

**Petit guide**  
*Inclusillon*  
**de prévention**  
**en santé**  
**sexuelle**  
**inclusive et**  
**bienveillante**





# Sommaire

Manifeste.....	p. 04
Écriture inclusive.....	p. 05
Consentement.....	p. 07
Safe space.....	p. 08
Méthodes barrières et modes d'emploi.....	p. 10
Préservatif interne.....	p. 10
Préservatif externe.....	p. 13
Carré latex.....	p. 15
Gant / doigtier.....	p. 17
La PrEP.....	p. 19
Contraceptions : choisis celle qui te convient.....	p. 20
IST.....	p. 22
Chlamydirose.....	p. 22
Gonorrhée (Blennorragie).....	p. 23
Hépatite B.....	p. 24
Hépatite A.....	p. 25
Herpes Génital.....	p. 26
Mycoplasmes génitaux.....	p. 27
Trichomonose génitale.....	p. 28
Papillomavirose.....	p. 29
Syphilis.....	p. 30
SIDA.....	p. 31
HTLV - Virus des leucémies et lymphomes humains.....	p. 32
PHTIRIASE : la maladie des morpions.....	p. 33
Carte rappel des vaccins.....	p. 34
Carte suivi des dépistages.....	p. 37



# Manifeste

Manifeste du Collectif de Prévention Inclusive – Inclusillon

Face aux évolutions sociales et individuelles, nous souhaitons produire de la prévention adaptée en santé sexuelle sans heurter ni exclure quiconque.

Nous sommes un groupe de 10 bénévoles sensibilisé.es et concerné.es. Chaque personne est unique, à l'image d'un territoire dont la diversité fait la richesse.

Notre différence est une force. Ensemble nous œuvrons pour rendre la métropole plus responsable et accessible en termes de santé sexuelle pour chaque individu. Notre objectif est que chaque personne, indépendamment de son genre, son orientation sexuelle, romantique ou relationnelle, puisse disposer d'outils adaptés pour s'épanouir dans ses relations.

Quel est notre champ d'action et d'information ?

Si nous agissons au niveau local, les documents d'information et de prévention que nous proposons ont vocation à être partagés partout et sont disponibles pour toutes les personnes intéressées. C'est par des actions communes, la refonte de la prévention, des notices d'utilisation, de flyers, de textes plus inclusifs, par la création d'outils adaptés que nous pourrions atteindre notre objectif.

Nous vous proposons des informations et des outils pour vivre pleinement votre vie affective et/ou sexuelle en prenant en compte la plus grande diversité possible. Nous souhaitons nous adresser aux personnes de toutes les identités de genre, toutes les orientations sexuelles, romantiques et relationnelles. C'est dans cet esprit que nous adoptons une écriture la moins genrée possible, afin que tout le monde puisse se reconnaître dans nos supports. Si une de nos productions vous blesse ou vous invisibilise n'hésitez surtout pas à nous le faire remarquer en nous écrivant /contact/réseaux/ pour que nous nous corrigions.

Au service de votre plaisir, nous avons la conviction qu'un futur inclusif nous attend si nous y travaillons main dans la main : sans contamination et sans discrimination mais avec jouissance et amour !



# Consentement

La notion du consentement est quelque chose dont on parle de plus en plus, mais nous pensons que ce n'est pas encore suffisant ; nous devons en parler toujours plus, plus clairement et de manière plus détaillée. Aussi, voici un guide du consentement, pour toi et les personnes qui t'entourent, ainsi qu'un guide sur les "safe places", les endroits sécurisants, et comment les définir et les reconnaître.

Lorsqu'on pense au consentement, on pense tout de suite au "Oui/Non" donné avant un acte sexuel pour signifier son accord (ou désaccord) face à cet acte. Il est vrai que signifier à saon/ses partenaires ses désirs, ses interdictions avec des limites bien définies est conseillé afin de développer une pratique sexuelle pleinement consentie et sécurisante. Cependant, il faut se souvenir que tout consentement est révoquant, et qu'il faut donc s'assurer régulièrement que saon/ses partenaire(s) est/sont toujours d'accord pour poursuivre, et également demander l'avis avant de changer de pratiques, avant "d'aller plus loin". Ainsi, chez Inclusillon, nous te recommandons de toujours communiquer avant, pendant et même après afin de définir ce qui est possible, ce que tu n'aimerais pas et comment améliorer les prochaines fois !

Nous savons que cela peut parfois être difficile, ainsi nous allons essayer de te donner quelques conseils pour favoriser la communication : d'une manière générale, discuter à cœur ouvert est la solution la plus efficace, mais ça peut être compliqué suivant les personnes. Ainsi, essaie de développer avec ton/ta/tes partenaire(s) des signaux comme des "safe words", des gestes ayant une signification, etc.

Mais si le lien avec la sexualité est extrêmement important, il ne faut pas oublier que le consentement est partout et qu'il reste non-discutable. Si, par exemple, tes potes te disent ne pas vouloir boire d'alcool, c'est à toi de respecter leur choix et de favoriser la socialisation dans un espace proposant d'autres consommations ainsi qu'un environnement safe où iels ne se sentiront pas dans la pression. C'est aussi valable pour la nourriture et tout un tas d'autres sujets !

Tu dois donc apprendre à reconnaître tes envies et ce que tu ne veux pas faire, et à faire respecter ton consentement auprès des autres pour pouvoir mieux respecter le leur.



# Écriture inclusive

Nous avons choisi d'utiliser l'écriture inclusive dans nos communications puisque nous souhaitons nous adresser aux personnes de tout genre. Comme nous nous adressons notamment à un public queer, c'est-à-dire composé de personnes dont le genre, le sexe, l'orientation romantique ou sexuelle sont en dehors de l'hétéronormativité et de la cisnormativité, nous ne pouvons pas nous contenter de la forme doublon "toutes et tous", "les participantes et les participants" qui repose sur la binarité du genre et invisibilise une partie de la population à qui nous nous adressons.

Nous souhaitons utiliser le moins de points médians possible afin de ne pas perturber la compréhension des personnes présentant des troubles de la lecture.

Lorsque que cela est nécessaire, nous optons alors pour une terminaison avec un seul point médian (les passant-es) plutôt qu'avec deux (les passant-e-s) pour les mêmes raisons.

Il est possible d'éviter les formulations genrées en utilisant des tournures épiciènes, c'est-à-dire des mots qui ne prennent ni la marque du masculin ni celle du féminin, comme par exemple : partenaire, splendide, camarade, difficile, efficace... Choisir l'épicène est une autre façon de rendre la langue inclusive sans utiliser des néologismes que toutes ne maîtrisent pas forcément. Un moyen très simple pour reformuler une phrase genrée est d'utiliser "personne".

Par exemple, au lieu de " les adhérents" on peut écrire "les personnes adhérentes".

Lorsqu'il sera question d'une personne non identifiée ou d'un groupe de personnes voici l'écriture qui sera utilisée :



	<i>Féminin</i>	<i>Masculin</i>	<i>Inclusif</i>
<b><i>Pronoms</i></b>	Elle-s	Il-s	Iel-s
	Celle-s	Celui/Ceux	Cellui/Celleux
	La	Le	Lae
	Une	Un	Um
	Elle	Lui	Ellui
<b><i>Mots courants</i></b>	Toutes	Tous	Toustes
	Nombreuses	Nombreux	Nombreuxses
<b><i>Terminaisons fréquemment rencontrées</i></b>	Lect-ric(e)	Lect-eur	Lecteurice
	Joueuse	Joueur	Joueuseuse
	Belle	Beau	Belleau
	Adhérente	Adhérent	Adhérent·e

Nous avons longtemps travaillé pour élaborer cette charte et essayer de faire en sorte qu'elle convienne au plus grand nombre. En revanche, et vu les débats qui en sont sortis au sein d'Inclusillon, nous savons à quel point il est difficile de s'accorder sur un type d'écriture inclusive. Outre les questions d'esthétiques qui nous paraissent futiles, nous souhaitons nous attarder particulièrement sur la facilitation de cette écriture auprès des personnes rencontrant des troubles de la lecture : avant de publier cette charte, nous avons discuté avec des personnes concernées pour connaître leur avis mais une fois de plus un consensus n'est pas envisageable.

Malgré tout, si vous rencontrez des soucis de lecture ou si l'une des formes que nous choisissons vous invisibilise, n'hésitez pas à nous le signaler en nous écrivant à cette adresse : [inclusillon@gmail.com](mailto:inclusillon@gmail.com)



# Safe space

Un « safe space » pourrait se traduire par un espace sécurisé ou sécurisant. Pourquoi avoir besoin d'espaces safes ?

Le principe de « safe space » a été mis en place car beaucoup de personnes ont besoin d'un espace socialement sécurisant, qui ne suit pas les coutumes établies par la norme.

En effet, de nombreuses personnes soumises à des oppressions ne sont pas en sécurité dans les lieux de vie et de rencontre hétéronormés. Elles vont par exemple subir des "micro-agressions", c'est à dire être mégenrées, devoir supporter des "blagues" queerphobes/racistes/sexistes, voir leur vécu remis en cause, être sollicitées pour "débatte" constamment. Comme nous vivons dans une société dont la norme est hétérosexuelle et patriarcale, c'est-à-dire qui impose une hiérarchie des êtres humains, il faut savoir qu'aucun espace, quel qu'il soit, n'est naturellement « safe ».

Ainsi, le « safe space » est un espace où l'on peut trouver des personnes conscientes de la toxicité des normes imposées (suprématie du masculin, objectivation des corps, incompréhension de la notion de consentement, ignorance de la richesse des diversités et monopole de la culture occidentale blanche). C'est une initiative qui a une limite dans le temps et dans l'espace, car le fait social est porté par le vivant et n'a aucune limite d'espace. Donc, en rassemblant des personnes conscientes par différents principes (non-mixité, mixité choisie, surveillance accrue, règlements intérieurs...), on permet à ces personnes de vivre une soirée à l'abri du jugement, d'agressions possibles, tout en leur permettant d'avoir une vie sociale et de profiter des joies des regroupements humains.



Le safe space est donc un espace où tout le monde se respecte. C'est un espace où le « non » est entendu et respecté. C'est un espace où chaque personne est libre de s'exprimer selon tous les paramètres de son identité. Il faut que l'on s'y sente en sécurité, à l'aise, que l'on sache que son consentement est respecté en toutes circonstances, que l'on sache qu'en cas d'écart d'un-e individu-e, on peut se référer à une personne d'autorité pour régler la situation et nous aider. - etc.

Il est très difficile de labelliser un espace comme étant « safe ». Il existe de nombreux lieux où le personnel adopte une position « safe », mais on ne peut pas deviner les intentions des personnes qui y entrent, et l'on peut parfois y faire face à des comportements blessants. Ainsi, il faut garder en tête que chaque personne entrant dans un « safe space » est responsable du bon suivi des règles qui y sont établies. Le moindre comportement irrespectueux peut y être dénoncé. Non par malveillance ou esprit de délation, mais parce que le moindre écart fragilise la confiance que les personnes placent en ce lieu. Ces règles visent à ce que tout le monde puisse se sentir bien et accepté.e, elles ne briment pas la "liberté" d'être oppressif.ve mais permettent à toute personne de passer un bon moment. Il est également important de régulièrement mettre à jour ses propres critères concernant le lieu, afin de toujours s'assurer de son bien-être et de celui des autres.



# Méthodes barrières

## LE PRÉSERVATIF INTERNE

### Efficace pour...

... protéger des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH.  
C'est aussi un moyen de contraception.

### S'utilise...

Pour des pénétrations vaginales ou anales, par un pénis ou par godemichet.

S'insère dans le vagin ou dans l'anus avant toute pénétration.

### Avantages

- Peut être inséré dans le vagin ou l'anus jusqu'à 6 heures avant le rapport.
- Rapport plus sensible et agréable qu'avec un préservatif externe (qui peut serrer).
- L'anneau peut frotter le clitoris pendant le rapport.
- Anti-allergène : fabriqué en nitrile ou en polyuréthane, pas en latex.

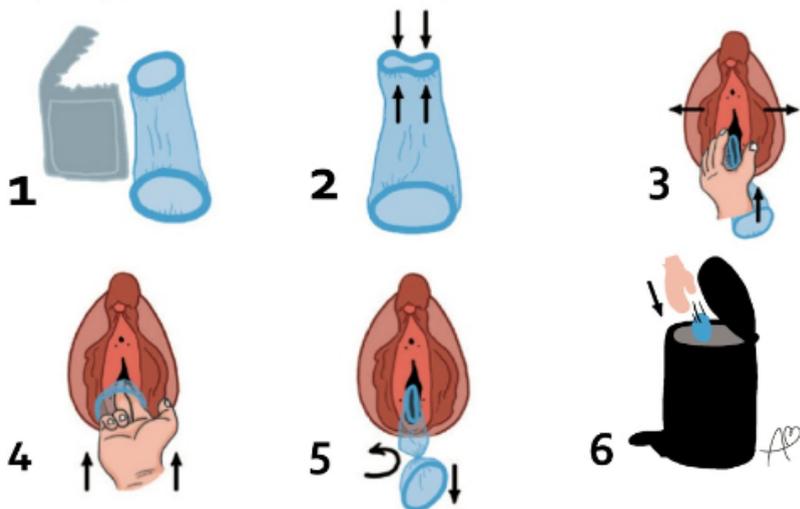


# LE PRÉSERVATIF INTERNE

## UTILISATION VAGINALE

*Avant toute chose, vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur le préservatif*

- 1 Se mettre dans une position confortable, qui rend le vagin accessible. Avec des mains propres (ongles coupés soigneusement, mains lavées à l'eau et au savon), sortir délicatement le préservatif de l'emballage. Penser à lubrifier l'orifice pour plus de confort,
- 2 Identifier l'anneau interne (le plus petit) et le pincer entre le pouce et l'index,
- 3 Sans relâcher l'anneau interne, insérer le préservatif dans le vagin. L'anneau externe, le plus large, devra rester à l'extérieur du corps,



- 4 Pour une insertion vaginale parfaite : insérer un ou deux doigts dans le préservatif et le pousser au fond du vagin en appuyant sur l'anneau interne,
- 5 Pour enlever le préservatif, tourner l'anneau externe de façon à fermer le préservatif et le tirer doucement hors du corps.
- 6 Jeter le préservatif usagé dans une poubelle, et se laver soigneusement les mains. Utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport et à chaque changement de partenaire.

**En cas d'oubli, de rupture ou de perte, nous conseillons les personnes impliquées de contacter un-e médecin généraliste ou de se rendre aux urgences dans un délai de 48h maximum.**

**Plus d'infos au 0800 840 800.**

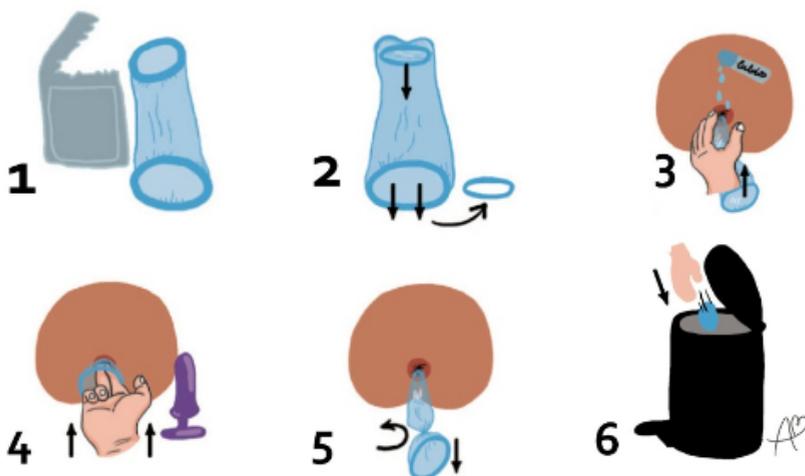


# LE PRÉSERVATIF INTERNE

## UTILISATION ANALE

***Avant toute chose, vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur le préservatif***

- 1 Se mettre dans une position confortable, qui rend l'anus accessible. Avec des mains propres (ongles coupés soigneusement, mains lavées à l'eau et au savon), sortir délicatement le préservatif de l'emballage,
- 2 Identifier l'anneau interne (le plus petit) et le retirer du préservatif par l'intérieur,
- 3 Lubrifier l'anus et positionner le préservatif à son entrée. L'anneau externe, le plus large, devra rester à l'extérieur du corps,



- 4 Insérer un ou deux doigts (ou un godemichet) dans le le préservatif et le pousser doucement vers le fond du rectum. Vérifier que l'anneau externe recouvre l'extérieur de l'anus,
- 5 Pour enlever le préservatif, tourner l'anneau externe de façon à fermer le préservatif et le tirer doucement hors du corps.
- 6 Jeter le préservatif usagé dans une poubelle, et se laver soigneusement les mains. Utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport et à chaque changement de partenaire.

**En cas d'oubli, de rupture ou de perte, nous conseillons les personnes impliquées de contacter un-e médecin généraliste ou de se rendre aux urgences dans un délai de 48h maximum.**

**Plus d'infos au 0800 840 800.**



# Méthodes barrières

## GANT / DOIGTIER

### Efficace pour...

... protéger des infections sexuellement transmissibles.

### S'utilise...

Le gant s'utilise pour les masturbations et le fisting anal ou vaginal.

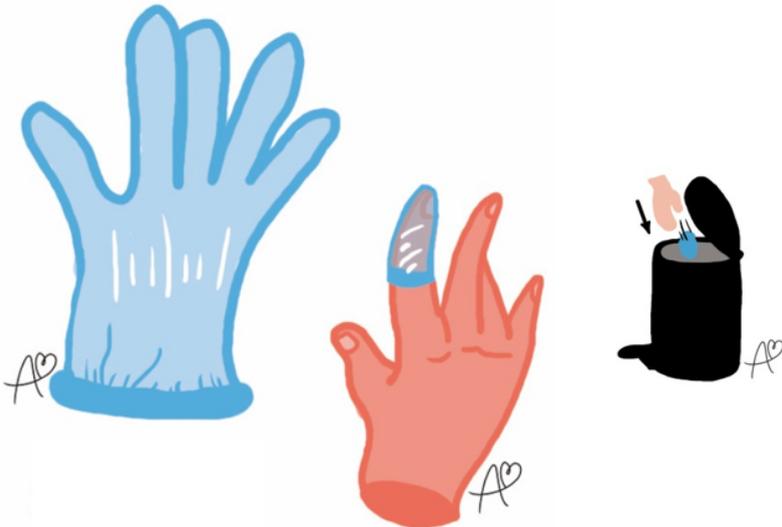
Les doigtiers s'utilisent pour les pénétrations digitales du vagin ou de l'anus.

### Avantages

- Existents en plusieurs matières : latex, polyuréthane, caoutchouc, latex.
- Faciles d'utilisation.

***Avant toute chose, vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur l'emballage/la boîte***

- 1 S'assurer d'avoir des mains propres et des ongles courts. Attraper délicatement le gant ou le doigtier,
- 2 Enfiler le gant ou le doigtier sans forcer sur les extrémités,
- 3 Si vous le souhaitez, appliquer du gel lubrifiant à base d'eau sur la vulve ou la zone anale,



- 4 Après le rapport, replier le gant ou le doigtier sur lui-même
- 5 Jeter le gant ou le doigtier usagé dans une poubelle, et se laver soigneusement les mains. Utiliser un nouveau gant ou doigtier à chaque rapport et à chaque changement de partenaire.



# Méthodes barrières

## LE PRESERVATIF EXTERNE

### Efficace pour...

... protéger des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH.  
C'est aussi un moyen de contraception.

### S'utilise...

Pour la fellation et les pénétrations vaginales ou anales; par un pénis ou par godemichet.

Il s'enfile sur le pénis ou le godemichet avant la pénétration.

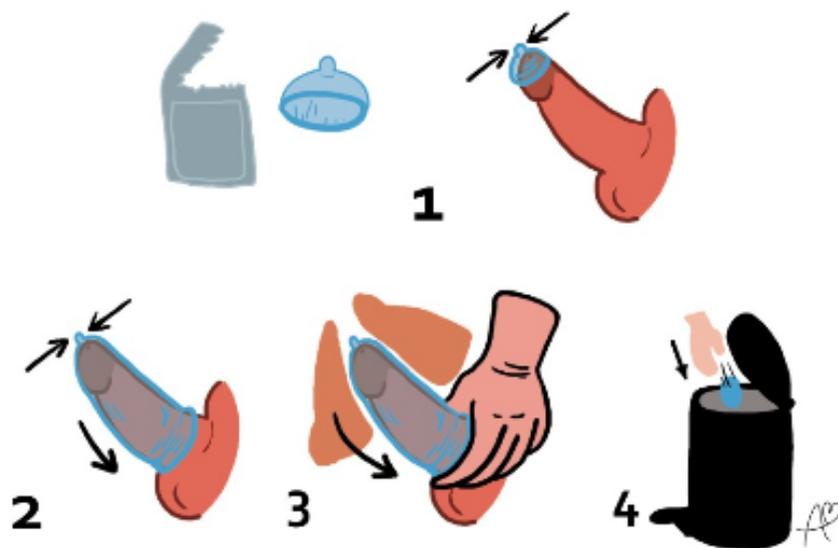
### Avantages

- Facile à trouver dans le commerce.
- Très grand choix de tailles, textures, parfums (pour la fellation)...
- Existe en plusieurs matériaux : latex, nitrile, polyuréthane.
- Il peut être remboursé (sous certaines conditions) en tant que contraceptif.



**Avant toute chose, vérifier la date limite d'utilisation et la mention de la norme CE et/ou NF sur le préservatif**

- 1 S'assurer d'avoir des mains propres et des ongles courts. Ouvrir délicatement l'emballage, sans utiliser ses dents ni des ciseaux. Vérifier le sens de déroulement du préservatif : l'anneau situé à l'extrémité doit se trouver à l'extérieur.
  - 2 Pincer l'extrémité du préservatif entre le pouce et l'index pour en chasser l'air. Placer le préservatif au bout du pénis en érection (ou du godemichet) tout en pinçant l'extrémité, et dérouler le préservatif.
- Par sécurité, vérifier que le préservatif reste en place pendant le rapport.



- 3 Après l'éjaculation, se retirer sans tarder en tenant la base du préservatif pour éviter qu'il glisse et ne soit perdu.
- 4 Jeter le préservatif usagé dans une poubelle, et se laver soigneusement les mains. Utiliser un nouveau préservatif à chaque rapport et à chaque changement de partenaire. Changer systématiquement de préservatif en cas de passage de l'anus vers un autre orifice.

**En cas d'oubli, de rupture ou de perte, nous conseillons les personnes impliquées de contacter un-e médecin généraliste ou de se rendre aux urgences dans un délai de 48h maximum.**

**Plus d'infos au 0800 840 800.**



# Méthodes barrières

## CARRE LATEX (AUSSI APPELE DIGUE BUCCALE)

### Efficace pour...

... protéger des infections sexuellement transmissibles, dont le VIH.

### S'utilise...

Pour les cunnilingus et les anulingus. À appliquer sur la vulve ou l'anus avant tout rapport bucco-génital.

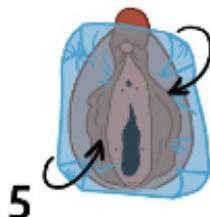
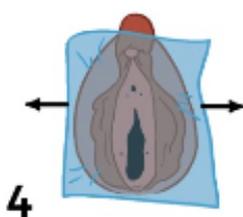
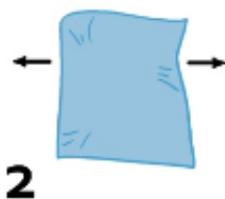
### Avantages

- Peut se fabriquer très simplement en découpant un préservatif externe dans sa longueur.
- Généralement parfumé pour rendre l'utilisation plus agréable : goût fraise, vanille...
- Assez large pour convenir à toutes les anatomies vulvaires.



**Avant toute chose, vérifier la date limite d'utilisation  
et la mention de la norme CE et/ou NF sur le préservatif**

- 1 S'assurer d'avoir des mains propres et des ongles courts. Ouvrir délicatement l'emballage, sans utiliser ses dents ni des ciseaux,
- 2 Sortir et déplier le carré latex,
- 3 Si vous le souhaitez, appliquer du gel lubrifiant à base d'eau sur la vulve ou la zone anale,



- 4 Placer le carré de manière à ce qu'il couvre le clitoris et l'entrée du vagin, ou l'anus en entier. Par sécurité, maintenir le carré en place pendant le rapport,
- 5 Après le rapport, replier le carré latex sur lui-même.
- 6 Jeter le carré latex usagé dans une poubelle, et se laver soigneusement les mains. Utiliser un nouveau carré à chaque rapport et à chaque changement de partenaire.

# Le VIH / SIDA



## Symptômes

Longue période asymptomatique. Fièvre, fatigue, diarrhées, éruptions cutanées, tumeurs.

## Détection fiable

Le virus (VIH) est détectable 6 semaines après infection pour dépistage par prise de sang, 12 semaines pour un dépistage par autotest ou Test Rapide d'Orientation Diagnostic (TROD).

## Quels moyens de dépistage ?

Prise de sang, autotest à réaliser soi-même à partir d'une goutte de sang au bout du doigt, TROD réalisé par un.e professionnel.le à partir d'une goutte de sang au bout du doigt.

## Traitements

Les traitements actuels, à vie, permettent de bloquer l'évolution du virus (VIH) et d'empêcher la personne infectée de développer la maladie (SIDA).

En prenant son traitement et avec un suivi médical régulier, la personne infectée aura un taux si faible de virus dans le sang que celui-ci ne se transmettra plus.

La charge de virus dans le sang peut donc être diminuée et stabilisée, mais le VIH/SIDA ne se guérit pas.

Les traitements actuels permettent également d'empêcher la transmission au fœtus lors d'une grossesse.

## Méthodes barrières

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.

## Prévention médicamenteuse

Une Prophylaxie Pré-Exposition par les anti-rétroviraux (PrEP) est disponible pour les personnes non-infectées à risque élevé d'exposition au VIH. Ce traitement doit être pris en continu ou de manière ponctuelle. Il protège de la contamination par le VIH, mais pas des autres IST.

Il existe aussi un Traitement Post-Exposition (TPE) à prendre dans les 48 heures qui suivent une situation à risque. Délivré à l'hôpital (service d'urgences), il permet de diminuer le risque de contamination après une prise de risque.



# La PrEP



## LA PrEP (PROPHYLAXIE PRE-EXPOSITION)

### Efficace pour...

... se protéger du VIH/SIDA pour les personnes séronégatives, mais pas des autres infections sexuellement transmissibles.

### S'utilise...

En continu : 1 cachet par jour à heure régulière.

A la demande, pour 1 rapport sexuel :

- 1ère prise : 2 comprimés à prendre en même temps entre 2 et 24h avant le rapport,
- 2ème prise : 1 comprimé à prendre environ 24h après la 1ère prise,
- 3ème prise : 1 comprimé à prendre environ 24h après la deuxième prise.

### Modalités et précautions

L'ordonnance peut être délivrée par les médecins de ville.

Protégeant uniquement du VIH, la prise de PrEP s'accompagne d'autres moyens de protection pour se protéger des autres I.S.T. : préservatif, carré latex...

Lors des renouvellements de traitements, des contrôles de dépistages des I.S.T. sont effectués.

### En cas d'oubli, de rupture du moyen de prévention utilisé ou tout autre risque d'exposition au VIH :

**Le Traitement Post-Exposition (TPE) est délivré gratuitement à l'hôpital dans un délai maximal de 48 heures après le rapport. Plus le traitement est initié rapidement, plus il sera efficace.**



# Contraception : choisies celle qui TE convient !

Méthodes hormonales		Avantages & Inconvénients	Efficacité
<b>Implant sous-cutané</b> 	Inséré sous la peau par <b>un-e médecin ou un-e sage-femme</b> sous anesthésie locale, il empêche l'ovulation pendant 3 ans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Pratique et de longue durée.</li> <li>✦ Peut couper les règles.</li> <li>✦ Pas de risque d'oubli.</li> <li>✖ Peut causer des règles permanentes ou hémorragiques.</li> <li>✖ Peut avoir les mêmes effets secondaires que la pilule.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 99,9%  <b>Pratique</b> 99,9%
<b>Anneau vaginal</b> 	Placé dans le <b>vagin pendant 3 semaines</b> , il délivre des hormones et empêche l'ovulation. On respecte une semaine d'arrêt, avant d'en placer un neuf. Il est aussi possible d'enchaîner les anneaux sans risque pour la santé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Peu de risque d'oubli.</li> <li>✖ Peut tomber du vagin.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 99,7%  <b>Pratique</b> 93%
<b>Injection</b> 	Une injection prescrite et effectuée par un-e <b>professionnel-le de santé</b> , qui empêche l'ovulation pendant 3 mois.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Pratique et de longue durée.</li> <li>✦ Peu de risque d'oubli.</li> <li>✖ Peut causer des saignements fréquents.</li> <li>✖ Effets impossibles à annuler pendant 3 mois.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 99,95%  <b>Pratique</b> 97%
<b>Patch</b> 	<b>Chaque semaine</b> pendant 3 semaines, on colle un patch neuf sur la <b>peau</b> pour empêcher l'ovulation. On respecte une semaine d'arrêt, avant d'en placer un nouveau. Il est aussi possible d'enchaîner les patch sans risque pour la santé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Peu de risques d'oubli.</li> <li>✖ Peut se décoller.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 99,7%  <b>Pratique</b> 93%
<b>Pilule</b> 	Un <b>comprimé</b> à prendre tous les jours (ou 21 jours de suite) pour empêcher l'ovulation. On respecte une semaine d'arrêt, avant de commencer une nouvelle plaquette. Il est possible d'enchaîner les plaquettes sans risque pour la santé.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Facilement accessible.</li> <li>✦ Beaucoup de choix.</li> <li>✦ Diminue le volume des règles.</li> <li>✖ Risque d'oubli.</li> <li>✖ Peut provoquer acné et prise de poids.</li> <li>✖ Risque accru de troubles thrombo-emboliques.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 99,7%  <b>Pratique</b> 93%
<b>Dispositif Intra-Utérin (DIU) hormonal</b> 	Placé dans la cavité utérine par un <b>médecin ou une sage-femme</b> , il délivre des hormones et empêche la fécondation pendant 3 à 5 ans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Diminue le volume et les douleurs des règles.</li> <li>✦ Peut faire disparaître les règles pendant son utilisation.</li> <li>✦ Pas de risque d'oubli.</li> <li>✖ Risque d'éjection en cas d'utilisation d'une coupe menstruelle.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 99,5%  <b>Pratique</b> 99,3%



# Contraception : choisies celle qui TE convient !

Méthodes non hormonales		Avantages & Inconvénients	Efficacité
<b>Dispositif Intra-Utérin (DIU) au cuivre</b> 	Placé dans la cavité utérine par <b>un-e médecin ou un-e sage-femme</b> , il détruit les spermatozoïdes et empêche la fécondation pendant 5 à 10 ans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pas de risque d'oubli.</li> <li>+ Pratique et de longue durée.</li> <li>- Risque d'éjection en cas d'utilisation d'une coupe menstruelle.</li> <li>- Ne diminue pas le volume ni les douleurs des règles.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 99,4%  <b>Pratique</b> 99,2%
<b>Spermicide en ovule, crème...</b> 	Introduit dans le <b>vagin</b> avant un rapport, il détruit les spermatozoïdes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Combiné, augmente l'efficacité du préservatif et du diaphragme.</li> <li>- Peu efficace si utilisé seul.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 82%  <b>Pratique</b> 71%
<b>Préservatif interne</b> 	Une fois placé dans le <b>vagin</b> , il recueille le sperme et empêche la fécondation.	<b>Protège des IST</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ On peut le placer longtemps en avance.</li> <li>- Cher et utilisable une seule fois.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 95%  <b>Pratique</b> 79%
<b>Préservatif externe</b> 	Placé sur le <b>pénis</b> en érection, il recueille le sperme et empêche la fécondation.	<b>Protège des IST</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Facile à trouver.</li> <li>- Utilisable une seule fois.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 98%  <b>Pratique</b> 87%
<b>Diaphragme</b> 	Posé dans le <b>vagin</b> (contre le <b>col de l'utérus</b> ) avant le rapport, il empêche les spermatozoïdes d'accéder à l'ovocyte. La <b>taille</b> du diaphragme varie en fonction du nombre d'accouchements : votre <b>professionnel-le de santé</b> vous prescrira la taille adéquate..	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Réutilisable plusieurs années de suite.</li> <li>+ Existe en plusieurs tailles.</li> <li>- Peu efficace si utilisé seul.</li> <li>- Doit rester en place longtemps après l'éjaculation.</li> </ul>	<b>Théorique</b> 91 à 94%  <b>Pratique</b> 84 à 68%

# *Infections Sexuellement Transmissibles*



## CHLAMYDIOSE

### *Symptômes*

Souvent sans symptômes, peut toutefois provoquer des brûlures, écoulements par le vagin, la verge ou l'anus ainsi que douleurs et fièvre.

### *Détection fiable*

1 à 2 semaines après infection.

### *Quels moyens de dépistage ?*

Prélèvements locaux à l'entrée du vagin ou dans l'urètre, sur le col utérin, dans la gorge et l'anus. Également dépistable par analyse d'urine.

### *Traitements*

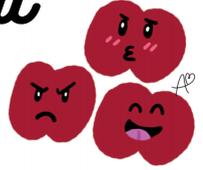
Antibiotiques par voie orale .

### *Méthodes barrières*

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.



# *Infections Sexuellement Transmissibles*



## **GONORRHEE (Blennorragie)**

### *Symptômes*

Souvent sans symptômes, peut toutefois provoquer des brûlures, douleurs aiguës lors de la miction et de l'éjaculation, écoulements jaunes par le vagin, la verge ou l'anus, ainsi que douleurs et fièvre.

### *Détection fiable*

2 à 7 jours après infection.

### *Quels moyens de dépistage ?*

Prélèvements locaux à l'entrée du vagin ou dans l'urètre, dans la gorge et l'anus. Également dépistable par analyse d'urine.

### *Traitements*

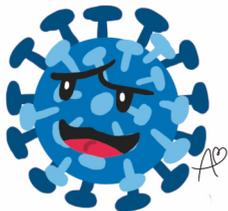
Injection d'antibiotiques pouvant s'accompagner de traitements locaux.

### *Méthodes barrières*

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.



# *Infections Sexuellement Transmissibles*



## HEPATITE B

### *Symptômes*

Douleurs musculaires, fatigue, fièvre, maux de tête, nausées, teint jaune, urines foncées.

### *Détection fiable*

2 à 8 semaines après infection.

### *Quels moyens de dépistage ?*

Prise de sang.

### *Traitements*

Suivi médical indispensable pour diminuer le risque de développement d'hépatite B chronique.

### *Méthodes barrières*

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.

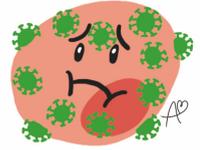
### *Vaccination*

Vaccination systématique pour toute personne née à partir du 1er janvier 2018. Un vaccin de rattrapage est proposé aux personnes de moins de 16 ans et aux publics particulièrement exposés (personnes ayant des relations sexuelles avec des partenaires multiples, personnes susceptibles d'être transfusées, personnes amenées à résider ou voyager en zone de moyenne ou de forte endémie etc)



# Infections Sexuellement Transmissibles

## HEPATITE A



### Symptômes

Souvent sans symptôme, mais peut provoquer : perte d'appétit, nausées, fatigue, fièvre, selles pâles, urine foncée, jaunissement de la peau et/ou des yeux.

### Détection fiable

6 semaines après infection.

### Quels moyens de dépistage ?

Prise de sang.

### Traitements

Prise en charge symptomatique. Suivi médical indispensable.

### Méthodes barrières

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, carré latex lors d'un rapport bucco-anal (analingus), gants et/ou doigtier pour la pénétration manuelle de l'anus.

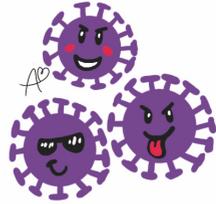
### Vaccination

Un vaccin existe, mais il est rarement proposé au grand public. La vaccination peut être utile pour les personnes à fort risque de contamination (personnes ayant des relations bucco-anales avec des partenaires multiples, pratiques scatophiles, personnes amenées à résider ou voyager en zone de moyenne ou de forte endémie, etc.)



# Infections Sexuellement Transmissibles

## HERPES GENITAL



### Symptômes

Apparaît par périodes, des boutons douloureux peuvent apparaître (organes génitaux, bouche, anus), démangeaisons, fièvre, mal à la tête, douleurs en urinant.

### Détection fiable

1 semaine après infection.

### Quels moyens de dépistage ?

Examen médical : médecin généraliste, gynécologue, urologue, professionnel.le du CeGIDD.

### Traitements

Des médicaments permettent de soulager la douleur mais le virus ne s'élimine pas. Des crises peuvent réapparaître tout au long de la vie. Le traitement permet néanmoins d'espacer les récurrences et de raccourcir la durée des poussées.

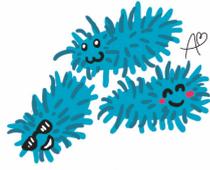
### Méthodes barrières

Pour les personnes non infectées, utiliser systématiquement un préservatif pour un rapport vaginal, oral, anal ou un carré latex pour les rapports oraux. Néanmoins, certaines zones ne sont pas entièrement couvertes donc ce ne sont pas des protections absolues. La contamination peut aussi se faire par des doigts souillés : il est conseillé d'utiliser des gants ou un doigtier et de se laver les mains.

Pour les personnes infectées, il est conseillé d'éviter tout rapport sexuel lors des poussées d'herpès pour éviter une/des contamination(s), et d'utiliser systématiquement un préservatif ou un carré latex hors des périodes de récurrence.



# *Infections Sexuellement Transmissibles*



## MYCOPLASMES GENITAUX

### *Symptômes*

Souvent sans symptômes, peut causer des brûlures, écoulements par le vagin, la verge ou l'anus. Peut aussi causer des infections du col utérin et des trompes.

### *Détection fiable*

1 semaine après infection.

### *Quels moyens de dépistage ?*

Prélèvements locaux à l'entrée du vagin ou dans l'urètre, dans la gorge et l'anus.

### *Traitements*

Antibiotiques par voie orale, pouvant s'accompagner de traitements locaux.

### *Méthodes barrières*

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.





# Infections Sexuellement Transmissibles



## TRICHOMONOSE GENITALE

### *Symptômes*

Souvent sans symptômes, peut causer des écoulements vaginaux anormaux, des démangeaisons vulvaires, des écoulements au niveau de la verge, une inflammation de la prostate...

### *Détection fiable*

7 à 10 jours après infection.

### *Quels moyens de dépistage ?*

Prélèvements locaux à l'entrée du vagin, sur le col utérin, dans la gorge et l'anus. On peut aussi trouver le parasite dans les urines.

### *Traitements*

Traitement anti-parasitaire oral, pouvant s'accompagner de traitements locaux.

### *Méthodes barrières*

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.



# *Infections Sexuellement Transmissibles*



## PAPILLOMAVIROSE

### *Symptômes*

Petites verrues (condylomes) sur la verge, la vulve ou l'anus. Tumeurs sur le col utérin, tumeurs oro-pharyngées.

### *Détection fiable*

1 à 8 semaines après infection.

### *Quels moyens de dépistage ?*

Examen médical avec un frottis vaginal (recommandé dès 25 ans, à faire tous les 3 ans) ou diagnostic visuel si présence de verrues.

### *Traitements*

Traitements locaux (crème, laser, etc.)

### *Méthodes barrières*

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.

### *Vaccination*

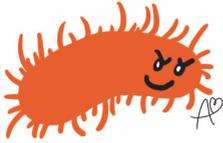
La vaccination est efficace en prévention avant tout rapport sexuel ou dans la première année suivant le premier rapport sexuel.

Pour les personnes ayant une vulve, la vaccination est proposée entre 11 et 14 ans, un modèle de rattrapage est disponible de 15 à 19 ans.

Pour les personnes ayant des verges et ayant des rapports sexuels avec des personnes de même sexe, la vaccination est recommandée jusqu'à 26 ans



# *Infections Sexuellement Transmissibles*



## **SYPHILIS**

### *Symptômes*

Plaies, boutons (chancres) ou plaques rouges. Plus rarement : troubles neurologiques.

### *Détection fiable*

2 à 4 semaines après infection.

### *Quels moyens de dépistage ?*

Prise de sang. Il est aussi possible de procéder au prélèvement d'une lésion cutanée pour observation.

### *Traitements*

Antibiotiques en injection ou par voie orale

### *Méthodes barrières*

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.



# *Infections Sexuellement Transmissibles*



## **HTLV – Virus des leucémies et lymphomes humains**

### *Symptômes*

Longue période asymptomatique (20 à 60 ans).

Provoque leucémie agressive, lymphome, neuromyélopathie, uvéite...

Seuls 3 à 6% des sujets contaminés développeront des symptômes au cours de leur vie.

### *Voies de contamination*

Rapports sexuels, mais aussi allaitement maternel et utilisation de matériel injectable contaminé.

### *Quels moyens de dépistage ?*

Prise de sang et analyse en laboratoire.

Le dépistage est proposé pendant la grossesse dans les zones de forte endémie (Caraïbes, Afrique intertropicale, sud du Japon, Asie du Sud-Est, Amérique centrale et du Sud, Mélanésie, Moyen Orient).

### *Traitements*

Aucun traitement ne permet de faire disparaître le virus de l'organisme. En cas de développement de la maladie, la prise en charge vise à gérer les symptômes et à augmenter la durée de vie du/de la patient-e.

### *Méthodes barrières*

Préservatifs internes ou préservatifs externes pour un rapport anal, vaginal ou oral ; carré latex lors d'un rapport oral.

### *Transmission par l'allaitement*

Le nourrissage du nouveau-né doit s'effectuer avec du lait artificiel ou du lait sain issu de lactarium.



# Infections Sexuellement Transmissibles



## PHTIRIASE : la maladie des morpions

### Symptômes

Démangeaisons du pubis, grattage pouvant causer des lésions cutanées, blépharite, lésions bleuâtres de la peau, gonflement des ganglions lymphatiques

### Voies de contamination

Cette maladie étant causée par les poux du pubis (aussi appelés morpions), elle est contractée par contact sexuel direct ; mais aussi par contact indirect (sauna, piscine, textiles contaminés par des lentes...).

### Quels moyens de dépistage ?

Les poux et leurs larves (lentes) sont observables à la base des poils, grâce à une loupe ou un microscope.

### Traitements

Traitement antiparasitaire externe, couplé parfois au rasage intégral du pubis. Le linge de corps et le linge de maison, doivent être traités et lavés à 60°C pour tuer les lentes.

### Prévention

L'épilation intégrale du pubis agirait comme un élément protecteur. Toutefois, la meilleure prévention reste de vérifier régulièrement la présence ou l'absence de parasites, et d'éviter les contacts sexuels en cas d'infestation.



# *KIT DE PREVENTION*

# REÇOIS TON KIT DE PRÉVENTION SANTÉ SEXUELLE



UN AUTOTEST POUR SE DÉPISTER DU VIH  
DES PRÉSERVATIFS INTERNES ET EXTERNES  
UN CARNET DE ROULE - TA - PAILLE  
DES BROCHURES D'INFORMATION ETC.

## CONFIDENTIEL ET GRATUIT

COMMANDE-LE PAR MAIL À [BDXVSS@GMAIL.COM](mailto:BDXVSS@GMAIL.COM)  
ET REÇOIS-LE CHEZ TOI OU EN MAIN PROPRE AU  
GIROFARD, 34 RUE BOUQUIÈRE 33000 BORDEAUX



# Vaccinations

## TRANSMISSION

### Hépatite B (VHB)

- voie sexuelle (virus présent dans le sperme et dans les sécrétions vaginales)
- voie sanguine : échange de seringue pour usage de drogue (pas par transfusion sanguine) et pendant la grossesse ou lors de l'accouchement (le dépistage est obligatoire au sixième mois de grossesse, si la personne est porteuse du virus, un traitement peut réduire les risques de transmission).

### Papillomavirus (HPV)

- principalement par voie sexuelle avec ou sans pénétration, y compris lors de pratiques orales
- simple contact peau à peau / muqueuse à muqueuse

### Hépatite A (VHA)

- contact avec des fèces humaines infectées : selles, excréments... (anulingus)



# VACCINATIONS

## Hépatite B (VHB)

### Trois injections

Vaccination obligatoire pour les personnes nées après janvier 2018 et proposée à toute autre personne

**Fréquence des injections** : une première, une deuxième 1 mois après et une troisième 6 mois après la deuxième.

## Papillomavirus (HPV)

### Deux à trois injections

Le vaccin protège des virus les plus fréquents causant 70 à 90% des cancers du col de l'utérus, recommandé aussi pour les personnes immunodéprimées.

**Fréquence des injections** : à 11/15 ans, une première, une seconde 6 mois après / à 15/19 ans, une première, une deuxième 2 mois après et une troisième 6 mois après la deuxième.

## Hépatite A (VHA)

### Deux injections

**Fréquence des injections** : une première, une seconde 6 mois après.



## RAPPELS

	VHB	HPV	VHA
1 <sup>ère</sup> injection le			
2 <sup>ème</sup> injection le			
3 <sup>ème</sup> injection le			

## À BORDEAUX, OÙ SE FAIRE VACCINER ?

### CeGIDD 33 (sur rendez-vous)

2 rue du Moulin Rouge  
33000 Bordeaux

### Centres de vaccinations

(séances publiques et gratuites tous les mercredis matins  
sauf vacances scolaires)

10 rue Vilaris  
47 rue de Nuits  
9 rue Gouffrand  
71 boulevard Alfred Brandeburg

### Chez un·e médecin libéral·e



# Dépistage

## À BORDEAUX, OÙ SE FAIRE DÉPISTER ?

offre ouverte au grand public

### CeGIDD33

2 rue du Moulin Rouge

### CACIS

163 avenue Emile Counord

### Le Girofard

tous les 2ème et 4ème mardis du mois de 18h à 20h

34 rue Bouquière

### AIDES

les 3 premiers jeudis du mois de 18h à 20h et le dernier samedi du mois de 18h à 20h

6 quai de Paludate

Laboratoire d'analyses biologiques avec ordonnance du médecin

## DATES DE DÉPISTAGE

VIH						
VHB						
VHC						
HPV						
Syphilis						
Chlamydia						
Gonorrhée						



# LETTRE OUVERTE

## ARRET DE L'EMPLOI DES TERMES "PRESERVATIFS FEMININS" ET "PRESERVATIFS MASCULINS"

### À DESTINATION DES FABRICANTS DE PRESERVATIFS

Nous vous contactons aujourd'hui afin d'attirer votre attention sur les mentions "préservatif féminin" et "préservatif masculin" qui se trouvent sur l'emballage de vos produits.

Nous, collectifs et associations queer, LGBTIA+ et féministes, souhaitons vous interpeller au sujet de ces mentions trompeuses, excluantes et inutiles.

Trompeuses, car elles induisent en erreur sur les utilisations possibles de ces préservatifs. En effet, très peu d'information et de prévention circule quant au fait que le "préservatif féminin" est également utilisable dans le cadre d'un rapport sexuel anal, notamment entre deux hommes. Cette appellation rend l'appréhension de ce moyen de prévention bien moins évidente et elle devient la connaissance de quelques initiés : est-ce bien normal qu'une ressource de santé publique ne soit pas compréhensible par ses usager-es, mais également onéreuse et peu accessible ? L'entrave à l'information créée par le qualificatif "féminin" est particulièrement dommageable auprès d'une population exposée dont l'accès à l'information en matière de santé sexuelle est limitée comme les adolescent-es.



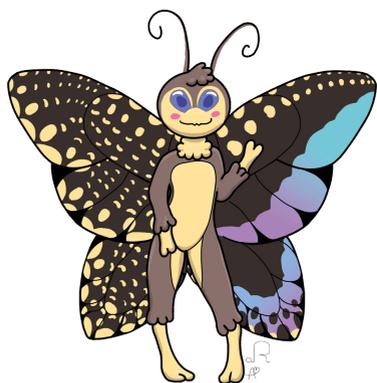
Excluantes, car elles renforcent le stéréotype erroné assimilant les organes sexuels à un genre défini et binaire. Tant de voix s'élèvent aujourd'hui, aussi bien des concerné·es, de la communauté scientifique ou des associations pour les droits humains, pour prouver que ce préconçu est faux et qu'il est à l'origine de nombreuses souffrances. Souhaiter avoir une sexualité responsable en se protégeant ne devrait pas induire de violences envers les utilisateurs et utilisatrices transgenres et non-binaires. La santé sexuelle est l'affaire de toutes et tous. Ce fait est remis en cause par les inscriptions "préservatif féminin" et "préservatif masculin" qui nient l'utilisation de ces protections par des personnes qui ne sont ni hommes ni femmes, par des femmes ayant un pénis et par des hommes ayant une vulve.

Inutiles enfin, car ces informations faussées desservent leur objectif de promotion de la santé sexuelle, de contraception et de prévention des IST si elles ne s'adressent pas correctement à l'ensemble de la population.

Ainsi, nous vous proposons de simplement remplacer l'inscription "préservatif féminin" par "préservatif interne" et "préservatif masculin" par "préservatif externe". Ces appellations sont plus appropriées à l'objet qu'elles désignent, en facilitent la compréhension, ne renforcent pas de stéréotypes et n'excluent personne de leur utilisation.



*Inclusillon oeuvre sur la métropole  
de Bordeaux et sur le net pour  
fournir des outils inclusifs et adapté  
à toutes les personnes afin qu'elles  
puissent s'épanouir dans leurs  
relations.*



@inclusillon



inclusillon@gmail.com



Collectif soutenu par la  
Mission Égalité, Diversité  
et Citoyenneté de la  
Mairie de Bordeaux



Collectif soutenu par  
Bordeaux Ville Sans SIDA