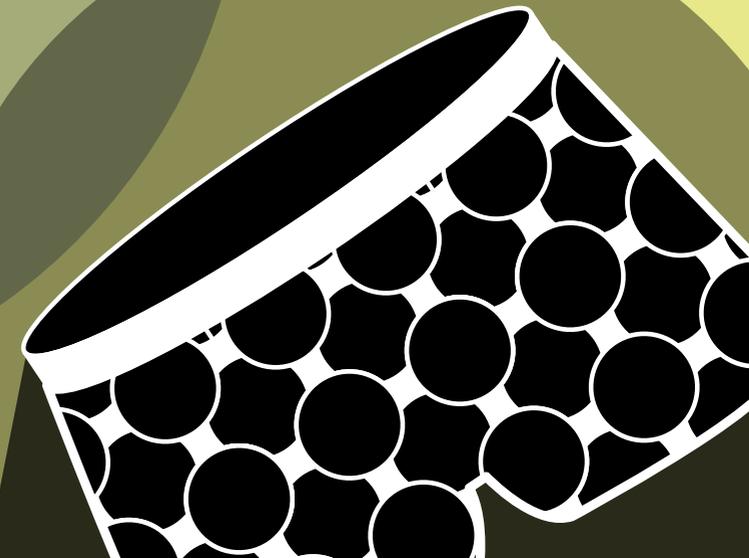
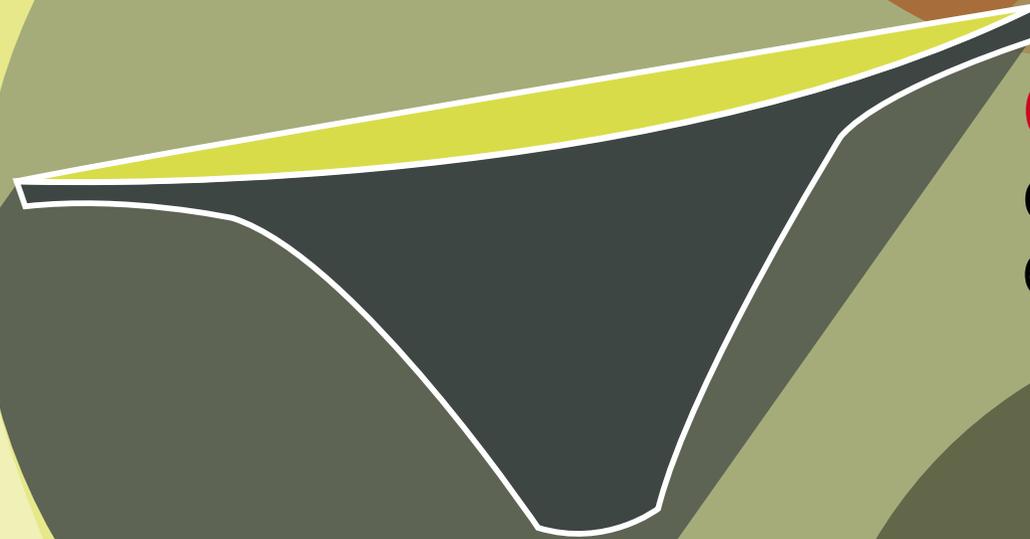


LES KLAMYDIA'S



## 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](http://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.

Pour être au clair, l'essentiel est de savoir 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 et des hépatites\* :

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

### 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 ;
- Digue dentaire / carré de latex / film alimentaire, gants, préservatifs + lubrifiant à base d'eau sur les toys à chaque changement d'orifice et de partenaire ;
- Pas de cunnilingus après un annulingus 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 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  |
|------------------------------------|---|
| <b>Caresses</b>                    | Aucun à moins d'avoir une plaie ouverte.<br>Si c'est le cas, éviter tout contact avec la plaie                  |
| <b>Baiser</b>                      | Aucun   |
| <b>Ciseau (vulve contre vulve)</b> | Digue dentaire / carré de latex / film alimentaire<br>(sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau |

\* Pour les hépatites A et B ainsi que le papillomavirus, vous pouvez vous renseigner sur la vaccination:

**Hépatite A:** <http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/01076/?lang=fr>

**Hépatite B:** <http://www.bag.admin.ch/themen/medizin/00682/00684/01077/index.html?lang=fr>

**Papillomavirus:** <http://www.bag.admin.ch/impfinformation/12041/index.html?lang=fr>

|   |   |
|---|---|
| <b>Cunnilingus</b>                              | Digue dentaire / carré de latex / film alimentaire<br>(sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau |
| <b>Annulingus</b>                               | Digue dentaire / carré de latex / film alimentaire<br>(sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau |
| <b>Fist</b>                                     | Gants en latex / vinyl / silicone + lubrifiant à base d'eau   |
| <b>Pratiques uro-scato</b>                      | Ne pas ingérer les sécrétions de la partenaire  |
| <b>Pénétration digitale vaginale / anale</b>    | Gants en latex / vinyl / silicone si plaie ouverte  |
| <b>Pénétration vaginale / anale avec un toy</b> | Préservatif (masculin/féminin) en latex / silicone / polyuréthane avec lubrifiant à base d'eau                  |

### Dépistage chez la/le gynéco:

Le premier contrôle est indiqué dans l'année qui suit le premier rapport sexuel (homosexuel ou hétérosexuel) ou à partir de l'âge de 20 ans.

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

La multiplication du nombre de partenaires augmente les risques d'infections.

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

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Vulve</b>              | rouge, irritée, gonflée, ulcères, vésicules, verrues  |
| <b>Vagin</b>              | douleur, brûlures<br>pertes anormales (couleur / odeur / quantité différente des pertes habituelles) ou saignement intermenstruel                               |
| <b>Urètre</b>             | brûlures au moment d'uriner, sang dans l'urine  |
| <b>Matrice et trompes</b> | douleurs au ventre, douleurs pendant la pénétration   |
| <b>Sein / Mamelon</b>     | douleurs (hors menstruations), grosseur, rougeur, écoulement, «texture» inhabituelle, durcissement, changement de couleur, de forme, de taille (d'un seul côté) |

### Adresses utiles:

- Site Internet: [www.klamydias.ch](http://www.klamydias.ch)
- Profa, consultation de santé sexuelle dans le canton de Vaud: [www.profa.ch](http://www.profa.ch)
- Lieux de consultation en Suisse et en France voisine en cas de prise de risques: [www.infotestvih.ch](http://www.infotestvih.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 en vous connectant sur le site suivant: [www.love-life.ch](http://www.love-life.ch)

- Adresses des centres de consultation en Suisse: [www.sante-sexuelle.ch/fr/centres-de-conseil](http://www.sante-sexuelle.ch/fr/centres-de-conseil)
- SANTÉ SEXUELLE Suisse: [www.sante-sexuelle.ch](http://www.sante-sexuelle.ch)
- Aide suisse contre le sida (ASS): [www.aids.ch](http://www.aids.ch)