



**SEXPERTERNA**

**LE SEXE  
EN BREF  
POUR LES PERSONNES  
TRANSGENRES**

## ***PRENEZ SOIN DE VOUS***

Notre sexualité nous permet de nous épanouir. Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles nous avons envie d'avoir des rapports sexuels : la proximité, l'excitation, l'amour, la passion, la tendresse, la tension sexuelle, la curiosité, etc.

Un bon moyen de découvrir ce que vous aimez est la masturbation, qui vous permet de faire des essais sur vous-même. De cette façon, lorsque vous êtes avec une autre personne, vous pouvez montrer ce que vous aimez, et



chercher ensemble ce qui peut vous faire plaisir et vous faire passer un bon moment.

La société a établi des normes et des attentes fortes qui supposent qu'une personne doive être soit une fille, soit un garçon, et lorsqu'elle grandit, elle devient soit une femme, soit un homme. Mais bien évidemment, il existe d'autres genres et d'autres identités de genre. La rigidité de ces normes établies peut engendrer mal-être, mauvaise estime de soi, et dépression.

Parfois, les personnes qui souffrent peuvent avoir recours à l'alcool ou aux drogues pour gérer ces émotions difficiles. Ces substances masquent temporairement des sentiments désagréables ou des symptômes dépressifs, mais elles ne constituent pas une solution à long-terme pour se sentir mieux.

Etre en bonne santé ne signifie pas seulement l'absence de maladies physiques ; cela implique aussi de s'épanouir dans sa vie. Une bonne façon d'y arriver est de fréquenter des personnes qui nous font nous sentir bien, nous acceptent et nous apprécient tel(le)s que nous sommes. Ainsi, il est important d'entrer en contact avec des personnes qui vivent des expériences similaires aux nôtres. Il peut aussi être utile de trouver le soutien d'un professionnel.

## **RAPPORTS SEXUELS ET TRANS**

En tant que personne transgenre, vous pouvez avoir toute sorte d'identité sexuelle, et des rapports sexuels variés. Il est important de prendre soin de votre santé sexuelle et de vous-même.

Quels que soient votre identité de genre, vos préférences sexuelles, ou le pronom personnel que vous préférez utiliser, vous êtes à risque de contracter des infections sexuellement transmissibles (IST). Et vos actions peuvent augmenter ou diminuer ce risque.

Ce dépliant concerne la transmission des infections sexuellement transmissibles, les solutions pour avoir des rapports protégés, et l'influence des hormones et de la chirurgie sur la sexualité et le corps.

Peu importe votre identité de genre, nous espérons que vous trouverez ici des informations utiles. Vous trouverez d'autres renseignements sur la sexualité et les transgenres sur le site *transforming.se*.

## ***VIRUS PVH ET DÉPISTAGE***

Le PVH, ou papillomavirus humain, est un virus qui peut causer plusieurs infections. Il peut, entre autres, engendrer des condylomes, ou verrues génitales, et causer des transformations cellulaires pouvant mener à un cancer du col de l'utérus. Le PVH est très répandu et se transmet facilement lors d'un rapport vaginal ou anal, par les doigts, par frottement des organes génitaux, ou avec des jouets sexuels. Il n'existe aucune protection totale contre le PVH, mais les préservatifs masculin et féminin offrent une certaine protection.

Si vous possédez un numéro personnel suédois d'identification de femme, et si vous avez plus de 23 ans, vous recevrez tous les trois ans une demande de dépistage de la part des services de santé. Que



vous avez un vagin de naissance ou que vous avez procédé à une vaginoplastie, vous devez effectuer ces tests, car le risque d'infection est présent dans les deux cas.

Si vous êtes un homme trans avec une identité de genre masculin, mais possédez toujours une entrée du col de l'utérus, nous vous conseillons de prendre rendez-vous avec votre médecin pour faire un examen tous les trois ans. À la fin de ce document, vous trouverez des renseignements concernant les structures de soin et leurs coordonnées.

## ***VIH ET AUTRES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES***

Le VIH est une infection virale transmise, entre autres, lors d'un rapport sexuel. Il s'agit d'une infection chronique, car il

n'existe aujourd'hui aucun traitement pour la guérir. Cependant, des médicaments existent qui réduisent la quantité du virus dans le corps, et font que la VIH ne se transforme pas en Sida chez les personnes porteuses.

Il y a d'autres infections transmises au cours de rapports sexuels. Elles sont causées par des bactéries ou des virus qui pénètrent le corps. Ces infections peuvent pour la plupart être guéries ou traitées, mais pas toujours. Si vous craignez avoir une infection sexuellement transmissible, ou si vous avez des inquiétudes, il est simple de se faire dépister. Un dépistage précoce permet de recevoir un traitement précoce, tandis qu'éviter de se faire dépister prolonge les inquiétudes et peut être néfaste pour la santé.



Si vous souhaitez en savoir plus sur les rapports protégés, les infections sexuellement transmissibles et le VIH, vous trouverez des informations utiles sur internet. Si vous êtes jeunes, nous vous conseillons de consulter le site [umo.se](http://umo.se). Si vous êtes adulte, vous trouverez de plus amples renseignements sur [sexperterna.org](http://sexperterna.org).

## **RAPPORTS PROTÉGÉS ET VIH**

- Des rapports protégés sont des rapports où le risque de transmission du VIH est réduit. Il existe de nombreux exemples de rapports protégés, comme le sexe par caresses, le sexe oral si on évite le sperme dans la bouche, et le rapport avec des jouets sexuels.
- Si vous partagez des jouets sexuels

avec d'autres personnes, utilisez des préservatifs sur les jouets et changez-en si une autre personne veut s'en servir.

- Changez également de préservatif si vous passez d'une pénétration vaginale à une pénétration anale, avec la même personne ou avec une personne différente.

## ***PRÉSERVATIF MASCULIN/ PRÉSERVATIF FÉMININ***

Le préservatif constitue le meilleur moyen de se protéger contre le VIH et la plupart des autres IST, ainsi que contre les grossesses non souhaitées, lors des rapports sexuels. Le préservatif est placé sur le pénis ou le gode. Il existe de nombreux types de préservatifs qui varient en forme, en

taille et en matière. Essayez-en plusieurs pour savoir lequel vous préférez ! Règle de base : grand pénis, grand préservatif ; petit pénis, petit préservatif.

Si vous avez un pénis recréé, par exemple un néo-pénis ou un testo-pénis, il peut s'avérer difficile de trouver un préservatif à votre taille. La personne avec qui vous avez un rapport peut alors utiliser un préservatif féminin. Un préservatif féminin est une protection qui est introduite dans l'orifice d'une personne, au lieu d'être déroulée sur le pénis.

La plupart des rapports sexuels sont plus agréables et mieux protégés avec un lubrifiant. N'oubliez pas d'utiliser un lubrifiant à base d'eau ou de silicone avec les préservatifs masculin et féminin, car les autres produits peuvent les endommager.

## **PREP**

A quelle fréquence utilisez-vous des préservatifs ? Parfois, rarement, ou en réalité jamais ? Vous souhaitez peut-être réduire votre risque d'infection par le VIH, mais pour une raison ou une autre, le préservatif ne fonctionne pas toujours pour vous. La PrEP peut alors être une solution. L'utilisation de la PrEP implique de prendre un médicament, qui réduit le risque d'infection par le VIH.

- Le médicament s'appelle Truvada, mais des génériques moins chers existent, réalisés par d'autres fabricants.
- Avant de prendre la PrEP, vous devez avoir la certitude de ne pas être porteur du VIH.

- La protection est très élevée, mais pas de 100 %.
- Comprimés oubliés = protection moins efficace. Prenez vos comprimés tous les jours.
- La PrEP ne protège pas contre la chlamydia, la gonorrhée ou la syphilis. Seul le préservatif réduit le risque de transmission du reste des infections sexuellement transmissibles.
- La PrEP peut produire des effets secondaires.
- Le suivi est important. Vérifiez auprès de votre médecin le médicament que vous devez prendre.



Le traitement de la PrEP a été approuvé en Suède et son coût est couvert par le même régime d'assurance que les autres médicaments: en tant que patient, vous ne payez pas plus de 2 200 couronnes suédoises par an pour toutes vos prescriptions médicales. Lors de la rédaction de ce texte à l'automne 2019, le PrEP était disponible dans toutes les régions de Suède. Malheureusement, la liste d'attente pour accéder à la PrEP à Stockholm est très longue. Rendez-vous sur [Sexperterna.org/prep](https://sexperterna.org/prep) pour obtenir de plus amples renseignements.

### **CONSEIL !**

Il est facile d'oublier de prendre un médicament. Voici quelques conseils pour ne pas oublier :

- Créez un rappel quotidien sur votre

téléphone, soit avec la fonction alarme soit sur une appli médicale.

- Gardez vos comprimés dans votre sac ou dans une boîte sur votre porte-clés.
- Laissez les comprimés visibles chez vous, à côté de votre brosse à dents ou de la cafetière.

### **QUAND DOIS-JE RACONTER MON HISTOIRE ?**

Il existe de nombreuses personnes transgenres et de personnes ayant un passé transgenre qui ne parlent ni de leur histoire ni de leur identité à leurs partenaires. Et cette décision ne dépend que de vous, et de ce que vous voulez faire.

Si vous voulez en parler, il est souvent difficile de trouver un bon moment. Existe-t-il une situation ou un lieu qui est plus ou moins propice ? Une solution consiste à le dire en présence d'autres personnes, avant de se trouver en situation d'intimité. Parfois, des personnes non trans ont du mal à comprendre, et parfois raconter son histoire comporte un risque. Souvent, cela se passe bien, mais il vaut mieux prendre ses précautions.

Ce que vous pouvez dire dépend de la situation et de la personne avec qui vous parlez. Vous pouvez par exemple dire : « Je voulais juste te dire que je ne suis pas né.e avec un corps de garçon/fille ».

Si vous n'êtes pas binaire, vous pouvez peut-être expliquer que vous ne vous voyez ni comme fille, ni comme garçon, et parler

de la manière dont vous souhaitez que votre corps soit vu, et de comment vous voulez être touché.e, pour que le rapport soit agréable.

Si vous voulez éviter que la personne avec qui vous avez un rapport ou avec qui vous commencez une relation utilise le mauvais pronom, nous vous conseillons d'en parler assez tôt.

Peu importe comment vous vous identifiez, vous avez peut-être des parties de votre corps qui correspondent plus ou moins à votre identité de genre. Vous décidez vous-même comment vous souhaitez les utiliser et comment vous voulez les appeler.

## **HORMONES ET RAPPORT SEXUEL**

Il existe deux hormones principales dans le traitement du changement de sexe : l'œstrogène et la testostérone. Elles affectent fortement l'ensemble du corps et même l'expérience sexuelle lors du traitement hormonal. Cette expérience varie d'une personne à une autre.

Ces deux hormones font que le corps entre dans une deuxième phase de puberté. La testostérone donne une voix plus grave, les règles disparaissent, la masse musculaire augmente, la graisse sous-cutanée est redistribuée, la barbe pousse et la pilosité corporelle augmente. Le clitoris s'agrandit et certaines personnes voient leur libido augmentée.



L'œstrogène produit plus de graisse sous-cutanée qui s'accumule à certains endroits comme les hanches et les fesses. Elle cause aussi le développement de la poitrine, la pilosité corporelle diminue, et il est de plus en plus difficile de produire une érection.

La sensation des transformations est très forte surtout les premières années de traitement pendant que le corps s'habitue aux nouvelles hormones, et la sexualité se stabilise au bout d'un certain temps. Les modifications et la vitesse de transformation sont très personnelles et varient beaucoup d'une personne à une autre.

## **POST OP**

Si vous avez subi une chirurgie génitale, il est très important d'attendre la guérison

avant d'avoir un rapport sexuel. Le risque de transmission des infections est plus élevé pour les tissus qui ne sont pas entièrement guéris. Le mieux est d'en parler avec votre médecin afin de savoir à quel moment il est possible d'essayer d'avoir des rapports vaginaux ou anaux.

Faites attention au début et écoutez votre corps. N'essayez pas d'aller au-delà de ce qui est agréable et ne vous inquiétez pas. Vous aurez vos nouveaux organes génitaux pour le reste de votre vie, et vous aurez beaucoup de temps pour en profiter.

En tant que femme trans avec un vagin nouveau, n'oubliez pas que votre vagin est aussi sensible aux infections qu'un vagin de naissance. La plupart des nouveaux vagins n'ont pas de lubrification naturelle et il est très important d'utiliser un lubrifiant

pour des rapports plus agréables et mieux protégés. Une lubrification réduite risque de causer des lésions et des fissures, ce qui peut augmenter le risque de transmission du VIH et des autres infections sexuellement transmissibles.

## **DÉPISTAGE**

Effectuer un dépistage des infections sexuellement transmissibles est une sécurité aussi bien pour vous que pour les personnes avec lesquelles vous avez des rapports. C'est le seul moyen de savoir si vous portez une infection : cela permet de vous rassurer, et de recevoir un traitement rapide le cas échéant. Certaines personnes effectuent le dépistage lorsqu'elles sentent que c'est le moment, d'autres le font plus régulièrement afin de surveiller leur santé sexuelle : tous les trois, six ou douze mois.

La période d'incubation du VIH peut aller jusqu'à huit semaines après un rapport sexuel, mais il est possible de se faire dépister avant cela. Effectuez un dépistage si vous avez des inquiétudes. Vous avez tout à gagner d'un dépistage précoce.

## **ÉLÉMENTS À GARDER À L'ESPRIT LORS DU DÉPISTAGE**

- Le dépistage est gratuit, ainsi que le traitement du VIH et de la plupart des infections sexuellement transmissibles, dont la syphilis.
- Afin de vérifier que vous n'avez pas la chlamydia et la gonorrhée, vous devez effectuer un dépistage complet des organes sexuels, de l'anus et de la gorge.

- Effectuez un dépistage pour la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis, et les mycoplasmes.
- Effectuez un dépistage pour le VIH.
- Faites-vous vacciner contre les hépatites A et B, si vous ne l'avez pas déjà fait.

Souhaitez-vous recevoir un rappel de RFSL lorsqu'il sera temps de faire le test ? Envoyez un SMS au 71111 avec les mots TRE (3), SEX (6) ou TOLV (12), selon si vous souhaitez un rappel tous les trois, six ou douze mois. C'est gratuit et vous pouvez annuler le rappel à tout moment.

## ***VOICI OÙ EFFECTUER UN DÉPISTAGE À STOCKHOLM***

### **Planning pour les jeunes SKUM (Stockholms skolors ungdomsmottagning)**

Si vous avez moins de 23 ans, vous pouvez effectuer le dépistage dans un des centres SKUM. Vous recevrez aussi des conseils de prévention et des tests de grossesse. SKUM est un centre certifié pour la population LGBT, ce qui veut dire qu'ils connaissent très bien les questions de cette population.

Téléphone : 08-508 327 40

Adresse : *Observatoriegatan 20*

### **Lieu d'accueil Venhälsan**

Le lieu d'accueil Venhälsan était destiné à l'origine aux hommes homosexuels et

bisexuels, mais il est aujourd'hui ouvert à tous, quelles que soient leur identité de genre et orientation sexuelle. Toutefois il n'est pas possible d'y effectuer des examens gynécologiques. Vous pouvez prendre rendez-vous sur leur site.

Téléphone : 08-616 25 00

Adresse : Södersjukhuset, Sjukhusbacken 14

Site web :

<https://www.sodersjukhuset.se/venhalsan>

### **Lieu d'accueil gynécologique LGBT**

Ce centre d'accueil à l'hôpital Södersjukhuset de Stockholm est compétent sur les questions transgenres. Il accueille toutes les personnes qui ont besoin d'un examen gynécologique, quelle que soit leur identité de genre ou sexuelle.

Téléphone : 08-616 11 44

Adresse : Sjukhusbacken 10,  
Södersjukhuset.

### **RFSL propose un dépistage VIH et syphilis gratuit et rapide**

Stockholm et Örebro : [testpoint.se](http://testpoint.se)

Göteborg : [checkpointgoteborg.org](http://checkpointgoteborg.org)

Scanie : [safe6.nu/checkpoint](http://safe6.nu/checkpoint)

### **FAIRE DES RENCONTRES ET TROUVER UN SOUTIEN**

Vous pouvez rencontrer d'autres personnes en contactant votre centre local RFSL. Si vous avez moins de 25 ans, deux groupes existent : le groupe de soutien Transit et le groupe de discussion Transit. Le groupe de soutien est destiné aux personnes qui sont dans le centre de soins pour transgenres, et le groupe de discussion s'adresse à toutes les jeunes personnes transgenres. Nous vous proposons également chez RFSL Stockholm un Transcafé, un groupe ouvert

à toutes les personnes transgenres, sans limite d'âge.

Vous trouverez le calendrier des activités sur [rfslstockholm.se](http://rfslstockholm.se). Vous pouvez vous joindre à nous en écrivant à [info@stockholm.rfsl.se](mailto:info@stockholm.rfsl.se), ou en allant sur notre page Facebook [facebook.com/rfsl.stockholm](https://facebook.com/rfsl.stockholm).

Si vous cherchez un soutien professionnel, vous pouvez vous adresser à un psychologue ayant l'expérience de travailler avec des personnes transgenres. Il en existe plusieurs à Stockholm, mais nous vous conseillons Eva Hansson, qui travaillait auparavant chez RFSL Stockholm. Vous pouvez la joindre par écrit sur [hbt-mottagningen@evahansson.com](mailto:hbt-mottagningen@evahansson.com), ou par téléphone au 073-818 56 55.

## **EN SAVOIR PLUS !**

### **Pour les adultes :**

*[sexperterna.org](http://sexperterna.org)*

### **Si vous êtes jeunes :**

*[umo.se](http://umo.se)*

### **Site transgenre RFSL et RFSL :**

*[transformering.se](http://transformering.se)*

### **Sexualité et santé pour les travailleurs et travailleuses du sexe :**

*[rodaparaplyet.org](http://rodaparaplyet.org)*

*Première édition, 2019*

## **SEXPETERNA**

**Les pairs éducateurs Sexperterna répondent à toutes vos questions concernant les rapports sexuels, les relations et le plaisir. Retrouvez-nous sur Facebook, Instagram et Quiser, sous le nom Sexperterna. Si vous n'utilisez pas les médias sociaux, vous pouvez aussi nous écrire à l'adresse email [sexperterna@rfsl.se](mailto:sexperterna@rfsl.se).**

**Aimez-notre page sur Facebook et Instagram !**