus transmettre le VIH.

Le VIH se transmet lorsque le sang, le sperme, le liquide pré-séminal, les sécrétions vaginales, les sécrétions anales, les pertes menstruelles ou le lait d'une personne pénètrent le système sanguin d'une autre personne, en passant par une blessure, une coupure, etc. Cela peut aussi se produire lorsque ces fluides corporels se font absorber par les membranes muqueuses corporelles (de l'anus, du vagin, du gland, de la gorge) durant un rapport sexuel.

Hépatites

Les hépatites A, B et C sont des virus qui provoquent une inflammation du foie. Elles se transmettent de différentes façons et entraînent divers degrés de complications, allant de la maladie à la mort.

L'hépatite A se transmet par un contact de la bouche avec des excréments, on peut donc l'attraper en pratiquant l'anulingus. L'hépatite B se transmet sexuellement, par le sperme et les autres fluides corporels. L'hépatite C se transmet par le sang et peut se transmettre sexuellement, mais l'infection est souvent causée par le partage de seringues. Des vaccins existent pour les hépatites A et B, mais pas pour l'hépatite C.

Prévention diversifiée : les outils

Il existe de nombreux outils à ta disposition. **Toute stratégie de prévention doit toujours être discutée avec ton ou tes partenaires.**

Le dépistage

Certaines associations trans proposent gratuitement des actions de dépistages, seules ou en partenariat avec des associations de lutte contre le VIH/sida. Renseigne-toi auprès d'elles pour savoir si des offres communautaires sont disponibles dans ta région.

Tu peux faire un test pour savoir où tu en es. En fonction de tes pratiques sexuelles, l'idéal est de faire **un test tous les trois à six mois, ou tous les dix partenaires par exemple,** ou enfin après un rapport non protégé. Une chose est sûre : plus on est dépisté tôt, mieux c'est !

Faire un test de dépistage du VIH, des hépatites et des IST en tant que personne trans peut être stressant, mais en le faisant souvent et en se renseignant sur son fonctionnement, ça peut devenir moins dérangeant. Si l'idée de passer un examen t'inquiète ou te stresse, tu peux demander de l'aide anonymement (par téléphone ou en ligne : aides.org, sida-info-service.org), ou tu peux en parler à un·e ami·e et lui demander de t'accompagner. Tu peux aussi privilégier les actions de dépistages proposées par les associations trans ou leurs associations partenaires.

Peu importe où et quand tu fais un dépistage, tu as toujours le droit de demander un test dont tu as besoin et tu peux aussi refuser de subir un test : c'est ton choix. Si tu as eu une chirurgie génitale, tu auras peut-être besoin d'expliquer où ton urètre se termine, pour que la personne faisant passer les tests évalue mieux ton risque en tenant compte de ton anatomie. Certains CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic) ou centres de santé sexuelle pourront te proposer des auto-prélèvements : n'hésite pas à le demander si ça te permet d'être plus à l'aise.

Si tu as un utérus, il est recommandé de faire **un frottis régulièrement pour prévenir le cancer du col de l'utérus**, souvent causé par une IST appelée HPV (papillomavirus humain).

N'hésite pas à te rapprocher d'une association, qui aura probablement les coordonnées d'un·e gynécologue, d'un·e médecin ou d'un centre de santé sexuelle transfriendly à te conseiller.

Tu peux aussi envisager de te faire vacciner contre le HPV, le vaccin est pris en charge par la Sécurité Sociale jusqu'à 26 ans (au-delà ça reste possible en passant par un centre de santé sexuelle).

En France, il est possible de faire gratuitement un test de dépistage du VIH, des hépatites et des IST :

- dans un CeGIDD (tu peux trouver les adresses à proximité de chez toi ici : **sida-info-service.org/annuaire**)
- dans un laboratoire d'analyses médicales (avec ou sans ordonnance de ton médecin traitant selon les laboratoires)
- dans des locaux associatifs ou des dispositifs mobiles habilités à faire des TROD (Test Rapide à Orientation Diagnostique)
- à l'endroit de ton choix avec un autotest VIH (que tu peux acheter sur internet ou dans une pharmacie, ou demander à recevoir gratuitement chez toi par le biais d'une association, par exemple sur **jefaisletest.fr**)

Les techniques de dépistage

Le prélèvement sanguin

Dans les CeGIDD, le test est **anonyme, confidentiel et gratuit**. En fonction des CeGIDD, tu peux t'y rendre avec ou sans rendez-vous, et tu seras reçu par un·e médecin. Après évaluation de tes pratiques et de tes prises de risques, la/le médecin te prescrira un test pour le VIH, mais aussi pour les IST ou les hépatites A, B et C. Un·e infirmier·e réalise ensuite une prise de sang et t'indique la date à laquelle tu pourras venir chercher tes résultats, dans un délai de quelques jours à une semaine. C'est un·e médecin du CeGIDD

qui te communiquera sur place tes résultats. Si le test est positif au VIH, le CeGIDD te proposera un second test pour confirmation.

Les tests en laboratoire sont possibles avec ou sans ordonnance selon les laboratoires. N'importe quel·le médecin peut te faire une ordonnance pour réaliser une prise de sang dans un laboratoire d'analyses sanguines. Tu peux donc demander à ta/ton médecin traitant, ton endocrinologue, etc. En fonction des laboratoires, la remise des résultats se fait par texto, sur internet ou sur place dans un délai de 2 à 7 jours.

Les dépistages par prélèvement sanguin sont gratuits lorsqu'ils sont réalisés dans un CeGIDD, et remboursés par la Sécurité Sociale lorsqu'ils sont réalisés en laboratoire sur présentation d'une ordonnance.

Attention, certains dépistages d'IST nécessitent un échantillon d'urine, alors que d'autres sont des prélèvements génitaux. Assure-toi de vérifier que l'accueillant·e a compris les organes génitaux que tu as afin que les outils de prélèvement soient adaptés. Pour que les résultats soient fiables, il faut que tous les tests prescrits sur l'ordonnance soient respectés (ce qui nécessite parfois à la fois un échantillon d'urine ET un prélèvement génital).

TROD (Test Rapide à Orientation Diagnostique) **VIH et hépatite C** (VHC)

Avec seulement une goutte de sang recueillie au bout du doigt, les TROD permettent d'**obtenir en quelques minutes un résultat fiable**. Plusieurs associations proposent ce type de dépistage dans le cadre d'une discussion plus large sur la sexualité et la prévention. Les TROD peuvent être utilisés pour dépister le VIH ou le VHC.

Pour le VIH

En fonction des modèles utilisés, **les tests sont fiables à partir de six semaines ou trois mois après une exposition éventuelle au VIH.** Cela signifie que si tu penses avoir pris un risque au cours de ces six dernières semaines OU de ces trois derniers mois, il faudra faire un TROD six semaines OU trois mois après cette prise de risque.

Si le résultat du test est positif, cela indique que tu as été en contact avec le VIH. Il va falloir effectuer un test de confirmation dans un cabinet médical, en CeGIDD ou en laboratoire pour obtenir un diagnostic médical. Tu peux être accompagné dans ces démarches pour une prise en charge rapide par différentes associations.

Si le résultat est négatif, cela indique que tu n'as pas été en contact avec le VIH dans les six dernières semaines OU les trois derniers mois précédant ce test en fonction du type de test utilisé.

Si tu as pu être en contact avec le VIH dans les trois derniers mois précédant le test, il te faudra refaire un test six semaines OU trois mois après le dernier contact supposé avec le VIH pour être certain de ne pas être infecté (par TROD, ou dans un CeGIDD, ou en laboratoire), d'où l'intérêt de faire des tests régulièrement.

Pour l'hépatite C (VHC)

Les tests sont fiables trois mois après une exposition éventuelle au VHC. Cela signifie que si tu penses avoir pris un risque au cours de ces trois derniers mois, il faudra faire un TROD VHC trois mois après cette prise de risque.

Si le résultat est positif, cela peut indiquer que tu as actuellement l'hépatite C OU que tu as une ancienne contamination qui a guérie depuis. Dans ce cas, une orientation et/ou un accompagnement vers la confirmation te sera proposé.

Si le résultat est négatif, cela indique que tu n'as pas été en contact avec le VHC dans les trois derniers mois précédant ce test. Tu peux par contre continuer à faire le test régulièrement.

PrEP (Prophylaxie Pré-Exposition)

Prophylaxie = éviter une infection.

Pré-exposition = le traitement doit se prendre avant (et après) un éventuel contact avec le VIH.

La PrEP, comment ça marche ?

La PrEP s'adresse aux personnes qui n'ont pas le VIH et consiste à prendre un médicament régulièrement afin d'éviter de se contaminer. Ce principe de prévention médicamenteuse n'est pas spécifique au VIH : médicaments pour éviter d'attraper le paludisme, statines pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires, etc. Comme tout médicament, la PrEP doit être prescrite par un·e médecin (y compris généraliste) et nécessite un suivi.

Il est important de souligner que la PrEP, tout comme le TPE (cf. rubrique suivante), **ne protège pas d'autres IST** : gonorrhée, condylomes (liés au papillomavirus), chlamydia, hépatites A/B/C, syphilis, etc.

Elle ne prévient pas non plus les grossesses non désirées. C'est pourquoi la PrEP doit être accompagnée d'un suivi renforcé et individualisé en santé sexuelle : capotes internes et externes, vaccinations, dépistages réguliers des IST, tests de grossesse, contraceptions.

La PrEP vient s'ajouter à une palette d'outils de prévention contre le VIH qui peuvent être utilisés seuls ou en se combinant.

C'est ce qu'on appelle la prévention diversifiée :

- l'usage de capotes internes et externes et de lubrifiant
- les dépistages réguliers du VIH (dépistage classique, test rapide, autotest)
- le recours au TPE en cas d'urgence
- le recours au traitement VIH comme outil de prévention chez le partenaire séropositif (en cas de charge virale indétectable depuis au moins six mois, le partenaire ne transmet plus le VIH)
- l'utilisation de matériel à usage unique lors de la consommation de drogues (injection, sniff, chemsex, slam, etc.).

Choisir d'utiliser la PrEP, tout comme choisir d'utiliser des préservatifs ou d'autres outils, est une décision personnelle. La seule

chose qui importe est de **trouver la stratégie de prévention qui te convient** le mieux et contribue à ton épanouissement sexuel.

Pour les personnes transmasculines qui ont des rapports vaginaux réceptifs, seul le schéma de prise continue (un comprimé par jour) doit être envisagé. Le schéma de prise « à la demande » n'est pas recommandé, car d'après le niveau de connaissances actuel, l'efficacité du traitement n'est pas suffisante dans la paroi vaginale. N'hésite pas à en discuter plus en détail avec ta/ton médecin si elle ou il est bien informé·e.

- **Plus d'informations sur le site de AIDES : aides.org/prep**

TPE (Traitement Post Exposition)

Quel que soit ton statut sérologique et quelle que soit la prise de risques (rupture ou glissement de capote, rapport sans capote, blessure ou coupure avec un objet souillé de sang ou de sperme, partage de matériel d'injection de drogues, etc.), ne reste pas enfermé dans tes angoisses, et ne te dis surtout pas que tu as six semaines stressantes à attendre avant de te faire dépister pour le VIH.

Au contraire, il faut réagir immédiatement, et aller aux urgences (la nuit) ou au service des maladies infectieuses et tropicales (le jour) de l'hôpital le plus proche de chez toi, si possible avec ton amant, pour demander un TPE (Traitement Post Exposition). Ça peut t'éviter d'être infecté par le VIH.

Le TPE doit être démarré au plus vite : si possible dans les 4 heures qui suivent une exposition potentielle au virus, de préférence avant 24 heures, et au maximum dans les 48 heures.

Sur place, tu auras un entretien avec un·e médecin pour mesurer le risque de contamination, et effectuer une sérologie. Après la consultation, un kit contenant un médicament anti-VIH pour 2 à 4 jours est délivré si la/le médecin urgentiste estime le risque suffisant. Quelques jours plus tard, tu devras retourner en consultation : un·e médecin spécialiste du VIH réévalue alors le bien-fondé du

traitement (résultats des premières analyses) et la façon dont tu le supportes. Si l'intérêt du traitement est confirmé, tu auras une ordonnance pour une prescription de quatre semaines, ou 28 jours.

Le traitement peut avoir des effets indésirables (diarrhées, nausées, fatigue, vertiges, maux de tête) qui disparaissent souvent en quelques jours. Ils peuvent être déstabilisants, mais il est important d'aller au terme du traitement pour en maximiser l'efficacité.

Certain·e·s médecins sont parfois réticent·e·s à prescrire un TPE, **n'hésite pas à insister ou à changer de médecin.** Il ne faut surtout pas que la peur d'être confronté à un·e médecin ou à du personnel soignant te fasse renoncer à l'idée d'un TPE, que ça soit parce que tu es trans, parce que tes papiers ne sont pas en concordance avec ton genre, ou parce que tu crains une réaction négative de leur part. Si ton amant ne t'accompagne pas, appelle un·e ami·e, dis-lui de te rejoindre sur place.

N'oublie pas non plus de faire remonter d'éventuelles mauvaises expériences à une association, afin qu'elle puisse si besoin agir auprès de l'hôpital pour qu'une situation transphobe comme celle-ci ne se reproduise plus.

En parallèle du TPE, si tu as toujours des ovaires et un utérus, tu peux aussi prendre la **contraception d'urgence hormonale** (aussi appelée « pilule du lendemain ») pour éviter les risques de grossesse. Il faut la prendre au plus tôt, et au maximum entre 3 à 5 jours après le rapport à risque (en fonction de la pilule utilisée). Il peut être nécessaire de faire un test de grossesse par la suite.

TAsP (Treatment as Prevention ou Traitement comme prévention)

On le sait depuis quelques années maintenant, quand une personne séropositive prend correctement et régulièrement son traitement, et en l'absence d'autres IST, il ne reste qu'une quantité extrêmement faible du VIH dans son sang ou son sperme, et cette quantité est **insuffisante pour provoquer une contamination**. Dès lors, même lors d'un rapport sexuel non protégé par une capote,

la personne séropositive n'a aucun risque de transmettre le VIH à sa partenaire séronégative ou son partenaire séronégatif.

Si tu es en relation avec une personne séropositive indétectable et que vous avez des relations sexuelles avec d'autres partenaires, le dépistage des IST doit être encore plus fréquent afin de réduire au minimum les risques de transmission.

Capotes externes

Tout le monde (ou presque) connaît les capotes externes, mais soyons précis : une capote, c'est un étui mince et souple, imperméable au sang ainsi qu'aux sécrétions vaginales et péniennes, fabriqué en latex ou en polyuréthane. Il est possible d'en acheter un peu partout (sur internet, en supermarchés, en pharmacies, dans les distributeurs dans la rue) ou de s'en procurer gratuitement auprès d'associations. Certaines peuvent aussi être remboursées si tu as une ordonnance.

Pour qu'une capote soit efficace, il faut bien l'utiliser ! Car une capote mal utilisée, c'est moins confortable, c'est trop ou pas assez serré, et ça a donc plus de chance de glisser ou de rompre.

Mode d'emploi

- Ouvrir l'emballage avec les mains (et sans utiliser les dents !) sur un côté en faisant attention de ne pas déchirer la capote
- Placer sur le sexe en érection ou sur le sextoy en chassant l'air du réservoir (pour ça, tu peux pincer le réservoir et lâcher une fois la capote déroulée)
- Dérouler jusqu'à la base du sexe ou du sextoy
- Ne pas hésiter à mettre (plein !) de lubrifiant
- Si la capote est sur un pénis, il faut que ton amant se retire de ton vagin ou de ton anus, qu'il enlève la capote avant la fin de l'érection, qu'il fasse un nœud et qu'il la jette à la poubelle

Digue dentaire

Une digue dentaire est un carré de latex ou de polyuréthane mince et souple, totalement imperméable. Elle peut être utilisée pour se protéger des IST lors d'un rapport sexuel entre la bouche, le vagin, l'anus.

Il est possible d'en acheter en ligne ou de s'en procurer gratuitement auprès de certaines associations, mais elles restent assez peu distribuées.

Si tu n'as pas de digue dentaire, tu peux très bien te débrouiller avec une capote (externe ou interne) ou un gant pour te fabriquer un carré de latex maison.

Voici quelques conseils

- N'utilise jamais tes dents ou des ciseaux pour ouvrir un emballage de capote, tu risquerais de l'endommager.
- Pour te faire un carré de latex, découpe le réservoir de la capote puis coupe le en deux dans le sens de la largeur.
- Tu peux aussi faire ça avec un gant médical (non utilisé et non poudré) : découpe au-dessous des doigts, puis découpe une fine bande du côté où il n'y a pas le pouce.

Capotes internes

La capote interne, c'est une gaine souple et large en polyuréthane. Elle est dotée d'un anneau souple à chaque extrémité, s'introduit dans le vagin ou l'anus et en tapisse les parois. Elle est moins connue et encore trop souvent appelée « capote féminine », avec des packagings genrés. La capote interne présente l'avantage de pouvoir être mise en place plusieurs heures avant de baiser. Par contre, il faut penser à la changer à chaque fois qu'on change de partenaire.

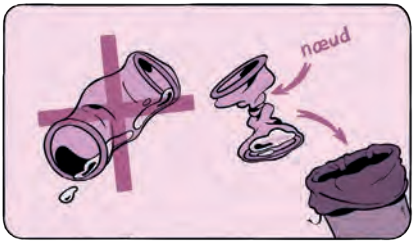
Il est possible d'en acheter en pharmacie ou de s'en procurer gratuitement auprès de certaines associations, de certains CeGIDD ou enfin de certaines antennes du Planning Familial.

Mode d'emploi

- Frotter la capote pour bien répartir le lubrifiant
- Après avoir ouvert l'emballage, tu peux laisser l'anneau à l'intérieur de la capote si tu l'utilises pour une baise vaginale, ou le retirer pour une baise anale
- Pour une baise vaginale, il faut maintenir l'anneau et le pincer en forme de « 8 », puis l'introduire dans le vagin

aussi loin que possible en poussant vers le haut et en faisant attention à ne pas tordre la capote. L'extérieur du vagin doit être couvert par la capote. Les capotes internes paraissent très grandes, c'est parce que leur matière est prévue pour se coller aux parois vaginales avec la chaleur.

- Pour une baise anale, il faut retirer l'anneau avant de l'introduire dans l'anus aussi loin que possible. L'extérieur de l'anus doit être couvert par la capote.



- Au moment de la pénétration, il est préférable de guider le sexe de ton amant à l'intérieur pour éviter que la capote ne glisse
- Quand vous avez terminé, tu peux enlever la capote en la tournant pour que les sécrétions ne ressortent pas, et la jeter à la poubelle

Contraception

Contrairement à un mythe assez fréquemment entendu, **la testostérone n'est pas un contraceptif !** Si tu prends un traitement hormonal et que tu as un utérus et des ovaires, même en l'absence de règles, il y a toujours un risque de grossesse.

Si tu n'as pas de traitement hormonal et que tu as un utérus et des ovaires, le risque est équivalent à une femme cis, et il faut donc prendre en compte la question de ta contraception.

Si tu as des rapports vaginaux sans préservatif avec quelqu'un qui produit des spermatozoïdes et que tu ne souhaites pas tomber enceint, il est important de mettre en place une autre forme de contraception. C'est d'autant plus nécessaire que peu de professionnel·le·s de santé sont formé·e·s à gérer les conséquences d'une grossesse non-désirée chez une personne trans, ce qui peut représenter un stress supplémentaire si jamais tu as besoin d'un test, d'une contraception d'urgence hormonale (souvent appelée « pilule du lendemain ») ou d'une interruption volontaire de grossesse (IVG).

Certaines méthodes contraceptives sont dites hormonales, c'est-à-dire qu'elles agissent sur le système endocrinien. C'est le cas de la pilule, des dispositifs intra-utérins (DIU, ou stérilets) hormonaux, des implants sous-cutanés, patchs, anneaux vaginaux, et injections intra-musculaires. **Il existe aussi les pilules micro-dosées (microprogestatifs) compatibles avec la testostérone.** On connaît pour l'instant mal la compatibilité entre traitement hormonal masculinisant et contraceptifs hormonaux, toutes ces méthodes nécessitant une prescription médicale, si tu souhaites combiner les deux il est donc important de discuter de tes options avec le/la professionnel·le de santé qui te les prescrira.

Il existe également des méthodes contraceptives non-hormonales, qui ne risquent donc pas de poser de problèmes de compatibilité avec un traitement hormonal : dispositif intra-utérin (DIU ou stérilet) au cuivre, cape cervicale, diaphragme et bien sûr les capotes internes et externes. Un DIU doit être mis en place par

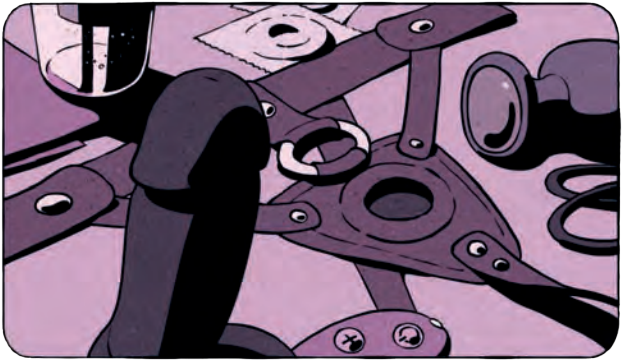
un·e médecin généraliste, un·e gynécologue ou un·e sage-femme, tandis que les capes, diaphragme et capotes sont trouvables en pharmacie ou auprès d'associations.

Si tu crains d'avoir été exposé à un risque de grossesse, tu peux te rapprocher d'une association trans qui pourra t'indiquer les structures où aller.

Trois semaines après le rapport, tu pourras aussi faire un test de grossesse (vendu en pharmacie) ou une prise de sang. Les tests de grossesse vendus en pharmacie détectent la présence de l'hormone chorionique gonadotrope humain (hCG), qui est produite après qu'un œuf fertilisé s'est implanté dans la muqueuse utérine, il n'y a donc aucune interférence avec la testostérone.

Parentalité trans

Il est aussi possible d'être trans, et parent. Les possibilités, avec ou sans aides à la procréation, sont multiples. Pour plus d'information, consulte le chapitre *parentalité* sur **Hormones et parcours trans** et les ressources disponibles sur outrans.org/ressources



PRATIQUER

Jeux de langues

Sucer

Tu aimes sucer ? Très bien. Nous aussi ! Seulement, contrairement à certaines croyances, **il y a un léger risque de transmission du VIH avec une fellation** en raison du liquide pré-séminal et du liquide séminal. Dis-toi donc que si le risque est faible sans capote, avec, il est presque inexistant ! Et puis, n'oublie pas non plus qu'il n'y a pas que le VIH, tu peux aussi attraper et transmettre des IST et diverses bactéries par la bouche.

Si tu suces avec capote, pense à en avoir à disposition en quantité suffisante. Certaines personnes trouvent que sucer avec une capote est inconfortable : si tu n'aimes pas le goût, tu peux essayer les capotes parfumées et varier les plaisirs. Il existe également des capotes non lubrifiées, plus agréables pour celui qui suce, ou extra-fines qui permettent plus de sensations à celui qui se fait sucer.

Si tu n'utilises pas de capotes pour sucer, il existe différentes manières de réduire les risques :

- Assure-toi de ne pas avoir de plaies ou de coupures dans la bouche, car elles agissent comme des « portes d'entrée » et augmentent le risque de contamination par le VIH ou les IST. **Ne te brosse pas les dents moins de 30 minutes avant ou après une fellation**, car cela entraîne des microcoupures. Si tu fumes, les petites lésions guérissent encore plus lentement, il faudrait donc idéalement attendre encore un peu plus.
- Dans la mesure du possible, il faut **éviter de recevoir du sperme ou du liquide pré-séminal dans la bouche** ou sur

tes autres muqueuses (yeux et narines notamment). Pense à d'autres options : par exemple, trouve d'autres parties de ton corps où tu voudrais que ton amant éjacule. Demande-lui de te prévenir avant d'éjaculer, pour que tu arrêtes de le sucer et qu'il éjacule sur d'autres zones de ton corps (torse, dos, etc.). Si ton partenaire éjacule dans ta bouche, il est plus safe pour toi de ne pas avaler son sperme.

- Enfin, plus ton amant enfonce son pénis profondément dans ta bouche ou dans ta gorge, plus le risque de créer des lésions est important. Il sera aussi plus difficile de ne pas avaler de liquide pré-séminal ou de sperme si tu pratiques la « gorge profonde » ou *deepthroat*.

Se faire sucer / lécher le dicklit

Te faire sucer te fait bander ? Ça tombe bien, nous aussi ! Nous employons ici le terme sucer, mais rappelons-le, c'est à toi d'imposer tes termes, de préciser à ton amant ce qui te convient. Les termes varient, les corps aussi, et c'est tant mieux !

Concrètement, le risque n'est pas très élevé pour le VIH (mais pas inexistant pour autant), mais il l'est pour les autres IST. Au-delà des différents risques liés au fait d'avoir une IST, n'oublie pas que celles-ci favorisent l'entrée du VIH dans le corps en cas d'exposition au virus.

Par ailleurs, se faire sucer le dicklit quand on est un mec trans veut dire utiliser une protection appropriée. Si tu as toujours ton vagin, tu produis encore des fluides sexuels de cette façon : il faut en tenir compte, en utilisant par exemple un carré de latex. Si tu as eu une chirurgie génitale comme une métaidoïoplastie* ou une phalloplastie*, il te faudra peut-être improviser un peu.

Dans le cas d'une métaidoïoplastie, tu peux utiliser un doigtier si la taille correspond. Sache cependant que les doigtiers médicaux ne sont pas fabriqués pour un usage sexuel et sont souvent faits dans une matière un peu plus épaisse qu'une capote externe ordinaire. Si cela ne convient pas, tu peux aussi utiliser une

capote externe de petite taille (dans ce cas, il peut être pratique d'utiliser un cockring* pour mieux maintenir la capote en place). Pour l'éjaculation, cela dépend de la chirurgie qui a été pratiquée et de si l'urètre a été redirigé ou non. Si l'urètre est resté à la base du pénis, l'éjaculation ne sera pas retenue par la capote. Si l'urètre a été redirigé, le doigtier, n'ayant pas de réservoir, ne sera peut-être pas suffisant pour retenir toute l'éjaculation. Si tu utilises une capote externe de petite taille, sois vigilant à ne pas la perdre à ce moment-là.

Dans le cas d'une phalloplastie, toutes les capotes externes fonctionnent généralement bien. Tu peux néanmoins tester avec différentes tailles, en longueur et en largeur, pour trouver le modèle qui te correspond le mieux. Comme lors d'une métaidoïoplastie, il peut parfois être utile d'utiliser un cockring.

D'une façon générale, si tu as effectué une chirurgie génitale, sois prudent et à l'écoute de ton corps, surtout si la chirurgie est récente, pour ne pas risquer de te blesser.

Il y a peu de recherches dans le domaine des contaminations chez les personnes trans, encore moins les personnes transmasculines. Les outils de prévention auxquels tu as accès ne seront que rarement appropriés. Capote bidouillée, digue dentaire améliorée : fais preuve d'imagination, les moyens de prévention paraissent moins évidents, mais ils existent !

Nos conseils

- Utilise une protection appropriée (voir ci-dessus) et n'hésite pas à faire plusieurs essais !
- Si possible, essaie d'uriner peu de temps après t'être fait sucer, ça permet de nettoyer les virus ou bactéries de ton urètre et ça aide à éviter les IST et infections urinaires.

Anulingus

Lécher un cul c'est très bon, mais la pratique du rimming ou de l'anulingus te fait entrer en contact direct avec le cul ou la région

anale de ton amant, ce qui représente un faible risque pour le VIH, mais des risques plus importants pour de nombreuses IST ou hépatites.

Si tu lèches un cul, tu risques d'attraper des IST (HPV, syphilis, gonorrhée, herpès), des hépatites (A et B) et d'éventuels parasites intestinaux. Si tu lèches ton amant après l'avoir pénétré de façon anale, tu peux également être exposé au VIH si tu as des coupures ou microcoupures dans la bouche, en raison des risques de saignements.

Si on te lèche le cul, tu risques d'attraper gonorrhée, herpès et hépatite B.

Quelques conseils

- Envisage de te faire vacciner contre l'hépatite A et l'hépatite B
- Lave-toi, avec du savon et un bon rinçage, pour toute la région anale. Attention cependant, mettre du savon dans l'anus est irritant. De la même façon, préfère les savons au pH neutre, qui irritent moins de façon générale.
- Utilise une protection entre le cul de ton amant et ta bouche : une digue dentaire si tu as la chance d'en trouver, ou un carré de latex fabriqué pour l'occasion.
- Si tu veux faire un lavement : avec du matériel approprié, c'est-à-dire une poire qui doit rester à usage personnel, c'est très bien. En revanche, n'utilise pas ton pommeau de douche pour cela. Cela enlève la flore anale qui te protège contre les infections et cela peut repousser ces éventuelles infections plus loin. N'utilise jamais de savon, d'antiseptique ou d'alcool : tu risques d'irriter tes muqueuses et d'augmenter ton risque de transmission du VIH ou d'IST, ou carrément, dans le cas d'utilisation d'alcool, tu risques aussi un coma éthylique. N'utilise pas non plus d'eau chaude, mais de l'eau tiède.
- De façon générale, sois prudent. L'intestin a la particularité de ne pas être sensible donc tu peux avoir une lésion, même importante, et ne pas la sentir. Fais donc attention pendant le lavement autant que pendant tes pratiques.

Pénétrations

Pénétration vaginale

Quand on est une personne transmasculine, on n'utilise pas nécessairement son vagin dans sa sexualité. Ça n'est pas pour autant que nos amants doivent partir du principe que nous ne l'utilisons pas, sous prétexte que nous nous définissons au masculin. D'ailleurs, petit rappel pour nos amis cis : baiser un vagin ne te rend pas hétéro ! Le mieux reste donc de demander à ton amant trans si ça lui fait envie de se faire baiser par le vagin.

N'aie pas peur de poser tes limites si ton ou tes amants veulent te baiser par le vagin et que tu ne veux pas, ou que tu n'es pas sûr de vouloir. Ton corps parle aussi : si tu ne veux pas l'exprimer verbalement, tu peux aussi envoyer des signaux. Ton corps t'appartient et tu es la personne la mieux placée pour savoir ce que tu désires ou non.

Si tu prends de la testostérone, l'élasticité de ton vagin et les sécrétions de cyprine peuvent diminuer, mais c'est très variable d'une personne à une autre. Si c'est le cas, il faut donc être prudent avec tout ce qui concerne le fist* et les plus ou moins gros objets dans le vagin, ou si tu aimes la baise hard. Prends ton temps, tartine de lubrifiant, ça n'en sera que meilleur ! Tu peux aussi te faire prescrire des crèmes à base d'œstrogènes en application locale. Tu éviteras ainsi les risques de petits déchirements et autres lésions qui laissent des portes d'entrée pour le VIH, les hépatites et les IST. Impose à ton amant qu'il mette un gant s'il te fiste, ou une capote s'il te pénètre.

Rappelle-toi que ce n'est pas parce que tu prends de la testostérone régulièrement, même depuis plusieurs années, que tu ne peux pas tomber enceint si tu n'as pas eu d'hystérectomie*. Que tu prennes ou non de la testostérone, il est possible que tes cycles d'ovulation soient toujours présents. La présence ou l'absence de règles ne signifie pas que tu n'ovules pas. Il est donc important de

réfléchir aussi à ta contraception. Tu trouveras plus d'informations à ce sujet dans la partie « Contraception », page 35.

Si tu aimes jouer avec ton sang, il n'y a aucun risque à partir du moment où ton amant n'a pas de coupures ou microcoupures. En revanche, lave-toi les mains ou change de gants si tu veux ensuite baiser ton amant avec les doigts, car l'hépatite C a une forte résistance à l'air libre.

Tu peux aussi aller consulter un·e gynécologue transfriendly pour prendre soin de ton vagin. Même si c'est une partie de ton corps qui te laisse indifférent et qu'il ne fait pas partie de ta sexualité, il est important de consulter tous les 1 à 3 ans afin de vérifier si tu n'as pas d'IST, mais aussi pour savoir où tu en es de tes ovaires avec la prise de testostérone. Ces consultations peuvent être réalisées par un·e gynécologue, un·e sage-femme, ou un·e médecin généraliste ayant une spécialité gynécologique. Il existe des listes de médecins transfriendly dans plusieurs villes de France, n'hésite pas à contacter l'association trans locale pour les connaître !

Pour pénétrer quelqu'un : tu peux utiliser doigtiers ou gants si tu le fais avec tes doigts, capote interne ou externe si tu utilises un sextoy ou si tu as eu une phalloplastie. Si tu as eu une métaidoïoplastie, pense aux doigtiers, en maintenant avec un cockring éventuellement. Si l'action de la testostérone te permet de prendre quelqu'un avec ton dicklit, attention aux échanges de fluides, utilise un carré de latex, un doigtier, une capote adaptée.

Petit récapitulatif des conseils :

- Pose tes limites pour mieux contrôler la situation et te faire du bien
- Change de capote (interne ou externe) lorsque tu changes d'orifice, d'amant ou de sextoy
- Utilise des gants si tu fistes ou si tu te fais fister
- Utilise du lubrifiant, beaucoup de lubrifiant !

Pénétration anale

L'anus est une partie du corps très fragile. La muqueuse du rectum est fine et il est facile de l'abîmer. Si tu aimes te faire prendre, prends ton temps, fais-toi masser ou lécher le cul avant la pénétration. Il est compliqué de savoir si lors de ton dernier plan cul ou d'une pénétration anale solitaire tu ne t'es pas abîmé l'intérieur du cul, car ce n'est pas visible à l'œil nu. Même de toutes petites fissures sont des portes ouvertes pour la transmission du VIH, des hépatites et des IST.

De fait, un doigt, un sextoy, un pénis ou un fist peuvent abîmer les muqueuses du rectum et de l'anus. Sois donc prudent, utilise une digue dentaire pour le rimming et beaucoup de lubrifiant et des capotes (internes ou externes) pour la pénétration. Pour le fist, utilise des gants et rappelle-toi, il n'y a jamais trop de lubrifiant !

Si dans tes jeux sexuels tu échanges des sextoys, n'oublie pas de changer aussi de capote. Si tu passes de ton anus à ton vagin, change également de capote pour éviter la transmission de bactéries d'une partie à l'autre de ton corps ou de celui de ton amant (ou utilise une capote interne dans chaque orifice).

Si tu es en sex party, tu peux prévoir plusieurs paires de gants, ou si c'est trop cher, des doigtiers. Tu pourras ainsi changer de capote, de gant et/ou de doigtier à chaque fois que tu changes de cul.

Comme pour la pénétration vaginale, si tu n'as pas envie d'imposer la capote, quelles que soient les raisons, le mieux est de poser une capote interne. Si tu optes pour cette protection, il est préférable de retirer l'anneau qui se trouve au fond, car cela risque de blesser ton amant s'il est cis, et de créer des lésions sur son gland. N'oublie pas de changer de capote interne lorsque tu t'es fait prendre : si tu es protégé, le prochain qui t'encule lui ne l'est pas puisque le sperme reste dans le fond de la capote.

Pour pénétrer quelqu'un : tu peux utiliser doigtiers ou gants si c'est avec tes doigts, capote interne ou externe si tu utilises un sextoy. Si tu as eu une phalloplastie, utilise une capote (interne

ou externe), et fais attention à y aller doucement pour ne pas endommager ta verge. Si tu as eu une métaidoïoplastie, pense aux doigtiers, en maintenant avec un cockring éventuellement. Si l'action de la testostérone te permet de prendre quelqu'un·e avec ton dicklit, attention aux échanges de fluides, utilise un carré de latex, un doigtier, une capote adaptée.

Petit récapitulatif des conseils

- La flore anale est très fragile et tout acte sexuel peut l'abîmer, il faut donc vraiment utiliser des capotes et beaucoup de lubrifiant, et ne pas hésiter à remettre du lubrifiant régulièrement
- Change de capote (interne ou externe) lorsque tu changes d'orifice, d'amant ou de sextoy
- Utilise des gants si tu fistes ou si tu te fais fister
- La capote interne peut être une alternative intéressante, pense à retirer l'anneau au fond lors des pénétrations anales

Les personnes transmasculines éjaculent aussi !

Eh oui... ! Tu peux toi aussi éjaculer ! C'est excitant, ça peut aussi nous renvoyer positivement à notre forme propre de masculinité. Si tu es très excité et stimulé, tu peux avoir un liquide sortant de manière plus ou moins puissante de l'urètre. Ça n'est pas de l'urine et le plus souvent, comme on contient cette éjaculation, on est davantage confrontés à une « rétro-éjaculation ». C'est-à-dire qu'au lieu de sortir par l'urètre, les sécrétions vont vers la vessie et ce n'est que plus tard qu'elles redescendent.

Il s'agit d'un liquide translucide, dont la consistance ressemble à celle d'un lubrifiant très léger, plutôt aqueux et pas visqueux. Mais cela ne ressemble ni à l'urine, ni à la cyprine. Seule une infime partie de l'éjaculat des personnes transmasculines est semblable à l'éjaculat des mecs cis, à savoir blanc et crémeux. L'éjaculat des personnes transmasculines est principalement composé de fluides mélangés à du glucose et à des traces d'urine.

Il n'y a pas ou peu de recherches sur la transmission du VIH, des hépatites et des IST par l'éjaculat des personnes transmasculines, le mieux reste donc de te protéger, et d'éviter d'éjaculer sur les muqueuses de ton amant.

Prendre soin de tes sextoys / prothèses

Nous savons que chaque personne trans utilise ses propres mots pour les différents « accessoires » qui existent. Pour certains, ce sont des prothèses, parties intégrantes de leur anatomie, et non des jouets. Pour d'autres, ce sont des sextoys, godes, hard pack, etc. Nous employons ici un terme compréhensible pour tous : sextoy. Là encore, cela ne veut pas dire que nous nions l'existence de termes alternatifs, et c'est bien sûr à toi d'en parler avec ton ou tes amants pour choisir le terme le plus adapté pour toi.

Les sextoys peuvent être des voies de transmissions du VIH, des hépatites et des IST. La meilleure solution pour te protéger, c'est évidemment d'utiliser des capotes, en changeant de capotes par amant et par partie du corps.

Toutefois, n'oublie pas de nettoyer et d'entretenir tes sextoys entre chaque relation sexuelle, avec ou sans partenaire. Si tu utilises systématiquement des capotes, l'idéal reste de nettoyer tes sextoys après chaque utilisation : ça te permet de les entretenir et de laver les parties qui ne sont pas recouvertes par la capote. Si tu n'utilises pas toujours des capotes, le nettoyage permettra d'éviter la transmission d'IST entre tes amants et toi, ou d'une partie de ton corps à l'autre. Par exemple, il est très important de ne pas « exporter » de matières fécales dans une autre partie du corps : après une pénétration anale, il ne faut surtout pas utiliser le même sextoy pour une pénétration vaginale, ou alors il faudra changer de capote.

Il existe des nettoyants médicaux comme l'Isopropanol que l'on trouve dans des savons antiseptiques ou des savons « cosmétiques » (par exemple le savon d'Alep).

Il est préférable de privilégier les savons nettoyants à base d'alcool, en particulier ceux qui ne provoquent pas d'irritations de la peau (pH neutre), et ne risquent pas d'abîmer tes sextoys. Si tu n'as pas tout ça, un savon de base (type savon de Marseille) fait l'affaire, avec de l'eau chaude. Il faut ensuite laisser sécher tes sextoys à l'air libre, sur une surface propre.

Rappelle-toi : si tu n'utilises pas de capotes, il n'y a jamais de garantie que tes sextoys soient complètement débarrassés des IST, même après les avoir nettoyés. Et cela concerne en premier lieu les hépatites, notamment l'hépatite C.

Par ailleurs, fais attention : certains produits désinfectants ne doivent pas entrer en contact avec les muqueuses du vagin, de la bouche, et de l'anus. Rince abondamment à l'eau tes sextoys avant de les utiliser de nouveau, car si un produit n'est pas complètement rincé, cela causera des inflammations de tes muqueuses ou de celles de ton ou tes amants, créant éventuellement des plaies ou des microcoupures qui ouvrent alors des « portes » à la transmission du VIH, des hépatites et des IST.

Assure-toi qu'il ne reste sur tes sextoys ni cyprine, ni sperme, ni matières fécales, ni sang ou quoi que ce soit qui ait pu être dans l'anus ou le vagin de ton amant.

Pour ne pas abîmer tes sextoys, fais également attention aux produits que tu utilises et lis l'emballage de ceux-ci : selon la matière, certains produits risqueraient de gravement les endommager. Il vaut mieux éviter de mélanger certaines matières ensemble car ça peut les abîmer. Pour nettoyer tes accessoires en cuir, il existe des produits spéciaux en magasin, ou sur internet où tu trouveras facilement des techniques alternatives.

Fais attention à ton choix de lubrifiant : le type de lubrifiant doit être adapté à la matière de tes sextoys, mais aussi au type de capotes. Par exemple, ne mets pas de gel à base de silicone sur un gode en silicone, et privilégie le lubrifiant à base d'eau.

D'une façon générale, mieux tu connais la matière de tes sextoys, mieux tu pourras déterminer la meilleure façon de les entretenir.

Prends bonne note des conseils et des instructions des fabricant·e·s, et dans le cas où tu aurais des doutes pour l'entretien n'hésite pas à demander des conseils en magasin, sur internet, sur un forum, ou directement aux fabricant·e·s.

Pense enfin à ranger tes sextoys dans des endroits où ils ne s'abîment pas et ne se salissent pas.

BDSM et kink*

BDSM signifie Bondage et Discipline, Domination et Soumission, et Sado-Masochisme. Pratiquer le BDSM requiert, d'une part, la prise en compte des pratiques à risques en termes de VIH, hépatites et IST, et, d'autre part, de bien évaluer le danger associé à certaines pratiques BDSM. Certains d'entre nous aiment cette pratique parce qu'elle n'est pas centrée sur nos parties génitales et peut nous apprendre à expérimenter pour mieux connaître nos limites, appréhender notre corps et notre plaisir autrement et d'une manière tout aussi excitante.

Une relation BDSM doit être préalablement négociée et consentie, soit par contrat, soit en discutant et dans tous les cas en ayant convenu avec ton amant d'un mot (safeword) qui te permettra de suspendre ou d'arrêter la séance. Tu dois quoiqu'il arrive être préparé pour terminer rapidement la séance avec du matériel de soin et à portée de main si possible : du matériel stérilisé, des ciseaux ou de quoi couper des liens rapidement, si la personne soumise veut arrêter la séance. Si tu es sub* à un nouveau dominant, n'hésite pas à prévenir un·e ami·e.

Il est préférable de ne pas boire d'alcool ou de ne pas prendre de drogues pendant une séance de jeux, ou au moins de limiter sa consommation, afin de mieux écouter ton corps. Jouer en ayant pris des produits qui inhibent la douleur ou la peur peut clairement modifier notre capacité à imposer nos limites ou à entendre celles de l'autre. Connaître la réalité de ta douleur ou de ton plaisir fait partie intégrante du jeu, amuse-toi, teste ce que tu aimes

et jusqu'où tu veux aller. Tu es la personne la mieux placée pour savoir ce qui te fait jouir et instaurer un code clair est un très bon moyen de contrôler le jeu. Être sub ne veut pas dire tout accepter, notamment qu'on ne t'écoute pas. Être dom n'autorise jamais à ne pas entendre les limites de l'autre. Rappelle-toi qu'une séance de BDSM, même si tu as pris ton pied peut être éprouvante pour ton corps et/ou émotionnellement. Les moments d'aftercare, dédiés à la tendresse, aux soins et/ou au debrief sont tout aussi importants que la séance.

Tout le monde n'a pas le même rapport au corps, ne pars donc pas du principe que tes amants vont te dire où ils en sont de leurs dépistages VIH, hépatites et IST, et ne présuppose pas non plus leur statut. Supposer que ton plan est séropo ou séroneg est un manque de respect et de prudence. Le sérotriage, c'est-à-dire la sélection de tes amants selon leurs statuts sérologiques n'est pas une stratégie de prévention, mais une exclusion, le mieux est de te protéger avec tous tes amants, d'utiliser des capotes internes ou externes, des gants, des carrés de latex, etc. Et rappelle-toi que si le sang, le sperme ou la cyprine entrent dans ton corps, les infections peuvent également y pénétrer. À ce titre, avant et après une séance, inspecte ton corps pour y vérifier d'éventuelles coupures, plaies, déchirements, lacérations, piercings, etc.

Pendant une séance, pense à utiliser des cathéters à usage unique pour le play piercing, de même pour les rasoirs, du matériel nettoyé et désinfecté (pinces, cordes, fouets, cravaches, etc.).

Pour les personnes que les jeux uro branchent : il n'y a peu de risques vis-à-vis du VIH (sauf en cas de sang dans l'urine et après l'éjaculation, car le sperme et la pisse passent tous les deux par l'urètre). Par contre, certaines IST se transmettent par l'urine dans la bouche, dans les yeux, ou même par des lésions sur la peau.

Pour les jeux scato, il n'y a pas de risques de transmission du VIH par la merde sauf s'il y a du sang, donc potentiellement après pénétration, en revanche tu peux facilement transmettre ou attraper l'hépatite A et C et des bactéries, le mieux si tu veux

baiser safe est donc d'éviter tout contact entre tes muqueuses (ou celles de ton amant) et la merde.

Petit récapitulatif des conseils

- N'hésite pas à te reporter à la section « Pratiques » de ce guide en fonction de ce qui te fait bander
- Avant la séance, mets-toi d'accord avec ton ou tes amants sur vos pratiques et sur des codes (mots ou gestes) pour commencer, faire une pause ou arrêter une séance
- Contrôle tes coupures, petites plaies, déchirements, lacérations, piercings
- Sois vigilant en ce qui concerne tout ce qui pénètre ton corps : aiguilles, sextoys et pénis
- Garde à portée de main une trousse de premiers secours et nettoie régulièrement ton matériel (les jouets d'impact type fouets, paddle, badines peuvent avoir été en contact avec des fluides contaminants)
- Utilise du lubrifiant encore, et encore, et toujours ! Si tu aimes fister ou te faire fister, utilise des petits sachets à usage unique ou des lubrifiants en flacons à pompe plutôt que des pots de lubrifiant (pour ne pas « contaminer » le pot). Le mieux est d'utiliser des gels à base d'eau, et il ne faut pas hésiter à en mettre et en remettre. Les autres gels (graisse, silicone, etc.) peuvent ne pas être compatibles avec le latex ou certaines matières de sextoys, et les rendre poreux. Regarde donc bien l'étiquette ou demande en magasin.

Hormones

Si tu es hormoné et que tu prends de la testostérone que tu t'injectes toi-même, rappelle-toi que cette pratique peut comporter différents risques de transmission du VIH, des hépatites et des IST si elle n'est pas réalisée correctement. De nombreux sites et/ou forums expliquent très bien comment faire, étape par étape, en dessin, vidéo, photos, etc. Tu peux aussi consulter à ce sujet notre brochure « Hormones et parcours trans », disponible sur notre site internet ou lors de nos différents rendez-vous.

Il est très important de ne jamais partager ni réutiliser tes aiguilles, elles sont à usage unique. Tu peux en acheter en gros sur internet, voir partager une commande avec des ami·e·s pour limiter les frais de port. Certaines associations proposent des kits adaptés aux injections intramusculaires, n'hésite pas à te renseigner. Sinon, tu peux en acheter à la pharmacie, avec ou sans ordonnance.

Si tu utilises du gel ou de la crème, il faut aussi veiller à bien respecter le mode d'emploi des produits pour ne pas risquer un transfert entre toi et ton ou tes amants.

Libido et lubrification

La testostérone agit sur bien des choses, la libido notamment. Tu peux donc avoir, surtout au début, des pics d'excitation très forts et avoir envie de découvrir de nouvelles choses. Quelles que soient tes expériences, reste vigilant avec cet effet de la testostérone : si tu découvres ou redécouvres ta sexualité et que tu expérimentes de nouvelles pratiques, renseigne-toi, et reste safe.

Par ailleurs, la testostérone, prise par des personnes assignées femmes à la naissance, peut parfois dessécher les muqueuses vaginales et diminuer la production de lubrification naturelle. Le fait d'avoir moins ou plus de lubrification naturelle étant un facteur supplémentaire de risques, l'idéal est d'utiliser encore et toujours du lubrifiant. Il peut aussi être utile d'en parler à un·e

gynécologue, endocrinologue ou médecin généraliste pour voir si d'autres solutions sont possibles comme des crèmes à base d'œstrogène à effet local.

Lorsque tu utilises du lubrifiant, le mieux est d'utiliser des gels à base d'eau, et il ne faut pas hésiter à en mettre et en remettre. Les autres lubrifiants (graisse, silicone, etc.) peuvent ne pas être compatibles avec le latex ou certaines matières de sextoys, et les rendre poreux. Regarde donc bien l'étiquette des capotes et des sextoys ou demande en magasin.

Produits psychoactifs / « chems »

Utiliser le terme de « produits » plutôt que « drogues », c'est prendre en compte tous les produits modifiant les perceptions sans faire de distinction entre le légal, l'illégal, ni stigmatiser les usager·e·s : cela va donc des antidépresseurs à la cocaïne en passant par l'alcool et le cannabis. S'ils sont prescrits par un·e médecin, les psychotropes sont légaux.

À ce jour, nous avons peu de renseignements concernant l'interaction entre les différents produits et la testostérone, pas plus que l'interaction entre les traitements antirétroviraux et la testostérone chez les personnes transmasculines. Concernant l'aspect physiologique, nous te conseillons de te rapprocher d'une association de réduction des risques, d'un CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues) ou d'un·e médecin avec qui tu te sens à l'aise, afin de savoir quelles interactions sont le plus à risque.

Sache dans tous les cas que la plupart des produits assèchent, il est donc très important de penser à boire de l'eau régulièrement, même si l'envie ne s'en fait pas sentir. Les produits comme la testostérone sollicitent le foie, fais donc attention et bichonne-le !

Les règles de réduction des risques pour l'usage des produits injectables sont les mêmes que pour l'injection de testostérone. Il existe également des seringues avec des couleurs différentes

pour ne pas les confondre entre participant·e·s. Tu peux aussi demander gratuitement un DASRI (Déchets d'Activités de Soins à Risques Infectieux) en pharmacie afin de jeter les aiguilles en toute sécurité. Lorsqu'il est plein, tu peux le ramener en pharmacie et en demander un nouveau.

Pour les produits sniffés, il faut avoir chacun sa paille. Tu peux trouver en pharmacie des Stéribox, qui sont des kits pour un usage safe de toutes formes de produits. Tu peux également trouver des distributeurs de Stéribox dans la rue et dans des programmes d'échange de seringues, notamment dans les CAARUD.

La distinction entre ce qu'on appelle les produits psychoactifs durs et les produits psychoactifs doux est toute relative : par exemple, tu peux être raide mort suite à une consommation d'alcool. En revanche, il y a des usages différents. Renseigne-toi avant de prendre un produit, n'en fais pas une consommation trop importante la première fois, regarde d'abord comment ton corps réagit. Si tu as des questions sur un produit, ou que tu souhaites le faire tester, n'hésite pas à contacter des associations d'autosupport pour les usager·e·s de produits psychoactifs. Rappelle-toi d'une règle simple : toujours commencer avec une petite quantité, afin de tester les effets.

L'usage de substances est souvent corrélé avec un taux de prévalence du VIH accru, les transmissions étant dues soit à un partage de matériel, soit à une prise de risques sexuels. Qu'ils soient légaux ou illégaux, les produits modifient les perceptions, et, de fait, notre rapport au corps, à nos limites. Les personnes trans reçoivent souvent plus d'injonctions à ne pas se protéger, il est donc important de le prendre en compte si tu consommes. Notre sensibilité est modifiée, notre vigilance et notre capacité à négocier un rapport sexuel protégé aussi. Utiliser ces produits constitue donc une prise de risques supplémentaire dont il faut avoir conscience et imaginer de nouvelles stratégies alternatives.

Si tu baises sous produits, ne lésine pas sur le lubrifiant, sors avec des capotes sur toi, que ce soit pour créer rapidement une digue dentaire ou pour la mettre sur une bite ou un sextoy. Mets ton

matériel de prévention en évidence chez toi pour ne pas l'oublier, s'il y a des capotes posées un peu partout dans chaque pièce, tu devrais garder tes réflexes.

Capotes, gants, gel, matériel stérile et à usage unique et pailles à usage unique sont les meilleur·e·s ami·e·s d'un plaisir qui dure !

Certaines associations proposent également des séances d'accompagnement et d'éducation à l'injection à moindre risque ou des séances de sensibilisation sur les gestes pour les personnes qui s'injectent, mais ont du mal avec cette pratique, se blessent, se posent des questions sur les risques pris, etc.

Les surdoses peuvent survenir rapidement ou non, et pas toujours immédiatement après une prise de produit. En cas de surdosage, il est donc important de pouvoir reconnaître les symptômes les plus courants : somnolence profonde et perte de connaissance (collapsus) ; convulsions généralisées (état de mal épileptique) ; baisse de la fréquence respiratoire (apnées) puis dépression respiratoire avec œdème pulmonaire puis arrêt respiratoire ; troubles du rythme cardiaque (fibrillation ventriculaire) puis arrêt cardiaque.

Dans cette situation, le plus important est de contacter les secours le plus rapidement possible (SAMU 15). Les idées selon lesquelles mettre quelqu'un dans l'eau glacée, lui taper les joues ou lui donner de l'eau pour le réveiller ou lui éviter la surdose sont fausses.

Pour plus d'informations sur les produits psychoactifs, les lieux pour obtenir du matériel et les bonnes pratiques, tu peux aller sur :

- www.aides.org
- www.psychoactif.org
- safe.asso.fr
- technoplus.org
- www.asud.org
- rdr-a-distance.info

Travail du sexe

Si le travail du sexe des personnes transmasculines est encore peu visibilisé, certains hommes trans proposent des services sexuels tarifés, de manière ponctuelle ou régulière, en physique ou sur internet.

Certains préfèrent se présenter comme des femmes cis avec leurs clients, d'autres choisissent d'être out en tant que travailleurs et travailleuses du sexe trans (avec tout ce que ça implique), selon leur niveau de confort dans le cadre de relations sexuelles tarifées. Les clients peuvent donc parfois avoir des attentes qui ne correspondent pas à ce que tu es à l'aise de faire, n'hésite pas à énoncer clairement tes prestations et limites avant une éventuelle rencontre.

En raison du nombre élevé de partenaires et des négociations économiques et pratiques que suppose leur activité, les travailleurs et travailleuses du sexe sont particulièrement vulnérables par rapport à la transmission du VIH, des hépatites et des IST. N'hésite pas à utiliser les outils de prévention présentés plus haut avec tes clients et à définir à l'avance tes limites en ce qui concerne les prises de risques. Elles peuvent être différentes avec tes clients de celles que tu mets en place avec d'autres partenaires.

Si tu as besoin de ressources à ce sujet, tu peux te rapprocher d'associations qui font partie de la Fédération Parapluie Rouge (parapluierouge.org). À Paris, tu peux notamment contacter Acceptess-T ou le PASST.

CONCLUSION

Ce travail n'a pas prétention à l'exhaustivité, et il est probable que des pratiques n'ont pas été abordées, que des personnes trans ne se reconnaissent pas dedans, etc. Si cette brochure a été réalisée initialement en 2010, c'est qu'en France rien encore n'avait été produit sur les questions de prévention, pour guider les personnes transmasculines ayant des rapports sexuels avec des mecs. Ce guide est librement inspiré d'un guide québécois, « Primed : The Back Pocket Guide for Transmen and the Men who Dig Them » (2007) et sa réédition « Primed2 : A sex guide for trans men into men » (2015), avec l'autorisation du groupe qui l'a produit. Si ce guide nous a tapé dans l'œil, c'est qu'il tente de vraiment adapter la prévention « classique » du VIH à une communauté ignorée, de lui donner des conseils pour vivre sa sexualité dans la plus grande sécurité possible (affective et sanitaire). Il aborde la sexualité sans être moraliste, ni prude, mais plutôt hot. Les visuels, parfois explicites, mettent en scène des corps de personnes trans, des corps désirables, des corps excités.

La communauté trans est une communauté précaire, encore soumise aux aléas administratifs et au bon vouloir des psychiatres et des juges. Une partie de notre communauté, travailleuses et travailleurs du sexe, est en plus soumise à la répression et doit exercer dans l'ombre, avec l'insécurité que cela comporte. L'accès au travail est ardu, les discriminations pendant les études ne sont plus à décrire, et les actes transphobes non plus. Tous ces aspects doivent faire de notre communauté une communauté qui se prend en main, qui met en place une réelle solidarité, et qui tente de créer, à tous les niveaux, de la fierté pour obtenir des droits, mais aussi tout simplement pour pouvoir vivre. Les discriminations ne s'arrêtent pas à la porte de nos désirs, de nos plaisirs et de nos fantasmes.

Peu d'études épidémiologiques existent en France pour les personnes trans, mais celles-ci et celles réalisées dans des pays comparables montrent que nous sommes particulièrement touché·e·s par le VIH.

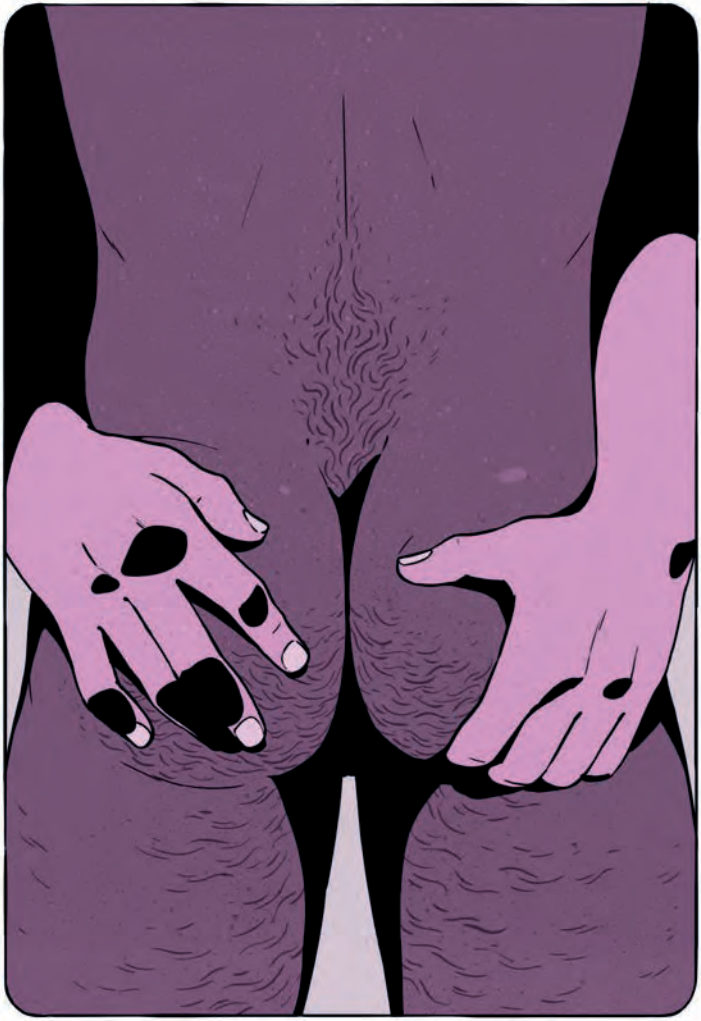
Les interactions entre hormones et traitement antirétroviral sont peu étudiées. Il n'y a pas de campagnes officielles de prévention pour les personnes trans, et les campagnes faites pour les mecs pédés et bis ne se préoccupent pas des personnes transmasculines pédés et bis. La situation politique dans laquelle se construisent nos sexualités doit nous interroger en tant que communauté, et nous mobiliser à tous les niveaux, se protéger et protéger nos amants fait partie de cette mobilisation.

Beaucoup de personnes acceptent des relations sexuelles non protégées parce qu'elles pensent ne pas pouvoir prétendre à mieux, c'est-à-dire tout aussi excitant, mais avec protections. Dans le cas des minorités comme la nôtre, cette mauvaise estime de soi vient directement des discriminations que nous avons pu subir. Une image dégradée de soi ne peut que pousser à des relations dégradées, où l'on ne respecte pas nos limites, nos envies, où l'on ne peut pas poser nos propres conditions.

Prendre soin de nous, de notre corps, c'est aussi montrer que nous sommes fiers de notre identité, que nous manifestons notre fierté au sein de la communauté trans, de la communauté pédé, notre fierté tout court. Et baiser, lécher, sucer, vivre toutes les pratiques possibles et imaginables qui nous font jouir, tout en se protégeant, c'est démontrer que la prévention n'est pas une contrainte, mais une manière de se faire du bien en se respectant.

Beaucoup d'associations et de personnes travaillent ou ont travaillé sur la prévention du VIH chez les personnes trans. Tu peux les aider et nous aider, en diffusant des messages de prévention, dont cette brochure, en prenant soin des personnes trans que tu connais, en luttant pour tes droits et aux côtés des personnes trans séropositives, en rejoignant des associations... Tout ça peut contribuer à réduire le nombre d'infections, à améliorer la vie des personnes séropositives, etc. N'oublions pas que nous avons perdu une partie de notre communauté à cause du sida. C'est aussi à nous d'agir pour arrêter l'épidémie.

Merci à toutes les personnes qui ont permis à cette brochure de voir le jour, en participant aux visuels, aux textes et aux relectures.



LEXIQUE

Cisgenre / cis
Personne cisgenre / cis : le préfixe *cis* est l'antonyme de *trans*. *Cis* signifie qui conserve son état ; *trans*, qui va au-delà, qui change d'état. Une personne cis est une personne non trans, une personne qui vit dans le genre qui lui a été assigné à la naissance.

Cockring
Un anneau pénien ou cockring est un anneau en métal, en caoutchouc, en silicone, ou bien en cuir. Il est à placer à la base du pénis avant érection, en vue de renforcer et de prolonger cette dernière et de retarder l'éjaculation pour accroître le plaisir au moment de l'orgasme.

Empowerment ou empouvoirement
L'empowerment, ou autonomisation, ou encore capacitation, est l'auto-attribution de davantage de pouvoir à des personnes ou à des groupes pour agir sur les conditions sociales, économiques, politiques ou écologiques auxquelles elles et ils sont confronté·e·s.

Fist-fucking
Le fist-fucking est un acte sexuel qui consiste à introduire le poing ou le bras d'un·e des partenaires dans le vagin ou l'anus de l'autre partenaire sexuel.

Hépatites
Les hépatites, ou atteintes du foie, sont le plus souvent dues à une infection (virus) ou alors d'origine toxique (l'alcool et les médicaments). Les hépatites virales sont classées de A à G en fonction de la famille du virus en cause. Ces infections virales peuvent, selon les situations, toucher des personnes également exposées à un risque de VIH et d'autres IST.

Hystérectomie
Intervention qui consiste à retirer une partie ou la totalité des organes génitaux internes

femelles. Elle permet d'interrompre la sécrétion d'hormones femelles à partir des ovaires. Il est possible de réaliser une incision au fond du vagin pour évacuer l'utérus et les ovaires. Il est également possible de garder le col de l'utérus, mais attention aux risques de cancers à surveiller avec dépistages réguliers et suivi médical. Pour plus d'informations, voir notre brochure « OPÉ-TRANS ».

IST ou infections sexuellement transmissibles

Les infections sexuellement transmissibles ou IST sont des infections dues à des bactéries, virus et parasites et transmises par voie sexuelle. Il existe plus d'une trentaine d'IST.

Les huit IST les plus fréquentes sont :

- quatre maladies bactériennes ou parasitaires : la syphilis, la gonorrhée, la chlamydiose et la trichomonase, qui, lorsqu'elles sont diagnostiquées, peuvent être guéries,
- quatre autres virales : l'hépatite B, l'herpès génital, le VIH et le papillomavirus humain (VPH), difficiles ou impossibles à guérir, selon le type de virus.

Les infections sexuellement transmissibles se transmettent principalement par contact cutané lors d'un rapport sexuel, vaginal, anal ou oral. Un grand nombre d'IST, notamment la chlamydiose, la gonorrhée, l'hépatite B, l'infection au VIH et la syphilis, se transmettent aussi de la mère à l'enfant pendant la grossesse et à l'accouchement.

Kink

Pratiques et fantasmes qui sortent de la sexualité dite conventionnelle. Le BDSM, par exemple, fait partie des kink, tout comme l'urophilie.

Métaidoïoplastie

La métaidoïoplastie, ou méta, est une intervention chirurgicale ayant pour but de modifier l'apparence et la fonctionnalité du dicklit. Celui-ci, sous l'influence des hormones, s'est hypertrophié.

La métaidoïoplastie consiste à accentuer cet effet en créant un micro-pénis. Elle peut s'accompagner d'une urétroplastie, d'une scrotoplastie et/ou d'une vaginectomie. Pour plus d'informations, voir notre brochure « OPÉ-TRANS ».

Non-binaire / non-binarité

Personne dont l'identité de genre ne se retrouve pas dans la binarité homme/femme. En ce qu'elle se détache de son genre assigné, une personne non-binaire peut s'identifier comme une personne trans.

Outing / (s')outer

L'outing est le fait de révéler l'homosexualité, la bisexualité, la transidentité, la non-binarité, l'intersexuation, la pansexualité ou l'asexualité d'une personne sans son consentement, voire contre sa volonté.

Au contraire, le fait de s'outer (faire son coming out) auprès d'une autre personne, est le fait de révéler soi-même son homosexualité, sa bisexualité, sa transidentité, sa non-binarité, son intersexuation, sa pansexualité ou son asexualité.

Passer / passing

Ce terme issu à l'origine des luttes antiracistes est également utilisé pour désigner la capacité d'une personne trans à être perçue comme appartenant au genre désiré. Par extension, à être perçue non pas comme une personne trans, mais comme un homme ou une femme cis. Il est nécessaire d'utiliser ce terme avec des guillemets et beaucoup de précautions étant donné le jugement qu'il porte forcément sur l'apparence d'une personne. Il est aussi important de se rappeler que si certaines personnes trans souhaitent avoir un « bon passing » pour leur sécurité (agressions, discriminations) ou pour des raisons personnelles, toutes les personnes trans ne prendront pas forcément bien qu'on les « complimente » en leur disant qu'elles ont un « bon » passing (« on dirait pas » = « il est souhaitable que ça ne se voie pas »). Son usage par des personnes cis à propos des personnes trans est problématique pour cette raison.

Phalloplastie

Intervention qui consiste à créer un néo-pénis à partir du prélèvement d'un lambeau de peau (avant-bras, ventre, cuisse) souvent couplée avec une urétroplastie. L'urétroplastie a pour but de réparer / allonger l'urètre à l'aide d'un greffon, le plus souvent cutané, parfois muqueux (muqueuse vésicale ou buccale). La phalloplastie ne se réalise qu'après ou dans le même temps qu'une hystérectomie. La plupart des techniques actuelles de phalloplastie se déroulent en plusieurs étapes. Pour plus d'informations, voir notre brochure « OPÉ-TRANS ».

PrEP

Prophylaxie = éviter une infection.

Pré-exposition = le traitement doit se prendre avant (et après) un éventuel contact avec le VIH.

La PrEP s'adresse aux personnes qui n'ont pas le VIH et consiste à prendre un médicament afin d'éviter de se faire contaminer. Ce principe de prévention médicamenteuse n'est pas spécifique au VIH : médicaments pour éviter d'attraper le paludisme, statines pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires, etc. Comme tout médicament, la PrEP doit être prescrite par un·e médecin (y compris généraliste) et nécessite un suivi avec notamment des dépistages réguliers. Plus d'informations sur aides.org/prep .

Queer

« Étrange » en anglais, terme parapluie qui englobe toutes les identités de genre ou orientations sexuelles et romantiques qui diffèrent de la norme hétéro et cis. Il s'agissait à l'origine d'une insulte, que la communauté LGBTQ+ s'est réappropriée.

Safe

Ensemble des pratiques qui visent à vivre ta sexualité ou ta consommation de produits psychoactifs de manière sûre, consentie et d'éviter la transmission du VIH, des hépatites et d'autres IST.

TasP ou treatment as prevention

Traduit de l'anglais, le traitement en tant que prévention est

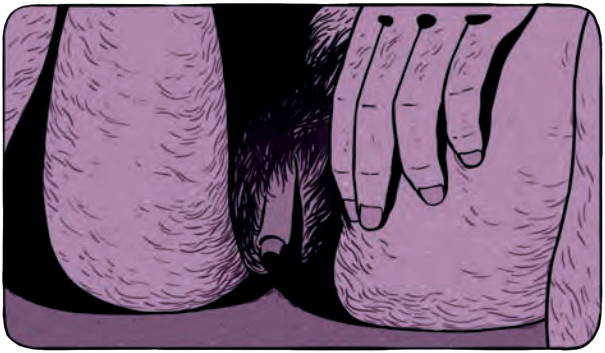
un concept de santé publique qui encourage le traitement comme moyen de prévenir et de réduire la probabilité de maladie, de décès et de transmission du VIH d'une personne infectée à une autre. D'un point de vue individuel, on peut aussi le voir comme une stratégie d'enrayage de l'épidémie.

TPE ou traitement post-exposition

Le traitement post-exposition ou TPE est un traitement préventif donné à toute personne ayant été exposée à un risque de transmission du VIH et dont le but est d'éviter une contamination.

VIH ou virus de l'immunodéficience humaine

Le virus de l'immunodéficience humaine ou VIH (en anglais HIV) est une espèce de rétrovirus infectant l'humain et responsable du syndrome d'immunodéficience acquise (sida), qui est un état affaibli du système immunitaire le rendant vulnérable à de multiples infections opportunistes.



LES IST

(par ordre alphabétique)

⁝ Symptômes
↔ *Modes de contamination*
✚ Soins

BLENNORRAGIE / GONOCOCCIE (CHAUDE-PISSE)

⁝ Écoulement de pus blanchâtre ou jaunâtre par le sexe / irritations de l'anus / douleurs en urinant. Les symptômes ne sont pas systématiques et peuvent apparaître après plusieurs jours.

↔ *Par contact entre muqueuses : rapports non protégés anal, buccal, fellation, anulingus, …*

✚ Dépistage par analyse d'urine et examen gynécologique si besoin. Traitement par antibiotique en injection. On reste contagieux pendant 7 jours après le traitement.

CHAMPIGNONS, MYCOSE

⁝ Sexe et vulve rouge et gonflés / démangeaisons et brûlures accompagnées de perte blanchâtres et crémeuses / parfois douleurs en urinant

↔ *Le plus souvent apparition par prolifération de champignons microscopiques qui se trouvent naturellement dans le vagin (candida). Une fois développée, la mycose se transmet par pénétration non protégée, échange d'objets.*

✚ Crèmes ou ovules qui s'appliquent dans le vagin.

CHLAMYDIA

⁝ Douleurs pelviennes

↔ *Pénétration non protégée / échange d'objets*

✚ Dépistage par urine ou chez un·e gynéco, traitement antibiotique injectable ou oral.

GARDNERELLA (VAGINITES)

- Pertes maladorantes / démangeaisons / irritations sur et dans le sexe

↔ *Transmission non sexuelle dans la plupart des cas. Sexuelle avec ou sans pénétration.*

✚ Dépistage par prélèvement vaginal et traitement par antiparasitaire.

HÉPATITE A

- Fièvre, nausée, jaunisse, fatigue, diarrhée, urines foncées, selles décolorées, perte de poids.

↔ *Souvent contamination par les aliments ou par des conditions d'hygiène précaires. Contamination par relations sexuelles non protégées (anales, vaginales, buccales). Le VHA est présent dans les selles et la salive. Anulingus.*

✚ Dépistage par prise de sang. Il n'existe pas de traitement. La guérison est le plus souvent spontanée après quelques semaines. Un vaccin préventif contre l'hépatite A est disponible en pharmacie sur prescription médicale et est conseillé avant tout voyage en zone d'endémie.

HÉPATITE B

- Provoque parfois une jaunisse, fatigue, fièvre. Parfois pas de symptômes.

↔ *La plupart du temps, contamination en zone d'endémie ou par voie sanguine (échange de seringues, personnel soignant, matériel de tatouages et de piercing s'il n'est pas stérilisé…). Virus présent dans la salive et les sécrétions sexuelles, donc transmission pendant les rapports sexuels avec pénétrations non protégés.*

✚ Dans 20 % des cas, les symptômes peuvent s'aggraver et provoquer une cirrhose ou un cancer du foie. Il existe un vaccin préventif disponible en pharmacie pour les personnes n'ayant pas été vaccinées pendant l'enfance ou ayant des pratiques à risque.

HÉPATITE C

- Fatigue, troubles digestifs, douleurs au foie ou éventuellement jaunisse.

↔ *Les contaminations par voie non sexuelle sont les plus fréquentes et ont lieu chez les personnes exposées à une contamination par voie sanguine (échange de seringues, personnel soignant, tatouages, piercing si le matériel n'est pas stérilisé). Contamination par voie sexuelle possible, particulièrement lors de contact sanguin (règles, coupures et fissures).*

✚ Trois mois après incubation, dans 20 % des cas : hépatites aigües. Dans 70 à 80 % des cas : hépatites chroniques qui peuvent se terminer en cancer du foie ou cirrhose. En début d'hépatite : repos, arrêt de la prise d'alcool et de certains médicaments (la testostérone par exemple qui agit sur le foie). Ensuite il existe un traitement contre le VHC qui guérit plus de la moitié des malades. Plus l'hépatite est décelée tôt, plus le traitement est efficace.

HERPÈS

- Douleurs, brûlures, petites plaies sur le sexe ou la bouche, ganglions

↔ *Contact avec ou sans pénétration (sexe, bouche, anus)*

✚ Crèmes locales ou comprimés. Il est possible d'avoir un traitement préventif en cas d'herpès chronique. Pas de guérison définitive.

HPV CONDYLOMES (VERRUES)

- Verrues indolores sur les parties génitales, sur l'urètre, au col de l'utérus ou sur la verge

↔ *Pénétration non protégée / échange d'objets / contact sans pénétration (bouche/sexe, bouche/cul, masturbation réciproque...)*

✚ Dépistage par frottis. Aucun traitement ne peut éradiquer le virus. Traitements actuels : destruction des condylomes par cryo chirurgie (azote liquide), bistouri électrique ou laser. Les récidives sont possibles, un suivi est donc nécessaire.

SYPHILIS

- Il existe trois syphilis : primaire (temps d'incubation trois semaines - trois mois). Apparition de chancres sur le gland, le dicklit, la peau des testicules, les grandes lèvres, les parois du vagin, le col utérin. La secondaire survient entre un mois et un an après le rapport sexuel non protégé. Mêmes symptômes, mais risques d'hépatites, méningites, atteintes rénales et articulaires. Tertiaire : survient en l'absence de traitement ou après quelques mois ou années silencieuses. Caractérisée par des atteintes neurologiques (neuro-syphillis), cardiaques, hépatiques, digestives, rénales, laryngées, oculaires, troubles psychiatriques.

↔ *Par voie sexuelle non protégée (anale, vaginale, orale) lors de rapports non protégés et/ou échange d'objet. La transmission peut parfois se faire par lésions cutanées et échanges de seringues.*

✚ Le dépistage se fait par analyses médicales et analyses de sang. Les formes primaires et secondaires sont traitées correctement par antibiotiques et guérissent sans séquelles.

VIH

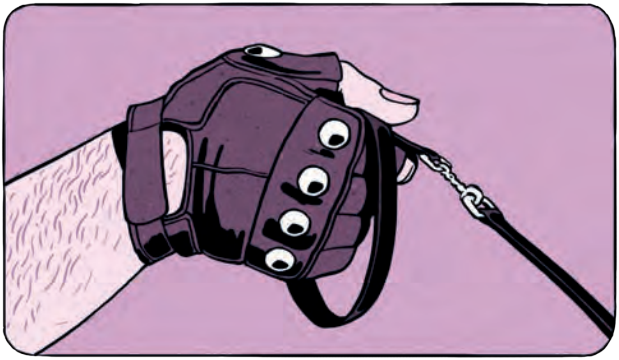
- La primo-infection ne s'accompagne pas toujours de symptômes. S'il y en a ce sont comme des symptômes de grippe : ganglions, fièvres, fatigues, courbatures, parfois diarrhées.

↔ *Transmission du liquide infecté (liquide pré-séminal, sang, sperme, sécrétions sexuelles) en contact avec les muqueuses (anus, vagin, sexe, dicklit, gland). Aussi par le matériel d'injection, de tatouages et piercing s'ils ne sont pas stériles au moment de l'utilisation.*

✚ Il faut généralement attendre deux mois avant de faire un test de dépistage, mais si vous savez que vous avez pris un risque, vous pouvez avoir recours au TPE*. Les traitements actuels ralentissent l'évolution du virus, mais ne l'éradiquent pas. Il existe aussi la PrEP pour limiter les risques de contamination.

RESSOURCES

Des ressources complémentaires (guides, sites internet, études, liens utiles...) sont disponibles sur **outrans.org/ressources**



L'ASSOCIATION

OUTrans est une association féministe d'autosupport trans fondée à Paris en 2009 par des personnes trans et pour des personnes trans pour combler le manque en réseau d'autosupport et lutter contre la transphobie.

Autosupport

Un mail pour des réponses : Une question, besoin d'informations sur les transitions, de contacts de professionel·le·s de santé... Envoie un message sur l'adresse **autosupport@outrans.org**, un·e bénévole te répondra.

Cinq groupes de parole

Jours, horaires et lieux sur **outrans.org**

- **Personnes trans et/ou en questionnement**, en non-mixité, les 3e samedis du mois
- **Personnes trans et leurs proches**, les 4e samedis du mois
- **Mineur·es et ados trans** (et leurs proches), tous les mois
- **Personnes trans «avancées»** en non-mixité, tous les deux mois
- **Personnes trans et partenaires**, tous les deux mois

Formations & sensibilisations

L'association développe une offre complète de formation à l'accueil des personnes trans, à destination des associations LGBTQI+ ou recevant un public trans, des institutions, des adultes de l'éducation nationale, des étudiant·e·s en médecine, des professionnel·le·s de santé...

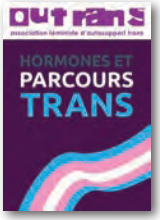
Action militante & plaidoyer

Participation à des événements militants pour défendre les droits des personnes trans comme l'ExisTransInter. Plaidoyer pour faire avancer les droits. L'association est membre :

- de la **Fédération Trans et Intersexe,**
- du **ReST, réseau de santé trans**, rassemblant des associations de personnes concernées et de professionnel·le·s de santé et de la plateforme **Trajectoires Jeunes Trans avec l'APHP**
- du comité d'entente LGBT+ du **Défenseur des droits** et du **comité de suivi du plan LGBT+** de la DILCRAH
- de l'**observatoire des LGBTphobies** de la ville de Paris et du rectorat de Paris
- de **la bulle, maison des solidarités lgbtqi+** et du **Centre LGBTQIA+ Paris-Île de France**

Édition de brochures

Autres brochures en téléchargement sur outrans.org ou sur commande.



Hormones et Parcours Trans
Informations sur les parcours de transitions

Opé-Trans
Opérations possibles masculinisantes ou féminisantes

outrans

association féministe d'autosupport trans