



**Comment profiter
pleinement de
votre séjour et
rester en santé.**

**Enjoying
Your Visit and
Staying Healthy.**

**Cómo aprovechar
plenamente su
estadía y
mantenerse sano.**

**BIENVENUE AU QUÉBEC !
WELCOME TO QUEBEC!
¡BIENVENIDO A QUEBEC!**



Comment profiter pleinement de votre séjour et rester en santé :

Un petit guide pour les
hommes gais et bisexuels
en visite au Québec.

page 5

Enjoying Your Visit and Staying Healthy:

A Handbook for
Gay and Bisexual Men
Travelling to Quebec.

page 21

Cómo aprovechar plenamente su estadía y mantenerse sano:

una pequeña guía para los
homosexuales y bisexuales
que visitan Quebec.

page 37



SÉRO ZÉRO 15
ANS
D'ACTION

visiter
LE QUÉBEC

visiter
LE QUÉBEC

visiter
LE QUÉBEC

visiter
LE QUÉBEC

visiter
LE QUÉBEC

visiter
LE QUÉBEC

visiter
LE QUÉBEC

visiter LE QUÉBEC

Un des grands plaisirs des voyages est de laisser derrière soi la lourdeur du quotidien et de vivre pleinement la liberté que procure le dépaysement.



Le Québec est un endroit très ouvert à la diversité des orientations sexuelles et les gais et lesbiennes y bénéficient des mêmes droits que l'ensemble des citoyens. Cette ouverture se manifeste également par l'attitude très gayfriendly de la population québécoise et par la multiplicité de commerces et de lieux de divertissement pour la population gaie, principalement dans les grands centres urbains.

En voyage, les occasions de créer des liens et d'expérimenter des plaisirs sont fréquentes. Il peut toutefois arriver que certaines situations nous placent dans des contextes où la prise de risque est possible.

Ce petit guide a été conçu pour vous permettre de profiter pleinement de votre séjour. Les informations qui suivent sont là pour vous aider à évaluer les risques possibles et à prendre des décisions éclairées.

la sexualité en voyage : ce que vous devez SAVOIR

Dans les grands centres du Québec, il existe plusieurs façons de faire différents types de rencontres :

L'UNIVERS INTERNET

Au Québec comme ailleurs, l'Internet offre la possibilité de rencontrer des partenaires sexuels sous le couvert de l'anonymat. Dans les salles de clavardage (Chat Rooms), un rapport amical peut s'établir rapidement et susciter un sentiment de confiance. L'impression de connaître l'autre, ne serait-ce que virtuellement, peut alors nous inciter à prendre un risque sexuel. L'Internet laisse place à la fantaisie. Tout le monde est beau et bien membré, n'est-ce pas ? On peut se permettre de croire à l'illusion mais tout en se protégeant!

- De nombreux **bars et clubs** sont ouverts à différentes clientèles; vous aurez l'embarras du choix. À noter que les bars ferment à 3 h.
- Montréal est particulièrement connue pour les **Circuit Parties** qui ont lieu plusieurs fois par année et attirent des milliers d'adeptes (par exemple, le « Black & Blue » et le « Bal en Blanc »).
- Après la fermeture des bars et des clubs, les **After-Hours** sont ouverts jusqu'en avant-midi (sans vente d'alcool).
- Dans les **saunas**, il est possible de louer une chambrette ou un casier pour des périodes allant jusqu'à 24 heures. Les saunas ciblent différentes clientèles. Les relations sexuelles doivent avoir lieu à l'intérieur d'une chambrette avec la porte fermée.



- Les **Sex Clubs** sont également permis au Québec. Différents des saunas, les personnes qui les fréquentent doivent en être membres et signer un consentement. Il n'y a pas de chambrettes, ce sont des lieux de sexualité ouverte.
- Au Québec, à Montréal en particulier, il est possible de voir des spectacles érotiques pour hommes dans les **bars de danseurs**. Certains d'entre eux disposent de cabines destinées à des spectacles privés. Il est conseillé de s'informer à l'avance des modalités et des coûts de ces spectacles privés.

INFORMATIONS

pratiques

Bien que le Québec soit une société ouverte, celle-ci demeure régie par un certain nombre de cadres réglementaires :

- La fréquentation des bars, clubs, discothèques, **After-Hours**, saunas et **Sex Clubs** est réservée aux personnes de 18 ans et plus.
- Depuis le 31 mai 2006, il est interdit de **fumer** dans la plupart des endroits publics, incluant les bars, les restaurants et les saunas.
- Au Canada, la **prostitution** (escortes, masseurs érotiques, travailleurs du sexe sur la rue) n'est pas illégale en soi. Par contre, la plupart des activités qui y sont reliées le sont (notamment, la sollicitation du client ou de la personne qui s'adonne à la prostitution).
- Il ne faut pas confondre les **Sex Clubs** avec des **Backrooms** qui peuvent exister de façon informelle dans certains bars. Un flou juridique existe toujours concernant ces derniers... La prudence est donc de mise.
- De façon générale, les heures de fréquentation des **parcs** sont de 6 h à 23 h; enfreindre ce règlement peut entraîner une amende considérable. De plus, avoir des relations sexuelles dans un parc ou dans un lieu public peut occasionner une arrestation et une mise en accusation pour acte de grossière indécence.
- Au Canada, toute personne séropositive a l'obligation légale de divulguer son statut sérologique avant de s'adonner à une activité sexuelle qui comporte un risque important de transmission du VIH.

le VIH et les ITSS

Le Québec n'est pas épargné par le VIH et il est important de noter qu'au Canada, sur quatre personnes infectées, une d'entre elles ignore l'être.

Bien que la plupart des hommes gais québécois connaissent les modes de transmission du VIH et pratiquent le sécurisexe, on observe, ici comme ailleurs, une augmentation parmi la population gaie de certaines infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) telles que :

- la **syphilis**
- la **gonorrhée**
- la **lymphogranulo-matose vénérienne (LGV)**

Le sécurisexe ... pour tout le monde

Qu'on soit séropositif ou séronégatif, il est important de se protéger contre les ITSS en utilisant des condoms et en consultant un médecin si on pense avoir eu des pratiques à risque.

Par ailleurs, il faut savoir que les lésions causées par les autres ITSS constituent des portes d'entrée importantes pour le VIH et accroissent ainsi les risques de contracter ou de transmettre le virus.

Pour une personne séropositive, avoir des relations non protégées représente des risques de contracter d'autres infections qui peuvent avoir des conséquences importantes. Les ITSS, comme la syphilis, la LGV ou l'herpès peuvent être plus difficiles à traiter chez une personne vivant avec le VIH et entraîner des symptômes et des complications plus marqués que chez une personne séronégative.



prévenir le VIH

Le VIH est un virus présent dans le sang, dans le sperme et dans le liquide prééjaculatoire chez une personne infectée. Le VIH ne passe pas à travers une peau saine et ne se transmet pas par la salive, la sueur, les larmes, l'urine ou les selles, à moins que ces liquides biologiques soient teintés de sang.

Aucun risque

- S'embrasser, y compris avec la langue et en échangeant de la salive
- Masturbation mutuelle sans contact avec le liquide prééjaculatoire et le sperme
- Frottement des corps, massages, caresses, etc.
- Utilisation d'accessoires sexuels non partagés, utilisés avec un condom ou nettoyés après usage

Faible risque

- Sucrer ou se faire sucer sans condom
- Enculer ou se faire enculer avec un condom
- Frottement des organes génitaux s'il y a contact avec le liquide prééjaculatoire ou le sperme

Risque élevé

- Enculer ou se faire enculer sans condom
- Utilisation partagée de godemichés ou d'accessoires sexuels
- Partage d'aiguilles et de matériel d'injection
- Tatouage et perçage corporel effectués à l'aide de matériel non stérilisé

Le sexe oral

Sucer sans condom constitue une pratique à faible risque dans la transmission du VIH. Mais pour que ce risque demeure peu élevé :

- Éviter de prendre le sperme de l'autre dans la bouche ou de l'avaler ;
- Éviter de se brosser les dents et d'utiliser la soie dentaire avant et après (attendre au moins une heure) ;
- Éviter de sucer après une visite chez le dentiste ;
- S'assurer d'avoir une bouche en santé et sans blessure.

Il faut noter que la gonorrhée et la syphilis peuvent se contracter facilement lors du sexe oral sans condom.

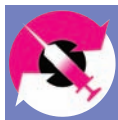


où trouver le matériel **de PRÉVENTION**

L'utilisation du condom lors de pratiques sexuelles reste le meilleur moyen pour prévenir la transmission du VIH et des autres infections transmissibles sexuellement.

Comme les préférences en matière de condoms et de lubrifiants varient d'une personne à l'autre, il est recommandé d'avoir avec soi son propre matériel.

- Les condoms et les lubrifiants sont en vente libre dans les pharmacies et les boutiques d'accessoires sexuels.
- La plupart des bars et des saunas offrent des condoms et des sachets de lubrifiant gratuits.
- Le matériel d'injection est disponible dans les organismes communautaires, les pharmacies et les CLSC qui affichent ce logo.



La prévention : quelques trucs ...

La communication peut s'établir sans dire un mot! Quelques trucs pour faire comprendre au partenaire que l'utilisation du condom n'est pas négociable :

- Toujours avoir des condoms sur soi ;
- Laisser des condoms et du lubrifiant bien en vue, sur la table de chevet par exemple ;
- Tendre un condom au partenaire avant la pénétration anale ou l'enfiler soi-même ;
- Au sauna, laisser dépasser le sachet de condom du bord de la serviette, autour de sa taille.

facteurs qui peuvent influencer LA PRISE DE RISQUE

UN MOT SUR LE BAREBACKING

Le barebacking se traduit par un choix **délibéré** de pratiquer la pénétration anale active ou passive sans condom avec un partenaire occasionnel, en ayant connaissance des risques. Le barebacking est différent du relâchement occasionnel à l'égard de l'utilisation du condom car il implique une **intention** de ne pas utiliser le condom.

Au Québec, nous observons qu'un intérêt pour le barebacking est exprimé par un certain nombre de personnes qui fréquentent entre autres les sites de rencontres sur Internet et les lieux de rencontres anonymes comme les saunas.

La passion l'emporte parfois sur la raison même si au début d'une rencontre sexuelle, l'intention d'utiliser le condom est présente. Ceci est profondément humain. Les émotions et les plaisirs du corps peuvent prendre le dessus sur les connaissances relatives à l'usage du condom.

Certains éléments déclencheurs peuvent enflammer cette passion, favoriser la prise de risque et brouiller les valeurs, les croyances et les connaissances ; tout à coup, ce qui était impensable quelques secondes auparavant, devient tout à fait possible.



Voici quelques-uns de ces déclencheurs :

Le **désir**. Celui ressenti pour l'autre, mais surtout, celui de l'autre à notre égard.

La **confiance**. Celle qui nous rapproche de l'autre et peut parfois nous inciter à ne pas utiliser le condom.

La prise d'un risque sexuel : pistes de réflexion

- Jusqu'où aller personnellement dans la prise de risque ?
- Dans quel contexte et à quel moment la prise de risque peut-elle devenir plus importante ?
- Quels sentiments la prise de risque génère-t-elle ? Avant, pendant et après ?
- Quelle réaction entraîne l'éventualité d'avoir contracté ou transmis le VIH ou une ITSS ?

les DROGUES et l'ALCOOL

Au Québec, la possession, la consommation et la commercialisation des drogues sont illégales. Quant à l'alcool et au tabac, il faut être âgé d'au moins 18 ans pour s'en procurer ou en consommer.

Dans un contexte de vacances ou dans un endroit festif, on peut faire le choix de consommer de l'alcool et/ou des drogues. Le maintien de comportements sexuels sécuritaires oblige à une certaine vigilance lors de la consommation.

Consommer de l'alcool ou des drogues à des fins sexuelles est un choix bien personnel. Dans la mesure du possible, il faut conserver un minimum de lucidité pendant le buzz. Des décisions qui peuvent sembler anodines entraînent quelquefois des conséquences irréversibles.

Si vous allez consommer, voici quelques conseils :

- garder des condoms à portée de la main ;
- s'hydrater adéquatement avant, pendant et après la consommation ;
- bien s'alimenter et se réserver des temps de repos ;
- être entouré de personnes en qui on a confiance ;
- débiter sa consommation par une demi-dose pour en vérifier les effets.

les services *et de* de **SANTÉ** **DÉPISTAGE**

Les services de santé sont gratuits pour les résidents du Québec. Si vous venez d'une autre province, il faut vérifier la couverture existante ou détenir une assurance privée. Si vous venez d'un autre pays, il est également préférable de détenir une assurance personnelle.

Les services de dépistage du VIH et des ITSS sont accessibles dans la majorité des établissements de santé du Québec. En outre, il existe des cliniques spécialisées en santé gaie. (voir la section « Références »)

le prophylaxie *post-expositionnelle* **PPE**

S'il y a eu une prise de risque (pénétration sans condom, etc.) ou si un incident est survenu (bris de condom, etc.), un traitement prophylactique permet de diminuer le risque d'être infecté par le VIH. Ce traitement doit être amorcé le plus tôt possible (72 heures maximum) après la prise de risque. En cas de besoin, contactez une clinique médicale (voir références).

Références

Urgences (police, ambulance et pompiers) 911

Assistance annuaire..... 411

SÉRO-ZÉRO

Organisme de prévention, d'éducation et d'intervention (514) 521-7778
www.sero-zero.qc.ca info@sero-zero.qc.ca

Comité des personnes atteintes du VIH (CPAVIH)

..... (514) 521-8720 / 1-800-927-2844

Aids Community Care Montreal (ACCM) Services en anglais.

Organisme d'accompagnement, de soutien et de références..... (514) 527-0928
www.accmontreal.org

Clinique médicale l'Actuel..... (514) 524-1001

Clinique médicale du Quartier Latin (514) 285-5500

CLSC des Faubourgs

Centre local de services communautaires..... (514) 527-2361
www.clscdesfaubourgs.qc.ca

Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

..... (514) 890-8000

Gai Écoute Service téléphonique d'écoute

et de renseignements (7/7jours)..... (514) 866-0103 / 1-888-505-1010
www.gai-ecoute.qc.ca

Gay Line Service en anglais..... (514) 866-5090 / 1-888-505-1010
www.gayline.qc.ca

Ligne Sida, herpès, ITS Service d'écoute et de références

(lundi au vendredi) (514) 855-8995 / 1-888-855-7432

en terminant...

Nous vous souhaitons un excellent séjour parmi nous et espérons que vous garderez de bons souvenirs de votre voyage.

Pour plus d'info sur la santé sexuelle pour les hommes gais et bisexuels - lien vers Mon livre de lit :

<http://www.sero-zero.qc.ca/corpo/bild/livredelit.pdf>

notes :

visiting
QUEBEC

visiting
QUEBEC

visiting
QUEBEC

visiting
QUEBEC

visiting
QUEBEC

visiting
QUEBEC

visiting
QUEBEC

visiting QUEBEC

One of the greatest pleasures of travelling is to leave behind the routines of everyday life and experience the freedom of being in a new place.



Quebec is very open to sexual diversity, and gays and lesbians here enjoy the same rights as other citizens. Quebecers have a gay-friendly attitude and our major cities offer an abundance of options for sight-seeing, shopping and entertainment geared to the gay population.

Travelling provides numerous opportunities to connect with people and have fun. Yet the experience of being away from home can also lead to situations that put you at risk.

This short guide is intended to help you fully enjoy your visit. The information it contains will help you evaluate potential risks and make informed decisions.

sex and travel: what you **SHOULD KNOW**

Quebec's major cities offer a wide range of venues where guys can meet up:

THE INTERNET

In Québec as elsewhere, the Internet offers plenty of ways to meet sexual partners while maintaining your anonymity. Chat room friendships can quickly inspire a sense of trust. The feeling that you know the other person, even if only virtually, can lead you to take sexual risks. Online identities can be fun – everyone is handsome and well hung, right? Just don't let the fantasy get in the way of safer sex!

- There are **bars and clubs** catering to a variety of tastes—you will have lots of choice. Bars close at 3:00 a.m.
- Montreal is especially well-known for its **Circuit Parties** (e.g. "Black & Blue," "Bal en blanc") that are held several times a year and attract thousands of patrons.
- Regular bars and clubs close at the end of the night, but **After Hours** clubs stay open until the morning (alcohol-free).
- You can rent a roomette or a locker in a **sauna** (bathhouse) for up to 24 hours. Saunas vary in price range and in the clientele they attract. Sexual activity is permitted only inside the roomettes with the door closed.



- **Sex Clubs** are also allowed in Quebec. You must become a member and sign a consent form. Roomettes are not provided, as clubs permit sexual activity in the open.
- **Male strip clubs** offer erotic shows for men. Some of these clubs have cabins for private performances. We recommend that you ask in advance about prices and payment methods.

practical INFORMATION

Despite Quebec's open and tolerant social climate, a number of laws nonetheless apply:

- Bars, clubs, After Hours, saunas and sex clubs are reserved for those 18 years and older.
- Beginning May 31, 2006, **smoking** is prohibited in most public places including bars, restaurants and saunas.
- In Canada, **prostitution** (escorts, erotic masseurs, street-based sex workers, etc.) is not illegal in and of itself. However, most activities connected with prostitution are illegal (in particular **solicitation** by either sex workers or clients).
- Don't confuse sex clubs with the "**backrooms**" found on an informal basis in some bars. Having sex in the backroom of a bar falls into a legal "grey area." It is unclear to what extent such activity is tolerated by the police. Prudence is advised!
- **Parks** are generally open from 6 a.m. to 11 p.m. Violating this regulation can result in a heavy fine. Having sex in a park or another public place can also lead to criminal charges such as indecency.
- In Canada, HIV-positive individuals have a legal obligation to disclose their sero-status to a sexual partner before engaging in any sexual activity where there is a risk of HIV transmission.

HIV and other STIs

HIV continues to be an important health concern, and Quebec is no exception. In Canada, one in four individuals living with HIV is unaware that he or she is infected.

Though most gay men in Quebec know how HIV is transmitted and practice safer sex, there has been an increase in sexually transmitted and blood-borne infections (STIs) in the gay population here, as elsewhere. These include:

- **syphilis**
- **gonorrhea**
- **lymphogranuloma venereum (LGV)**

Safer sex for all

Whether you are HIV-positive or HIV-negative, it is important to protect yourself against STIs by using condoms. Consult a doctor if you think you have had sexual activity that puts you at risk.

You should also know that lesions caused by other STIs provide a point of entry for HIV and can increase the risk of HIV infection.

For HIV-positive people, the consequences of contracting other STIs through unprotected sex can be significant. Infections such as syphilis, LGV or herpes can be more difficult to treat in HIV-positive people. The symptoms and complications can also be more severe than for HIV-negative people.



preventing HIV

HIV is a virus present in blood, sperm and pre-ejaculatory fluid. HIV does not penetrate healthy skin and cannot be transmitted through saliva, sweat, tears, urine or feces, unless these bodily fluids contain blood.

No Risk

- Kissing, including tongue or “French” kissing where saliva is exchanged.
- Mutual masturbation not involving contact with pre-ejaculatory fluids and sperm.
- Stroking, massage, caressing, etc.
- Using sex toys as long as they are not shared, or are used with a condom and cleaned after each use.

Low Risk

- Sucking or being sucked without a condom.
- Having anal sex with a condom.
- Rubbing genitals together, as long as there is no contact with pre-ejaculatory fluid or sperm.

High Risk

- Having anal sex without a condom.
- Sharing dildos or other sex toys.
- Sharing needles or other injection equipment.
- Tattooing and body piercing using non-sterilized equipment.

Oral Sex

Oral sex without a condom is generally considered to be low risk for the transmission of HIV. To keep the risk low

- Avoid taking the other person's sperm into your mouth or swallowing it.
- Avoid brushing your teeth or using dental floss before and after sex (wait at least an hour).
- Avoid having oral sex after a dentist's appointment.
- Keep your mouth healthy and free of sores.

Note that gonorrhea and syphilis can easily be transmitted if you have oral sex without a condom.

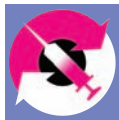


how to find what **YOU NEED**

Using a condom during sex is the best way to prevent the transmission of HIV and other STIs.

Given the many types of condoms and lubricant that are available, it's a good idea to shop for the ones that best suit your tastes and bring them along on your trip.

- Condoms and lubricants can easily be purchased in pharmacies and sex shops throughout Quebec.
- Most gay bars and saunas offer condoms and packets of lubricants free of charge.
- Clean needles and injection equipment can be obtained from certain community organizations, as well as in most pharmacies and at CLSCs (community health clinics) that display this logo:



Prevention: A Few Tips

You do not always need words to communicate your intentions. Here are a few suggestions to make it clear to your partner that condoms are not a matter of negotiation:

- Always have condoms on you.
- Leave condoms and lubricants in clear view, e.g. on the bedside table.
- Before anal penetration, either give your partner a condom or put it on yourself.
- At the sauna, tuck a condom into the towel wrapped around your waist so that it can be seen.

RISK

taking

A WORD ABOUT BAREBACKING

Barebacking involves the **deliberate** choice to have anal sex without a condom with a casual partner, despite being aware of the risks. Barebacking is different from an occasional relapse because it implies the **intention** not to use a condom.

In Quebec, an interest in barebacking is apparent in some saunas and among some men who use online personals and Internet chat rooms to meet casual sex partners.

Desire sometimes sweeps away common sense, even if you fully intend to practice safer sex. It is only human that physical and emotional pleasure can make us forget the importance of using condoms.

Certain factors can fuel our passions and cause us to take a risk, setting aside things we know or values that are normally important to us. When these factors come into play, what seemed unthinkable only moments ago can suddenly become entirely possible. Factors you may wish to keep in mind include:



Desire. The desire you feel for the other person, but especially that person's desire for you.

Trust. The trust that brings us closer to another person can sometimes make us not use a condom.

Sexual Risk-Taking: Things to Think About

- How far are you willing to go?
- When and where can risk-taking become a problem for you?
- What feelings does risk-taking provoke – before, during, and after sexual activity?
- How do you feel about contracting or transmitting HIV or another STI?

DRUGS *and* ALCOHOL

The possession, sale, or use of drugs is illegal in Quebec. You must be at least 18 years of age to buy or consume alcohol or tobacco.

Taking drugs or alcohol is a choice some people make when on vacation or in a party setting. Ensuring that you practice safer sex while under the influence requires some extra care and attention.

If you drink or take drugs as part of sex, try to maintain a minimum of lucidity during your high. Decisions that can sometimes seem unimportant in the moment can have irreversible consequences.

If you're going to drink or take drugs, here are a few tips:

- keep condoms on hand;
- drink plenty of water before, during and after;
- eat well and take time to rest;
- surround yourself with people you trust;
- if you take drugs, start with a half dose to monitor the effects.

health services and **STI TESTING**

Health services are free for Quebec residents. If you live in another province, it's a good idea to confirm what services your provincial health plan will cover while you are away. You may wish to consider supplementing your provincial plan with private insurance. If you are from another country, it is important to obtain health insurance that will cover any medical care you might require while you are in Quebec.

HIV and STI screening services are available in most medical clinics and health care centres. There are also clinics that specialize in gay men's health. (See "Useful Numbers and Websites")

post-exposure **PEP** *prophylaxis*

If you have taken a risk (penetration without a condom, etc.) or had a mishap (e.g. the condom broke), prophylactic treatment can reduce the risk of HIV infection. You must start this treatment as quickly as possible after exposure (72 hours maximum). Contact a medical clinic for more information. (See "Useful Numbers and Websites")

USEFUL

numbers and websites

Emergency (police, ambulance and firefighters) 911

Directory assistance 411

SÉRO-ZÉRO Community organization providing prevention, education and outreach services (514) 521-7778
www.sero-zero.qc.ca info@sero-zero.qc.ca

Comité des personnes atteintes du VIH (CPAVIH) (514) 521-8720 / 1-800-927-2844

Aids Community Care Montreal (ACCM)
English-language services. Organization that provides accompaniment, support and references (514) 527-0928
www.accmontreal.org

Clinique médicale l'Actuel
Clinic specializing in gay men's health (514) 524-1001

Clinique médicale du Quartier Latin
Clinic specializing in gay men's health (514) 285-5500

CLSC des Faubourgs
Community health clinic (514) 527-2361
www.clscdesfaubourgs.qc.ca

Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM) (514) 890-8000

Gai Écoute
French-language help line (514) 866-0103 / 1-888-505-1010
www.gai-ecoute.qc.ca

Gay Line Telephone support and information services seven days a week (514) 866-5090 / 1-888-505-1010
www.gayline.qc.ca

Ligne Sida, herpès, ITS
Telephone support and referral service (Monday through Friday) (514) 855-8995 / 1-888-855-7432

a last word...

We hope you have a wonderful time during your visit to Quebec and take many great memories home with you!

For more information on sexual health for gay and bisexual men (in French only):

<http://www.sero-zero.qc.ca/corpo/bild/livredelit.pdf>

notes:

visitar
QUEBEC

visitar
QUEBEC

visitar
QUEBEC

visitar
QUEBEC

visitar
QUEBEC

visitar
QUEBEC

visitar
QUEBEC

visitar QUEBEC

Uno de los grandes placeres de viajar consiste en dejar atrás los problemas cotidianos y vivir plenamente la libertad que significa cambiar de aires.

Quebec es un lugar muy abierto a la diversidad de las orientaciones

sexuales, y las personas gay y lesbianas gozan de los mismos derechos que todos los ciudadanos. Esta apertura se manifiesta de igual manera en la actitud amistosa de la población quebequense hacia los homosexuales, así como en la gran variedad de establecimientos comerciales y lugares de esparcimiento para la población gay, principalmente en los grandes centros urbanos.

Al viajar, las oportunidades de estrechar lazos y experimentar placeres son frecuentes. Puede suceder que determinadas circunstancias nos coloquen en situaciones donde los riesgos son factibles.

Esta pequeña guía fue diseñada para que usted aproveche ampliamente su estancia. La información que le proporcionamos a continuación pretende ayudarle a evaluar los posibles riesgos para tomar decisiones prudentes.



la sexualidad al viajar: lo que usted debe SABER

En los grandes centros urbanos de Quebec existen diversas formas de llevar a cabo diferentes tipos de encuentros:

- Numerosos **bares y clubes** abiertos a diferentes tipos de clientela; lo difícil será elegir. Favor de tomar en cuenta

que los bares cierran a las 3 hrs. de la mañana.

- La ciudad de Montreal es conocida sobre todo por sus **Circuit Parties**, que se llevan a cabo varias veces al año y atraen miles de adeptos (por ejemplo, los eventos "Black & Blue" y "Bal en Blanc").
- Después del cierre de bares y clubes, los **after hours** están abiertos hasta antes del medio día (sin venta de alcohol).
- En los **saunas**, es posible rentar un cuarto pequeño o un casillero por periodos de hasta 24 horas. Los saunas están destinados a distintas clientelas. Las relaciones sexuales deben llevarse a cabo dentro de un cuarto pequeño con la puerta cerrada.

EL UNIVERSO DE INTERNET

En Québec, como en otros lugares, Internet ofrece la posibilidad de conocer parejas sexuales bajo el anonimato. En las salas de conversación interactiva (Chat Rooms), una relación amigable puede establecerse de inmediato y provocar un sentimiento de confianza. La impresión de conocer al otro, aunque sólo sea de manera virtual, podría incitarnos a correr un riesgo sexual.

El Internet deja lugar a la fantasía. Todo el mundo es bello y bien dotado sexualmente, ¿no es cierto? ¡Uno puede darse el lujo de creer en la ilusión, pero protegiéndose!



- En Quebec, los **clubes eróticos** están autorizados. A diferencia de los saunas, las personas que los frecuentan deben ser miembros y firmar su consentimiento. Al interior de estos clubes no existen cuartos pequeños, son lugares de sexualidad abierta.
- En Quebec, y particularmente en Montreal, es posible presenciar espectáculos eróticos para hombres en los **bars de danseurs** (bares con espectáculo de bailarines). Algunos cuentan con cabinas destinadas a presentar espectáculos privados. Le recomendamos informarse con anticipación sobre las modalidades y costos de este tipo de espectáculos privados.

INFORMACIÓN

práctica

La sociedad en Quebec es abierta, sin embargo está regida por un determinado número de marcos reglamentarios:

- La entrada a bares, clubes, discotecas, **after hours**, saunas y **clubes eróticos** está restringida a personas mayores de 18 años.
- Desde el 31 de mayo de 2006, está prohibido fumar en la mayor parte de los lugares públicos, incluyendo bares, restaurantes y saunas.
- En Canadá, la **prostitución** (servicios de acompañantes y masajistas eróticos, así como las actividades de personas que ofrecen servicios sexuales en la calle) no es ilegal en sí misma. Sin embargo, la mayoría de las actividades que están relacionadas con la prostitución sí lo son (especialmente la incitación del cliente o de la persona que se dedica a la prostitución).
- No se debe confundir a los **clubes eróticos** con los **cuartos traseros (backrooms)**, que pueden existir de manera informal en algunos bares. Existe aún una imprecisión jurídica en relación con éstos últimos...
Por lo tanto, se aconseja tener prudencia.
- Como regla general, la hora de entrada a los parques es de las 6 a las 23 hrs.; el infringir este reglamento puede ocasionarle una multa considerable. Además, tener relaciones sexuales en un parque o en un lugar público puede ocasionar un arresto y una acusación por un acto grave de obscenidad.
- En Canadá, toda persona seropositiva tiene la obligación legal de divulgar su estado serológico antes de dedicarse a una actividad sexual que conlleve un riesgo importante de transmisión del VIH.

el VIH y las ITSS

las infecciones de transmisión sexual y sanguínea

Quebec no está exento del VIH; es importante señalar que en Canadá, de cada cuatro personas infectadas, una de ellas ignora estarlo.

Aunque la mayor parte de los hombres gay de Quebec conocen las formas de transmisión del VIH y practican el sexo seguro, se observa, tanto aquí como en otros lugares, un aumento de ciertas infecciones de transmisión sexual y sanguínea (ITSS) entre la población homosexual, tales como:

- **sífilis**
- **gonorrea**
- **linfogranuloma venéreo (LGV)**

El sexo seguro, para todos

Que uno sea seropositivo o seronegativo, es importante protegerse contra las ITSS utilizando condones y consultando a un doctor si piensa haber tenido prácticas riesgosas.

Por otra parte, es necesario saber que las lesiones causadas por otras ITSS constituyen puertas de acceso importantes para el VIH e incrementan, de esta forma, los riesgos de contraer o transmitir el virus.

Para una persona seropositiva, tener relaciones sin protección presenta riesgos de contraer otro tipo de infecciones que pueden tener consecuencias importantes. Las ITSS, como la sífilis, el LGV o el herpes pueden ser más difíciles de tratar en

una persona que vive con el VIH y acarrear síntomas y complicaciones aún más marcadas que en una persona seronegativa.



prevenir el VIH

El VIH es un virus presente en la sangre, el semen y el líquido preseminal de una persona infectada. El VIH no pasa a través de una piel sana y no se transmite mediante la saliva, el sudor, las lágrimas, la orina o los excrementos, a menos que estos líquidos biológicos estén manchados de sangre.

Ningún riesgo

- Besarse, incluso con la lengua e intercambiando saliva
- Masturbarse mutuamente sin contacto con el líquido preseminal ni el semen
- Frotarse el cuerpo, masajearse, acariciarse, etc.
- Utilizar accesorios sexuales sin compartirlos, utilizarlos con un condón o limpiarlos después de usarlos

Riesgo bajo

- Tener sexo oral sin condón
- Tener sexo anal con un condón
- Frotar los órganos genitales si existe contacto con el líquido preseminal o el semen

Riesgo alto

- Tener sexo anal sin condón
- Utilizar en forma compartida dildos o accesorios sexuales
- Compartir agujas y material para inyectarse
- Tatuarse y perforarse el cuerpo con material no esterilizado

El sexo oral

Practicarlo sin condón constituye una práctica de bajo riesgo para la transmisión del VIH. Para que este riesgo permanezca a un nivel bajo, es necesario:

- Evitar recibir el semen de la otra persona en la boca o tragarlo;
- Evitar cepillarse los dientes y utilizar el hilo dental antes y después (esperar por lo menos una hora);
- Evitar el sexo oral después de una visita al dentista;
- Asegurarse de tener una boca sana y sin heridas.

Es importante señalar que la gonorrea y la sífilis pueden contraerse fácilmente durante el sexo oral sin condón.



dónde encontrar material **de PREVENCIÓN**

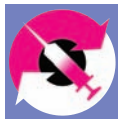
El uso del condón durante las prácticas sexuales sigue siendo el mejor medio para prevenir la transmisión del VIH y otras infecciones transmisibles sexualmente.

Puesto que las preferencias en materia de condones y lubricantes varían de una persona a otra, se recomienda tener consigo su propio material.

- Los condones y los lubricantes se encuentran en venta libre en farmacias y tiendas de accesorios sexuales.
- La mayor parte de los bares y los saunas ofrecen condones y bolsitas de lubricante gratis.
- El material para inyectarse puede encontrarse en los organismos comunitarios, las farmacias y los centros locales de servicios comunitarios (CLSC) que ostenten ese logotipo.

La prevención: algunos consejos...

¡La comunicación puede crearse sin decir una sola palabra! Algunos consejos para convencer a la pareja de que el uso del condón no es negociable:



- Llevar siempre condones consigo;
- Dejar los condones y el lubricante muy a la vista, por ejemplo, sobre la mesa de cabecera;
- Ofrecer a la pareja un condón antes de la penetración anal o ponérselo usted mismo;
- En el sauna, dejar que la envoltura del condón sobresalga del borde de la toalla alrededor de la cintura.

factores que pueden influir una TOMA DE RIESGO

UN COMENTARIO ACERCA DEL SEXO ANAL SIN PROTECCIÓN (BAREBACKING)

El término "barebacking" se traduce como una elección **deliberada** de practicar la penetración anal activa o pasiva sin condón con una pareja ocasional, a sabiendas del riesgo. El "barebacking" es diferente al relajamiento ocasional respecto al uso del condón, ya que implica la **intención** de no utilizarlo.

En Quebec, observamos que un cierto número de personas que frecuentan, entre otros, los sitios de encuentros en Internet y los lugares de encuentros anónimos como los saunas, expresan un interés por el "barebacking" .

A veces la pasión predomina sobre la razón, aún cuando al inicio de un encuentro sexual se tenga la intención de utilizar el condón. Esto es profundamente humano. Las emociones y los placeres del cuerpo pueden imponerse sobre los conocimientos relativos al uso del condón.

Ciertos elementos generadores pueden encender esta pasión, favorecer el hecho de correr un riesgo y confundir los valores, las creencias y los conocimientos; de pronto, lo que parecía impensable unos segundos antes, se vuelve algo totalmente posible.



A continuación, algunos de estos generadores:

El **deseo**. El que se siente por la otra persona, pero sobre todo, el deseo de la otra persona respecto a nosotros.

La **confianza**. La que nos acerca a la otra persona y que puede a veces incitarnos a no utilizar el condón.

Correr un riesgo sexual: pistas para reflexionar

- ¿Hasta dónde llegar personalmente en la toma de un riesgo?
- ¿En qué contexto y en qué momento la toma de riesgo puede llegar a ser importante?
- ¿Qué sentimientos genera el hecho de correr un riesgo?
¿Antes, durante o después?
- ¿Qué reacción conlleva la circunstancia de haber contraído o transmitido el VIH o una ITSS?

las DROGAS y el ALCOHOL

En Quebec, la posesión, el consumo y la comercialización de drogas son actividades ilegales. En cuanto al alcohol y el tabaco, es necesario ser mayor de 18 años para comprarlos o consumirlos.

En un contexto vacacional o en un lugar festivo, usted puede decidir consumir alcohol y/o drogas. Para mantener un comportamiento sexual seguro, es necesario una determinada vigilancia durante el consumo.

Consumir alcohol o drogas para fines sexuales es una elección muy personal. En la medida de lo posible, se debe conservar un mínimo de lucidez durante la euforia. Decisiones que pueden parecer triviales, conllevan muchas veces consecuencias irreversibles.

Si usted va a consumir, a continuación le presentamos algunos consejos:

- tener condones a la mano;
- hidratarse apropiadamente antes, durante y después del consumo;
- alimentarse bien y tomar pausas de reposo;
- rodearse de personas en quien se confía;
- iniciar el consumo con una dosis media para experimentar los efectos.

los servicios *de* **SALUD** *y el* **DESPISTAGE**

Los servicios de salud son gratuitos para los residentes de Quebec. Si usted viene de otra provincia, será necesario confirmar la cobertura existente o contar con un seguro privado. Si usted proviene de otro país, es preferible también que cuente con un seguro personal.

Los servicios de despistage de VIH y de las ITSS son ofrecidos en la mayoría de los centros de salud de Quebec. Además, hay clínicas especializadas en salud gay (ver la sección "Referencias").

la profilaxis posterior *a la exposición* **PPE**

Si se corrió un riesgo (penetración sin condón, etc.) o si ocurrió un incidente (rotura del condón, etc.), un tratamiento profiláctico permite la disminución del riesgo de infectarse con el VIH. Este tratamiento deberá iniciarse lo más pronto posible después de haber corrido el riesgo (72 horas máximo). Si es necesario, comuníquese con una clínica médica (ver la sección "Referencias").

Referencias

Emergencias (policía, ambulancia y bomberos)..... 911

Asistencia sobre la guía telefónica 411

SÉRO-ZÉRO

Organismo de prevención, educación e intervención (514) 521-7778
www.sero-zero.qc.ca info@sero-zero.qc.ca

Comité de personas afectadas por el (CPAVIH)

(514) 521-8720 / 1-800-927-2844

Aids Community Care Montreal (ACCM) Servicios en inglés.

Organismo de acompañamiento, apoyo y referencias (514) 527-0928
www.accmontreal.org

Clinique médicale l'Actuel

Clínica médica (514) 524-1001

Clinique médicale du Quartier Latin

Clínica médica (514) 285-5500

CLSC des Faubourgs

Centro local de servicios comunitarios (514) 527-2361
www.clscdesfaubourgs.qc.ca

Centro hospitalario de la Universidad de Montreal (CHUM)

(514) 890-8000

Gai Écoute Servicio telefónico de escucha e información

(lunes a domingo) (514) 866-0103 / 1-888-505-1010
www.gai-ecoute.qc.ca

Gay Line Servicios en inglés. (514) 866-5090 / 1-888-505-1010

www.gayline.qc.ca

Ligne Sida, herpès, ITS Servicio de escucha y referencias

(lunes a viernes) (514) 855-8995 / 1-888-855-7432

y para terminar...

Le deseamos una excelente estadía entre nosotros, y esperamos que los recuerdos de su viaje sean memorables.

Para obtener más información sobre la salud sexual de los homosexuales y bisexuales (en francés únicamente), utilice el vínculo hacia "Mon livre de lit" (Mi libro de cama):

<http://www.sero-zero.qc.ca/corpo/bild/livredelit.pdf>

nota:



SÉRO ZÉRO 15
ANS
D'ACTION