

SEXPERTERNA



**LE SEXE EN
BREF**

QU'EST-CE QUI TE FAIT GRIMPER AU SEPTIÈME CIEL ?

Notre sexualité est une formidable source d'épanouissement. Faire l'amour nous procure du plaisir pour toutes sortes de raisons : parce que ça nous fait du bien, parce que ça nous rapproche de l'autre, parce que c'est le moyen d'exprimer notre désir, notre excitation, notre amour, notre passion, notre tendresse, notre impatience et notre curiosité de l'autre. Faire l'amour avec toi-même, «te prendre en main» au sens propre comme au sens figuré, et expérimenter en solo ce qui te procure du plaisir est un bon moyen de découvrir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas dans les relations sexuelles. Cela te

permettra, dans tes relations avec les autres, de montrer ce qui te plaît et de vivre en toute confiance, avec le/la/les partenaire(s) avec qui tu fais l'amour, toutes les merveilleuses expériences que le sexe peut t'apporter. Donne-toi le temps d'explorer à fond ton corps et ton sexe, et apprends à te connaître toi-même !

Les rapports sexuels entre femmes cisgenre peuvent être considérés comme davantage protégés que d'autres pratiques. Quand une femme fait l'amour avec une autre femme, le risque de transmission du VIH est très faible. En tant que femme, tu peux donc coucher autant de fois que tu veux avec d'autres femmes, sans avoir à te soucier du HIV ou de grossesses non désirées. Cependant, il y a certaines choses qu'il est utile de garder à l'esprit si tu veux minimiser les risques de transmission de maladies sexuellement



transmissibles, te sentir bien et prendre soin de ta santé. C'est l'objet de cette brochure.

LE DÉSIR ET LE PLAISIR SEXUEL

Comme expliqué plus haut, tu peux éprouver du plaisir sexuel de plein de façons différentes et dans toutes sortes de circonstances. Il existe plein de manières différentes de faire l'amour et seule ton imagination fixe les limites. L'imagination peut jouer un rôle important avant, pendant et après les rapports sexuels. C'est toi qui en es maître. Il en va de même de ton désir qui, tout au long de ta vie, connaîtra des hauts et des bas, quel que soit ton genre. Certaines veulent faire l'amour souvent, d'autres moins souvent, et il existe différentes sortes de désir. Parfois, tu peux ressentir de l'excitation de façon spontanée et éprouver du désir sans raison particulière. À d'autres moments, ce sont

toutes sortes de stimuli qui déclenchent ton désir. C'est ce qu'on appelle «la libido réactive». À ne pas confondre, cependant, avec une situation où tu fais l'amour avec quelqu'un plus parce que l'autre le demande que parce que tu en as envie. La notion de «libido réactive» suppose qu'on a envie de faire l'amour et qu'on a du désir, mais qu'on a besoin de se mettre dans l'ambiance.

Il peut aussi arriver que ton envie de certaines pratiques sexuelles varie avec le temps ou en fonction de la personne ou des personnes avec qui tu fais l'amour. Souvent, on peut se sentir enfermée dans des stéréotypes relationnels ou dans un rôle prédéfini. Parfois (et c'est tant mieux), c'est en te libérant de ces stéréotypes que ton désir, tes envies et ta vie sexuelle évoluent pour le mieux.



Tant qu'une relation sexuelle te fait du bien et qu'elle est consentie par toutes les personnes impliquées, elle sera épanouissante, quelle que soit sa fréquence. Le sexe vaginal, oral et anal sont trois dénominations génériques qui, en fait, couvrent une large gamme de pratiques amoureuses.

Utiliser sa bouche et sa langue pour stimuler le sexe de l'autre est une pratique de sexe oral. Le sexe vaginal peut être pratiqué par contact digital ou manuel, ou en frottant le sexe de l'autre avec son propre sexe, sa cuisse ou d'autres parties de son corps. On peut aussi se servir d'accessoires, de sextoys et de godes ceintures pour stimuler ou pénétrer le sexe ou l'anus. Se masturber à plusieurs, avoir des interactions intimes en ligne ou s'envoyer des photos peuvent également procurer du plaisir sexuel. Ce qui est important, c'est que tu trouves les pratiques

qui te conviennent, que ce soit en solo ou à plusieurs.

RISQUES LIÉS AUX INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Il est rare que des infections graves telles que le VIH se transmettent entre femmes cisgenre. Dans les quelques cas connus où cela s'est produit, il y a probablement eu contact avec le sang d'une personne infectée qui ne suivait pas correctement son traitement, par exemple en présence d'une plaie ou de sang menstruel. En revanche, la chlamydia, la gonorrhée et l'herpès peuvent se transmettre entre femmes cisgenre. La chlamydia est une bactérie provoquant une infection que l'on traite par antibiotiques. C'est l'IST la plus répandue en Suède. L'herpès est un virus qui se transmet facilement

et contre lequel il est difficile de se protéger. Il n'a pas de conséquences graves sur la santé mais peut provoquer des symptômes désagréables. Il existe toutefois des médicaments qui atténuent l'inconfort. Les autres infections sexuellement transmissibles sont la gonorrhée, la syphilis, le papillomavirus humain (PVH) et les condylomes génitaux. La vaginose bactérienne et d'autres infections vaginales peuvent également être transmises lors de rapports sexuels.

Pour éviter, par exemple, la transmission de mycoses entre partenaires sexuels, l'hygiène est un facteur important. Quel que soit le genre des partenaires, le risque de transmission varie en fonction du type de maladie et de pratique sexuelle. Parmi les pratiques sexuelles susceptibles de favoriser la transmission des maladies vénériennes, on peut citer le frottement de parties génitales entre



elles, la pénétration vaginale ou anale avec les doigts, la main ou des sextoys, le fist-fucking, l'échange d'accessoires et le sexe oral. C'est lorsque des muqueuses, comme celles du vagin, de l'urètre, du pharynx et de l'anus entrent en contact avec d'autres muqueuses ou des fluides comme les lubrifiants, le sang ou le sperme, qu'une maladie peut être transmise.

Il ne faut pas oublier que beaucoup de femmes cisgenre qui font l'amour avec d'autres femmes, ont également des rapports sexuels avec des hommes cisgenre ou ont pu en avoir récemment. Cela signifie qu'elles ont pu être autant exposées à des maladies vénériennes que des femmes hétérosexuelles, et qu'elles peuvent donc les transmettre à d'autres femmes. Pour éviter cela, nous t'encourageons à te faire

régulièrement dépister pour les infections sexuellement transmissibles (IST).

QUELLES SONT LES PRATIQUES SÛRES POUR LES FEMMES QUI FONT L'AMOUR AVEC D'AUTRES FEMMES ?

Les rapports sexuels entre femmes cisgenre peuvent être considérés comme davantage protégés que d'autres pratiques. Le risque de transmission du VIH entre deux femmes est quasiment inexistant. Il y a cependant des choses simples à ne pas oublier pour minimiser les risques de maladies et préserver ta santé :

- Évite de pratiquer le sexe oral lorsque ta partenaire a une plaie autour ou à l'intérieur de son sexe, sur sa bouche ou sur ses lèvres.

- Si tu utilises un sextoxy, couvre-le d'un préservatif.
- Remplace le préservatif par un neuf si ta partenaire et toi utilisez le sextoxy à tour de rôle.
- Remplace également le préservatif si, sur la même personne, le sextoxy passe du sexe à l'anus.
- Lave tes sextoxy avec de l'eau et du savon, ou tout autre détergent adapté.
- Pour le fist-fucking vaginal ou anal, il est recommandé d'utiliser des gants en latex et beaucoup de lubrifiant.
- De nombreuses maladies vénériennes peuvent être transmises lors du frotte-



ment des parties génitales entre elles ou par les doigts et la main.

- Continue à te rendre à tous les dépistages auxquels tu es convoquée, même si tu n'as des rapports sexuels qu'avec des femmes.
- Se faire dépister régulièrement est un bon moyen de préserver sa santé et de traiter d'éventuelles infections à un stade précoce.

Si tu veux en savoir plus sur les rapports sexuels protégés, il existe des sites Internet très bien documentés. Pour les jeunes, nous recommandons le site umo.se. Pour les adultes, nous recommandons le site sexperterna.org.

DÉPISTAGE

Te faire dépister pour les infections sexuellement transmissibles est une sécurité autant pour toi que pour tes partenaires. Un dépistage régulier t'apportera la tranquillité d'esprit et te permettra, en cas d'infection, de te faire rapidement soigner. Y penser est d'autant plus important que chez les femmes cisgenre, certaines IST peuvent entraîner des complications graves de manière plus rapide que chez les hommes cisgenre. C'est par exemple le cas de la chlamydia qui peut provoquer une inflammation des trompes appelée «salpingite» qui, dans de rares cas, peut conduire à la stérilité. Plus elle est détectée tôt, plus vite et efficacement le traitement antibiotique peut être administré.

À NE PAS OUBLIER QUAND TU VAS TE FAIRE DÉPISTER

- En Suède, le dépistage du VIH, de la chlamydia, de la gonorrhée et de la syphilis est gratuit.
- En fonction de l'infection sexuellement transmissible recherchée, le dépistage s'effectue au moyen d'une prise de sang, d'une analyse d'urine ou d'un frottis. Il est donc important que tu expliques au professionnel de santé à quel type de pratiques sexuelles tu t'es adonnée, pour que le test soit adapté.

COMMENT TE FAIRE DÉPISTER À STOCKHOLM ?

Pour trouver les coordonnées des différents lieux de dépistage de ta région et des informations sur la prise de rendez-vous, consulte le site de l'Assistance publique suédoise à l'adresse 1177.se. Tu peux ensuite appeler directement l'organisme concerné ou consulter son site web.

Gynekologiska HBT-mottagningen (Consultation gynécologique pour LGBT)

Cette consultation spécialisée est proposée par l'hôpital Södersjukhuset de Stockholm. Elle s'adresse tout particulièrement aux femmes ayant des rapports sexuels avec d'autres femmes. Dans cette unité, tu pourras te faire examiner par un gynécologue, te faire dépister pour le VIH ou les IST, réaliser un frottis, parler d'éventuelles difficultés liées à la prise d'hormones et obtenir des



réponses à toutes les questions que tu te poses sur ta transition, tes problèmes de douleur et tes troubles sexuels.

Mama Mia Mottagningen för sexuell hälsa (Centre de santé sexuelle «Mama Mia»)

Cette structure d'accueil est située dans le quartier d'Östermalm et peut t'aider à obtenir un rendez-vous gynécologique ou à te faire dépister pour les infections sexuellement transmissibles. Tu pourras également y obtenir des conseils en matière de ménopause et de contraception, parler de santé sexuelle, réaliser un frottis, ou encore te faire suivre en cas de grossesse. Le centre offre également des services de santé pédiatrique et la possibilité de consulter une sage-femme.

Stockholms mottagning för sexuell hälsa (Centre de santé sexuelle de Stockholm)

Cette structure d'accueil, située dans le quartier de Vasastan, est destinée aux majeurs âgés d'au moins 18 ans. Tu peux y obtenir des conseils en matière de sexualité ou de contraception, parler de santé sexuelle ou te faire dépister pour les IST et le VIH.

HBTQ-ung (Unité d'accueil des jeunes LGBTQ)

Cette unité se trouve au sein de l'hôpital Södersjukhuset de Stockholm et s'adresse aux jeunes LGBTQ âgés de 13 à 29 ans. Tu peux y faire un examen gynécologique, te faire dépister pour les IST et le VIH, obtenir des conseils en matière de contraception et réaliser un frottis. L'unité propose également des sessions de conversation sur les questions relatives à l'identité, aux relations et à tout ce qui concerne la vie d'un LGBTQ.

Ungdomsmottagningar.sll.se (Site web des Points d'Accueil et d'Écoute pour Jeunes de Stockholm)

En te connectant à l'adresse ungdomsmottagningar.sll.se, tu pourras rechercher le Point d'Accueil et d'Écoute pour Jeunes le plus proche de chez toi ou qui offre les services dont tu as besoin. Dans les Points d'Accueil et d'Écoute pour Jeunes, tu peux te faire dépister pour les IST ou le VIH, obtenir des conseils en matière de contraception et des réponses aux questions que tu te poses en matière de sexualité, de santé et de relations. Les Points d'Accueil et d'Écoute accueillent les jeunes jusqu'à 23 ans.



HPV AND CERVICAL SMEARSTEST HPV ET PRÉLÈVEMENTS CELLULAIRES

Le papillomavirus humain (HPV) est un virus à l'origine de diverses maladies, comme les condylomes, les carcinomes et le cancer du col de l'utérus. Le HPV est extrêmement répandu et se transmet facilement, lors de relations sexuelles vaginales ou anales, par les doigts, les sextoys ou les pratiques de frottement. Il n'existe pas de moyen de se protéger à 100 % du HPV, mais il existe un vaccin qui confère une certaine protection. Depuis août 2020, ce vaccin est proposé à tous les collégiens de la classe de cinquième (l'équivalent de la sixième française), mais il peut également être administré à un âge plus avancé. Les prix et les préconisations varient en fonction des régions. Toutes les personnes âgées de plus de 23 ans et qui

sont de sexe féminin vis-à-vis de l'état civil suédois, sont convoquées tous les trois ans par l'Assistance publique suédoise pour effectuer un frottis. Il est primordial que tu répondes à ces convocations même si tu n'as des relations sexuelles qu'avec des femmes.

Un bon conseil : Dès que tu es convoquée pour un frottis, profite-en pour prendre rendez-vous pour un examen gynécologique, afin de bénéficier d'un contrôle complet.

DEVENIR PARENT

Il y a bien des façons de devenir parent. En Suède, la loi reconnaît aux femmes qui vivent avec d'autres femmes le droit de bénéficier, au sein d'un réseau régional de cliniques, d'une procréation assistée grâce au don de



gamètes (sperme ou ovules). Ce droit est également reconnu aux femmes qui choisissent d'avoir un enfant seules. Le nombre de tentatives nécessaires à la réussite de la fécondation et les délais d'attente varient d'une région à l'autre, mais le plus souvent, les listes d'attente sont longues. En clinique, tu peux procéder soit à une insémination artificielle, au cours de laquelle les spermatozoïdes sont injectés dans l'utérus juste avant ton ovulation, soit à une fécondation in vitro (FIV) qui consiste à te prélever des ovules et à les féconder à l'extérieur de ton corps, pour ensuite implanter l'embryon dans ton utérus. Dans certains cas, on combine ces deux techniques.

Au préalable, la personne qui va porter l'enfant doit réaliser un bilan de fertilité qui consiste en un examen gynécologique, un examen radiographique des trompes

utérines appelé «hystérosalpingographie», diverses prises de sang, un interrogatoire de santé et le recueil de ses antécédents médicaux.

La femme ou les femmes concernées passent ensuite un entretien avec un travailleur social ou un psychologue comportementaliste. Cette étape est obligatoire pour toute personne qui reçoit un don de gamète, quelle que soit sa sexualité. Le but de cet entretien est de garantir que l'enfant à venir pourra être élevé dans de bonnes conditions. Une fois l'agrément délivré, le processus d'insémination ou de FIV peut commencer.

Pour bénéficier d'une procréation médicalement assistée, tu peux également faire appel à des cliniques privées en Suède ou à l'étranger, mais les frais sont alors entièrement à ta charge. Une autre méthode en dehors des

parcours de soins classiques est l'insémination dite «artisanale», c'est-à-dire réalisée à domicile. Mais dans ce cas, la partenaire qui ne porte pas l'enfant devra s'engager dans une démarche appelée «adoption par le second parent». Une autre solution peut être le partage de la parentalité avec une ou plusieurs personnes, selon des modalités qui peuvent être très différentes. Quelle que soit la méthode que tu choisis, il est toujours utile de consulter les services sociaux de ta commune pour connaître les règles qui s'appliquent et les solutions juridiques qui existent.

ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

Beaucoup de femmes homosexuelles, bisexuelles ou queer qui ont des relations sexuelles avec d'autres femmes sont satisfaites de leur vie et de leurs relations

sociales et se sentent bien dans leur peau. Mais il existe, dans la société, toutes sortes de normes et de préjugés qui peuvent être durs à affronter. Les normes créent un cadre établi, par exemple quant à la manière de tomber amoureux, de faire l'amour ou de construire ses relations sociales. Le fait d'être en dehors de ces normes peut avoir des conséquences négatives qui affectent la santé mentale et physique de différentes manières. Parfois, ces répercussions peuvent aller jusqu'à la dépression, la dévalorisation de soi et une anxiété spécifique appelée «stress minoritaire».

Des recherches ont montré que les femmes bisexuelles sont particulièrement exposées à des situations difficiles et qu'elles constituent une des minorités qui éprouve le plus de mal-être dans la société. Beaucoup ont le sentiment d'être exclues ou d'être



obligées de «choisir un camp», n'éprouvent pas de fierté par rapport à leur sexualité ou se sentent invisibles. Les lesbiennes transgenres constituent, par également une minorité qui est parfois en butte à l'incompréhension, jusque dans les milieux LGBTQI. Tout cela peut amener à se réfugier dans l'alcool ou les drogues pour oublier son mal-être. C'est un expédient qui anesthésie temporairement le malaise et la déprime, mais ce n'est en aucun cas une solution à long-terme pour commencer à se sentir mieux.

Une bonne santé ne se définit pas seulement par l'absence de maladie, mais également par un sentiment de bien-être, autant sur le plan psychique que physique. Une manière d'y parvenir est de nouer des liens avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires, ce qui peut t'aider

à te sentir moins seule et moins vulnérable. Tu peux aussi avoir besoin de parler à un professionnel.

S'OUVRIRE AUX AUTRES ET SE FAIRE AIDER

Tu peux rencontrer d'autres personnes en prenant contact avec ta section locale de la RFSL (la Fédération suédoise des associations de défense des droits des personnes LGBTQI). Au sein de la section de Stockholm, il existe un groupe de femmes gays et bisexuelles d'âge mûr, baptisé «Golden Ladies». Elles se réunissent généralement tous les mardis autour d'un café et organisent parfois des fêtes et des soirées dansantes. Pour plus d'informations, consulte leur site web à l'adresse goldenladies.nu.



Si tu as envie de parler à un professionnel, tu peux prendre contact avec l'Assistance publique suédoise, par exemple en appelant le 1177 et demandant à parler à un travailleur social ou à un psychologue. Il existe aussi des consultations spécialisées et des travailleurs sociaux qui ont des années d'expérience dans les questions LGBTQI :

**HBTQ-hälsan Samtalsmottagning,
Södersjukhuset. (Service de psychothérapie pour personnes LGBT à l'Hôpital
Södersjukhuset de Stockholm)**

Suzann Larsdotter: www.suzannlarsdotter.se
info@suzannlarsdotter.se

Eva Hansson:
hbt-mottagningen@evahansson.com

AUTRES LIENS UTILES

lesbiskmakt.nu – le site web d'une association à but non lucratif qui souhaite rendre visibles les lesbiennes et leur histoire, organiser des événements et créer des lieux de rencontre sûrs. Cette structure organise des activités partout en Suède.

«**Lesbisk bokklubb Stockholm**» – un cercle de lecture lesbien accessible via Facebook. Ses membres sont des femmes et des personnes non-binaires dont l'orientation se démarque de l'hétéronorme. Elles lisent de la littérature lesbienne et se retrouvent pour en débattre.

5flator.blogspot.com – un blog sur la littérature lesbienne.

anniesfilmblogg.blogspot.com – un blog consacré exclusivement au cinéma lesbien.

umo.se – Un site web qui s'adresse principalement aux adolescents et aux jeunes adultes. Tu y trouveras des informations sur l'amour, le sexe, le corps, l'identité, les infections sexuellement transmissibles et les moyens contraceptifs.

clubwish.se – une association séparatiste destinée aux femmes, aux personnes transgenres et intersexe amatrices de BDSM et de fétichisme.

For those who have children or want to have children and would like to read more information about this, you can visit the following websites:

rfsl.se/verksamhet/regnbagsfamiljer-i-vantan
rfsl.se/verksamhet/foralder

rfsi.se/verksamhet/foralder/att-bli-och-vara-foralder/tips-och-lankar-for-blivande-och-nyblivna-foraldrar

Première édition révisée, 2021

