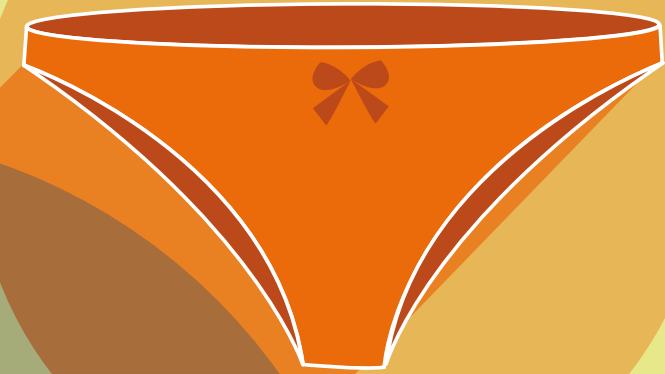
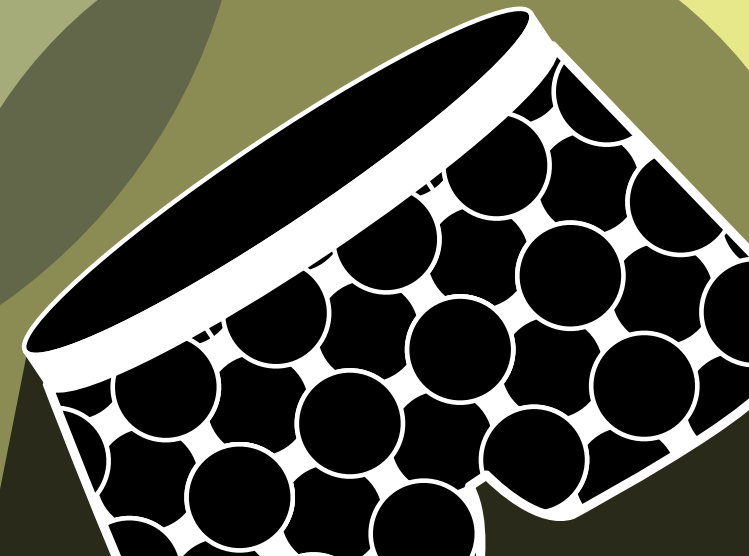
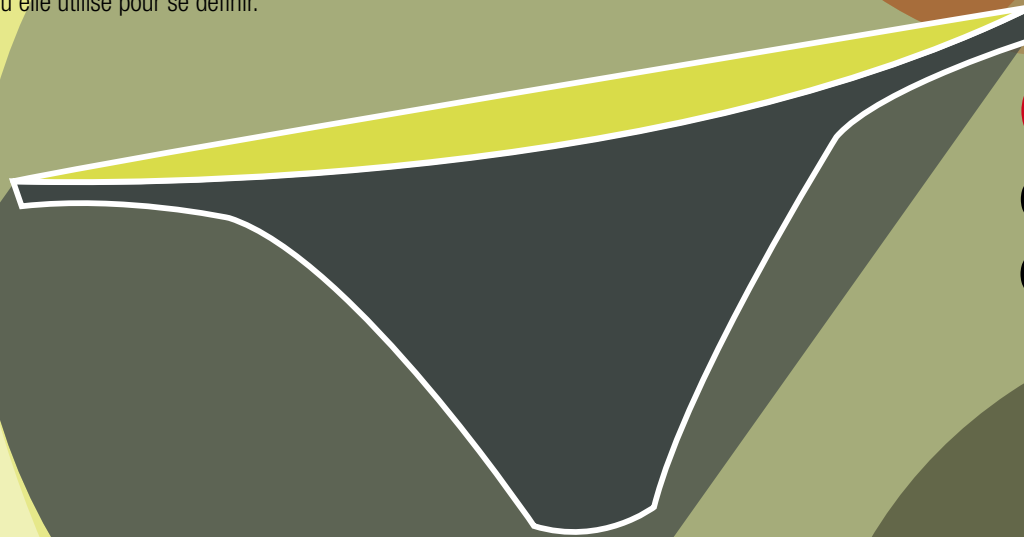


LES KLAMYDIA'S



* L'emploi du mot « femme » et du féminin a été choisi dans ce document pour en alléger la lecture.
Notre propos inclut toute personne qui s'identifie comme femme et toute personne qui se sent concernée, indépendamment de son identité de genre, de son orientation sexuelle, de l'aspect de ses organes génitaux ou des termes qu'elle utilise pour se définir.

Guide du safer sex entre femmes



lesklamydias@gmail.com
www.klamydias.ch

Réalisé avec le soutien de SANTÉ SEXUELLE Suisse
www.sante-sexuelle.ch

Pour commander le flyer et des digues dentaires (dental dam): www.sante-sexuelle.ch/shop

QUEL(S) RISQUE(S) ÊTES-VOUS PRÊTES À PRENDRE?

Le safe sex à 100%, c'est possible mais ça reste contraignant!
Les femmes ayant des relations sexuelles avec des femmes sont tellement peu habituées à se protéger que poser la question à une/sa partenaire est gênant.

Ce guide a pour but de donner des informations pour que vous puissiez décider quel(s) risque(s) vous êtes prêtes à prendre. Entre attraper une maladie à prendre au sérieux ou des champignons, il y a une grande différence...

Règles de base pour se protéger du VIH des hépatites* :

- Pas de contact entre sang (dont sang des règles) et muqueuses ;
- Pas d'anulingus non protégé ;
- Ne pas se brosser les dents directement avant et après un rapport oral.

Important: Le cunnilingus, même en présence de sang, et l'anulingus ne présentent pratiquement aucun risque VIH car la muqueuse buccale est très stable.

Règles de base pour se protéger des autres infections sexuellement transmissibles (IST)* ou si vous vous savez infectée :

- Mêmes règles que celles pour se protéger du VIH et des hépatites ;
- Pas de pénétration vaginale après une pénétration anale sans changement de préservatif / gant ;
- Utilisation de digue dentaire / carré de latex / film alimentaire à usage unique, de gants, de préservatifs avec lubrifiant sur les toys, à remplacer à chaque changement d'orifice et de partenaire ;
- Pas de cunnilingus après un anulingus sauf si la digue est assez grande ou si vous changez de digue.

Il n'est pas nécessaire de connaître tous les symptômes des IST, d'autant plus que nombre d'entre elles peuvent être asymptomatiques. Il reste cependant très important de connaître son corps et de l'observer régulièrement. En cas de douleurs, de démangeaisons, de brûlures ou d'écoulement anormal, il est hautement recommandé d'aller chez le/la médecin/gynécologue.

Il est préférable d'éviter les douches internes qui fragilisent la flore vaginale et augmentent les risques d'infection.

Pratiques	Moyens de protection / de réduction des risques
Baiser	Aucun à moins d'avoir une plaie ouverte ou des lésions / boutons au niveau de la bouche. Si c'est le cas, éviter tout contact avec la plaie / les lésions / les boutons
Caresses	Gants en latex / vinyle si plaie ouverte. Afin d'éviter de transmettre une infection d'une vulve à l'autre, choisir une main pour soi et une pour la partenaire ou utiliser des gants à remplacer à chaque changement de partenaire
Ciseau (vulve contre vulve)	Digue dentaire / carré de latex / film alimentaire non poreux (pas celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau

* Pour les hépatites A et B ainsi que pour le papillomavirus, vous pouvez vous renseigner sur la vaccination: www.bag.admin.ch

Cunnilingus

Digue dentaire / carré de latex / film alimentaire non poreux (pas celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau

Anulingus

Digue dentaire / carré de latex / film alimentaire non poreux (pas celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau

Fist

Gants en latex / vinyle + lubrifiant à base d'eau

Pratiques uro-scato

Ne pas ingérer les sécrétions de la partenaire

Pénétration digitale vaginale / anale

Gants en latex / vinyle si plaie ouverte. Afin d'éviter de transmettre une infection d'un vagin / anus à l'autre, choisir une main pour soi et une pour la partenaire ou utiliser des gants à remplacer à chaque changement de partenaire

Pénétration vaginale / anale avec un toy

Préservatif externe dit « masculin » ou interne dit « féminin » avec lubrifiant à base d'eau

Consultation chez la/le gynéco:

Le premier dépistage du cancer du col de l'utérus est indiqué dans l'année qui suit le premier rapport sexuel (avec une femme ou un homme) ou à partir de l'âge de 21 ans.

Il est préconisé de voir régulièrement une ou un gynécologue pour qu'elle ou il puisse faire les contrôles gynécologiques et des seins, et cela même en l'absence de rapport sexuel.

La fréquence des consultations est à discuter avec la ou le gynécologue en fonction de la situation de la patiente. La multiplication du nombre de partenaires augmente les risques d'infections.

Il est fortement recommandé d'aller voir le/la gynécologue sans attendre si:

Vulve

douleurs, rougeur, irritation, gonflement, bouton: ulcère, vésicule, verrue

Vagin

douleurs (notamment pendant la pénétration ou en cas de pénétration partiellement ou totalement impossible), brûlures, pertes douloureuses ou inhabituelles (couleur / odeur / quantité différente) ou saignement intermenstruel

Urètre

douleurs, brûlures au moment d'uriner, sang dans l'urine

Matrice, trompe et ovaires

douleurs au ventre, douleurs pendant la pénétration

Sein / Téton

douleurs, grosseur, rougeur, écoulement, « texture » inhabituelle, durcissement, changement de couleur, de forme, de taille (d'un seul côté)

Adresses utiles:

- Site Internet: www.klamydias.ch
- Profa, consultation de santé sexuelle dans le canton de Vaud: www.profa.ch
- Pour trouver en Suisse un centre de conseil ou de dépistage approprié auquel vous pourrez vous adresser directement, vous pouvez effectuer une première évaluation personnelle du risque VIH et IST, le **safer sex check**, sur le site suivant: www.lovelife.ch
- Adresses des centres de conseil en Suisse: www.sante-sexuelle.ch/fr/centres-de-conseil
- SANTÉ SEXUELLE Suisse: www.sante-sexuelle.ch
- Aide suisse contre le sida (ASS): www.aids.ch