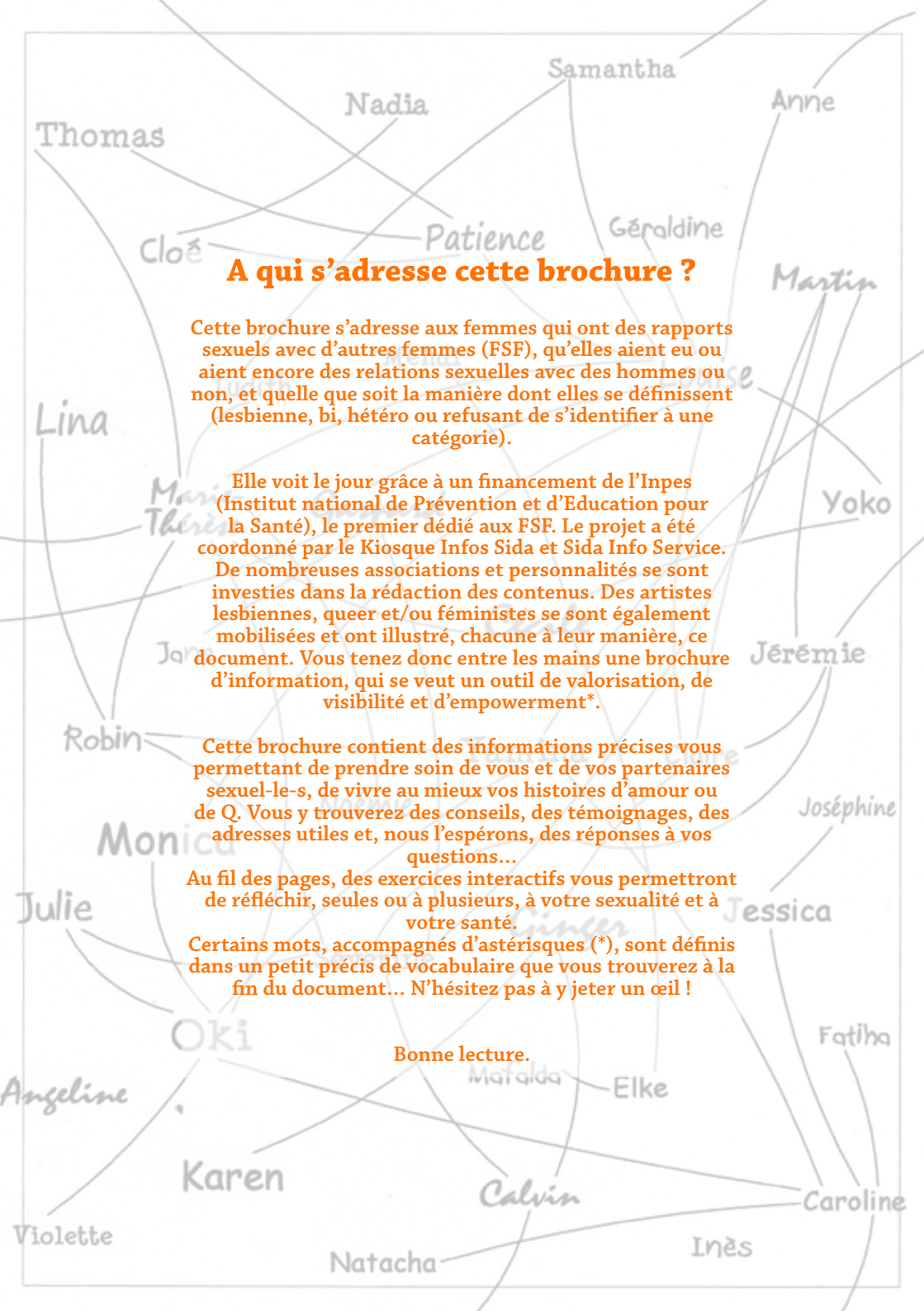


TOMBER LA CULOTTE !

(COUPS DE POUCE
POUR S'AFFIRMER,
S'AMUSER ET
PRENDRE SOIN DE SOI)

Pour les lesbiennes,
bies, et autres
curieuses ...





A qui s'adresse cette brochure ?

Cette brochure s'adresse aux femmes qui ont des rapports sexuels avec d'autres femmes (FSF), qu'elles aient eu ou aient encore des relations sexuelles avec des hommes ou non, et quelle que soit la manière dont elles se définissent (lesbienne, bi, hétéro ou refusant de s'identifier à une catégorie).

Elle voit le jour grâce à un financement de l'Inpes (Institut national de Prévention et d'Éducation pour la Santé), le premier dédié aux FSF. Le projet a été coordonné par le Kiosque Infos Sida et Sida Info Service. De nombreuses associations et personnalités se sont investies dans la rédaction des contenus. Des artistes lesbiennes, queer et/ou féministes se sont également mobilisées et ont illustré, chacune à leur manière, ce document. Vous tenez donc entre les mains une brochure d'information, qui se veut un outil de valorisation, de visibilité et d'empowerment*.

Cette brochure contient des informations précises vous permettant de prendre soin de vous et de vos partenaires sexuel-le-s, de vivre au mieux vos histoires d'amour ou de Q. Vous y trouverez des conseils, des témoignages, des adresses utiles et, nous l'espérons, des réponses à vos questions...

Au fil des pages, des exercices interactifs vous permettront de réfléchir, seules ou à plusieurs, à votre sexualité et à votre santé.

Certains mots, accompagnés d'astérisques (*), sont définis dans un petit précis de vocabulaire que vous trouverez à la fin du document... N'hésitez pas à y jeter un œil !

Bonne lecture.

SOMMAIRE

1. LE-S CORPS FEMININ-S

Petite leçon d'anatomie -----	5
Existe-t-il un corps féminin ? -----	6
L'excitation comment ça marche ? -----	8

2. ÊTRE LESBIENNE AUJOURD'HUI

Contexte socio-psychologique -----	10
Dé/Construction de l'identité et de l'orientation sexuelle -	13

3. SEXUALITÉS

Quelle-s sexualité-s entre femmes ? -----	17
Le sexe c'est fun ! -----	19
Oh my Gode ! -----	22
Pour la vie ou pour un soir ? -----	24

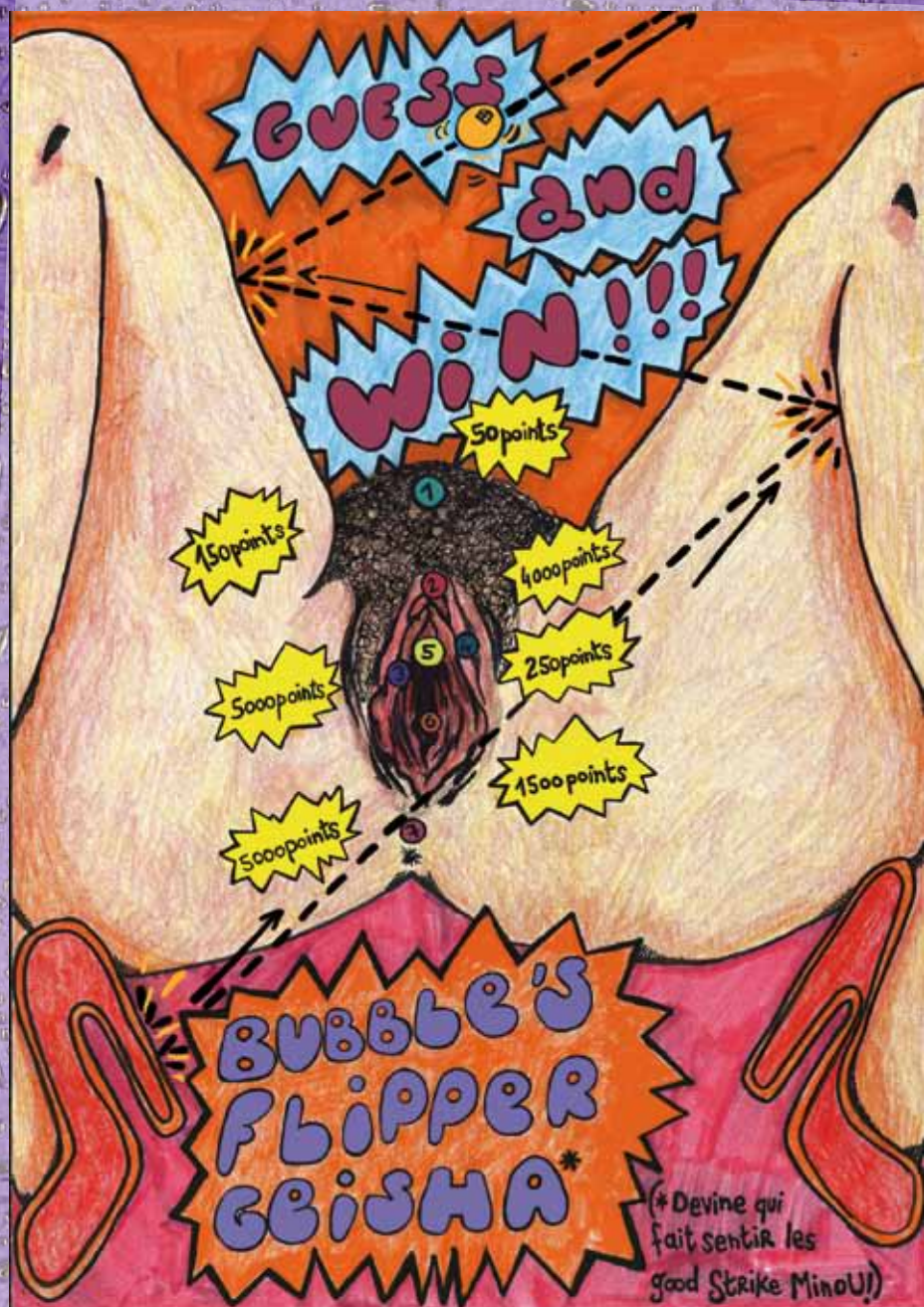
4. SANTÉ SEXUELLE

Être lesbienne protège des IST (Infections Sexuellement Transmissibles)? -----	26
Comment se protéger des IST ? -----	27
Et comment éviter les autres désagréments ? -----	27
Est-ce que j'ai pris soin de moi ces derniers temps ? -----	30
Relations avec les professionnel-le-s de santé -----	31

Petit Précis de vocabulaire -----	35
-----------------------------------	----

Adresses utiles -----	37
-----------------------	----

Tu veux marquer des points, mais est-ce que tu sais ce que tu vises ?
Nomme les parties numérotées sur l'illustration.





Pour observer votre sexe, vous pouvez vous aider d'un miroir, ou encore l'explorer avec vos doigts. Si vous êtes deux ou plusieurs, vous pouvez aussi découvrir les mystères du sexe de votre/vos partenaire-s.

5

En écartant les cuisses, on découvre la vulve :

Elle est limitée en avant par le triangle des poils pubiens, ou *mont de Vénus* ① et en arrière par *l'anus* ⑦, petite rondelle striée, brune, capable de se contracter et de se dilater grâce à son muscle, appelé sphincter.

À l'intérieur des cuisses, deux bourrelets charnus, plus ou moins recouverts de poils, souples et sensibles sont appelés les *grandes lèvres* ④. En dedans des grandes lèvres, les deux fines lamelles de muqueuse rosées, sont appelées les *petites lèvres* ③, (plus ou moins petites selon les femmes). Elles se rejoignent en haut, sous les poils pubiens pour former un capuchon, recouvrant le *clitoris* ②, organe érectile. Si vous tirez doucement le capuchon vers l'arrière vous laisserez apparaître le gland du clitoris. Sous le clitoris, se trouve le *méat urinaire* ⑤, où s'abouche l'urètre, conduit amenant l'urine de la vessie à la vulve.

Si vous écartez les petites lèvres, vous découvrirez le *vestibule* (ou entrée) du vagin. *L'hymen* est une très fine membrane qui recouvre le vestibule. Difficile à voir et à palper, il est très fragile et se déchire dans diverses circonstances : vélo, équitation, utilisation de tampons, et bien-sûr pénétration sexuelle ou digitale. Le *vagin* ⑥ est un manchon constitué de fibres musculaires et élastiques, recouvert de nombreux plis muqueux. Au repos, il mesure environ 7 cm de profondeur. Au fond du vagin se trouve une petite boule dure : c'est le *col de l'utérus*.

1 LE-S CORPS FÉMININ-S

Existe-t-il un corps féminin ?

À cette question, la majorité des gens serait tentée de répondre oui, au regard des normes imposées (par la publicité, la mode, le cinéma,...) qui tendent à l'uniformisation. Cependant, la réalité des corps féminins est diverse et multiple.



Elle a le crâne rasé. Elle n'a pas de hanches. Elle est pulpeuse. Elle est tatouée. Elle est petite. Elle n'a pas les oreilles percées. Elle est métisse. Elle a des petits seins. Elle est obèse. Elle a les cheveux longs. Elle n'a plus de seins. Elle a un grand nez. Elle a un beau cul. Elle est poilue. Elle est très grande. Elle a les fesses plates. Elle est manucurée. Elle a les dents de travers. Elle est blanche. Elle est maigre. Elle a des grands pieds. Elle est bien foutue. Elle a les doigts boudinés. Elle est carrée. Elle a des formes généreuses. Elle a des bourrelets. Elle s'épile. Elle a une moustache...

7

Dans les « monologues du vagin », Eve Ensler évoque la vulve en ces termes :

« [...] LA CRAPONNETTE La bibiche Le mimi La boîte à melon
 Le Tuto Le tualututu La bécassine Le pipi Le fai-fai
 Le bejou LE CONDON la bébéte LA NENETTE La minette
 La fousounette la minouchette La Chounette LA CHATEUNETTE
 Ici on dira la concournette et ailleurs la cracournette ».

L'excitation comment ça marche ?

L'excitation fait appel aux cinq sens : le toucher, la vue, l'odorat, le goût, l'ouïe ; et aussi à votre I-MA-GI-NAIRE. Autant de sources potentielles d'exaltation des corps : que de promesses en perspective !... D'autant que les zones érogènes sont infinies, différent selon chacune et évoluent en fonction des moments de notre vie et de nos partenaires.

Lors de l'excitation sexuelle, le clitoris (constitué de corps caverneux), ainsi que les grandes et les petites lèvres, se gorgent de sang, gonflent telles des éponges, et rougeoient de plaisir. L'ensemble de la vulve est alors hyper-sensible aux caresses. En même temps, le vagin s'allonge et s'élargit, sa longueur pouvant tripler. Les seins, eux, deviennent tendus, et les mamelons peuvent durcir.

Les sécrétions sexuelles issues de la vulve et du vagin qu'on appelle parfois « cyprine » ou « mouille » permettent une lubrification naturelle qui évite les douleurs et les irritations liées aux frottements. Les quantités secrétées sont variables (selon les femmes, les périodes de la vie...). Leur apparence et leur odeur diffèrent selon la période du cycle menstruel, mais les filles rassurons-nous : ça coule, ça coule, mais c'est cool !!!!

L'éjaculation féminine.

Certaines femmes peuvent avoir de réelles éjaculations (si, si, comme les hommes !). Il s'agit d'un liquide clair, abondant, libéré au moment de l'orgasme.

L'éjaculation féminine ça existe. Elle reste encore mystérieuse et peut-être que nous ne pouvons pas toutes y arriver. Désolée les filles ! (Pour celles que ça tentait).

Pratiques anales.

L'anus est, lui aussi, une zone érogène. Moins « souple » que le vagin, sa pénétration peut être douloureuse. Il est donc recommandé de la pratiquer délicatement, et d'utiliser un gel lubrifiant afin de permettre une pénétration confortable.

L'orgasme...

Il s'agit d'une manifestation physique de plaisir total qui submerge à la fois le corps et l'esprit. Chacune y réagit différemment, et pas toujours de la même manière à chaque fois. Le plaisir et l'excitation sont alors si intenses qu'ils peuvent conduire à une véritable perte de contrôle de soi. Pour y accéder le « lâcher prise » est indispensable. Sachez que dans les meilleures circonstances, nous pouvons avoir plusieurs orgasmes successifs. Huuummm... ça fait envie !!!!

LES FILLES, DÉTENDONS NOTRE STRING !!!!

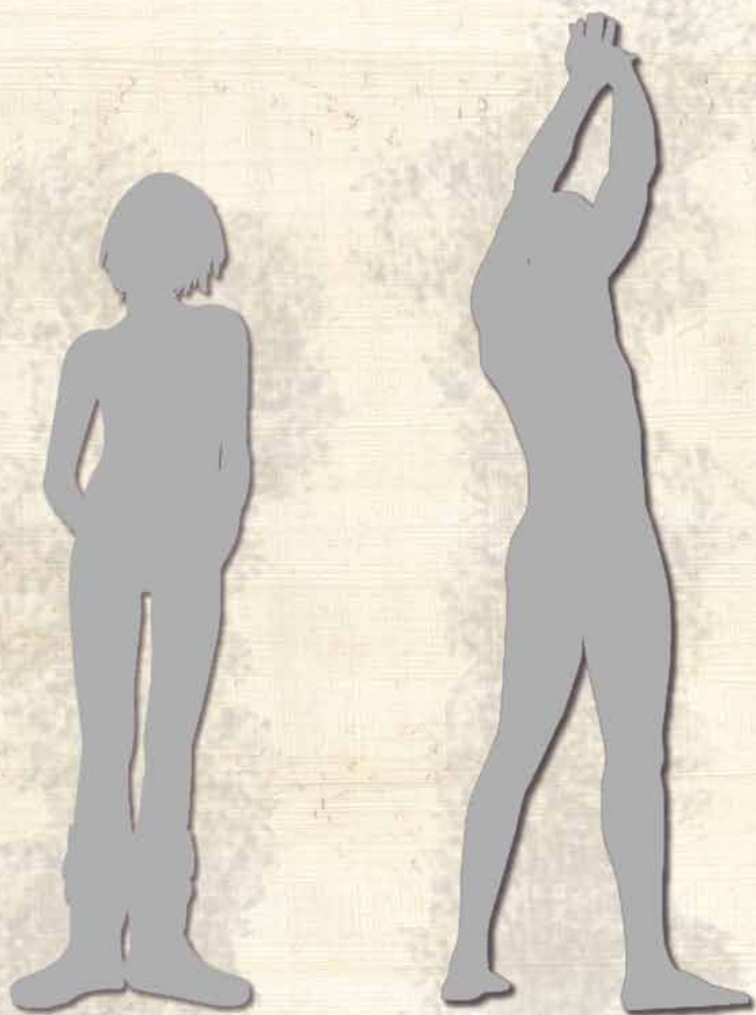
Qu'on se le dise, la masturbation est une source de plaisir, de découverte de soi, de désinhibition, de développement de l'imaginaire sexuel, et... j'en passe et des meilleures.

Chacune a sa façon bien à elle de s'y adonner et toutes n'y ont pas recours non plus. Là encore, nous ne sommes pas toutes faites sur le (la !) même moule, et c'est tant mieux.

Mais si ça vous tente,
ne boudez pas
vos envies

!

Entoure
tes zones érogènes
et celles de ta partenaire





ÊTRE LESBIENNE AUJOURD'HUI

CONTEXTE SOCIO-PSYCHOLOGIQUE

1. Hétéronormativité

L'hétéronormativité est le postulat qu'il n'existe que deux sexes* distincts (femme et homme), deux genres* fixes (féminin et masculin) et une seule orientation sexuelle (l'hétérosexualité). Toute personne qui ne rentre pas dans ce schéma normatif (ex : intersexe*, personne trans*, homme féminin, femme masculine, homosexuel-le, bisexuel-le...) apparaît alors comme « suspecte » aux yeux de la société.

Cette hétéronormativité impose également une répartition des rôles sociaux entre les deux sexes au niveau du travail, du comportement,

de la sexualité... La femme, vue comme passive, est cantonnée à une fonction reproductive (être mère, élever ses enfants) alors que l'homme, actif, à un rôle de producteur. Dans ce schéma la femme est dépendante de l'homme (économiquement, socialement, sexuellement ...) et la sexualité a comme fonction principale la reproduction.

L'hétéronormativité touche donc toutes les femmes, quelle que soit leur orientation sexuelle, en les poussant, dès leur plus jeune âge, à se conformer à un rôle prédéfini par la société.

Les lesbiennes et bisexuelles remettent en question ce schéma puisqu'elles transgressent les rôles masculin/féminin et sont indépendantes partiellement ou totalement des hommes. Cette remise en question peut faire peur et engendrer des violences à leur encontre. L'hétéronormativité est vue par beaucoup comme l'ordre « naturel » des choses. Pourtant ce n'est qu'une construction sociale et il existe une multitude d'alternatives à ce schéma.

Savoir identifier ces normes c'est déjà un premier pas pour pouvoir les changer !



s'affranchir

de

l'hétéronorme

© Naiel

Maia, Montpellier: "Ce n'est pas seulement coucher avec des femmes bios ou pas. C'est d'abord s'affranchir de toutes les normes qui veulent qu'une femme couche avec un homme et réciproquement. Être lesbienne, c'est se battre pour obtenir une liberté dont l'hétéronorme voudrait nous priver!"

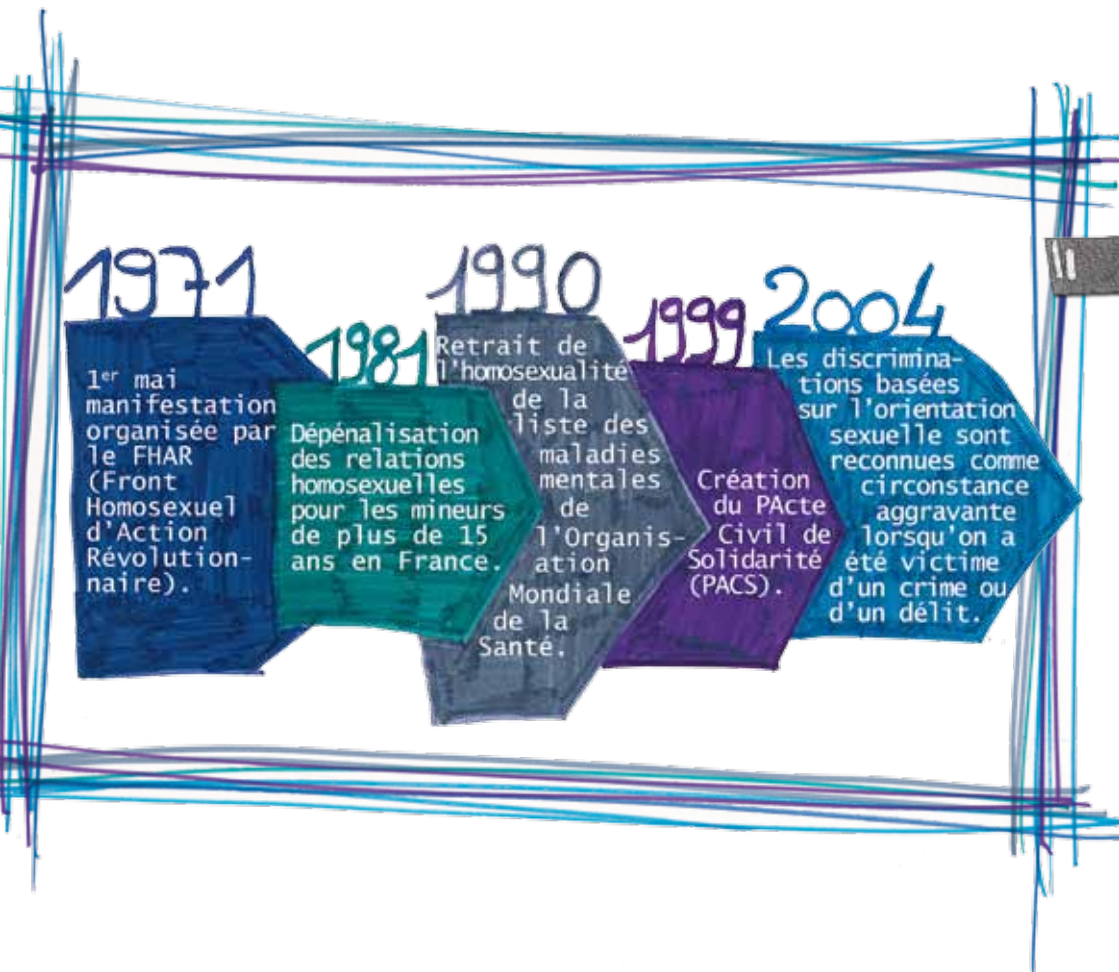
2. Lesbophobie

La lesbophobie traduit les sentiments d'aversion ou de mépris à l'égard des lesbiennes où se conjuguent homophobie et sexisme*.

Elle peut prendre différentes formes allant de l'injure à l'agression physique et, dans certains cas, aux viols correctifs voire à l'exécution. Mais, la plupart du temps, elle adopte des formes plus insidieuses (rumeurs, moqueries, remarques déplacées, menaces, mariages forcés). Surtout, elle agit à cause du silence qui entoure les lesbiennes, à leur non représentation dans les médias et à la dérision qui marque la sexualité entre femmes. Souvent les lesbiennes trouvent les violences psychologiques ou physiques qu'elles subissent normales ou tout au moins banales. La lesbophobie est alors intégrée comme une fatalité.

De ce fait beaucoup de femmes ont encore du mal à témoigner ou porter plainte. Pourtant, plus de la moitié des lesbiennes (63 %) interrogées dans l'enquête sur la lesbophobie de l'association SOS homophobie (parue en France en 2008) ont déclaré avoir vécu au moins une fois dans leur vie un acte lesbophobe. L'un des contextes les plus fréquents dans lequel elle se manifeste est celui de la famille. Viennent ensuite les lieux publics où les témoignages d'agressions verbales ou physiques sont en constante augmentation.

3. Droits : quelques dates en France



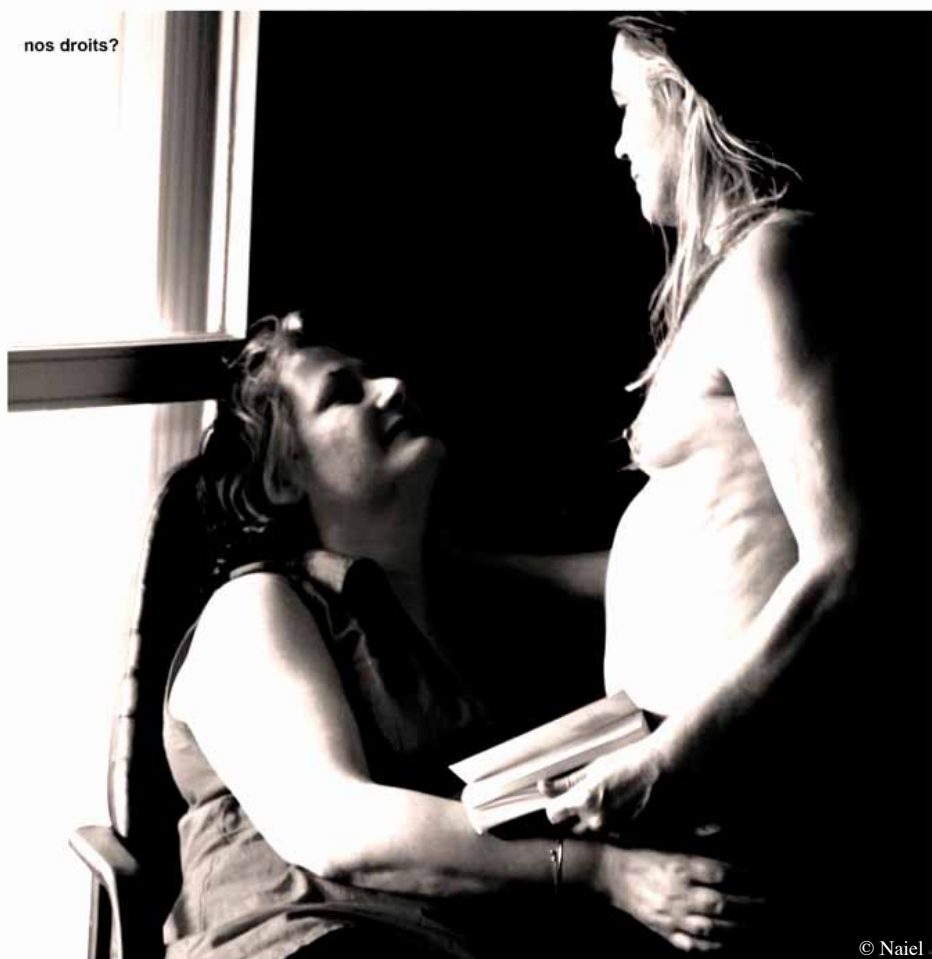
Il reste encore des domaines où les lesbiennes n'ont pas les mêmes droits que les autres. Rappelons par exemple qu'elles ne peuvent pas se marier, ni avoir recours à l'insémination artificielle ou à l'adoption en tant que couple.

Pourtant la situation évolue autour de nous : il est possible aujourd'hui pour un couple lesbien de se marier en Espagne, au Portugal, aux Pays-Bas, en Argentine, en Afrique du Sud... d'avoir recours à la PMA (Procréation Médicalement Assistée) en Belgique, d'adopter au Danemark, dans certains états américains...

Alors pourquoi ne serions-nous pas les prochaines ?

12

nos droits?



© Naïel

Maud et Karine, Marseille: "17 ans de vie en commun ne fait toujours pas de nous un couple aux mêmes droits dans une démocratie culturelle, cherchez l'erreur!!!"

choix d'un toi + moi =

Toi+ moi+ nous

dans l'infini des possibles.

© Naïel

Mina et Gaëlle :

Mina: "Avant-hier un impossible à penser, un savoir interdit se dévoilant aux dernières lueurs. Hier, un impossible à nommer, pourtant traduit en acte, désir, sexualité. Aujourd'hui, je suis lesbienne. Demain, que pourrais-je en dire?"

DÉ/CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ ET DE L'ORIENTATION SEXUELLE

Petite histoire des lesbiennes

1949 « On ne naît pas femme, on le devient ». Simone de Beauvoir, dans *Le deuxième sexe*, est la première à voir le genre comme une construction, imposée par la société pour maintenir la domination masculine. Elle ouvre ainsi la voie aux mouvements féministes et lesbiens des années 1970.

1971 « Si nous montons sur scène c'est que nous n'avons plus honte de nous (...). Nous sommes créatures de jouissance en dehors de toute norme. Nous sommes lesbiennes et nous sommes heureuses de l'être ». Les Gouines Rouges fondent le premier groupe militant lesbien radical en France.

1980 « Les lesbiennes ne sont pas des femmes ». Monique Wittig, avec *La Pensée Straight*, démarre là où Beauvoir s'était arrêtée : les lesbiennes ne rentrent pas dans la catégorie « femme », telle que voulue par la société, puisqu'elles échappent en partie à la domination masculine dans leur vies privées, sexuelles et politiques. Ce courant de pensée participera à la dissociation historique qui va s'effectuer entre les mouvements lesbiens et féministes.

1990 « Si l'on mettait en cause le caractère immuable du sexe, on verrait peut-être que ce qu'on appelle « sexe » est une construction culturelle au même titre que le genre (...) ». Judith Butler va encore plus loin dans *Trouble dans le genre* : en remettant en cause la binarité même du sexe (et non plus seulement du genre), elle intègre dans sa réflexion la question des intersexes et des trans' et a largement participé à l'émergence des théories Queer*.

De même qu'il y a plusieurs courants féministes, il y a plusieurs courants lesbiens. Ils ont permis aux lesbiennes, bisexuelles et trans' d'avoir une plus grande visibilité, de pouvoir s'identifier ou d'affirmer leur identité

Se découvrir et se définir lesbienne

Vous rêvez de votre collègue de bureau ou de votre copine de classe toutes les nuits ? Vous trouvez qu'elle a de beaux cheveux, de beaux seins, de beaux yeux ? Vous aimeriez l'embrasser, la prendre dans vos bras, la toucher ? Faire le tour du monde avec elle et de grandes randonnées ? Alors vous êtes peut-être lesbienne.... Ou pas d'ailleurs !

Se découvrir une attirance pour les femmes peut arriver à n'importe quel âge, dans n'importe quelle culture. Pour certaines ce sera une révélation qui perdurera dans le temps, pour d'autres une attirance ponctuelle. Quoi qu'il en soit, cela ne sera pas toujours aisé.... Il vous faudra peut-être vous recréer votre monde, vos repères, vous construire une identité qui vous corresponde et vous convienne. S'identifier comme lesbienne et être reconnue par ses pair-e-s passent par une certaine acceptation de soi, qui permet de faire de ce nouvel élément de votre vie, une force, un atout. A vous de trouver votre façon d'exprimer cette partie de vous et d'en tirer une fierté. Quoi qu'il en soit, aimer les femmes définit un des aspects de votre identité, à vous de choisir quelle place vous voulez lui donner.

Construire son identité, c'est aussi la nommer. Il est parfois difficile de dire le mot « lesbienne » lorsqu'on se découvre comme telle. « Homo », « gay », « lesbienne », « gouine »... autant de termes qui servent à s'approprier une identité de façon individuelle et collective. Toutes ces stratégies sont autant de façons pour les femmes homosexuelles de mettre en valeur leur identité en renforçant leur estime de soi face à la stigmatisation, la discrimination et les violences ambiantes. Ici, le vocabulaire a aussi valeur politique et culturelle.

Karine 39 ans :

Je suis lesbienne, et c'est important pour moi d'être visible en tant que telle au moins dans ma communauté. Mais mon ami est trans ftm. Nous sommes donc perçus comme un couple hétérosexuel, il n'est pas toujours évident pour moi de devoir « outter »* mon ami pour être reconnue par mes paires.*

Faire son coming out... ou pas ?

Le coming out vient de l'expression « coming out of the closet » soit en français : « sortir du placard ». En pratique c'est le moment où l'on annonce son orientation sexuelle ou son identité de genre. Certain-e-s le considèrent comme un moment clé, voire même un passage obligatoire dans l'affirmation de leur sexualité et de leur identité.

D'autres estiment qu'avoir fait son coming out a peu d'importance.

Si certains coming out semblent peu périlleux (ouais, dire à son miroir qu'on aime les femmes, a priori ça va quand même), il ne faut pas oublier que d'autres peuvent avoir des conséquences difficiles à gérer...

Le coming out peut faire partie d'une démarche d'acceptation de soi et contribuer à affirmer son identité, ne plus être perçue comme évidemment hétérosexuelle, rendre les femmes qui ont des rapports sexuels avec d'autres femmes davantage visibles, arrêter de se cacher... Mais les raisons qui poussent à ne pas parler de nos préférences sont elles aussi nombreuses : peur du rejet, moqueries, violences, insultes... craintes ou vécues. Cela peut prendre du temps de s'accepter tel-le que l'on est.

Il n'y a pas de règles ni aucune obligation en matière de coming out, l'essentiel c'est qu'il reste un acte volontaire, en dehors de toute pression (parfois aussi mises en œuvre par les paires) et qu'il soit ainsi effectué au bon moment.

Existe-t-il une communauté ?

Si elle est beaucoup moins visible que chez les gays, la communauté lesbienne existe bel et bien. Aujourd'hui, elle forme un ensemble de groupes et d'individues qui partagent une culture, un vocabulaire, des codes, des espaces, des revendications spécifiques.

Au sein de la communauté, certaines distinguent plusieurs « sous communautés » en fonction de leur appartenance identitaire et politique (butch*, fem*, queer, féministe...) et/ou leurs centres d'intérêts (cinéma, sport, musique...).

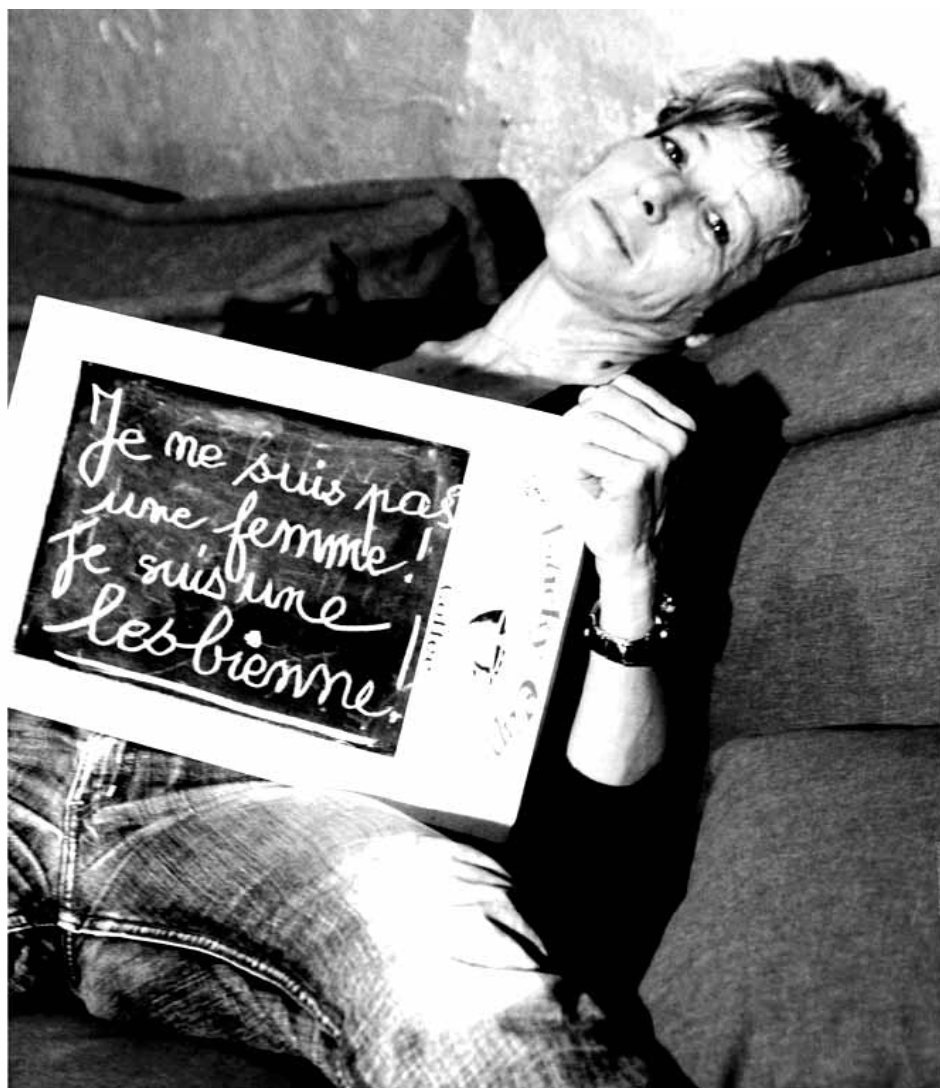
Les lesbiennes et les bisexuelles peuvent également appartenir à plusieurs communautés en même temps... on peut être bi, marocaine et joueuse de hockey ; tout comme on peut être lesbienne, fan de musique classique et anarchiste, etc. Elles ne forment pas une tribu identifiable grâce à un signe distinctif, un os violet dans le nez par exemple... Les communautés se construisent et s'enrichissent avec les personnes qui décident d'en faire partie et d'y contribuer.

Etre « dans le milieu » ou « hors milieu » (quel qu'il soit) dépend de vous. Nul-le n'est obligé-e de fréquenter ces espaces ; mais ceux-ci peuvent apporter du soutien, des informations, des rencontres...

Où trouver des personnes comme soi ?

Nous ne faisons pas exception, nous utilisons les mêmes outils de socialisation (bars, restaurants, internet, associations, clubs sportifs...) que nos congénères homo sapiens. Ils ont simplement la spécificité d'être exclusivement pour un public lesbien, bisexuel ou « friendly ».

Vous pouvez également rencontrer d'autres lesbiennes ou bisexuelles sur les lieux du quotidien : au travail, au supermarché, au cinéma, dans la rue ... Mais attention, une femme avec les cheveux courts et une chemise n'est pas forcément lesbienne, méfiez vous des « super » codes qui sont censés faire bipper votre Lesbodar ; les apparences sont souvent trompeuses !



Chantal, Marseille





SEXUALITÉS

QUELLE-S SEXUALITÉ-S ENTRE FEMMES ?

La sexualité entre femmes est invisible et invisibilisée dans nos sociétés. Il n'existe que très peu d'espaces médiatiques permettant de donner à voir des modèles positifs et variés de ce qu'elle peut être.

Dans une société où les rapports sexuels sont encore bien souvent synonymes de coït (accouplement mâle-femelle), et où les rôles sexuels se construisent par opposition de genre (masculin/actif versus féminin/passif), difficile de se représenter une sexualité entre femmes. C'est d'ailleurs ce que renvoie la pornographie hétérocentrée où le symbole phallique est obligatoire, comme s'il était impensable de pouvoir jouir sans ce dernier.

Dans les faits, la définition du « rapport sexuel » est propre à chacun-e. La pénétration est un moyen mais pas une fin en soi ! Elle n'est pas le simple apanage du pénis et peut prendre de multiples formes. Elle n'est ni obligatoire, ni systématique. De même, les rôles sexuels peuvent fluctuer tout comme les positions et les pratiques ne sont pas en lien avec le sexe ou le genre des partenaires.

Il n'existe pas « Une » sexualité lesbienne (ou entre femmes) mais des sexualités, aux comportements et aux pratiques multiples et divers. Chacune construira celle qui lui correspond le mieux et la fera évoluer au gré de ses envies et de ses partenaires.

La sexualité est un espace de liberté entre personnes consentantes dans lequel tout est possible à condition de communiquer et de respecter les limites de chacun-e.

Faut-il être lesbienne pour avoir des rapports avec des femmes ?

« Lesbienne » est un terme identitaire, historique et politique. Il existe bien d'autres façons de s'auto-définir : gouine, goudou, dyke, queer.... Les femmes qui ont des rapports avec d'autres femmes ne se définissent pas toutes comme lesbiennes.

FAUT-IL ÊTRE LESBIENNE
POUR AVOIR DES RAPPORTS
AVEC DES FEMMES ?

POURQUOI PAS
AVOIR UNE CARTE
DE MEMBRE AUSSI ?



Toutes les femmes qui « couchent » avec des femmes sont-elles homosexuelles ?

L'homosexualité est une orientation sexuelle. Celle-ci permet de définir l'attraction et les désirs, amoureux ou érotiques d'une personne pour une autre, en fonction de son sexe et/ou de son genre. Si l'orientation sexuelle marque une tendance, elle ne détermine pas les comportements sexuels de la personne. Une femme qui a des rapports avec d'autres femmes peut se dire homosexuelle, bisexuelle, pansexuelle* ou encore hétérosexuelle !

Les comportements sexuels Késaco ?

Les comportements sexuels renvoient à la conduite d'une personne dans un contexte donné. Ils fluctuent dans le temps, selon les âges, les expériences, les rencontres, les désirs... Ils définissent avec qui on a des rapports sexuels.

De fait, il n'y a pas toujours de lien entre ce que l'on est (où pense être), avec qui et comment on « couche » ! Par exemple, une femme peut se considérer comme hétérosexuelle et avoir parfois ou souvent des relations sexuelles avec d'autres femmes. Une autre pourra se considérer comme homosexuelle, revendiquer une identité lesbienne, et avoir des rapports sexuels parfois ou souvent avec des hommes et/ou des personnes trans* (ft*/mt*). On peut aussi choisir de ne pas avoir de rapports sexuels.

18



LE SEXE C'EST FUN !

Avoir une sexualité consentie, épanouie et qui nous ressemble est un des éléments clé du bien-être, c'est ce que nous appellerons ici la sexualité positive, qui participe de l'estime de soi.

Que font deux femmes entre elles ?

Le sexe entre femmes peut être doux, tendre, amoureux... il peut aussi être sauvage, hard, impulsif ou tout ça à la fois. Une femme peut faire l'amour avec sa/ses chéries, peut baiser une inconnue... Elle peut aussi baiser sa/ses chéries et faire l'amour à une inconnue... La sexualité peut se jouer à une, deux, trois... ou plus encore...

Avoir une sexualité positive ne veut pas dire qu'il faut avoir des rapports sexuels tout le temps, partout et avec tout le monde !

Avoir une sexualité positive c'est :

- se connaître suffisamment pour savoir ce que l'on aime ou pas, ce que l'on veut ou pas.
- pouvoir communiquer avec sa/ses partenaires, parler de ses désirs, ses fantasmes, ses craintes, ses envies, ses préférences...
- s'assurer que toutes les pratiques sont consenties et négociées avec sa/ses partenaires.
- savoir poser ses limites et dire NON quand c'est nécessaire.

19

Compléter les phrases ci dessous. L'idée est de vous amener à réfléchir à la façon dont vous communiquez vos désirs et percevez ceux de votre/vos partenaire-s. À remplir seule ou à plusieurs.

Je sais que ma partenaire est consentante pour une activité sexuelle quand elle ...

Je fais part de mon consentement à une activité sexuelle en ...

Je suis certaine de ne pas mal interpréter ...

J'aimerais absolument essayer ...

Pour faire part de ce dont je n'ai plus envie, je dis ce que je fais :

Pour faire part de ce dont j'ai envie je dis ce que je fais :

PARLONS



QUELQUES PRATIQUES :



© Goodyn Green for Playnight Paris

Dans nos sociétés, les caresses et le cunnilingus sont souvent considérés comme des préliminaires à une pénétration vaginale par un sexe d'homme. Cependant, dans la sexualité entre femmes (mais aussi pour certains hétérosexuel-le-s !) les caresses et le cunnilingus peuvent également constituer un rapport sexuel en soi bien qu'il ne soit pas l'unique façon de faire du sexe. Dans la réalité, on rencontrera des femmes qui aimeront et auront des pratiques très différentes et variées.

Caresses du corps, du sexe, tribadisme*, cunnilingus, anulingus, pénétration vaginale et aussi anale avec un ou plusieurs doigts, la main ou le poing (fist), avec des sextoys de toutes les formes et de toutes les tailles, avec des godes ceintures... le répertoire des pratiques est vaste, l'inventivité est le maître mot !

Les rapports BDSM* peuvent aussi faire partie de ce répertoire.

Il serait faux de penser que les pratiques BDSM se limitent à se "taper" dessus. Les jeux BDSM donnent la part belle à la mise en scène, aux jeux de rôle (qui n'a jamais rêvé, même secrètement de jouer à l'infirmière, la secrétaire, ou la militaire ?). Il y a autant de pratiques que de pratiquant-e-s, ce qui est BDSM pour nous ne l'est peut être pas pour vous et inversement.

Attention, pour être réussi le BDSM doit être cadré, défini et négocié par les partenaires en amont. Il peut être interrompu, quand nécessaire, par l'une ou l'autre des partenaires quel que soit son rôle. Tout est question de respect et de rapports consensuels. Quelqu'un-e qui est soumis-e à une personne n'aura peut-être pas envie d'être soumis-e par vous, donc avant toute pratique, discutez-en.



OH MY GODE !

L'usage de sex toys est de plus en plus répandu, ou du moins de plus en plus médiatisé. Il est devenu facile de s'en procurer, sur internet, où dans certains espaces à 10 000 lieues des sex shops sombres de la rue du machisme !

Du désormais célèbre canard vibrant en passant par les bougies de massage, les stimulateurs clitoridiens, ou encore les plugs anaux ... il y en a pour tous les goûts et toutes les envies.

Le sex toy qui fait le plus parler de lui reste le gode. Certaines ne veulent pas en entendre parler. Elles considèrent qu'il s'agit d'une reproduction phallique renforçant l'idée que seule la pénétration hétérosexuelle vaginale compte. D'autres sont fières de l'utiliser et le considèrent comme un jouet permettant de changer de rôle ou d'explorer l'étendue du plaisir féminin.

Alors avant un plan Q ou un rencart avec votre chérie, essayez de communiquer sur vos désirs, vos craintes et vos perceptions à l'une et à l'autre concernant l'usage de godes et de sex toys. Il est important de pouvoir négocier ensemble les pratiques que l'on souhaite mettre en œuvre et les objets que l'on souhaite faire intervenir.

22

LE GUIDE DE L'APPRENTIE JEDI POUR ENTRETENIR SES SEX TOYS !

1. Lire la notice d'entretien de ton jouet, ton premier réflexe sera.
2. Sex toy avec des piles jamais sous l'eau tu n'immergeras.
3. Sex toy en verre ou métal, à l'eau et au savon tu nettoieras.
4. Sex toy en silicone, à l'eau et au savon tu nettoieras;
gel à base d'eau tu préféreras.
5. Sex toy en jelly ou real skin, jamais d'eau bouillante tu n'utiliseras;
eau tiède et savon anti-bactérien tu préféreras.
6. Si tu te perds dans ces commandements, pour toutes ces matières,
nettoyants en dosettes tu trouveras.
7. Toujours par une pochette, ou un étui, ton sex toy tu protégeras.
8. Entretenir, nettoyer ses sex toys ne protègent pas des IST;
à utiliser des préservatifs tu penseras !

Entracte : Les mots mêlés de Clitorina Vaginovskaïa

Trouve les mots cachés dans cette grille et découvre le mot mystère avec les lettres restantes.

P	B	T	E	V	T	I	B	B	A	R
L	O	E	H	E	I	O	L	T	C	N
U	A	N	C	S	M	B	Y	E	A	O
G	E	I	A	S	E	O	R	U	G	L
A	G	T	V	I	N	U	O	O	O	L
N	A	R	A	A	O	L	D	F	U	I
T	D	A	R	L	T	E	L	U	L	A
S	N	M	C	J	T	S	I	E	E	B
D	O	U	B	L	E	I	D	O	N	G
O	B	R	A	H	S	I	E	H	G	U

BAILLON
BOA
BONDAGE
BOULES
CAGOULE
CRAVACHE
DILDO
DOUBLE
DONG
FOUET
GANTS
GEL
GODE
GHEISHA (sic)
LAISSE
MARTINET
MENOTTES
ŒUF
PLUG
RABBIT
SM
TOY
VIBRO

23

MOT MYSTÈRE : _____

POUR LA VIE OU POUR UN SOIR ?

Nous y voilà, vous avez rencontré quelqu'une qui vous correspond, une histoire est en marche !

On dit de vous que vous pourriez former un beau couple ! Mais au fait, c'est quoi un couple ?

La plupart du temps, nous partons du postulat qu'être en couple c'est être avec quelqu'un de façon exclusive, et pourquoi pas, partager une vie commune. Cependant, nous n'avons pas toutes la même définition du couple. C'est pourquoi, afin de partir sur les mêmes bases, il est important de définir ensemble ses attentes. Certaines préféreront convenir d'un couple libre, c'est-à-dire se permettre des aventures en dehors de la relation stable. D'autres,

s'accorderont des moments communs partagés avec d'autres femmes ou d'autres hommes pour le fun ; se réclameront de l'échangisme* ou du libertinage*... d'autres encore s'autoriseront plusieurs relations amoureuses en même temps (polyamour).

Pour autant, s'autoriser des aventures ne veut pas dire que l'on est infidèle. Alors que l'infidélité est cachée et non consentie, le couple libre, le polyamour ou le libertinage sont eux choisis et négociés par les partenaires.

Il existe énormément de façons de vivre sa relation, les choses définies au départ peuvent évoluer ou être renégociées... il ne faut jamais dire "femme fontaine"...

Qui sait où vous en serez dans dix ans ?





LE MYTHE DU BED DEATH

On a voulu nous faire croire dans les années 1980 (Pepper Schwartz pour ne pas la nommer !) que les couples de lesbiennes auraient moins de rapports sexuels et que leur désir s'amoindrirait plus vite que dans les autres couples. Vous y croyez vous ? La baisse de libido n'est pas spécifique aux femmes entre elles, elle peut concerner tous les couples quelle que soit l'orientation sexuelle des partenaires. Il est difficile d'attendre de ses partenaires d'avoir un rythme identique en termes de désirs et de nombreux événements extérieurs peuvent perturber la libido. Si cela vous arrive et vous inquiète n'hésitez pas à en parler ensemble !



© Maryssa Rachel

SANTÉ SEXUELLE

Être lesbienne protège des IST (Infections Sexuellement Transmissibles) ?

Une infection est due à des microbes qui peuvent être des virus, des bactéries, ou des parasites. Elle est dite sexuellement transmissible lorsque son **mode principal** de transmission est sexuel.

Il existe peu données sur les IST chez les femmes ayant des rapports sexuels avec d'autres femmes (FSF).

L'attention a longtemps été focalisée sur le VIH, pour lequel il est aujourd'hui admis qu'il existe très peu de risques de transmission lors de rapports entre femmes, en dehors des périodes de règles et de pratiques mettant en jeu du sang. Or ce qui vaut pour le VIH/sida ne vaut pas forcément pour les autres IST. L'idée d'une « immunité » des lesbiennes face aux IST fait partie des représentations largement répandues chez les femmes concernées mais aussi parmi les professionnel-le-s de santé, les pouvoirs publics et les associations.

Ces représentations reposent entre autres sur une conception réductrice de la sexualité des femmes entre elles. Pourtant, la dernière enquête *Contexte de la*

Sexualité en France (2008) montre que les femmes qui déclarent des pratiques homosexuelles ont un nombre plus important de partenaires (notamment masculins) et sont plus nombreuses à rapporter avoir eu une IST dans les 5 dernières années que les femmes qui n'ont eu que des partenaires masculins.

Avoir des rapports sexuels avec des femmes n'exclut ni la possibilité d'une sexualité avec des hommes et/ou des personnes trans', ni la possibilité d'être contaminé-e lors d'autres pratiques potentiellement contaminantes (échange de matériels lors de l'usage de drogues par voie intraveineuse, échange de paille en cas de sniff, les tatouages, piercings...).

En cas de désir d'enfant : comme à la maison... l'insémination artisanale.

Les rapports sexuels non protégés avec un/des hommes lors d'une insémination artisanale peuvent aussi présenter un risque de transmission du VIH ou d'autres IST. En effet, le contexte légal actuel rend difficile la mise en œuvre des projets de parentalité pour les couples homosexuels.

Afin d'avoir un enfant, certaines femmes souhaiteront avoir un/des rapports sexuels avec un homme, d'autres préféreront introduire du sperme frais au fond de la cavité vaginale à l'aide d'une seringue ou d'une pipette (stérile de préférence). Dans les deux cas, n'oubliez pas d'aborder avec vos « partenaires de parentalité », la question de VOS statuts sérologiques concernant le VIH ou d'autres IST.

Comment se protéger des IST ?

Certaines IST peuvent passer inaperçues : elles sont alors dites asymptomatiques. Mais ce n'est pas parce qu'elles ne sont pas visibles qu'elles ne peuvent pas se transmettre. Il est donc conseillé de faire des dépistages et d'utiliser un outil de prévention adapté à ses pratiques.

Certaines situations peuvent vous rendre plus vulnérable...

L'usage de produits psychoactifs* peut modifier vos perceptions et si la désinhibition parfois recherchée est au rendez-vous, elle peut vous faire oublier vos réflexes de prévention.

Une mauvaise estime de soi (qui peut être liée à la difficulté à s'accepter telle que l'on est, au sentiment d'isolement, à une rupture sentimentale...) est également un facteur de prise de risque. Difficile de prendre soin de soi et des autres si l'on ne se sent pas bien dans ses baskets !

Désirer très fort quelqu'un-e, être amoureuse peuvent aussi réduire la vigilance. Aborder des questions qui pourraient casser la magie du moment devient difficile. Pourtant se protéger, c'est aussi prendre soin de soi et de l'autre/des autres.

27

Petites précautions d'usage lors de rapports sexuels :

- Des ongles coupés courts et limés permettent de limiter les petites lésions des muqueuses vaginales et anales.
- Le vagin est auto nettoyant, il n'est donc pas nécessaire de multiplier les douches vaginales qui peuvent déstabiliser la flore et la lubrification naturelle.
- Les règles fragilisent la muqueuse vaginale, et le sang constitue un facteur de risque de transmission pour le VIH et les hépatites B et C..

Et comment éviter les autres désagréments ?

D'autres désagréments, qui ne sont pas des IST, peuvent survenir et gêner la qualité de votre vie sexuelle.

Des **irritations des muqueuses vaginales** peuvent apparaître notamment lors de rapports sexuels multiples ou longs si la lubrification vaginale est insuffisante.

Certaines d'entre nous peuvent être confrontées à des **sècheresses vaginales** causées, entre autres, par le stress, certains médicaments ou substances psycho actives, les variations du cycle menstruel, la ménopause... Ce phénomène très désagréable, n'est pas irrémédiable.

Certains dérèglements temporaires de la flore vaginale (provoquées par exemple par un traitement antibiotique, des douches vaginales ou un changement de partenaire ...) peuvent être à l'origine de diverses infections faciles à traiter comme les **mycoses, vaginoses ou autres inflammations de la vulve et du vagin**. N'hésitez pas à en parler à votre médecin. Si votre/vos partenaires présentent des symptômes similaires (irritations vaginales, démangeaisons, vulve irritée, pertes blanches inodores, souvent comparées à du lait caillé) il est également recommandé de les traiter.

Les femmes sont également particulièrement sujettes **aux cystites ou infections urinaires** pour des raisons anatomiques qui favorisent le passage des bactéries entre l'anus, le vagin et l'urètre et ainsi entraîne des inflammations de la vessie.

Quelques conseils :

- Utiliser des gels à base d'eau ou de silicone afin de prévenir des irritations qui pourraient rendre une pénétration désagréable et/ou douloureuse.
- Préférer les pratiques anales en fin de rapport sexuel afin d'éviter la circulation des bactéries de l'anus vers l'urètre et le vagin.
- Boire et uriner après les rapports sexuels afin d'éliminer les bactéries qui pourraient remonter dans l'urètre.



28

LES OUTILS DE PRÉVENTION



Préservatif masculin : Et oui, le partage de gode peut véhiculer et transmettre des IST. Donc les filles, pensez à changer la protection de votre jouet préféré à chaque changement de partenaire... ou d'orifice !



Préservatif féminin : Chaque partenaire en met un et on peut partager les jouets sans aucun risque. Petit plus, non négligeable : l'anneau extérieur peut venir se positionner au niveau du clitoris... et le stimuler si on a envie de s'amuser avec !!

N'oubliez pas non plus d'utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) si vous avez des rapports sexuels avec des hommes.



Protège-doigts : Ces petites «capotes pour doigts» peuvent s'avérer très commodes. Comme pour les préservatifs masculins, pensez à en mettre un nouveau à chaque changement de partenaire ou d'orifice !



Gants : en latex, vinyle, rubber... Très utiles dans la pratique du fist vaginal et/ou anal, ils s'accompagnent de gels lubrifiants à base d'eau.



Lubrifiant : à base d'eau ou de silicone, il accompagne les pénétrations pour plus de confort et éviter les irritations et les lésions vaginales ou anales. Attention, les corps gras (vaseline, crisco, beurre ...) sont incompatibles avec le latex.



Digue dentaire : pour pratiquer un cunni ou un anulingus sans prendre de risque. Mettez un peu de gel sur la partie qui sera en contact avec la muqueuse, posez la digue dentaire et déliez votre langue comme bon vous semble ! Vous pouvez aussi caresser votre partenaire en faisant glisser le latex sur sa vulve ou son anus !

SYSTEME D :

Sortez le préservatif de son emballage, à l'aide d'un ciseau coupez le réservoir puis découpez le préservatif sur toute sa longueur. En le déroulant, vous obtiendrez une digue dentaire improvisée !

Les plus bricoleuses utiliseront le film alimentaire (pas celui qui passe au four à micro-ondes qui est poreux) pour fabriquer des digues artisanales et sur mesure.

Est-ce que j'ai pris soin de moi ces derniers temps ?

Prendre soin de soi c'est aussi se faire vacciner, dépister et aller chez le/la gynéco ! C'est pourquoi nous vous invitons à faire un check-up régulier (environ 1 fois par an) : gynécologue, centre de dépistage spécialisé ou votre médecin traitant, là où vous vous sentez la plus en confiance. Pour beaucoup d'IST, un traitement simple et efficace existe.

« Pourquoi dois-je faire des frottis ? »

Les Papillomavirus (HPV) sont des virus **très contagieux** et certains peuvent être à l'origine du **cancer du col de l'utérus**. Ils peuvent se transmettre par contact sexuel, avec les doigts, les frottements sexe contre sexe ou l'échange de sextoys. Il est donc préférable de faire des **frottis** régulièrement pour dépister des anomalies et les prendre en charge. **Il existe un vaccin** contre certains HPV, recommandé et remboursé entre 14 ans et 23 ans, avant ou dans l'année qui suit les premiers contacts sexuels.

« J'ai eu un rapport à risque hier soir puis-je faire quelque chose ? »

Le TPE (traitement post exposition) ou traitement d'urgence permet de réduire le risque de contamination par le VIH. Il pourra être délivré aux urgences après évaluation par un médecin de la prise de risque. Il doit être pris au mieux dans les 4 heures et **au plus tard dans les 48 heures après la prise de risque**.

« Et pour un risque de grossesse non désirée ? »

La contraception d'urgence diminue le risque de grossesse. Elle est à prendre le plus rapidement possible après un rapport non protégé.

La « pilule dite du lendemain » (Norlevo[®]) est disponible sans ordonnance gratuitement pour les mineures, en pharmacie et dans les Centres de Planification et d'Education Familiale ou Planning Familial et payante pour les majeures en pharmacie.

La « pilule dite du surlendemain » (EllaOne[®]) n'est délivrée que sur ordonnance et remboursée à 65 % par la Sécurité Sociale.

Petit rappel : pour celles qui le souhaitent il existe de nombreux moyens de contraception qui permettent de réguler les cycles menstruels, voire d'en réduire les douleurs et bien sûr d'éviter les grossesses non désirées.

« A, B, C... les hépatites c'est compliqué ? »

L'hépatite A se transmet des selles à la bouche, par anulingus (bouche-anus) et en cas d'ingestion d'aliments ou d'eau souillés. Il n'y a pas de traitement, mais **il existe un vaccin** efficace, non remboursé, proposé surtout en cas de voyage dans des pays à risques.

L'hépatite B 100 fois plus contagieuse que le VIH, peut être transmise par les contacts sexuels non protégés, les échanges de sang, de salive, de la mère à l'enfant ou lors d'un tatouage ou d'un piercing. **Il existe un vaccin** efficace recommandé et remboursé à tout âge.

L'hépatite C se transmet par les échanges de sang (seringues, pailles pour sniffer, rasoirs...) et de la mère à l'enfant. Il existe un traitement qui peut permettre d'en guérir. **Il n'y a pas de vaccin**.

« Il m'arrive un truc bizarre... »

Des règles qui deviennent irrégulières, douloureuses, ou très abondantes, des douleurs à la pénétration, ou bien des démangeaisons, des brûlures, des pertes ou des boutons au niveau du sexe ou de l'anus, peuvent être les signes d'une **infection sexuellement transmissible (IST)**, ou d'un **problème gynécologique**. Au moindre doute, n'attendez pas que les symptômes disparaissent tout seuls et rendez-vous chez votre généraliste ou votre gynécologue.

« On m'a diagnostiqué une IST !!!! »

Pas de panique, **dans la plupart des cas, ça se soigne facilement**. Un bon suivi et un traitement peuvent suffire. Même si ce n'est pas toujours évident, essayez de téléphoner ou **discuter avec vos partenaires pour les informer et les inciter à se faire dépister à leur tour**. Soyons responsables les un-e-s envers les autres, et prenons soin de nous collectivement. Les grandes chaînes de Solidarité c'est super, mais quand il s'agit de se refilet nos petites verrues, évitons, c'est mieux !

« Ma copine a des chlamydiae ! »

Souvent asymptomatiques, les infections à chlamydiae, lorsqu'elles sont diagnostiquées tardivement, peuvent être à l'origine de stérilité par atteintes des trompes ou de grossesses extra-utérines. Le dépistage se fait par prélèvement vaginal ou jet d'urine. En cas de diagnostic positif, **un traitement efficace existe**.

« Je n'ai plus de règles ! »

Après **la grossesse**, la deuxième grande cause d'arrêt des règles c'est **la ménopause**.

Elle s'accompagne de troubles de l'humeur, de bouffées de chaleur, de sécheresses vaginales, de troubles de la libido et du sommeil, ainsi que de douleurs articulaires, d'une prise de poids.

La survenue de la ménopause avant 40 ans (dite précoce) expose à un risque de fractures qui peut être évité par un traitement hormonal.

Relations avec les professionnel-le-s de santé.

Faut-il ou non dire à un-e professionnel-le de santé qu'on est lesbienne ?

« Ça dépend de ton feeling. Moi je n'en ai pas parlé. Ça ne me paraît pas être mon identité première. » **Soizic**

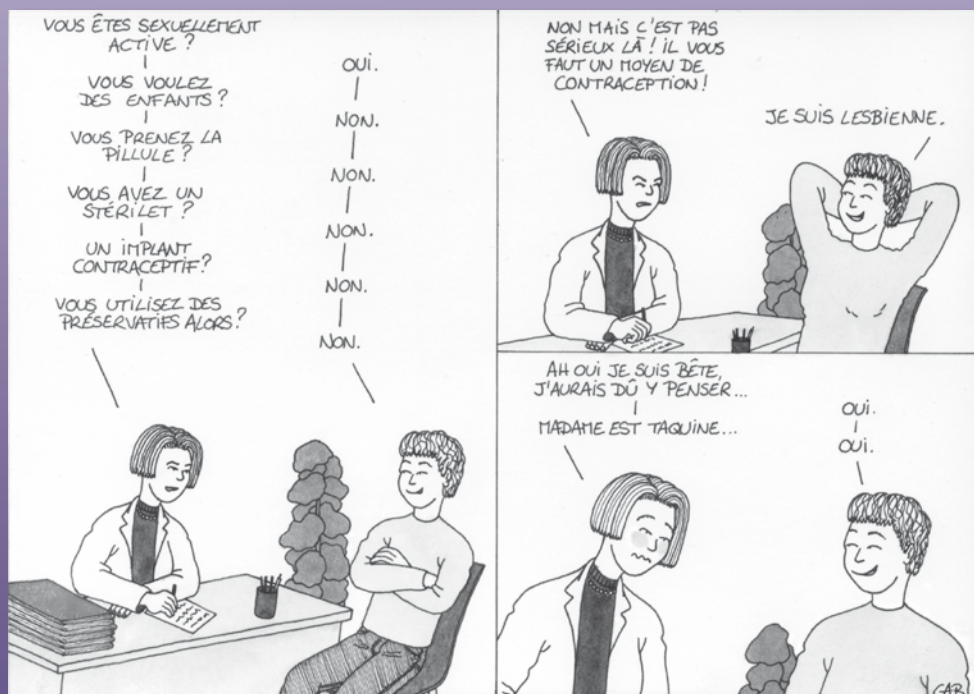
« Ben, ça dépend lequel. Si je vais chez ma gynéco, j'aurais tendance à le dire pour qu'elle puisse mieux cerner, pour qu'elle ait toutes les données pour me traiter au mieux. Si par contre je vais chez mon généraliste pour un problème autre que gynéco, là je ne vois pas l'intérêt de lui dire. » **Steph**

« Oui, si on veut être bien soignée, il vaut mieux pouvoir dire qui on est. » **Carine**

« Moi je ne vais jamais chez le médecin. Les rares fois où j'y suis allée, j'ai dit que j'étais lesbienne il me semble. Sinon ils commencent à te demander si tu prends la pilule. » **Isabelle**

Dire votre orientation ou vos pratiques sexuelles peut vous exposer au jugement des professionnel-le-s de santé. Toutefois, lors d'une consultation en lien avec votre santé sexuelle, parler de votre orientation sexuelle et/ou de vos pratiques peut permettre une plus grande compréhension de votre situation et une meilleure prise en charge.

La consultation médicale se construit autour d'un dialogue, d'une relation de confiance et le médecin n'est pas le seul garant de la qualité de cet échange, vous avez-vous aussi des cartes en mains.



6 astuces pour une consultation réussie

32

Prenez conseil auprès de vos proches, d'associations communautaires pour choisir un médecin -

En cas de gêne, ne pas hésiter à formuler vos craintes. Vous avez le droit de refuser un examen -

Vous avez aussi le droit de demander un examen (le frottis, par exemple).

Faites confiance à votre ressenti.

En cas de malaise, s'autoriser à quitter la pièce. Ne retournez pas chez ce médecin -

EN CAS D'ABUS OU DE DISCRIMINATION, VOUS POUVEZ EN RÉFÉRER PAR ÉCRIT:

- à SOS Homophobie
www.sos-homophobie.org
- à l'Ordre des médecins
www.conseil-national.medecin.fr
- au directeur-trice de la structure (hôpital, clinique, établissement de don du sang, planning, centre de soins)

bon à savoir

- Les médecins sont tenu-e-s au secret médical et ce qui est dit lors d'une consultation reste confidentiel.
- Les praticiens doivent afficher leurs tarifs en salle d'attente.
- Dans le cas où vous êtes bénéficiaire de la CMU (Couverture Maladie Universelle) ou de l'AME (Aide Médicale d'Etat) sachez que les médecins ne peuvent pas vous refuser une consultation, ni exiger de dépassement d'honoraires.

Avez-vous pensé à remplir votre carnet de santé ?

Consultation gynécologique :

33

Indiquer la date de vos consultations gynécologiques, les examens réalisés et leurs résultats.

DATES DE CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE	../../....	../../....	../../....	../../....	../../....
Symptômes génitaux pertes, douleurs, boutons					
Frottis tous les 3 ans, de 25 ans à 65 ans					
Toucher vaginal à l'occasion du frottis					
Palpation des seins tous les ans, de 25 ans à 90 ans					
Mammographie tous les 2 ans, de 50 ans à 75 ans					
Consommation de tabac	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine
Consommation d'alcool	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine
Consommation de drogues / médicaments	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine	.../jour .../semaine
Poids					
Et à part ça, ça va ?					



Dépistage :

Indiquer la date de vos derniers dépistages et leurs résultats.

DATES DE DÉPISTAGE		.././....	.././....	.././....	.././....	.././....	.././....
34 RÉSULTAT DE VOS DÉPISTAGES POUR :	VIH Prise de sang						
	Hépatite B (VHB) Prise de sang						
	Hépatite C (VHC) Prise de sang						
	Chlamydiae Jet d'urine / Prélèvement						
	Gono- coques Prélèvement						

Vaccination :

Indiquer les dates de vos vaccinations, injections, et rappels si nécessaire.

	VACCINÉE	GUÉRIE	INFECTION CHRONIQUE
HÉPATITE B (en 3 injections)	- ../././.... - ../././.... - ../././....	- ../././....	- Depuis le ../././....
HÉPATITE A (1 injection + 1 rappel)	- ../././.... - ../././....	- ../././....	
PAPILLOMAVIRUS (HPV) (en 3 injections)	- ../././.... - ../././.... - ../././....		

PETIT PRÉCIS DE VOCABULAIRE

BDSM : Bondage Domination/Discipline Soumission et Sado-Masochisme.

Bisexuel-le : Personne qui manifeste une attirance (sexuelle, érotique et/ou affective) pour des hommes et/ou des femmes.

Butch : Lesbienne qui cultive une allure masculine par refus de se conformer au rôle social de femme.

Échangisme: Échange de partenaires sexuels entre couples.

35

Empowerment : Processus dans lequel des individus et des groupes agissent pour gagner la maîtrise de leur vie, et donc pour acquérir un plus grand contrôle sur les décisions et les actions affectant leur santé dans un contexte de changement de leur environnement social et politique. Leur estime de soi est renforcée, leur sens critique, leur capacité de prise de décision et leur capacité d'action sont favorisés.

Fem : Homosexuelle qui cultive une allure féminine mais n'adhère pas au rôle social de femme en s'émancipant de l'hétérosexualité et de la dépendance économico-sociale aux hommes.

FTM (ou F2M) : Abréviation de l'anglais « female-to-male » (femelle vers mâle).
Personne faisant des démarches pour acquérir des caractéristiques physiques mâles.
Synonyme : XX-boy, T-boy, transboy,...

Genre (identité de) Masculin – féminin : Le mot "genre" sert à évoquer les rôles qui sont déterminés socialement, les comportements, les activités et les attributs qu'une société considère comme appropriés pour les hommes et les femmes.

Intersexué-e : Personne dont le sexe n'est pas clairement étiquetable « mâle » ou « femelle ».

Libertinage : (du latin libertinus, « esclave qui vient d'être libéré », « affranchi »).
Le sens qui prévaut de nos jours se réfère au libertin de mœurs, c'est-à-dire celui qui s'adonne aux plaisirs charnels (voire à la sexualité de groupe) avec une liberté qui dépasse les limites de la morale conventionnelle.

MTF (ou M2F) : Abréviation de l'anglais 'male-to-female'. Personne faisant des démarches pour acquérir des caractéristiques physiques femelles.

PETIT PRÉCIS DE VOCABULAIRE (SUITE)

Outing/Outer : Révélation d'une orientation sexuelle ou de la transidentité par des tierces personnes à d'autres, sans l'accord de la personne concernée.

Pansexualité/Omnisexualité : Attirances pour des personnes de tous les sexes et tous les genres possibles.

Psychoactif : Tout produit qui a un effet sur le système nerveux, sur la psyché et qui peut modifier l'état psychique d'un individu. Exemple : alcool, cannabis, certains médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques,...).

Queer : Le terme Queer (« étrange » en français) est à l'origine une insulte utilisée à l'encontre des LGBT qui a été revendiqué et récupéré par des militant-e-s, hétérosexuel-le-s compris-e-s, ne se reconnaissant pas dans l'hétéro-normativité et cherchant à redéfinir les questions de genre.

Sexe : Se réfère aux caractéristiques génétiques, biologiques et physiologiques qui différencient les hommes des femmes.

Sexisme : Idéologie qui prône la supériorité d'un genre, le masculin, sur l'autre, le féminin.

Trans' : Identité des personnes dont le genre psychologique, le genre social et l'anatomie ne s'accordent pas selon les critères de la norme culturelle en vigueur.

Tribadisme : Pratique sexuelle qui consiste à se caresser sexe contre sexe.

Adresses utiles



Genre



Outrans

Association d'auto-support trans'

www.outrans.org

Chrysalide

Association militante de support et de diffusion
d'informations sur les transidentités

06 34 42 51 92
chrysalidelyon.free.fr



Histoire des lesbiennes

ARCL

(Archives Recherches Cultures Lesbiennes)

01 46 28 54 94
arcl.free.fr



Lesbophobie

SOS homophobie

Lundi à vendredi : 18 h - 22 h

Samedi : 14 h - 16 h

Dimanche : 18 h - 20 h

0810 108 135
(prix d'un appel local depuis un poste fixe)
www.soshomophobie.org



Coming out

Ligne Azur

« homo, bi, hétéro, qui suis-je ? »

0810 20 30 40
www.ligneazur.org

Contact

Dialogue entre les parents, les gays et lesbiennes,
leurs familles et amis

www.asso-contact.org



Communautés

CAELIF

(Collectif des associations étudiantes LGBT d'Ile-
de-France)

www.caelif.fr

Collectif Lesbien Lyonnais

collectif-l.blogspot.com

Fédération des associations et des centres LGBT en France

www.federation-lgbt.org

GLUP

(Groupe LGBT des Universités de Paris)

assoglup.com

MAG

Mouvement d'affirmation des jeunes gais, les-
biennes, bi et trans'

www.mag-paris.fr

LOCs

(Groupe de Lesbiennes of Color)

www.espace-locs.fr

Sœurs de la Perpétuelle Indulgence

couvent du Nord

www.couventdunord.org



Santé sexuelle et dépistages

Le Kiosque Infos Sida

Espace d'information, de documentation et d'écoute. Formation
prévention/santé. Consultation psy/sexo sur rendez-vous
36, rue Geoffroy L'Asnier, 75004 Paris

01 44 78 00 00
www.lekiosque.org



Sida Info Service

(gratuit à partir d'un poste fixe)

0 800 840 800

www.sida-info-service.org

Hépatites Info Service

(gratuit à partir d'un poste fixe)

0 800 845 800

www.hepatites-info-service.org

Le 190

Centre de santé sexuelle

Consultations (avec ou sans rendez vous) du
lundi au vendredi, de 16 h à 20 h.

190, bd de Charonne, Paris 20ème

01 55 25 32 72

www.le190.fr

AMG

Association des médecins gays

Permanences téléphoniques médicales

- les lundis de 20 h à 22 h

- les mercredis de 20 h à 22 h

Permanences téléphoniques psys

- les jeudis de 20 h 30 à 22 h 30

01 48 05 81 71

www.medecins-gays.com

Mouvement Français pour le Planning familial

Ecoute Sexualité Contraception Avortement

(gratuit à partir d'un poste fixe)

800 803 803 (nord de la France)

0 800 105 105 (sud de la France)

www.planning-familial.org

Drogues / Addictions

ADALIS

Addictions Drogues Alcool Info Service

- Drogues Info Service

(appel gratuit depuis un poste fixe)

- Ecoute alcool

- Ecoute cannabis

(coût d'un appel local depuis un poste fixe)

0 800 23 13 13

0 811 91 30 30

0 811 91 20 20

www.drogues-info-service.fr

Bisexualité

Bi'cause

06 48 76 80 02

(coût d'un appel vers un portable)

bicause.pelnet.com

E-santé lesbienne

Comment ça va les filles ?

commentcavalesfilles.yagg.com

Série de dépliants L

www.lecrips.net/L

Santé plurielle

site suisse d'information sur la santé des femmes
lesbiennes et bisexuelles

www.sante-plurielle.ch

« Pour une promotion de la santé lesbienne :
état des lieux des recherches, enjeux et propo-
sitions »

Clotilde Genon, Cécile Chartrain et Coraline
Delebarre, Genre, sexualité & société [En ligne],
n°1 | Printemps 2009

gss.revues.org/index951.html

Tomber la culotte ! est un projet co-porté par Le Kiosque Infos Sida et Sida Info Service.

Rédaction

Coraline DELEBARRE (Kiosque Infos Sida)
Clotilde GENON (Sida Info Service)

Alexia ALLAIRE (Collectif Lesbien Lyonnais)
Cécile CHARTRAIN (chercheuse en science politique, Université Rennes 1)
Anne DERACHE (Solidarité Sida)
Max GASTINGER (CIGaLes, Centre LGBT Dijon Bourgogne)
Mélanie HUBAULT (Solidarité Sida)
Léa LOOTGIETER (Commission lesbophobie, SOS homophobie)
Séverine ORIOL, (Collectif Lesbien Lyonnais)
Mélanie PIETERS (Glup, Groupe LGBT des Universités de Paris)
Hélène ROUSSELOT (Association des Médecins Gays)
Marie ROUSSET (MAG, mouvement d'affirmation des jeunes LGBT)
Marc ROZMAN (Association des Médecins Gays)
Sabreen (co-fondatrice du Groupe LOCs, Lesbiennes of Color)
Isabelle SENTIS (sexologue)
Dalila TOUAMI (Planning Familial)
Isabelle VIDALI (MAG, mouvement d'affirmation des jeunes LGBT)

Illustrations

CAB - www.cabscorner.net
La p'tite Blan - www.laptiteblan.fr
Sarah FISTHOLE - www.sarahfisthole.fr
Goodyn GREEN - www.goodyngreen.com
Naiel - www.naiel.net
Maryssa RACHEL - www.maryssa-rachel.com

Réalisation

Frédéric LE GALÈS
Aurélie MOYON

Impression

ADUNAT Communication

Grâce au soutien financier de l'INPES

Octobre 2011 (1ère édition)

