



# PRIMED<sup>2</sup>

Un guide sexuel pour  
les hommes trans qui  
aiment les hommes



# PRIMED<sup>2</sup>

Un guide sexuel pour  
les hommes trans qui  
aiment les hommes



# TABLE DES MATIÈRES

## À PROPOS

- 6 À propos du langage
- 7 À propos de la prévention du VIH en 2015

## ON SE LANCE

- 9 Divulguer son statut trans
- 9 Mythes sur les hommes trans

## ON EN VEUT

- 11 Dragage
- 12 Bars et clubs
- 12 Parcs et toilettes publiques
- 13 Saunas et « sex clubs »
- 14 Sites internet et applications

## VIH et autres INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT

- 15 Survol
- 16 VIH
- 16 Hépatites
- 16 Tests de dépistage du VIH et des ITS

## SEXE PLUS SÉCURITAIRE

- 19 Le sexe plus sécuritaire, c'est quoi?
- 19 Parfois, on laisse le « sécuritaire » de côté
- 20 Parler de sexe plus sécuritaire
- 21 Les stratégies du sexe plus sécuritaire
- 21 Les condoms, les autres barrières et le lubrifiant
- 24 La PrEP
- 25 La PEP
- 25 La charge virale
- 26 Le sérotriage
- 27 Relations et ententes

## ON EN A

- 28 Sucrer
- 28 Baiser
- 30 Baiser après une chirurgie génitale
- 30 Baiser avec les mains

## ET...

- 32 Le BDSM
- 33 Les « poppers »
- 33 La grossesse
- 34 L'injection plus sécuritaire
- 34 Les hormones
- 35 La consommation de drogues injectables (CDI)
- 35 Le travail du sexe





# PRIMED<sup>2</sup> : UN GUIDE SEXUEL POUR LES HOMMES TRANS QUI AIMENT LES HOMMES

## *À Propos*

**Ce guide traite des désirs sexuels et des diverses activités sexuelles des hommes trans gais, bisexuels ou queer.** Il inclut de l'information importante sur les choix qui s'offrent à nous et sur les questions que nous devrions poser pour rester en sécurité et en santé, sur les plans sexuel, mental et émotionnel.

Publié pour la première fois en 2007 puis mis à jour en 2015, PRIMED a été développé par le Groupe de travail des hommes trans gais, bi et queer. Ce groupe est composé de personnes trans et non trans, qui sont des membres de la communauté ou des fournisseurs de services en santé sexuelle en Ontario. Il fait partie de l'Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais (SSHG), une initiative provinciale du Ontario AIDS Network (OAN). Pour plus d'informations, visitez le [www.gmsh.ca](http://www.gmsh.ca) et le [www.ontarioaidsnetwork.on.ca](http://www.ontarioaidsnetwork.on.ca).

## *À propos du langage*

Notre plus grand défi a été de trouver les mots justes pour rédiger cette brochure. Nous nous sommes demandé comment écrire un guide qui traite explicitement de sujets tels que la drague, la recherche d'expériences sexuelles et les rapports sexuels, tout en nous exprimant clairement pour tous les hommes trans qui le liront.

### *Ça n'a pas été facile.*

La plupart des ressources en sexualité ne s'adressent pas aux personnes trans et encore moins aux hommes trans gais, bi ou queer. Il n'existe pas de vocabulaire unanimement accepté pour parler des hommes trans et de nos pratiques sexuelles avec d'autres hommes. Différentes personnes utilisent différents termes pour décrire nos parties du corps et nos identités sexuelles.

Même le terme « homme trans » ne fait pas l'unanimité, car il existe plusieurs autres termes pour désigner une personne qui a été assignée « femme » à la naissance, mais qui vit en tant qu'homme. « Trans » est un terme qui englobe plusieurs sortes d'identités. Dans le présent guide, nous utilisons le terme « hommes trans » pour désigner, de façon générale, les hommes qui ont été assignés femmes à la naissance, mais qui sont maintenant des hommes. Lorsque nécessaire, nous avons aussi utilisé l'expression « hommes cis(sexuels) » pour décrire les hommes assignés hommes à la naissance.

À PRIMED, notre but est de discuter de nos corps et de notre sexualité en utilisant un langage respectueux, exact et compréhensible pour le plus grand nombre d'hommes trans possible.

### *À propos de la prévention du VIH en 2015*

Depuis la première publication de PRIMED, le portrait de la prévention du VIH a beaucoup changé. Durant la dernière décennie, nous avons appris beaucoup de choses sur la prévention de la transmission du VIH.

Parmi les moyens de prévention dont on dispose maintenant, on retrouve la prophylaxie postexposition (PEP), la prophylaxie préexposition (PrEP) et, pour les hommes séropositifs, la prise de médicaments de façon à maintenir une charge virale indétectable (ce qu'on appelle parfois le « traitement préventif »). Nous savons également que les condoms restent un excellent moyen de prévenir le VIH et les ITS, et qu'ils sont la stratégie de prévention du VIH préférée de bien des gars.

Que ce soit dans l'actualité, dans les blogues, dans les échanges sur Internet ou dans un contexte de rencontres, ces nouvelles connaissances se frayent un chemin jusqu'à nos stratégies en santé sexuelle. Dans cette ressource, nous avons inclus des renseignements sur tous les moyens connus de prévention du VIH et des ITS. Cependant, puisque la prévention et le traitement du VIH est un domaine en constante évolution, nous te suggérons de visiter [www.thesexyouwant.ca](http://www.thesexyouwant.ca) (lancé à l'automne 2015) pour plus de détails et pour des mises à jour.



# ON SE LANCE

## *Divulguer son statut trans*

En tant qu'hommes trans gais, bi ou queer, nous devons souvent décider si nous voulons partager notre statut trans avec les hommes avec qui nous couchons. Cela est particulièrement vrai pour ceux d'entre nous qui sont perçus comme des hommes cis. Ceux parmi nous qui ne sont pas toujours perçus comme étant des hommes (ou qui sont visiblement trans) doivent aussi expliquer qu'ils s'identifient en tant qu'hommes. Beaucoup de gens, y compris d'éventuels partenaires sexuels, ne connaissent rien de nos corps ou de nos identités : c'est pourquoi il faut s'y préparer.

Lorsqu'on divulgue son statut trans, il y a quelques facteurs à prendre en considération, tels que : les personnes présentes, le niveau de familiarité, le type de sexe qu'on recherche, l'endroit où l'on se trouve, notre niveau de confort ainsi que notre sécurité. Par exemple :

- Es-tu dans un environnement sécuritaire, d'un point de vue physique et émotionnel?  
Te sens-tu à l'aise d'y être?
- Es-tu prêt à répondre aux questions provenant de quelqu'un qui n'a jamais eu d'expérience sexuelle avec un homme trans, y compris des questions explicites sur ton identité sexuelle, sur tes activités sexuelles ou sur ton anatomie?

- Es-tu à l'aise et clair avec les raisons pour lesquelles tu décides de divulguer ton statut?
- Es-tu prêt à gérer un éventuel rejet?
- Si cela s'avère nécessaire, peux-tu quitter cet endroit?

Peu importe ta décision, il y aura des avantages et des inconvénients. La clé, c'est de te préparer autant que possible aux différentes éventualités et de bien connaître tes limites personnelles.

## *Mythes sur les hommes trans*

Il existe plusieurs mythes au sujet des hommes trans et ceux-ci ont une influence sur notre sexualité. Ici, nous allons discuter des quatre mythes les plus répandus.

*Mythe no 1 : Les hommes trans ne veulent coucher qu'avec des femmes.*

**Réalité : Il y a autant d'individus que de préférences sexuelles** — et pour plusieurs hommes trans, cela signifie être attiré par d'autres hommes. Comme tout le monde, nos désirs et nos identités se retrouvent un peu partout dans le grand spectre de la sexualité.

*Mythe no 2 : Tous les gars trans sont passifs (c.-à-d. qu'ils veulent être pénétrés par d'autres hommes).*

**Réalité : Certains hommes trans préfèrent adopter une position « active ».** En fait, ce mythe découle de la croyance erronée que les hommes trans n'ont pas de pénis. Cependant,

plusieurs d'entre nous ont eu des chirurgies qui nous permettent de pénétrer nos partenaires avec nos parties génitales. D'autres encore utilisent des harnais et des godes (« dildos »). Comme pour tous les hommes, certains parmi nous aiment se faire pénétrer, certains préfèrent pénétrer, alors que d'autres aiment les deux (on dit parfois qu'ils sont « versatiles ») ou ni un ni l'autre (c.-à-d. qu'ils préfèrent le sexe sans pénétration).

*Mythe no 3 : Les chirurgies génitales, ce n'est pas pour les hommes trans.*

**Réalité : Plusieurs hommes trans ont recours à une ou des chirurgies génitales (métoidioplastie ou phalloplastie)** – et il existe toute une variété de chirurgies qui tient compte des différents besoins de chacun. Qu'on ait eu une chirurgie génitale ou non, nos parties génitales peuvent être de toutes les formes et formats : en ce sens, nous sommes comme tous les autres hommes.

*Mythe no 4 : Les gars trans ne sont pas à risque d'attraper le VIH ou d'autres infections transmissibles sexuellement.*

**Réalité : On s'expose à des risques de transmission dès qu'on pratique des activités sexuelles orales, anales ou génitales sans utiliser de barrières ou d'autres façons de réduire les risques.** Nous te suggérons de réfléchir aux pratiques sexuelles qui t'intéressent, puis de faire quelques recherches pour connaître les risques qui y sont rattachés et pour apprendre comment améliorer ta sécurité sexuelle. Ce guide a d'ailleurs été conçu pour t'aider à y arriver!

# ON EN VEUT

## Drague

La drague est une façon courante de s'engager dans des rapports sexuels sans attaches.

Quand tu dragues, tu t'exposes à différents résultats : un bon coup, un mauvais coup, voire pas de coup du tout. Pour obtenir le sexe que tu désires, il faut parfois dire « non » et décliner les propositions qui ne t'intéressent pas vraiment.

Dans les espaces de drague, ça se produit souvent de façon non-verbale (par exemple, en repoussant une main baladeuse). Il est aussi possible que tes avances soient déclinées – il est important de te rappeler que tous les gars font l'objet de refus, et ce, pour plusieurs raisons. Ça ne se produit donc pas nécessairement parce que tu es trans. C'est peut-être une bonne idée de réfléchir à l'avance à propos du rejet pour trouver comment le gérer, que tu sois la personne qui rejette ou le rejeté. Ça peut t'aider à éviter des situations où tu compromets le sexe que tu veux au profit du sexe que tu peux avoir, y compris les compromis inutiles sur la protection et la gestion des risques.

### Trucs :

- Draguer sous l'influence de substances : Lorsqu'on utilise des drogues ou de l'alcool, on peut prendre des décisions différentes

de celles qu'on aurait prises à jeun. Si tu penses draguer et avoir des relations sexuelles en ayant bu ou pris des drogues, prévois-le et planifie en conséquence. Par exemple, garde des condoms avec toi pour te rappeler (et signaler à ton partenaire) que tu veux des relations protégées. Peut-être voudras-tu aussi prévoir une limite pour ta consommation de drogue ou d'alcool et t'en tenir aux quantités que tu auras déterminées, pour éviter de dépasser tes capacités.

- Prépare-toi : pense aux circonstances dans lesquelles tu accepterais ou non de divulguer ton statut trans à un partenaire sexuel potentiel. Puis, anticipe les étapes suivantes, selon ses réactions. (Voir aussi Divulguer son statut trans, p. 9)
- Il est aussi suggéré de trouver et d'utiliser une stratégie qui fonctionne pour toi. Pour ce qui est de ta santé sexuelle et de ta protection, n'attends pas que tes partenaires en prennent la responsabilité. Que tu sois « passif », « actif » ou « versatile », assure-toi que tu as des condoms, du lubrifiant et tout autre accessoire dont tu as besoin pour avoir du sexe plus sécuritaire. (Voir aussi Sexe plus sécuritaire, p. 19)

## Bars et clubs

Quelques bars et clubs accueillent volontiers les personnes trans, mais ce n'est pas le cas partout. Si tu le souhaites, tu peux discuter des établissements qui sont populaires et accueillants avec d'autres hommes trans gais, bi ou queer. Tu peux aussi essayer de trouver cette information en ligne.

### Trucs :

- Si tu décides de rentrer avec quelqu'un que tu viens de rencontrer, dis où tu vas à un ami ou présente ta nouvelle connaissance à tes amis.
- Si tu prévois avoir du sexe à l'intérieur d'un club (dans une toilette, par exemple), sache que ce ne sont pas tous les établissements qui tolèrent les rapports sexuels dans leur établissement. Dans certains bars, si tu es surpris durant tes ébats, tu pourrais être mis à la porte par un videur ou avoir des ennuis avec la direction.

## Parcs et toilettes publiques

Si tu dragues dans des parcs, sois aux aguets. Porte attention au langage corporel de la personne que tu dragues et sois prudent : par exemple, ce ne sont pas toutes les personnes qui renvoient tes regards qui recherchent du sexe. La drague s'amorce souvent dans des espaces ouverts et sécuritaires, comme des stationnements bien éclairés, mais se termine dans des endroits plus isolés et peu ou pas éclairés, comme des ruelles ou des secteurs boisés.

Selon les activités sexuelles que tu planifies, il se peut que tu décides qu'il est inutile de dire que tu es trans. Par exemple, il n'est pas rare que des hommes (trans ou non) sucent d'autres hommes, tout en interdisant l'accès à leurs propres parties. Tu peux décider à l'avance de ce que tu aimerais faire et de ce que tu désires partager, et tu peux t'en tenir à ce que tu auras choisi. Si tu rencontres quelqu'un qui veut faire quelque chose que tu ne veux pas, souviens-toi : il y a d'autres gars qui recherchent du sexe consensuellement négocié. Ça vaut peut-être la peine de mettre un peu plus de temps et d'efforts pour les trouver!

De plus, garde en tête que le sexe dans les espaces publics est illégal : tu pourrais être accusé d'infraction criminelle si on t'attrape. Néanmoins, rechercher des activités sexuelles et s'y engager dans des espaces publics se produit encore et, pour certains d'entre nous, le péril ajoute au plaisir.

### Trucs :

- Évite d'avoir beaucoup d'argent comptant et de cartes de crédit avec toi.
- Fais une recherche en ligne ou demande à des personnes qui draguent de te renseigner au sujet des dangers liés aux lieux que tu fréquentes, notamment par rapport aux vols et aux agressions.
- Essaie d'être accompagné d'un ami, pour votre sécurité mutuelle. Même si vous vous séparez quelques instants pour aller vous amuser,

soyez quand même vigilants : vous restez l'accompagnateur de l'autre. Si possible, apportez vos cellulaires afin de vous contacter en cas de problème.

- Fais attention de ne pas agir trop vite avant d'avoir eu un signal clair de la personne, indiquant qu'elle recherche du sexe : établir des contacts visuels ou toucher ses propres parties génitales par-dessus ses vêtements sont des signaux fréquemment utilisés. Dans un cabinet de salle de bain, une personne peut taper du pied pour indiquer qu'elle « cruise »; à l'urinoir, elle peut commencer à se caresser. Parfois, c'est une bonne idée d'attendre que l'autre personne s'engage en premier dans une activité incontestablement sexuelle, comme caresser son érection ou essayer de te toucher.
- Sache que dans les centres commerciaux et autres endroits similaires, des caméras surveillent les allées et venues à l'entrée des salles de bain. Entrer et sortir souvent de la salle de bain dans un court laps de temps pourrait attirer l'attention des agents de sécurité.

## Saunas et « sex clubs »

Certains saunas ont des règlements explicites qui excluent les gars trans, tandis que d'autres ont des règles non-écrites qui font qu'on ne se sent pas les bienvenus. Souvent, un règlement qui stipule « hommes seulement » signifie que les hommes trans qui n'ont pas de

pièce d'identité les identifiant comme « homme » ne pourront pas entrer dans l'établissement. Les règles non-écrites, ce sont les attitudes et le traitement qui sont réservés aux gars trans dans le sauna.

Il est important de se rappeler que, même si ce sont des endroits privés et intérieurs, ça ne veut pas dire qu'on n'y retrouve pas de violence ou de harcèlement. Les saunas sont fréquentés par des hommes de tous horizons politiques, valeurs et sexualités : il n'est pas rare que certains d'entre eux vivent du racisme, de l'âgisme et d'autres formes de discrimination. Les hommes trans font aussi l'objet de ces discriminations, en plus de la transphobie.

### Trucs :

- Tu peux en apprendre plus sur les tarifs, les installations et le code de conduite d'un sauna ou d'un « sex club » en appelant ou en visitant son site Web.
- Dans les saunas, la plupart des hommes se déplacent avec une serviette autour de la taille : sinon, ils sont souvent nus (des casiers sont fournis). Dans les « sex clubs », les casiers ne sont habituellement pas fournis et la plupart des hommes gardent leurs vêtements, sauf lors de soirées thématiques ou fétichistes.
- Si tu as des cicatrices liées à une chirurgie du torse et que ça te gêne, sache que les harnais de torse et les vestes en cuir sont des accessoires bien acceptés dans la plupart des saunas.

- Même si plusieurs saunas offrent des condoms et du lubrifiant gratuit, il serait préférable d'apporter les tiens.

Si tu es confronté à des problèmes, une de tes options est de le signaler à la direction du sauna. Si tu n'y trouves pas le soutien escompté, tu peux consulter des organismes communautaires dotés de programmes LGBT. Ceux-ci pourraient te soutenir et t'aider à régler les problèmes.

### *Sites internet et applications*

Les sites de rencontres, les petites annonces en ligne et les applications des téléphones intelligents permettent aux hommes trans gais, bi et queer de rencontrer d'autres hommes, pour des relations amicales, amoureuses ou sexuelles. Plusieurs de ces plateformes te laissent t'identifier en tant que trans et te permettent de rechercher d'autres gars trans.

#### *Trucs :*

- Garde en tête que tu te connectes à d'autres individus, et non à une plateforme. Parce qu'une plateforme est considérée comme sécuritaire, ça ne veut pas dire que ses utilisateurs le sont.
- Décide à l'avance si tu acceptes ou non de divulguer ton statut trans dans ton profil ou dans ton annonce. Si tu le mentionnes, prépare-toi à recevoir des questions au sujet de ton corps et de ton sexe. Ça peut aussi être une bonne occasion d'exprimer tes préférences sexuelles et tes désirs.
- Si tu veux rencontrer quelqu'un, propose-lui de te rejoindre dans un espace public et neutre, comme un café ou un parc, avant de vous déplacer chez lui ou chez toi. Ainsi, vous pourrez tous les deux décider si vous désirez aller de l'avant avec cette rencontre.
- À titre de précaution, tu pourrais informer un ami de l'endroit où tu vas lorsque tu rencontres quelqu'un.
- Exprime-toi quant aux stratégies de sécurisexe que tu préfères. Dans un monde parfait, tout le monde respecterait les limites des autres. Malheureusement, il faut se préparer, au cas où il faudrait insister pour que nos limites soient respectées. Sois explicite si tu veux utiliser une barrière (comme un condom ou une digue dentaire) ou éviter les échanges de fluides, et sois prêt à insister sur ce point. Certains hommes vont prétendre être intéressés à avoir du sexe plus sécuritaire, mais vont essayer de faire autrement au moment venu. C'est particulièrement vrai pour les hommes qui croient que les hommes trans sont moins à risque d'être séropositifs ou de devenir « enceints ».

# VIH ET AUTRES INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT

## *Survol*

L'expression « infections transmissibles sexuellement » (ITS) fait référence à différents virus et infections bactériennes. Parmi les plus courantes, on retrouve la chlamydia, l'herpès génital, la gonorrhée, le virus du papillome humain (VPH) et la syphilis. Le VIH est aussi une ITS, mais ce sujet en particulier sera abordé plus loin. Les ITS se transmettent surtout durant les activités sexuelles, comme le sexe oral, anal et frontal. Toutefois, certaines ITS, comme l'herpès génital et le VPH, peuvent aussi être transmises si on touche une région affectée, puis qu'on touche les yeux, les parties génitales ou l'anus d'un partenaire. On peut être porteur d'une ITS 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 ITS varient de désagréables et douloureux (dans le cas des lésions et des verrues) à potentiellement mortels (dans le cas de la neurosyphilis). Les ITS augmentent le risque de contracter le VIH, car les petites plaies qu'elles causent (comme les verrues, les « feux sauvages », etc.) facilitent le passage du VIH au système sanguin. De plus, certaines ITS 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 hommes trans sachent que certaines ITS 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, plusieurs personnes ayant le VIH vivent longtemps et en santé.

Le VIH se transmet lorsque le sang, le sperme, le liquide pré-éjaculatoire, les sécrétions vaginales, les sécrétions anales, les pertes menstruelles ou le lait d'une personne pénètre le système sanguin d'une autre personne, en passant par une blessure, une coupure, etc. Également, cela peut se produire lorsque ces fluides corporels se font absorber par les membranes muqueuses corporelles (de l'anus, du trou frontal, 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 (c.-à-d. en léchant le cul). 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.

## Tests de dépistage du VIH et des ITS

Subir un test de dépistage des ITS peut s'avérer désagréable, mais ce n'est pas forcément le cas. En le faisant souvent et en se renseignant sur son fonctionnement, ça devient moins déroutant. Si l'idée de passer un examen t'inquiète ou te stresse, tu peux demander de l'aide anonymement (par téléphone, à un service de santé, ou en ligne sur un site fiable) ou tu peux en parler à un ami ou à un

médecin. Les cliniques qui offrent des tests de dépistage du VIH et des ITS fournissent aussi de l'information et de l'appui, avant et après le test.

Le test pour le VIH peut se faire anonymement, mais ce n'est pas le cas des tests pour les ITS. Certaines cliniques utilisent le test de dépistage rapide du VIH : ainsi, tu peux obtenir ton résultat en quelques minutes. Ce test requiert un échantillon sanguin prélevé sur le doigt. Si ce test s'avère « réactif », ça veut dire qu'il y a une possibilité que tu sois séropositif : il faut alors faire un test sanguin régulier pour vérifier. Consulte [vih411.ca](http://vih411.ca) pour plus d'information sur les tests de dépistage du VIH rapides et anonymes. Dans le cas des tests de dépistage des ITS, il faut attendre les résultats pendant quelques jours. Cependant, si tu as des symptômes, un médecin pourra te prescrire un traitement immédiatement. Si tu as un col de l'utérus, il est recommandé de faire un test Pap régulièrement pour prévenir le cancer du col, souvent causé par une ITS appelée VPH (virus du papillome humain). Pour plus d'information sur le test Pap pour les hommes trans, visite [www.checkitoutguys.ca](http://www.checkitoutguys.ca) (en anglais).

Un test de dépistage du VIH et des ITS est recommandé annuellement pour

tous les hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes. Si tu as plusieurs partenaires sexuels, il faudrait passer ces tests plus souvent, soit tous les trois à six mois. Un test pour le VIH est recommandé chaque fois que tu as un rapport sans condom avec une personne ayant un statut sérologique différent du tien (ou si tu ignores le statut de l'autre). Ton médecin ou un professionnel d'une clinique de santé sexuelle pourront te conseiller au sujet des tests que tu devrais passer. Peu importe quand et où tu passes des tests, 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.

Enfin, certaines ITS nécessitent un échantillon d'urine, alors que d'autres requièrent un prélèvement (avec un coton-tige) recueilli dans les orifices que tu utilises sexuellement (les orifices génital et anal, ou la gorge). S'ils sont nécessaires, les prélèvements génitaux ne devraient pas t'être refusés sous prétexte que tu es trans.



## SEXE PLUS SÉCURITAIRE

### *Le sexe plus sécuritaire, c'est quoi?*

Pour nous, le sexe plus sécuritaire (ou « sécurisexe »), c'est un ensemble de moyens qu'on prend pour réduire le risque de transmission du VIH ou d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS) – et pour augmenter notre plaisir! Précédemment, nous avons donné quelques explications au sujet du VIH et des autres ITS. Voyons maintenant quelles stratégies de sécurisexe on peut utiliser.

### *Parfois, on laisse le « sécuritaire » de côté*

Nous encourageons tout le monde à utiliser des stratégies efficaces pour rester en bonne santé sexuelle, et ce, en tout temps. Cependant, nous savons que, parfois, des gens prennent des risques dans leur vie sexuelle, et qu'il y a de nombreux facteurs qui influencent les décisions auxquelles ils sont arrivés. Pour toutes sortes de raisons, des rapports sexuels sans condom ou non protégés peuvent se produire. Pour certains, ne pas se protéger est exceptionnel; pour d'autres, c'est plus fréquent. Les hommes trans ne font pas exception à la règle. Parfois, on peut être saoul ou gelé et faire des choix différents de ceux qu'on aurait faits

à jeun. Notre prise de décision peut aussi être affectée par des sentiments de colère ou de vulnérabilité, ou si on se sent très heureux et invincible. Les hommes trans font face à certains obstacles qui les empêchent d'adopter des pratiques plus sécuritaires. En voici quelques-uns :

- Parfois, on se sent chanceux et validé si quelqu'un veut coucher avec nous. Dans certaines communautés gaies, l'intérêt se porte surtout sur les (gros) pénis en chair et sur les corps musclés. Pour les hommes trans qui ne correspondent pas à ces attentes, ça peut être difficile pour l'estime de soi. Il arrive qu'on ne se sente pas sexy ou désirable. Parfois, ça fait en sorte qu'on se contente du sexe qu'on pense qu'on peut avoir, plutôt que de rechercher le sexe qu'on veut avoir. Par peur du rejet, on peut prendre des risques non désirés, laisser des partenaires nous faire des trucs désagréables, manquer de courage pour dire « arrête », ne pas suggérer de se protéger, etc. Souviens-toi que beaucoup de gars gais se sentent ainsi, qu'ils soient cis ou trans, et que la culture gaie, c'est plus que du sexe. Si tu arrives à trouver des situations et des personnes qui te soutiennent dans ta masculinité et dans ton identité sexuelle, peut-être que tu ne ressentiras plus le besoin d'être autant validé par le sexe. Enfin, il ne faut pas oublier que, même dans les communautés d'hommes cis gais, on retrouve une grande variété de types

de corps, de tailles, de pilosités, de bites, etc.

- Il arrive que des gars trans ayant eu une chirurgie génitale n'utilisent pas de protection, car il y a peu d'information accessible à propos de notre vie sexuelle et des risques qu'elle comporte, et nos partenaires font parfois des suppositions erronées au sujet de nos parties génitales.
- Plusieurs hommes trans trouvent très difficile de parler de leur corps ou de leurs parties génitales. Par exemple, on peut avoir envie d'une activité sexuelle en particulier, mais ne pas savoir comment en discuter de façon claire avec nos partenaires. Parler de sexe, ce n'est jamais vraiment facile et c'est une des grandes raisons pour lesquelles il arrive qu'on ne se protège pas.

## *Parler de sexe plus sécuritaire*

Dans le feu de l'action ou si on craint la réaction de notre partenaire, on peut avoir de la difficulté à aborder le sujet. Voici quelques stratégies appréciées par certains :

- *Fais une petite provision* : Assure-toi d'avoir en ta possession le matériel que tu veux utiliser pour ta protection. Conserve les condoms, les autres barrières (dignes dentaires, pellicule plastique de type Saran Wrap qui ne va pas au micro-ondes), le lubrifiant et les gants dans un

endroit facilement accessible.

Ne les garde pas seulement à la maison et pense aussi à ce qui arrive lorsque tu sors. Fais en sorte que le matériel que tu veux utiliser soit à portée de main et qu'il soit visible, pour toi et tes partenaires. Certaines personnes ont recours à ce petit truc pour éviter d'avoir « la » conversation sur le sécurisexe. En effet, si des condoms (ou autres) sont bien visibles, il y a de bonnes chances que ton partenaire comprenne que tu t'attends à du sexe plus sécuritaire. De plus, en les laissant à la vue, ça peut être une bonne façon d'aborder le sujet et d'en discuter. Plus tu deviendras à l'aise de parler de pratiques plus sécuritaires, plus tu gagneras la confiance nécessaire pour exprimer tes préférences sexuelles.

- *Parle des stratégies de sécurisexe que tu préfères* : En même temps, ça permet à ton partenaire de partager les pratiques et les approches en santé sexuelle qu'il préfère.
- *Sois explicite* : Dis à ton partenaire ce que tu veux et ne veux pas faire. Ce n'est pas une conversation qui est facile à avoir : cependant, elle t'évitera peut-être de devoir t'arrêter en pleine action.
- *Conversation sur l'oreiller* : Tu peux décider d'intégrer la discussion sur le sécurisexe à vos préliminaires, alors que toi et ton (tes) partenaire(s) avez la tête froide et que vous êtes en mesure de prendre des décisions. Tout en discutant, il n'est pas interdit

de partager des caresses et des câlins; comme quoi, qui dit « plus sécuritaire », ne dit pas forcément « moins sexy ». Exprime clairement que tu veux du sexe plus sécuritaire.

## Les stratégies du sexe plus sécuritaire

Les stratégies suivantes ont démontré qu'elles sont efficaces pour prévenir la transmission du VIH. Certaines d'entre elles, comme les condoms, sont faciles d'accès; d'autres, comme la PEP et la PrEP, nécessitent une visite chez un professionnel de la santé. Tu peux aussi utiliser une combinaison de différentes stratégies. Il est important de bien comprendre le fonctionnement de chacune de ces approches et de choisir celles qui te conviennent.

## Les condoms, les autres barrières et le lubrifiant

Lorsqu'ils sont utilisés correctement, les condoms s'avèrent excellents pour éviter la transmission du VIH et des autres ITS lors de rapports sexuels (oraux, anaux et frontaux). Utiliser un condom, c'est plus que l'enfiler. Voici ce qu'il faut savoir sur l'usage du condom.

Il existe deux types de condoms : les condoms externes et les condoms internes (aussi appelés « condoms insérés » ou « condoms féminins »). Les deux s'utilisent avec tous les types de pénis, en chair ou non. Certains

hommes trans qui ont eu recours à une chirurgie génitale peuvent porter des condoms externes (pour plus d'information sur les rapports sexuels après une chirurgie génitale, voir p. 30).

### Trucs :

- Vérifie la date d'expiration et ouvre l'emballage en faisant attention de ne pas abimer le condom.
- Pour installer un condom externe : pince le bout du condom avant de l'enfiler, de façon à garder de l'espace pour du liquide éjaculatoire, au besoin. Tu peux aussi mettre un peu de lubrifiant dans le bout du condom pour réduire la friction et augmenter le plaisir. Tout en pinçant l'extrémité fermée du condom, déroule-le le long du pénis, jusqu'à sa base.
  - > Pendant le rapport sexuel, assure-toi quelques fois que le condom n'est pas en train de se retirer.
  - > Si tu baisses pendant longtemps, c'est une bonne idée de changer de condom.
  - > Pour l'enlever : s'il y a du sperme dans le condom, enlève-le alors que le pénis est encore dur et tiens la base du condom pour éviter les fuites.
- Pour insérer un condom interne : Applique un peu de lubrifiant sur le côté extérieur de l'extrémité fermée et un peu plus à l'intérieur du condom. Trouve une position confortable. Tiens l'anneau interne (celui à l'extrémité fermée) en le pressant entre le pouce et l'index. Sans le relâcher, insère-le le plus

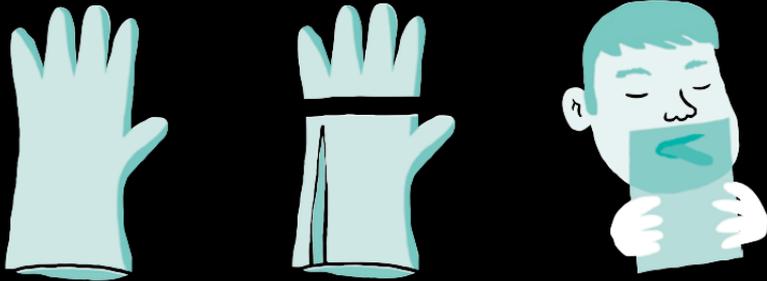


**Condom interne**

profondément possible. Dans le cas d'une utilisation anale, tu peux retirer l'anneau interne avant d'insérer le condom, si l'anneau te cause de l'inconfort. En tout temps, laisse l'anneau externe reposer à l'extérieur de ton corps. C'est normal que le condom bouge un peu, mais tu dois t'arrêter si le pénis se glisse sous le condom ou si l'anneau externe est poussé à l'intérieur. Tu peux installer le condom interne plusieurs heures avant le rapport sexuel.

> *Pour l'enlever, pince l'anneau extérieur en le tordant pour retenir le sperme à l'intérieur, puis retire-le doucement et jette-le à la poubelle.*

- Il ne faut pas combiner l'usage d'un condom externe et d'un condom interne en même temps, car ils risqueraient de se déchirer.
- N'utilise jamais de condoms avec spermicide. Ils augmentent le risque de transmettre le VIH en causant de l'irritation.
- Pour les hommes trans ou cis qui ont un petit pénis, les condoms « étroits » ou « ajustés », ainsi que les doigtiers (« gants » pour un seul doigt) peuvent être utiles. On peut les aider à rester en place sur le pénis bandé en ajoutant un anneau pénien (« cock ring »). En prime, ces anneaux font ressortir tes attributs et rendent ta queue plus remarquable! Cependant, il ne faut pas utiliser de « cock ring » pendant plus de 30 minutes consécutives.
- Si tu es allergique au latex, tu peux te tourner vers les condoms en polyuréthane. Les condoms internes, quant à eux, sont toujours faits de polyuréthane.
- Pour intégrer les condoms dans ta vie sexuelle de façon sexy et amusante, tu peux les mettre en place avec ta bouche.
- Certains hommes cis ont de la



## Digue dentaire

difficulté à obtenir ou à maintenir une érection lorsqu'ils utilisent des condoms. Si le pénis de ton partenaire devient mou lorsqu'un condom entre en jeu, c'est le moment de l'exciter en reprenant l'activité qui l'a allumé au départ! Tu peux demander à ton partenaire de garder le condom pendant que vous jouez, jusqu'à ce qu'il bande assez pour baiser. Les condoms internes, les « cock rings » et les médicaments prescrits pour la dysfonction érectile s'avèrent bien utiles dans ces situations. Enfin, il est bon de se rappeler qu'une érection n'est pas obligatoire pour avoir du plaisir : pourquoi ne pas en profiter pour essayer d'autres activités sexuelles?

- Certains hommes ont l'impression que les condoms sont un obstacle au plaisir et à l'intimité. Certains aiment éjaculer dans leur partenaire ou sentir leur partenaire éjaculer

en eux. Essaie de trouver des façons de cultiver l'intimité, la proximité et le plaisir sans laisser tomber le condom. Sinon, vous pouvez aussi considérer l'usage des autres stratégies de sécurisexe.

- Il ne faut jamais garder le même condom si on change d'activité (par exemple, si on passe du sexe anal au sexe frontal) ou si on change de partenaire (par exemple, lors d'une baise à plusieurs). Assure-toi d'avoir suffisamment de condoms pour le changer à chaque fois.

## Le lubrifiant

Maintenant que le condom est bien en place, c'est au tour du lubrifiant! Le lubrifiant augmente le plaisir et réduit le risque de déchirer le condom ou de s'irriter les parties. Du lubrifiant doit toujours être utilisé pour le sexe anal, mais il est aussi bien utile pour

le sexe frontal, particulièrement chez les hommes trans qui ont moins de lubrification naturelle à la suite d'une chirurgie ou de la prise de testostérone. Certains lubrifiants peuvent être irritants pour ta peau, alors sois prudent lorsque tu essaies une nouvelle variété. Les lubrifiants à base d'eau ou de silicone sont les plus sécuritaires : gare aux lubrifiants à base d'huile, car ils dissolvent le latex (mais peuvent être utilisés avec les condoms en polyuréthane). Il n'est pas recommandé d'employer un lubrifiant à base de silicone avec des jouets en silicone, à moins que ces derniers ne soient recouverts d'un condom.

### **Les digues dentaires et les autres barrières**

Pour prévenir la transmission d'ITS durant le sexe oral ou bucco-anal (soit les caresses de la bouche sur le cul), certaines personnes vont utiliser des barrières de manière à couvrir l'orifice anal ou frontal. Si tu as eu une chirurgie génitale et que ton urètre débouche au-dessus de ton scrotum, peut-être voudras-tu utiliser une barrière pour le protéger. Ces barrières se trouvent dans les magasins sous le nom de « digues dentaires », mais de la pellicule plastique (la variété qui n'est pas compatible avec les fous à micro-ondes) fait aussi l'affaire. Il est également possible de fabriquer une barrière en coupant un condom non-lubrifié dans le sens de la longueur, ou en découpant un gant de latex.

### **La PrEP**

La PrEP, ou prophylaxie préexposition, désigne la prise d'une médication antirétrovirale quotidienne par des personnes séronégatives qui veulent éviter d'être infectées par le VIH. La PrEP est une approche relativement nouvelle dans la prévention du VIH. Elle peut être une bonne option pour les hommes séronégatifs qui éprouvent des difficultés avec les condoms ou qui sont en relation avec des hommes séropositifs. Les recherches ont démontré que, lorsqu'elle est prise telle que prescrite, la PrEP est très efficace pour prévenir la transmission du VIH. Cependant, elle n'offre aucune protection contre les autres ITS.

L'usage de la PrEP est autorisé aux États-Unis, mais, en 2015, il ne l'est toujours pas au Canada. Certains hommes gais et bisexuels canadiens ont déjà accès à la PrEP par le biais de programmes de recherche ou de leur médecin, mais les coûts demeurent un problème. Quelques compagnies d'assurances en couvrent les frais et il y a fort à parier que la PrEP sera de plus en plus accessible. Parce que la science évolue constamment et que la disponibilité de la PrEP varie selon les régions, on t'invite à en discuter avec ton médecin ou avec un membre d'un organisme local de services liés au VIH. Tu peux aussi visiter le [www.actoronto.org/prep](http://www.actoronto.org/prep) et [www.catie.ca](http://www.catie.ca) pour des informations à jour.

## La PEP

Les personnes séronégatives qui ont été potentiellement exposées au VIH peuvent se tourner rapidement vers une médication antirétrovirale : c'est la PEP (prophylaxie postexposition). La PEP est très efficace pour prévenir l'infection au VIH si elle est commencée dans les 72 heures après l'exposition potentielle (par exemple, après un rapport sexuel anal ou frontal sans condom, après un partage d'aiguille avec quelqu'un qui est séropositif ou dont on ignore le statut, etc.). Pour que ça fonctionne, la médication doit être prise quotidiennement pendant un mois après l'exposition potentielle. En Ontario, la PEP est offerte aux urgences de plusieurs hôpitaux et par certains services de santé spécialisés pour la clientèle gaie. Pour plus d'information sur la PEP et son accessibilité, visite [www.atoronto.org/pep](http://www.atoronto.org/pep). Si tu es en Ontario, tu peux appeler la ligne d'information AIDS and Sexuel Health, au 1-800-668-2437, ou la ligne de soutien d'Action Positive VIH/SIDA (un organisme francophone de lutte contre le VIH, à Toronto) au 647-393-6656. Enfin, tu peux contacter un organisme de services liés au VIH près de chez toi.

## La charge virale

La charge virale, c'est la quantité de VIH présente dans le sang d'une personne séropositive. Si la charge virale est « indétectable », ça veut dire que le virus est toujours présent,

mais à des niveaux que les tests n'arrivent pas à déceler. Pour les gens séropositifs, avoir une charge virale indétectable réduit considérablement le risque de transmettre le VIH.

Si tu as des rapports sexuels avec un homme qui a un statut viral différent du tien, voici ce qu'il faudrait garder en tête au sujet de la charge virale indétectable :

- Chez un individu, la charge virale peut fluctuer grandement : un seul résultat « indétectable » à un test ne garantit pas que la charge virale va rester indétectable indéfiniment, d'où l'importance de passer le test régulièrement. Une charge virale maintenue à des niveaux indétectables pendant au moins six mois réduit significativement le risque de transmission du VIH.
- L'observance thérapeutique (c.-à-d. prendre les médicaments tels que prescrits) est la clé du maintien d'une charge indétectable.
- Avoir une charge virale indétectable ne réduit pas le risque de transmettre d'autres ITS. De plus, le fait d'être porteur d'une ITS augmente le risque de transmettre le VIH. Si tu n'utilises pas de condom parce que la charge virale est faible, c'est important de passer un test de dépistage des ITS régulièrement.

Pour des informations récentes sur la charge virale et les autres stratégies de prévention du VIH, visite [www.thesexyouwant.ca](http://www.thesexyouwant.ca).

## Le sérotriage

Le sérotriage consiste à décider d'avoir des rapports sexuels avec quelqu'un qui a le même statut sérologique que toi. La logique derrière cette stratégie est la suivante : si les hommes séropositifs n'ont des rapports qu'avec d'autres gars séropos et si les hommes séronégatifs ne couchent qu'avec d'autres gars séronégatifs, alors les hommes séronégatifs ne sont pas à risque d'attraper le VIH.

Ça peut sembler une idée plutôt simple, mais il y a plusieurs facteurs qui compliquent son application dans la vie courante. En fait, plusieurs organismes recommandent le sérotriage seulement aux hommes séropositifs et le déconseillent aux hommes séronégatifs, puisqu'il est plus difficile de s'assurer qu'une personne est, sans aucun doute, séronégative.

Si tu penses utiliser le sérotriage à titre de stratégie pour prévenir le VIH, voici ce que tu devrais savoir :

### **Pour les gars séronégatifs :**

Tu ne peux pas être certain que ton partenaire est séronégatif.

Peut-être même qu'il ne connaît pas son propre statut : 30 % des personnes qui sont porteuses du VIH l'ignorent. Il peut avoir eu des rapports non protégés depuis son dernier test de dépistage, ou bien il a pu être infecté durant la période de latence sérologique (ou fenêtre sérologique), soit pendant les 12 semaines qui ont précédé le test. Il peut mal connaître le fonctionnement

des tests de dépistage ou déduire qu'il est séronégatif parce qu'il ne ressent pas de symptômes.

Si tu prévois avoir des rapports sexuels sans condom avec un autre gars que tu crois être séronégatif, voici quelques stratégies :

- Passez régulièrement des tests de dépistage du VIH et des autres ITS.
- Discutez de vos statuts sérologiques et ne faites pas de suppositions. S'il s'agit d'un partenaire régulier, ne présume pas que son statut ou sa santé sexuelle n'a pas changé depuis votre dernière discussion.
- Si vous n'arrivez pas à avoir une discussion franche et honnête ou si tu n'es pas certain de son statut, pense aux informations qui te manquent et demande-toi : es-tu à l'aise d'avoir un rapport sexuel sans condom dans cette situation?

### **Pour les gars séropositifs :**

C'est encore possible d'attraper ou de transmettre d'autres ITS, comme la syphilis et l'hépatite C. Si tu penses avoir des rapports sexuels sans condom avec d'autres gars séropos, voici quelques stratégies :

- Passe un test de dépistage d'ITS et d'hépatite C régulièrement.
- Parle avec ton partenaire à propos de son statut sérologique, des ITS et des stratégies en matière de santé sexuelle. S'il est un partenaire régulier, ne présume pas que son statut ou sa santé sexuelle n'a pas changé depuis votre dernière discussion.

## Relations et ententes

Entre partenaires primaires (d'une relation monogame ou non), il peut exister une entente qui fixe des balises au sujet du sexe sans condom, à l'intérieur et à l'extérieur de la relation. Souvent, les hommes en couple vont choisir de réserver le sexe sans condom pour eux deux et d'utiliser un condom avec n'importe qui d'autre.

Avoir une telle entente avec son partenaire s'avère un moyen efficace de développer la communication et de prévenir l'infection au VIH. Pour que ça fonctionne, il faut d'abord que chaque partenaire connaisse son statut sérologique.

Il est donc recommandé de vous faire tester, afin de vous assurer que vous avez le même statut. Si les tests s'avèrent négatifs, il faut continuer d'utiliser des condoms pour encore 3 mois, puis vous faire tester à nouveau, après que la période de latence (ou fenêtre) sérologique de 3 mois est passée. En effet, entre le moment de l'infection au VIH et la production des anticorps, il peut s'écouler jusqu'à 12 semaines. Pendant cette période, les tests pour le VIH peuvent apparaître négatifs parce que le corps n'a pas produit assez d'anticorps : le test ne détecte donc pas le virus.

Une fois que vous vous êtes assurés d'avoir le même statut sérologique, vous pouvez négocier une entente sur vos pratiques sexuelles, entre vous ou avec d'autres partenaires.

Pour que votre entente fonctionne bien, il est important de parler honnêtement du sexe que vous aimez, de vos sentiments par rapport aux rapports sexuels à l'extérieur de votre relation, et des « règles » et des limites dont vous avez besoin. C'est aussi une bonne idée de prévoir un plan, au cas où un de vous (ou vous deux) aurait de la difficulté à respecter l'entente.

## ON EN A

Maintenant que nous avons discuté de stratégies en santé sexuelle, voyons comment rendre plus sécuritaires quelques activités sexuelles populaires.

### *Sucer*

Tu aimes sucer? Bienvenue dans le club! Le risque de transmission du VIH est faible lorsqu'on est celui qui suce et il est encore plus faible quand on est le sucé. Cependant, tu peux attraper d'autres infections transmissibles sexuellement (ITS) en donnant ou en recevant une fellation, que ce soit avec un gars cis ou trans.

*Voici comment tu peux réduire les risques :*

- Si tu donnes des caresses orales, assure-toi que tu n'as pas de petites plaies ou de coupures dans la bouche — elles augmentent le risque de VIH et d'ITS. Ne te brosse pas les dents et ne passe pas la soie dentaire moins de 30 minutes avant ou après avoir donné une fellation. Si tu fumes, les petites lésions dans ta bouche guérissent plus lentement, alors il faudrait attendre plus longtemps.
- Évite d'avoir du sperme ou du liquide pré-éjaculatoire dans ta bouche. Pense à d'autres options : par exemple, trouve d'autres parties de ton corps où tu voudrais que ton partenaire éjacule. Demande à ton partenaire de te prévenir avant

d'éjaculer, de façon à le retirer de ta bouche et à le branler à la place.

- Utilise une protection. Voir Sexe plus sécuritaire pour plus d'information sur les barrières (page 19).
- Si tu décides de ne pas utiliser de condom, évite d'enfoncer le pénis profondément dans ta bouche ou dans ta gorge.
- Pour réduire ton risque d'ITS, urine après avoir reçu une fellation, de façon à éliminer les bactéries qui auraient pu entrer dans ton urètre.

Et l'anulingus? Les caresses bucco-anales (de la bouche sur l'anus) représentent un faible risque pour le VIH, mais le risque est bien présent pour d'autres ITS et pour les infections qui se propagent par les excréments (comme les hépatites A et B, et les parasites intestinaux). Pour réduire ces risques, il est conseillé d'utiliser une barrière. Avant de pratiquer l'anulingus, il faut s'assurer que ton anus (ou le sien) a été lavé avec de l'eau et du savon.

### *Baiser*

Si tu n'utilises pas les stratégies discutées dans la section Sexe plus sécuritaire (comme la PrEP ou la charge virale indétectable), le risque de transmission du VIH lors de rapports anaux ou frontaux sans condom avec des pénis en chair est très élevé. Bien que le partenaire « passif » (celui qui se fait pénétrer) soit celui qui court le plus de risques,

le partenaire « actif » (celui qui pénètre) court lui aussi un risque élevé. C'est également le cas pour les hommes trans qui ont eu une chirurgie génitale et qui pénètrent leur(s) partenaire(s), surtout si leur urètre a été repositionné. Baiser sans condom représente toujours un grand risque pour les autres ITS. Certains hommes cis ont recours à la méthode du retrait (c.-à-d. retirer leur pénis avant de jouir ou d'éjaculer) dans le but de réduire les risques; malheureusement, les recherches démontrent que cette pratique ne protège pas contre les infections au VIH, les ITS et les grossesses non désirées. Le VIH et les ITS peuvent aussi se transmettre par le biais des

godes (dildos), des prothèses péniennes (« packers ») et des jouets sexuels, s'ils sont partagés et insérés par plusieurs personnes sans avoir été lavés entre les utilisations.

- *Voici comment tu peux réduire les risques :*
- Utilise des condoms et du lubrifiant (voir Sexe plus sécuritaire, page 19). Si tu passes du sexe anal au sexe frontal, prends un nouveau condom.
- Évite de partager des jouets ou des prothèses. Sinon, nettoie-les bien ou change de condom avant de changer de partenaire.
- Certains hommes aiment se donner un lavement rectal avant le sexe, pour des raisons d'hygiène. Le



lavement n'est pas recommandé car il irrite la fine muqueuse du rectum et élimine la flore bactérienne naturelle qui, en réalité, aide à protéger contre les infections. Si tu veux quand même te doucher, utilise une eau tiède et une poire à la pointe lisse et arrondie que tu auras lubrifiée. Certaines préparations commerciales contiennent des produits chimiques et ne sont pas du tout conseillées, car elles irritent les muqueuses (anales et frontales) et augmentent ainsi le risque de VIH et d'ITS.

- Autant que possible, urine après un rapport sexuel frontal, si tu t'es fait pénétrer par l'avant, ou si tu as pénétré quelqu'un et que ton urètre se situe au bout de ton pénis. Ça aide à éliminer les bactéries et les virus qui se trouveraient dans ton urètre, ce qui diminue le risque d'ITS ou d'infections urinaires.

## *Baiser après une chirurgie génitale*

Aucune recherche n'a été faite au sujet du risque de transmission du VIH et des ITS chez les gars trans qui ont eu une chirurgie génitale. Néanmoins, si tu as eu une chirurgie génitale (une métoïdioplastie ou une phalloplastie) et que tu pénètres tes partenaires (dans l'orifice anal ou frontal), voici ce que tu devrais considérer :

- Selon la taille de tes parties génitales, essaie d'utiliser un condom ou, pour arriver à un résultat semblable, un doigtier, ou le pouce d'un gant de latex ou de polyuréthane. Un anneau pénien (« cock ring ») peut aider à le tenir en place, mais fais attention : tu devrais utiliser cet accessoire seulement si tu as une sensibilité dans ton pénis, afin de t'en rendre compte si tu coupes la circulation sanguine. L'important, c'est d'utiliser une barrière qui couvre ton urètre. Si tu as recours à un outil externe pour maintenir ton érection, installe un condom par-dessus.
- Si ton urètre a été allongé, il est possible que tu urines l'équivalent d'une cuillère à thé durant le sexe. Certaines ITS pourraient se transmettre à ton partenaire de cette façon. Donc, si tu portes un condom, pince l'embout (le réservoir) quand tu l'enfiles, pour laisser de l'espace pour l'urine.

## *Baiser avec les mains*

Insérer ses doigts ou ses mains dans l'anus ou le trou frontal de quelqu'un comporte un risque négligeable de transmission du VIH (car aucun cas de transmission recensé n'a été lié à cette pratique) et un risque très faible pour les autres ITS.

Voici quelques suggestions pour baiser avec les doigts (ou les mains) de façon encore plus sécuritaire et agréable :

- Coupe et lime tes ongles (ou ceux de ton partenaire).
- Vérifie si tu as des coupures ou des plaies sur tes mains (ou sur celles de ton partenaire). Si c'est le cas, vous devriez porter des gants.
- Assure-toi que tes mains sont bien lavées, puisque certaines ITS se transmettent par des contacts peau contre peau.
- Incorpore une bonne dose de lubrifiant. L'anus ne se lubrifie pas de lui-même. De plus, certains hommes trans produisent très peu de lubrification dans leur trou frontal. Les lubrifiants longue durée (soit ceux à base de silicone ou d'huile) sont préférables pour enfoncer le poing ou la main. Ne partage pas ton lubrifiant avec plusieurs partenaires, car les infections transmissibles par le sang, comme l'hépatite C, peuvent se propager ainsi.
- Enfin, c'est une bonne idée de porter des gants en latex (ou en nitrile si tu emploies un lubrifiant à base d'huile, car l'huile abime le latex).

## ET...

### Le BDSM

BDSM signifie « bondage et discipline » (BD), « domination et soumission » (DS) et « sadisme et masochisme » (SM).

Cette appellation regroupe un grand nombre d'activités, dont beaucoup ne sont pas de nature strictement sexuelle. Le BDSM consiste à expérimenter avec les jeux de pouvoir, la confiance et les sensations, dans un environnement qui favorise le consentement éclairé.

Assure-toi que ton partenaire et toi connaissez bien les risques associés à vos pratiques BDSM et que, à la lumière de ces risques, vous consentez individuellement à y participer. Ces principes s'appliquent à toutes les activités BDSM, « kinky » ou alternatives, qu'il s'agisse d'une relation BDSM à temps plein ou d'un intérêt pour une fessée occasionnelle.

Plusieurs activités BDSM comportent un risque faible ou inexistant de transmission du VIH. Parmi celles-ci, on retrouve l'usage du cuir, des fouets, des chaînes, des cravaches, des palettes, des pinces, des masques, des bâillons et de n'importe quel accessoire qui n'entraîne pas l'échange de liquides corporels d'une personne à une autre. Cependant, n'oublie pas que certains de ces objets peuvent abîmer la peau et créer une porte d'entrée pour le VIH. Il est donc primordial de ne pas utiliser

ces accessoires sur plus d'une personne avant de les avoir soigneusement nettoyés. Enfin, certains matériaux ne peuvent pas être stérilisés : c'est le cas du cuir, par exemple. À l'inverse, la silicone se stérilise facilement.

Le BDSM peut aussi inclure des activités à plus haut risque, comme les jeux de lames (« cutting »), la soumission médicale, les jeux d'aiguilles (perçages, « play piercing »), la suspension et les autres activités qui impliquent du sang. Ces jeux comportent un risque plus élevé si le sang d'une personne pénètre le système sanguin d'une autre personne. Certaines personnes aiment aussi les jeux scatophiles (qui impliquent des excréments humains), ce qui représente un risque de contracter l'hépatite A ou des parasites.

#### *Voici comment tu peux réduire les risques :*

- Évite les contacts directs avec le sang, les excréments ou tout autre liquide corporel. Cependant, les jeux avec l'urine (comme les « golden showers ») sont sans risque, à condition de ne pas recevoir d'urine dans une muqueuse (trou frontal, anus, yeux, bouche) ou d'en avaler.
- Utilise seulement de l'équipement (aiguilles, couteaux, lames) stérilisé et ne le réutilise pas sur d'autres personnes sans l'avoir stérilisé auparavant. Il est à noter que les aiguilles ne peuvent pas être stérilisées et qu'on doit en disposer de façon sécuritaire.

- Lors du perçage, du marquage de la peau et du rasage, il est important d'essuyer toute goutte de sang avec un tampon de ouate stérile. Trempe d'abord le tampon d'ouate dans de l'alcool à friction.

### Les « poppers »

Les « poppers » sont une sorte de nitrite liquide (comme des nitrites d'alkyles, de butyle ou de pentyle) qui produisent des vapeurs. Inhaler ces vapeurs par le nez crée un « buzz » qui dure entre 2 et 5 minutes.

Il existe un lien entre les « poppers » et les rapports sexuels à plus haut risque et la hausse du risque de transmission du VIH. Certaines personnes ont recours aux « poppers » pour faciliter la pénétration anale et augmenter le plaisir qu'elles en tirent. Parce que les « poppers » entraînent une dilatation des vaisseaux sanguins de l'anus, leur utilisation lors d'un rapport sexuel non protégé est susceptible d'augmenter le risque de contracter le VIH pour le passif (celui qui se fait pénétrer).

Mélanger les « poppers » et les médicaments pour les troubles érectiles (comme Viagra et Cialis) ou les médicaments pour la pression artérielle augmente le risque de crise cardiaque.

### La grossesse

Les hommes trans qui n'ont pas eu d'hystérectomie ou qui n'utilisent pas de méthodes contraceptives peuvent

devenir « enceints » même s'ils prennent de la testostérone : la testostérone n'est pas une méthode anticonceptionnelle entièrement efficace.

Si tu as des rapports sexuels avec des hommes cis ou des femmes trans qui produisent du sperme, et que tu ne veux pas tomber « enceint », sache qu'il existe des moyens de contraception en plus des condoms. Cependant, il n'y a que les condoms qui te protègent aussi du VIH et des ITS. Certaines pilules contraceptives et certains dispositifs (anneaux vaginaux, dispositifs intra-utérins, stérilets) contiennent de l'œstrogène, mais d'autres ne contiennent que de la progestérone, une hormone qui n'a pas les effets que les hommes trans voudraient éviter. Il existe même des dispositifs (comme les stérilets en cuivre) qui sont complètement sans hormone. Pour plus d'information sur la contraception, parles-en à ton médecin. En Ontario, tu peux aussi appeler la ligne AIDS and Sexual Health, un service provincial gratuit et anonyme offert en plusieurs langues. Compose le 1-800-668-2437 ou le 416-392-2437 à Toronto.

Si tu penses avoir eu un rapport sexuel qui t'expose à une grossesse, tu peux te tourner vers une contraception d'urgence. La « pilule du lendemain », comme on l'appelle communément, prévient la grossesse si elle est prise dans un délai de 72 heures après le rapport sexuel. La pilule Plan B, parmi d'autres, est offerte en vente libre en Ontario et presque partout au Canada.

Si tu tombes « enceint » et que tu veux mettre fin à ta grossesse, tu as tout à fait droit d'accéder à des services d'avortement en tant qu'homme trans, bien que ça puisse s'avérer une expérience difficile à cause de la transphobie. Si tu connais un professionnel de la santé qui est respectueux des personnes trans, tu pourrais lui demander de te soutenir dans des démarches pour obtenir des services d'avortement. Si tu décides d'avoir recours à un avortement, appelle la clinique à l'avance et demande s'il existe une porte d'entrée secondaire que tu pourrais utiliser, dans le cas où ça t'aiderait à te faire sentir plus en sécurité. Aussi, ce serait une bonne idée de prévoir un soutien émotionnel pour les jours suivant l'intervention. La plupart des personnes qui mettent fin à une grossesse éprouvent des symptômes de dépression post-partum. Ça se produit lorsque les hormones produites durant la grossesse quittent le corps. Si, en plus, tu prends de la testostérone, tu risques d'éprouver des changements d'humeur plus prononcés durant cette période.

Personne ne devrait te pousser à avorter parce que tu prends de la testostérone. Si tu veux mener une grossesse à terme, il faut consulter un médecin, car l'usage de la

testostérone durant la grossesse n'est pas recommandé d'un point de vue médical.

Certains hommes trans veulent devenir parent en donnant naissance. Pour plus d'information sur la planification familiale en tant qu'homme trans, visite le site [www.lgbtqparentingconnection.ca](http://www.lgbtqparentingconnection.ca) (en anglais).

## *L'injection plus sécuritaire*

### **Les hormones**

Plusieurs hommes trans prennent des hormones par injection intramusculaire, c'est-à-dire qu'ils insèrent une aiguille dans la fesse ou la cuisse et s'injectent la testostérone directement dans le muscle. Certaines personnes s'injectent aussi des hormones sous la peau : on parle alors d'injection sous-cutanée.

Parfois, il arrive que des gars trans partagent des aiguilles avec d'autres gars trans. Il y a plusieurs raisons pour lesquelles ça se produit, par exemple : ils veulent partager une expérience, ils n'ont qu'une seule aiguille, ils ne savent pas où se procurer d'autres aiguilles, ils n'ont pas toujours les moyens d'acheter de nouvelles aiguilles, etc. Dans tous les cas, il faut se rappeler que le partage d'aiguille est une activité à haut risque pour le VIH et les hépatites B et C.

## La consommation de drogues injectables (CDI)

Certains d'entre nous prennent des drogues, comme la cocaïne, l'héroïne, les amphétamines (le speed, la meth) et la kétamine (« Special K »), en utilisant des aiguilles. Si tu te piques, que ce soit régulièrement ou même une seule fois, tu es plus à risque de contracter une infection au VIH ou à l'hépatite si tu partages ton matériel d'injection.

### Trucs :

- Des aiguilles pour les injections intramusculaires (d'hormones) et pour les injections intraveineuses sont offertes gratuitement par les services d'échanges de seringues. Visite le [vih411.ca](http://vih411.ca) pour savoir où les trouver.
- Le meilleur moyen de réduire le risque de VIH et d'hépatite est d'éviter de partager des aiguilles. Tu peux trouver plus de renseignements sur la prévention de l'hépatite C et sur les injections plus sécuritaires en visitant le [www.catie.ca](http://www.catie.ca).

## Le travail du sexe

Plusieurs hommes trans sont des travailleurs du sexe à temps plein ou, pour un revenu d'appoint, à temps partiel. Si tu es un travailleur du sexe, tu peux avoir droit à différentes attitudes et attentes, selon le genre sous lequel tu travailles. Certains hommes trans choisissent de se présenter en tant que femmes cis lorsqu'ils travaillent – ça ne les rend pas moins trans ou moins hommes pour autant. Il existe un mythe selon lequel il n'y a pas de marché pour les hommes trans travailleurs du sexe, mais c'est faux! Les gens embauchent des hommes trans pour des services sexuels. Jette un coup d'œil à notre liste de ressources ([www.queertransmen.org](http://www.queertransmen.org)) pour des liens vers des organismes pour les travailleurs du sexe, où tu pourras échanger avec d'autres professionnels et obtenir de l'information sur la santé et la sécurité en lien avec ton travail.



## AUTRES RESSOURCES

Pour plus d'information sur les sujets abordés dans ce guide, n'hésite pas à consulter notre liste de ressources ([www.queertransmen.org](http://www.queertransmen.org)).

## QUI NOUS SOMMES

Cette ressource a été créée par le Groupe de travail des hommes trans gais, bi et queer, qui fait partie de l'Alliance pour la santé sexuelle des hommes gais (SSHG). Nous sommes un groupe composé de personnes trans et non trans, qui sont des membres de la communauté ou des fournisseurs de services en santé sexuelle en Ontario. Nous travaillons à promouvoir la santé sexuelle et la prévention du VIH chez les hommes trans gais, bisexuels, queer ou autres qui ont des rapports sexuels avec des hommes.

## COLLABORATEURS

**Conception graphique :** Sameer Farooq, [forgoodintent.com](http://forgoodintent.com)

**Recherche et rédaction :** Broden Giambrone, Leon Mar

**Photographie :** Chris Ablett

**Illustrations :** Jules Casté

**Traduction :** Laurent Xavier Aussant

Nous tenons à remercier et à reconnaître l'apport des publications et des organismes suivants : Toronto Public Health, AIDS Committee of Toronto, Prisoners' HIV/AIDS Support Action Network (PASAN), The 519, Société canadienne du sida, Trans-Health.com, Prevention Point Philadelphia, Embrase-moi : Guide de sécurisexe pour les femmes trans et Dicklit et T Claques : un guide pour les trans ft\*... et leurs amants (OUTrans Paris).

[www.queertransmen.org](http://www.queertransmen.org)

# PRIMED<sup>2</sup>

Besoin de plus d'information et de ressources  
au sujet du VIH ou de l'hépatite C?

Contacte CATIE au :

1-800-263-1638

416-203-7122

[www.catie.ca](http://www.catie.ca)

[info@catie.ca](mailto:info@catie.ca)

Imprimé avec le soutien de CATIE, 2015.

Catalogue du Centre de distribution de CATIE

Numéro : ATI-24655

(also available in English : ATI-24654)

Merci au Ontario AIDS Network pour  
le soutien apporté à l'Alliance pour la  
santé sexuelle des hommes gais.

[www.gmsh.ca](http://www.gmsh.ca)

[www.queertransmen.org](http://www.queertransmen.org)

**GMSH** Gay Men's  
Sexual Health  
Alliance