

LESBIENNE

BISEXUEL·LE

PANSEXUEL·LE

FEM

QUEER

GO TO
GYNECO!

BUTCH

SAPHIQUE

LESBIEN·NE

Petit guide pour les communautés lesbiennes, bies & co:
Pour une santé sexuelle plus safe.

O'YES
Safe SEX & Fun

Tels
quels
Association LGBT
Culture - Sociét

UNE BROCHURE POUR QUI ?

Si tu es une personne à vulve qui a/aura des relations sexuelles et/ou romantiques avec d'autres personnes à vulve, cette brochure est pour toi ! (1)

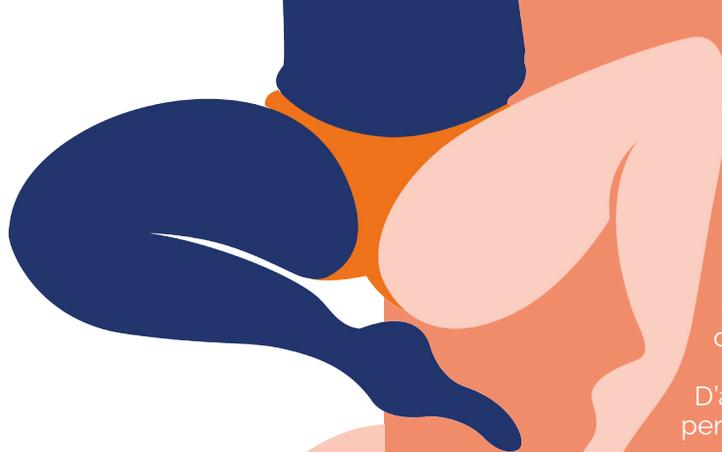
Sais-tu que :

Dans les communautés lesbiennes, bies & co :

Il y a 4x plus d'IST* que chez les hétéros (2)

95% des personnes ne se protègent jamais (3)

1 personne sur 3 ne s'est jamais faite dépister (3)



Suite à ce constat, Go To Gyneco! est né. L'idée est de lutter contre les stéréotypes concernant la santé sexuelle des personnes à vulve qui ont des rapports sexuels avec des personnes à vulve.

Ce projet vise donc à vous informer sur votre santé (sexuelle, physique, mentale) et forme les professionnelles de la santé à une prise en charge plus adaptée.

D'autres projets similaires existants concernent les personnes à pénis, les personnes trans* et intersexes (4).

Go To Gyneco! essaye de tendre vers plus d'inclusivité tout en respectant le besoin de s'adresser à un public spécifique.

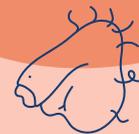
(1) Ceci n'exclut pas que tu pourrais avoir des relations avec des personnes à pénis.

(2) Gosselin, I., (2022). #WECARE

(3) D'après une enquête réalisée en 2018 par le projet Go To Gyneco ! en collaboration avec l'Observatoire du Sida et des Sexualités.

(4) www.genrespluriels.be ; www.pratiq.be ; www.ttbm.be

* Les IST sont des Infections Sexuellement Transmissibles. Elles se transmettent principalement lors des rapports sexuels non protégés et par l'échange d'objets sexuels.



POURQUOI CONSULTER ?

La visite gynécologique est une priorité.
Des rendez-vous réguliers chez un·e professionnel·le pratiquant la gynécologie favorisent une bonne santé tout au long de la vie.

Ménopause

Vaginisme/Dyspareunie

Ressources et informations

Attirances sexuelles
et/ou romantiques

Contraceptions

Endométriose

Apprentissage de l'autopalpation
des seins / du torse

IST

Désir ou non d'enfant(s)

Anatomie

Traitements hormonaux

Questions liées à la sexualité

Dépistages

Syndrome des Ovaires Polykystiques

Menstruations

ET SI ON Y ALLAIT ?
TOUT SIMPLEMENT !

GYNÉCOLOGUE
MÉDECIN GÉNÉRALISTE
SAGE-FEMME
MAÏEUTICIEN·NE

RÉGULIÈREMENT :

Si tu as une vie sexuelle active et/ou de multiples partenaires ou en cas de prise de risque, il est recommandé de faire un dépistage complet de toutes les IST (prise de sang et frottis). Tu peux consulter le tableau des délais de dépistage par IST sur notre site www.gotogyneco.be.

TOUS LES 2 ANS (ENTRE 50 ET 69 ANS) :

Le dépistage du cancer du sein est recommandé (et remboursé) tous les 2 ans à partir de 50 ans. Cependant, l'autopalpation des seins / du torse est une étape qui permet de vérifier l'apparition de masse sur ta poitrine / ton torse. N'hésite pas, en cas de doute, à aller consulter un·e professionnel·le.

TOUS LES 3 ANS (ENTRE 25 ET 64 ANS) :

Le dépistage du cancer du col de l'utérus est recommandé (et remboursé) tous les 3 ans à partir de 25 ans. 70% des personnes qui développent un cancer du col de l'utérus n'ont pas bénéficié d'un frottis du col régulier. Cet examen s'avère réellement essentiel.



QUELS SONT LES
DIFFÉRENTS EXAMENS ?

EXAMENS EXTERNES

Ganglions
Palpation des seins / du torse
Observation des parties
génétales externes
Tension artérielle

EXAMENS INTERNES

Frottis vaginal
Toucher vaginal et
échographie des
organes génitaux

SECRET PROFESSIONNEL :
CHECK !

QUELQUES CONSEILS POUR ÊTRE À L'AISE

- Lors de tes rendez-vous, il n'est pas obligatoire d'être examiné·e et dépisté·e. Tu peux en profiter pour simplement échanger avec le ou la professionnel·le.
- Tu n'es pas obligé·e d'être entièrement nu·e pour les examens (d'abord le bas, puis le haut). Tu peux demander une culotte gynécologique ou une jupette en papier kraft.
- Tu peux demander l'utilisation d'un spéculum chauffé (quand cela est possible), de petite taille et l'utilisation de lubrifiant.
- Si tu te sens à l'aise, n'hésite pas à parler de ta réalité identitaire, de ton genre, de ton attirance sexuelle et/ou romantique et de tes pratiques sexuelles. Les conseils et les soins seront ainsi mieux adaptés.
- Tu as le droit de refuser ou de demander un examen médical.
- Si tu ne te sens pas à l'aise durant la consultation, n'hésite pas à le mentionner et/ou à partir.
- Des professionnel·les de santé peuvent te proposer de faire certains frottis par toi-même.
- Des frottis anaux ou de la gorge peuvent être nécessaires en fonction de tes pratiques et en cas de symptômes.
- N'hésite pas à demander toutes les informations dont tu as besoin et à poser des questions quand ce n'est pas clair.
- Tu peux demander à être ausculté·e en position couchée sur le côté.

IST

Herpès Génital
HPV/papillomavirus humain
Chlamydia
Gonorrhée
VIH
Hépatite A, B et C
Syphilis
Trichomonas

PRÉVENTION

Vaccin HPV
Vaccin hépatite A et B
PrEP*
Protections
Communication

*La PrEP est un traitement oral préventif actif contre le VIH. Il est accessible aux personnes les plus exposées, sur décision et prescription d'une médecin.

TRANSMISSION

Anulingus
Échange de sextoys
Accouchement
Contacts muqueuse à muqueuse
Sang
Cunnilingus
Caresses sexuelles
Pénétrations
Grossesse
Allaitement
Fist

SYMPTÔMES

(LE PLUS SOUVENT SANS SYMPTÔME)

Démangeaisons Boutons, bourgeons
Douleurs dans le bas ventre Rougeurs
Écoulements et/ou odeurs inhabituelles
Brûlures

CONSÉQUENCES POSSIBLES

Infections génitales
Stérilité
Récidives
Maladies cardio-vasculaires
Cancers
Impact psychologique

DÉPISTAGES

Examen médical
Prise de sang
Test urinaire
Frottis
Biopsie

TRAITEMENTS

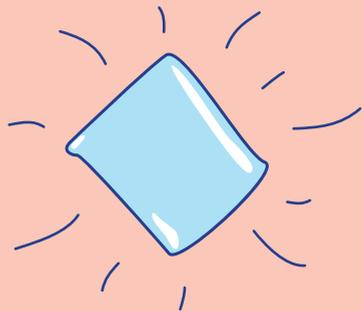
Antibiotiques / antiviraux
Laser
TPE (Traitement post exposition au VIH)
Pommades
Chirurgie
Trithérapie

LES PROTECTIONS

Fabrique ton carré de latex avec un préservatif externe !
Déballe-le, coupe le réservoir du préservatif et coupe-le en deux.
Une fois déroulé, il est prêt à être utilisé :

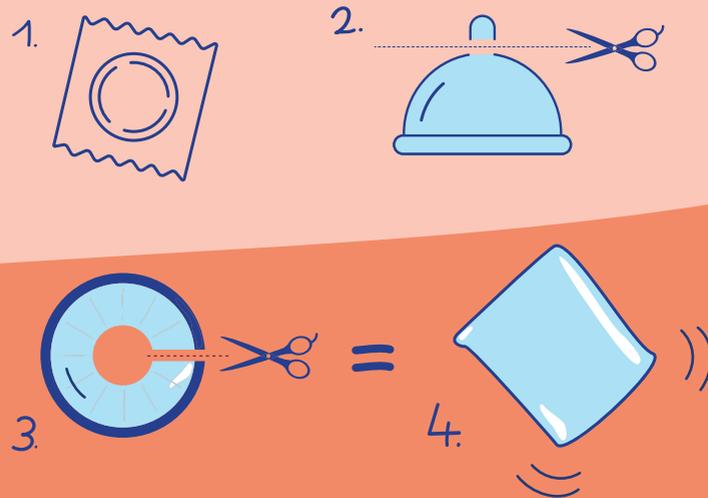
LE CARRÉ DE LATEX

Le carré de latex permet de se protéger lors des cunnilingus, anulingus et vulve contre vulve. Mettez un peu de lubrifiant sur la partie qui sera en contact avec les muqueuses, posez-le et enjoy !



LE PRÉSÉRVAIF EXTERNE

Le préservatif externe est utilisé sur les objets sexuels susceptibles d'être échangés ou sur un pénis. Un nouveau préservatif doit être placé à chaque nouvelle pénétration.



Quel que soit le moyen de protection utilisé, il faut toujours vérifier la date de péremption et les normes CE (conformité européenne, concernant les préservatifs) ! Et n'oublie pas : une protection est à usage unique (change-la dès que tu changes de partenaire ou de zone génitale). Et ne superpose jamais deux moyens de protection.

LE GANT ET LE DOIGTIER

Le gant et le doigtier servent à se protéger lors de la masturbation, la pénétration avec les doigts et le fist (uniquement le gant pour ce dernier).



LE PRÉSERVATIF INTERNE

Le préservatif interne peut être mis en place dans un vagin quelques heures avant un rapport sexuel. Il peut aussi être placé dans un anus, en enlevant l'anneau en plastique, au moment du rapport. En plus, il est sans latex, souvent en polyuréthane : une matière hypoallergénique !



USE ET ABUSE DU LUBRIFIANT !

**ÉVITE DE TE BROSSER LES DENTS
2H AVANT ET APRÈS LES RAPPORTS !**

Si tu n'as rien mais que l'envie est trop forte :
Assure-toi du consentement de ton/ta/taon/tes partenaire:s.
Utilise du film alimentaire (pas celui pour le four à micro-ondes).
Garde une main pour toi, une main pour ton/ta/taon partenaire.

ET SURTOUT. FAITES-VOUS PLAISIR !

LES PROFESSIONNEL·LES DE SANTÉ

Gynécologue

Médecin

Psy

Sage-femme

Kiné

Maïeuticien-ne

Sexologue

...

Et la santé mentale, on en parle ?

Il est également important de prendre soin de sa santé mentale ! Si tu sens que ton état psychologique impacte ton quotidien, de quelque manière que ce soit, c'est qu'il est peut-être bon d'en discuter avec quelqu'un·e ? Prends le temps dont tu as besoin et sache que peu importe ce que tu traverses, tu es légitime !



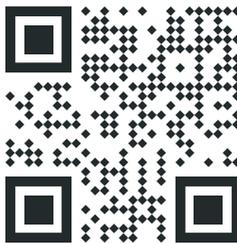
VICTIME DE DISCRIMINATIONS ?

Tu peux le signaler auprès d'Unia
www.unia.be
ou de l'Institut pour l'égalité des
femmes et des hommes
www.igvm-iefh.belgium.be

PSSSSST

Un-e pro qui te convient bien ?
Envoie-nous tes recommandations
via notre site internet !

Trouve des infos & un-e
professionnelle de santé
safer près de chez toi :



TELS QUELS ASBL

www.telsquels.be
4, place de la liberté
1000 Bruxelles
02 512 45 87
activites@telsquels.be

O'YES ASBL

www.o-yes.be
85, rue du fort
1060 Saint-Gilles
02 303 82 14
hello@o-yes.be

