

TOMBER LA CULOTTE



#2^{bis}

S'AMUSER

S'AFFIRMER ET

PRENDRE SOIN DE SOI



Tomber la culotte #2, le retour !

7 ans après sa sortie initiale, la brochure de santé sexuelle « Tomber la culotte ! » revient dans une version #2 remise à jour et relookée. Cette deuxième version est portée par l'ENIPSE (Equipe Nationale d'Intervention en Prévention et Santé).

Cette brochure s'adresse aux femmes (cis* ou trans*) qui ont des rapports sexuels avec d'autres femmes (FSF), qu'elles aient eu ou aient encore des relations sexuelles avec des hommes (cis ou trans) ou non, et quelle que soit la manière dont elles se définissent.

Comme pour la première version, de nombreuses associations et expert-e-s se sont investi-e-s dans la rédaction des contenus. Des artistes lesbiennes, bies, queer* et/ou féministes se sont également mobilisées et ont illustré, chacune à leur manière, ce document en répondant à notre appel à contribution.

Cette brochure contient des informations vous permettant de prendre soin de vous et de vos partenaires sexuel-le-s, de vivre au mieux vos histoires d'amour et/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, seule ou à plusieurs, à votre sexualité et à votre santé. Vous tenez donc entre les mains une brochure d'information, qui se veut un outil de valorisation, de visibilité et d'empowerment*.

Certains mots, accompagnés d'un astérisque (*), 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.

CHAPITRE 1 *Nos corps*

Le rôle du poil p.5

Mes seins et moi p.5

Petite introduction à l'anatomie p.6, 7

Conversation avec mon périnée p.8

L'excitation, comment ça marche ? p.9

CHAPITRE 2 **Nos luttes, nos droits**

Trouver sa place p.12, 13

Des armes forgées au fil du temps p.14, 15, 16

Où sont les autres lesbiennes ? p.17

CHAPITRE 3 **Sexualités**

Le sexe, c'est fun ! p.18

Les 5 critères du consentement p.19

Parlons Q p.20, 21

Oh my Gode ! p.22, 23

Quelle-s sexualité-s entre femmes ? p.24, 25

CHAPITRE 4 **Santé**

Une IST, c'est quoi ? p.26

Etre lesbienne ne protège pas des IST p.27

Astuces pour réduire les risques d'IST p.28, 29

Check up santé p.30, 31

Mon/Ma professionnel-le de santé - Ma consultation p.32

Drague et Prods p.33

Sexo et bien-être sexuel p.34, 35

ADRESSES UTILES p.36, 37

PETIT PRÉCIS DE VOCABULAIRE p.38

**ESPACE EN LIGNE POUR LA SANTÉ MENTALE
DES PERSONNES LGBT+** p.39

LES CORPS « FÉMININS » SONT MULTIPLES

NOS CORPS

Mes seins et moi

« Petits, l'un est plus gros que l'autre, sensibles, tétón érectile source de plaisir à la plus petite caresse, effleurement ou caresse appuyée. »

« Je crois que je préfère toucher des seins plutôt qu'on touche les miens : J'ADORE LES BOOBS ! »

« Je ne mets plus de soutien-gorge et me sens mieux. Libérée d'une contrainte et je me sens de plus en plus légitime à le faire. »

« Ils me remplissent de plaisir au moindre contact mais au quotidien que d'encombrement. À l'adolescence je les ai vécus comme un stigmaté ! »

« Les seins c'est encombrant »

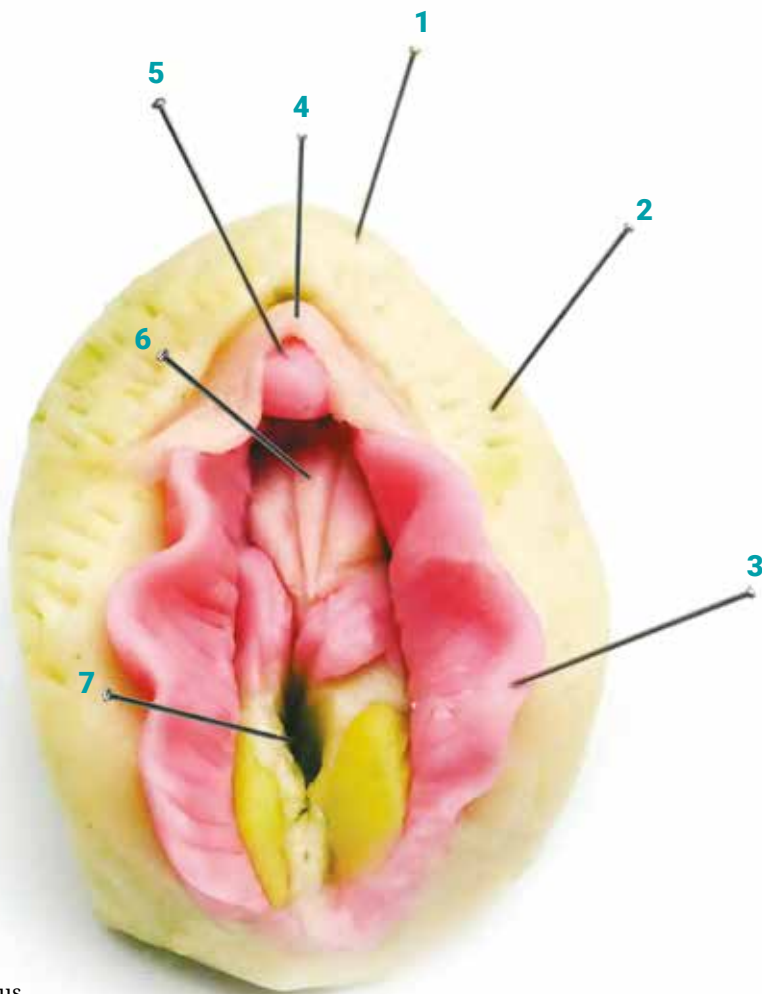
« Mes seins ils sont rikiki mais je les kiffe ! »

LE RÔLE DU POIL

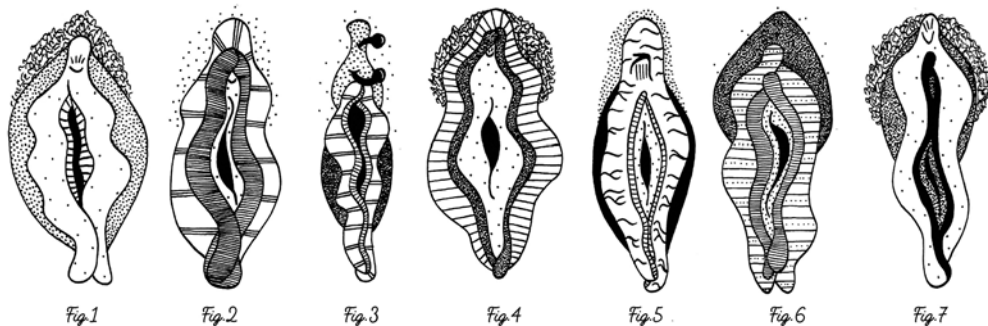
Il y en a sur l'intégralité du corps, plus ou moins dru ou foncé selon les personnes et les zones. Il est protecteur. Il fait barrière : contre le chaud et froid, contre les agressions extérieures (frottements, poussières...) au niveau du sexe et à l'intérieur du nez notamment. En cas d'épilation intégrale, le sexe est moins protégé.

Le poil : on l'aime ou pas, mais on le respecte.

Petite introduction à l'anatomie



- 1 mont de Vénus
- 2 grandes lèvres
- 3 petites lèvres
- 4 capuchon
- 5 gland du clitoris
- 6 méat urinaire
- 7 entrée du vagin, vestibule



© Les Variations Vulvaires - Nina Faustine Illustration

En écartant les cuisses, on découvre la vulve. Différente pour chacune d'entre nous, elle change au cours du cycle menstruel, de la vie et en fonction de l'excitation. Elle est délimitée par le triangle des poils pubiens, ou mont de Vénus **1**, et en arrière par l'anus, 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 lèvres externes ou grandes lèvres (pas toujours si grandes que ça) **2**.

Entre les grandes lèvres, les lèvres internes ou petites lèvres (plus ou moins petites selon les femmes) **3**. Elles se rejoignent en haut, sous les poils pubiens pour former un capuchon **4**, recouvrant le clitoris **5**. Organe érectile dont la plus grande partie est interne, le clitoris est constitué de corps caverneux. C'est le seul organe connu exclusivement dédié au plaisir. Chez les femmes trans opérées, le clitoris, parfois appelé néo-clitoris, est vascularisé et sensible et remplit son rôle érogène. Chez les hommes trans sous testostérone, le clitoris peut grossir, on parle de Dickclit.

Sous le clitoris, se trouve le méat urinaire **6**, c'est la sortie de l'urètre, qui amène l'urine de

la vessie à la vulve. Si vous écartez les petites lèvres, vous découvrirez l'entrée du vagin **7** (appelée vestibule). L'hymen est une membrane située à l'entrée du vagin. Une femme sur trois n'en a pas. Il est élastique, plus souvent étiré que rompu par la pénétration. L'hymen peut se déchirer dans diverses circonstances : vélo, équitation, utilisation de tampons...

Le vagin est constitué de fibres musculaires et élastiques, recouvert de nombreux plis muqueux. Au repos, il mesure environ 8 cm de profondeur. Il réagit à l'excitation en s'allongeant. Au fond du vagin, on peut toucher une petite boule dure : c'est l'entrée du col de l'utérus.

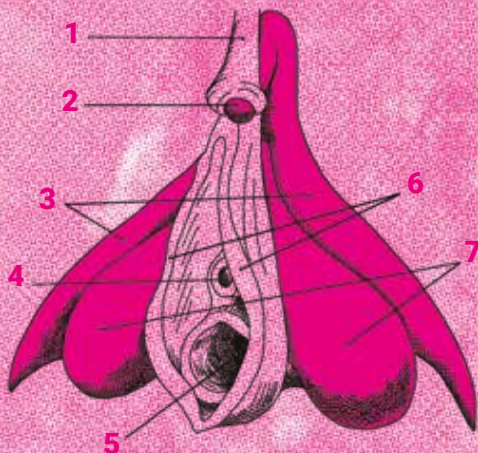
Chez les femmes trans opérées, le vagin (appelé parfois néo-vagin) est tapissé de peaux et non de muqueuses. Il ne réagit pas de la même façon.

Certaines personnes intersexes ont des variations du développement génital, d'autres personnes ont subi des excisions*, infibulation*, mutilations génitales féminines, qui peuvent modifier l'apparence de la vulve, des lèvres, du clitoris, et altérer la santé et la sexualité. Si tu te sens concernée, n'hésite pas en parler.

Pour en savoir plus : « Mutilations sexuelles : filles et garçons parlons en » Délégation régionale aux droits des femmes et à l'égalité, 2011.

Clito Ô mon Clito :

Découvert dès le 16^{ème} siècle comme siège du plaisir féminin, il disparaît progressivement des traités d'anatomie et des cours de SVT (Sciences de la Vie et de la Terre) dans les années 1960 car sans rapport avec la procréation. Dans les années 1970, les féministes le remettent sur le devant de la scène et en font un outil d'émancipation et de revendication du plaisir féminin. C'est seulement en 2016, avec sa modélisation 3D en taille réelle proposée par Odile Fillod, qu'il regagne en visibilité.



- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| 1 prépuce clitoridien | 5 entrée du vagin |
| 2 gland clitoridien | 6 petites lèvres |
| 3 piliers du clitoris (racines) | 7 bulbes vestibulaires |
| 4 méat urinaire | |

Conversation avec mon périnée

- MOI. Oh là là, je vais me pisser dessus....
- MON PÉRINÉE. Pas de souci, je suis là
- MOI. Mais, t'es qui ?
- MON PÉRINÉE. Ton périnée ! Je te donne 5 min ! Je te préviens, je retiens aussi un pet.
- MOI. Oh ! ben sexy
- MON PÉRINÉE. Mais je sais aussi être sexy !
- MOI. Explique moi, ça m'intéresse
- MON PÉRINÉE. Je bouge, je vibre, je me contracte, tu me contractes, je fais monter la pression et j'accompagne le plaisir. Câlé sur ta respiration je ...
- MOI. Humm... oui, je vois... Je sens... humm Hiiiihi ! Ouhlala ! Youuuuuuu !
- MON PÉRINÉE. Tout le monde se détend
- MOI. Je t'aime mon périnée.

Périnée [perine] :

Ensemble des tissus qui forment le plancher du petit bassin, entre l'anus et les parties génitales.

L'excitation, comment ça marche ?

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

Lors de l'excitation sexuelle, le clitoris, 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 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 », elles permettent une lubrification naturelle qui évite les douleurs et les irritations liées aux frottements. Les quantités sécrétées sont variables (selon les femmes, les périodes de la vie...). Leur apparence et leur odeur changent selon la période du cycle menstruel, et rassurons-nous : ça coule, ça coule, c'est cool !

L'éjaculation féminine

Certaines femmes peuvent avoir de réelles éjaculations d'un liquide clair, abondant, libéré au moment de certains orgasmes. Si cela peut être surprenant, ce n'est pas pour autant inquiétant. L'éjaculation féminine, ça existe. Elle reste encore mal connue et peut-être que nous ne pouvons pas toutes y arriver.



© Frida's Intimacy - Nina Faustine Illustration

L'orgasme...

Il s'agit d'une manifestation physique de plaisir total qui submerge à la fois le corps et l'esprit. Physiologiquement, le périnée et le sphincter de l'anus se contractent de façon involontaire, sensations ressenties de façon variable. 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. Sachez que dans les meilleures circonstances, nous pouvons avoir plusieurs orgasmes successifs. Huuummm... ça fait envie !

Quelle est ta constellation du plaisir ?

Dessine ta constellation du plaisir en reliant les points entre eux ! Tu peux aussi rajouter

- ☐ aisselle
- ☐ anus
- ☐ bouche
- ☐ capuchon du (néo)clitoris
- ☐ cerveau
- ☐ cheveux
- ☐ cou
- ☐ doigts
- ☐ dos
- ☐ entrée du (néo)vagin
- ☐ épaule
- ☐ doigts
- ☐ fesses
- ☐ gland du (néo)clitoris
- ☐ grandes lèvres
- ☐ main
- ☐ mamelon
- ☐ nez
- ☐ nombril
- ☐ oreille
- ☐ orteils
- ☐ paupière
- ☐ périnée
- ☐ petites lèvres
- ☐ pieds
- ☐ plante de pied
- ☐ poils
- ☐ pubis
- ☐ sein
- ☐ urètre
- ☐ ventre

er les parties du corps que tu préfères et utiliser d'autres couleurs pour ajouter celle.s de ta/tes partenaire.s



NOS LUTTES NOS DROITS



© Emilie Jouvett

Trouver sa place

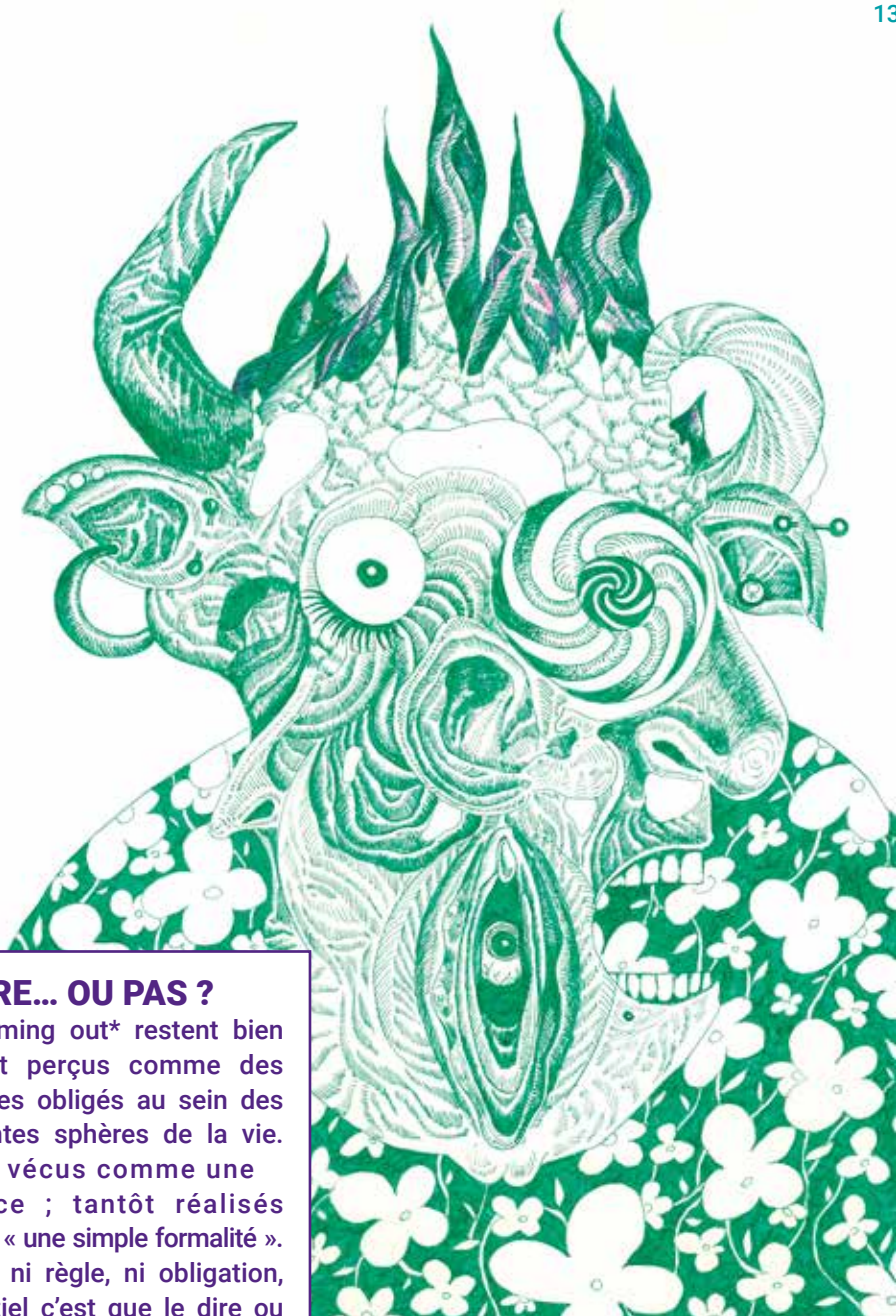
La découverte de soi et de sa sexualité se heurte bien souvent à des normes dominantes perçues comme majoritaires. Ainsi l'ordre social se base sur l'hétérocisnormativité qui est un système de pensée faisant de l'hétérosexualité et de la correspondance entre l'identité de

genre d'une personne et son sexe assigné à la naissance les normes à suivre.

Selon ce schéma, les sexualités entre femmes sont souvent considérées comme des « sous-sexualités », comme des « jeux », des expériences initiatiques pour se divertir en attendant de trouver « le bon » quand elles ne sont pas tout simplement déniées puisqu'une sexualité sans pénis ne pourrait pas exister. En ce sens, elles constituent souvent un fantasme destiné à exciter les hommes cis (comme dans la pornographie mainstream*).

Les femmes et minorités de genre qui ont des rapports entre elles · eux va à l'encontre de l'ordre social dominant. Transgresser ces normes peut engendrer discriminations et violences (lesbophobie*, biphobie*, transphobie*) et être compliqué à accepter pour soi (lesbophobie/biphobie/transphobie intériorisée*).

Cette non-reconnaissance et ces représentations erronées peuvent être sources de précarité et d'isolement dans la vie professionnelle, familiale, sociale... D'autant plus qu'à cette situation, peuvent s'ajouter d'autres discriminations liées à l'âge, la couleur de peau, l'apparence physique...



LE DIRE... OU PAS ?

Les coming out* restent bien souvent perçus comme des passages obligés au sein des différentes sphères de la vie. Tantôt vécus comme une violence ; tantôt réalisés comme « une simple formalité ». Il n'y a ni règle, ni obligation, l'essentiel c'est que le dire ou pas reste un acte volontaire et personnel, en dehors de toute pression. L'outing* est une violation de la vie privée.

Des armes forgées au fil du temps

Les communautés LGBTQI+ sont elles-mêmes polluées par des représentations normatives et oppressives (transphobie, grossophobie, racisme, sexisme, validisme...) qui imposent d'être vigilant-e-s et de nous remettre en question.

Que tu sois grosse, fem*, butch*, voilée, en situation de handicap, trans, footballeuse ou mère de famille, cela ne te rend pas plus ou moins légitime à être visible et présente dans nos communautés.

Fruits de nombreuses luttes, les droits des femmes et des LGBTQI+ avancent mais sont régulièrement remis en cause. D'autres sont encore à obtenir.

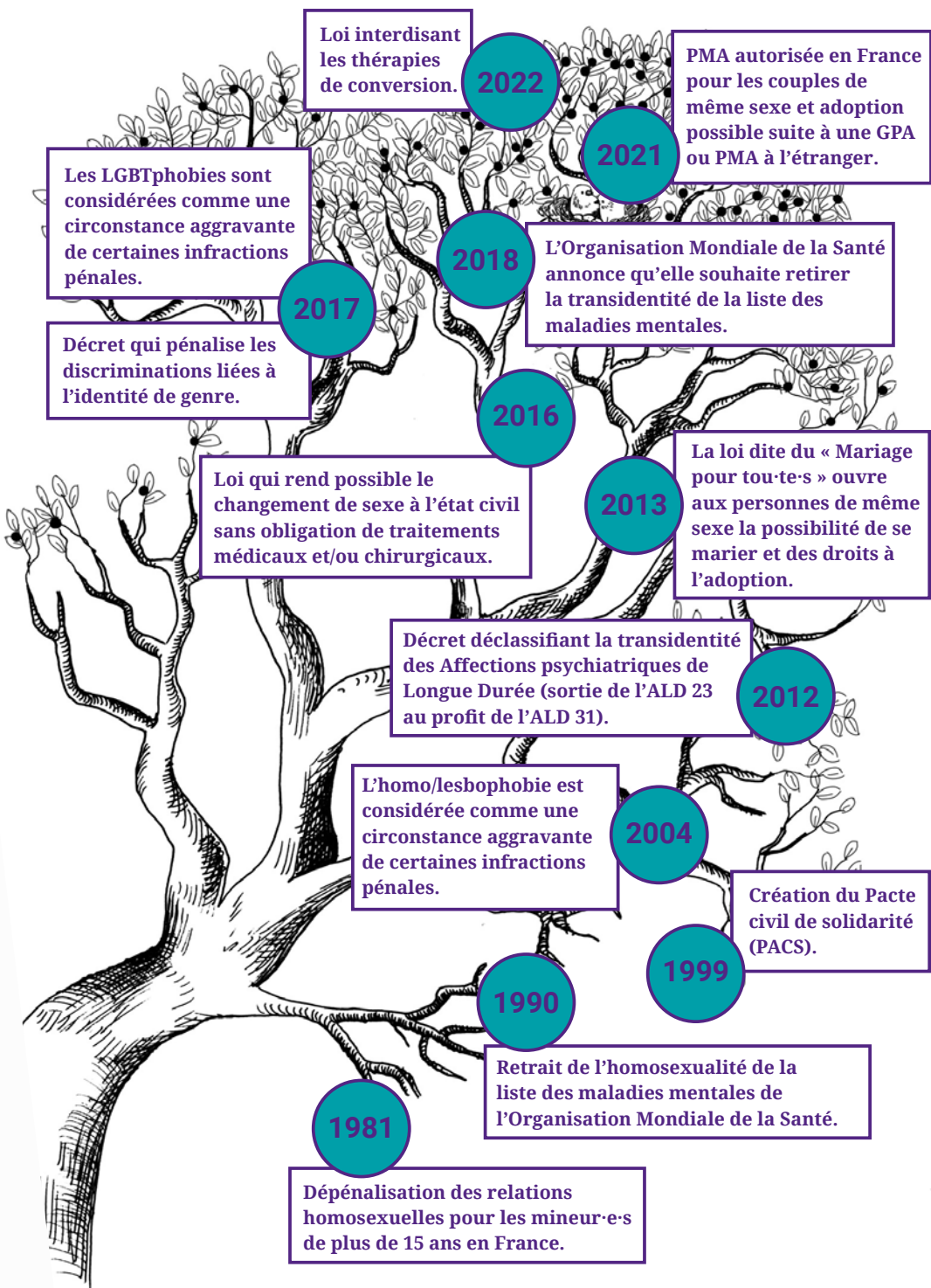
La Procréation médicalement Assistée (PMA) est accessible pour les couples de même sexe et femmes seules depuis 2021 mais les délais de prise en charge restent encore longs. L'accès à la PMA pour les femmes trans ayant conservé leurs spermatozoïdes est possible. Les hommes trans ayant changé de genre à l'état civil ne peuvent pas avoir accès à la PMA pour être enceint. La méthode ROPA (Réception d'Ovocytes par la Partenaire) n'est pas autorisée en France.

« Vous n'allez pas nous faire croire que vous ignorez complètement qu'il y a des familles homoparentales dans ce pays? Que vous ne savez pas qu'il y a autant d'amour dans les couples homosexuels que dans les couples hétérosexuels ? » Réponse de Christiane Taubira au député Bernard Perrut à l'Assemblée nationale le 19 décembre 2012, lors du débat autour de la loi sur le mariage pour tou-te-s.

« Les lesbiennes ne sont pas des femmes » Monique Wittig dans « La pensée straight » 1978

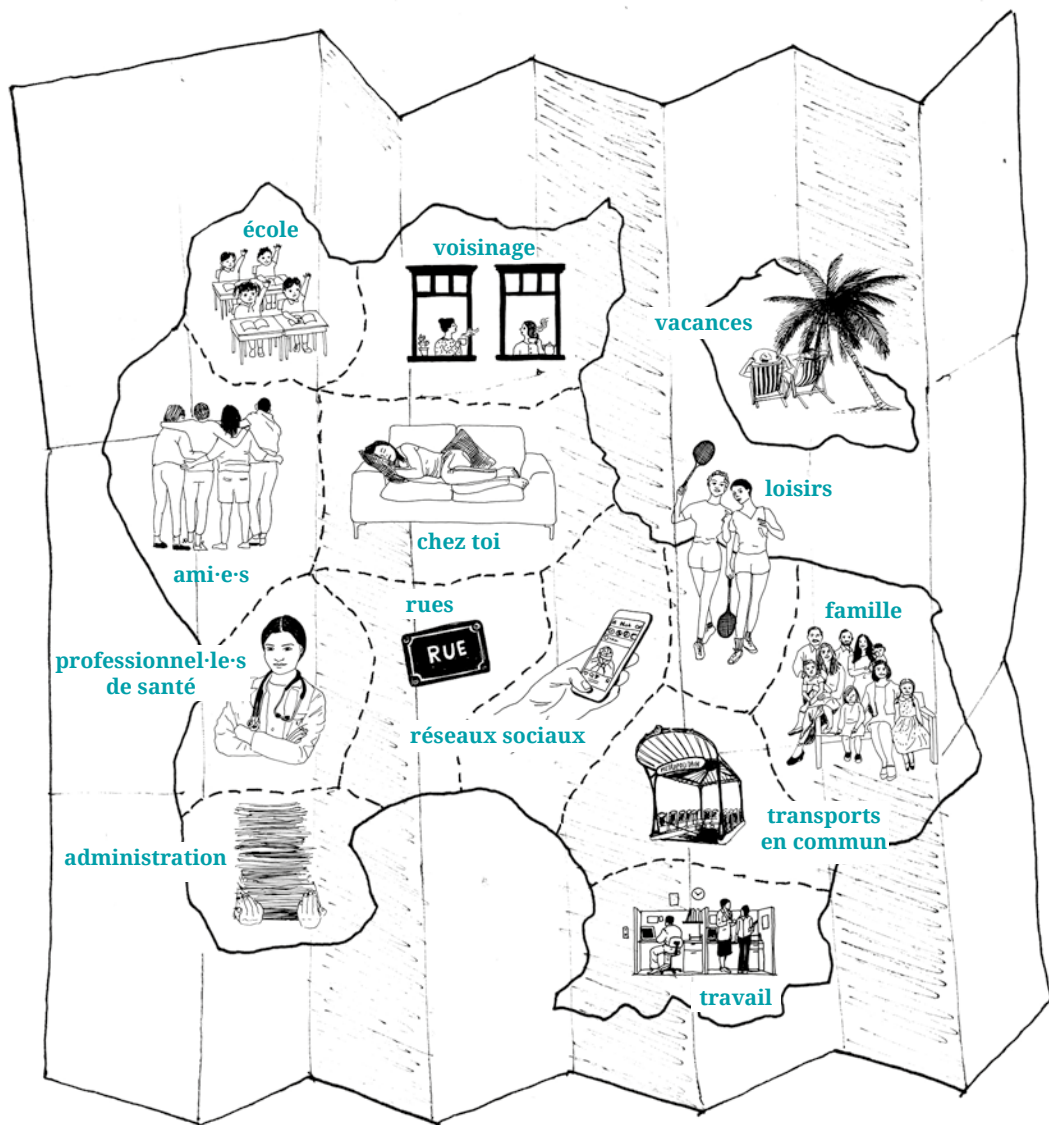
« L'hétérosexualité c'est aussi naturel que l'enclos électrique dans lequel on parque les vaches. »
Virginie Despentes dans
« Apocalypse bébé » 2010

« L'homosexualité dans le monde animal n'est ni étrange, ni insolite. Bien au contraire, les scientifiques contemporains qui ont consciencieusement étudié ce phénomène la considèrent comme l'une des facettes normales du répertoire sexuel des animaux dans leur environnement naturel »
Fleur Daugey dans « Animaux homo. Histoire naturelle de l'homosexualité » 2018



Dans lequel de ces espaces te sens-tu le plus à l'aise (safe) ?

Colorie là où tu te sens bien par rapport à ton orientation sexuelle/identité de genre. Vert pour à l'aise, orange pour moyen bof et rouge pour flippant.





Où sont les autres lesbiennes ?

Se découvrir lesbienne, bie ou encore pansexuelle* s'accompagne souvent d'une quête, où sont les autres ? Comment rentrer en contact ?

Des communautés sont constituées, formelles ou informelles, de façon ponctuelle ou pérenne. Elles permettent de s'écarter temporairement des espaces normés, de sortir de l'isolement, de se ressourcer, d'échanger et de partager des savoirs-faire. C'est aussi l'occasion de faire des rencontres, amicales ou amoureuses.

Ces groupes, tu peux les trouver sur les réseaux sociaux, dans des bars, des soirées, des associations, festivals, assos sportives, au sein des centres LGBTQI+ ... Si tu es à la recherche de quelques pistes d'associations et de lieux, n'hésite pas à jeter un œil à la rubrique « Adresses utiles ».

Longtemps ignoré·e·s dans les représentations médiatiques, les lesbiennes et bies apparaissent maintenant plus régulièrement sur les écrans grand public. Il existe également une créativité communautaire : websérie, photographie, écriture, fanzine... faite par et pour les lesbiennes/bies. De quoi trouver des modèles positifs auxquels s'identifier avec fierté !



© Faustine Jacquot

MIXITÉ CHOISIE

Encore aujourd'hui, nous pouvons avoir besoin de nous retrouver dans des espaces non mixtes, pour que les expériences de discriminations, les récits intimes, les rencontres puissent être dites et vécues sans craindre de devoir se justifier ou de blesser quelqu'un·e, pour s'extraire des relations de domination (par exemple, les hommes prennent plus facilement la parole dans un groupe).

SEXUALITÉS

Le sexe c'est fun !

Que font deux femmes entre elles ?

Le sexe entre femmes peut être sauvage, doux, sensuel, cérébral, hard, impulsif, tendre... ou tout ça à la fois. Une femme peut faire l'amour avec sa/ses chéri-e-s ; peut baiser un-e inconnu-e... Elle peut aussi baiser sa/ses chéri-e-s et faire l'amour à une inconnu-e... La sexualité peut se jouer solo, à deux, à trois... ou plus encore...

On sexplore !

Beaucoup de femmes pratiquent la masturbation. Se masturber, c'est apprendre à connaître son corps, son sexe et son plaisir. C'est se donner du plaisir soi-même, seule ou avec un-e partenaire.

Il existe plein de façons de se masturber. À toi de trouver la tienne !



Avoir une sexualité ne veut pas dire qu'il faut avoir des rapports sexuels tout le temps, partout et avec tout le monde ! Nous avons tou-te-s des limites à ce qu'on peut/veut faire. La sexualité est un espace de liberté dans lequel tout est possible à condition de communiquer et de respecter les limites de chacun-e. Personne n'est jamais redevable d'une relation sexuelle : aller à un date avec quelqu'un-e ne signifie pas qu'on est dans l'obligation de

coucher, « commencer » ne veut pas dire qu'on est obligée d'aller « jusqu'au bout ».

De plus, ce n'est pas parce que je désire une pratique, ou une relation sexuelle avec quelqu'un-e à un moment donné que je l'accepte avec tout le monde et tout le temps.

Le consentement sexuel, c'est l'accord volontaire qu'une personne donne à son/sa partenaire au moment de participer à une activité sexuelle.

Les 5 critères du consentement

- 1 Libre et éclairé**
La personne n'est pas poussée, menacée ou forcée à agir, elle est en pleine possession de sa liberté d'agir. Les propositions lui sont formulées clairement pour pouvoir prendre une décision en toute connaissance de cause. Céder n'est pas consentir : je n'insiste et ne négocie pas ! Je ne tente rien si ma·on partenaire est en situation de vulnérabilité, dort ou est sous l'effet de produits.
- 2 Enthousiaste**
La personne adhère totalement et approuve complètement.
- 3 Spécifique**
L'accord concerne un type d'acte qui n'engage pas à d'autres pratiques.
- 4 Réversible**
Le consentement peut être retiré à n'importe quel moment. Tout nouvel acte nécessite le renouvellement du consentement, permettant de connaître et respecter ses propres limites et celles de l'autre. On est libre de changer d'avis.
- 5 Informé**
J'informe ma·on partenaire des risques d'IST et/ou de grossesse liés au rapport sexuel avant de commencer. Je n'enlève jamais la protection sans que l'autre soit d'accord.

Violences

Toute forme de sexualité non consentie, pénétrante ou non, est une violence sexuelle. Les violences sexuelles sont des délits (harcèlement et attouchements sexuels) ou des crimes (viols) punis par la loi. Elles peuvent aussi être commises entre femmes, y compris au sein du couple. Si tu as été ou es victime d'une telle situation, tu peux porter plainte et/ou solliciter de l'aide et du soutien auprès des associations d'aide aux victimes.

Pour en savoir plus, n'hésite pas à regarder la vidéo « *Le consentement avec un thé* » sur le consentement sexuel expliqué à travers une tasse de thé.

Parlons Q



© Emilie Jouvét

La sexualité entre femmes ne se limite pas au cunni et aux caresses. Chaque relation sexuelle est différente et engage des pratiques diverses et variées. La sexualité est dynamique, elle fluctue en fonction du temps, du lieu, des partenaires, de l'état physique et psychologique... Le répertoire des pratiques est vaste et indépendant de l'orientation sexuelle : l'inventivité est le maître mot.

Avoir un orgasme est parfois considéré comme le Saint-Graal d'une sexualité épanouie mais ce n'est pas pour autant une fin en soi. S'il vient facilement à certain-e-s, d'autres éprouvent plus de difficultés à l'atteindre. Cela peut être, entre autres, dû à des facteurs psychologiques (comme le stress ou la déprime) ou hormonaux (comme la ménopause). Certaines personnes n'ont pas, ou très peu, d'orgasmes. Cela ne les empêche pas d'éprouver énormément de plaisir dans leur sexualité.

Complète les phrases ci-dessous. L'idée est de réfléchir à la façon dont tu communicates tes désirs et perçois ceux de ta/tes partenaire·s. A remplir seule ou à plusieurs.

Je reconnais que quelque chose ne me plaît pas quand

Pour exprimer ce que j'aime ou désire, je

Pour exprimer ce que je n'aime pas ou ne souhaite pas, je

Pour m'assurer du plaisir et du désir de ma/mes partenaires, je

Les personnes avec qui je me sentirais à l'aise pour parler de ma sexualité sont

Le top 3 des pratiques que je n'ai pas envie d'expérimenter en ce moment :

1

2

3

Le top 3 des pratiques que j'aimerais essayer en ce moment :

1

2

3



© Essica

Si des questions émergent, ou que tu ressens le besoin d'en parler, sache qu'il t'est possible de rencontrer des professionnel·le·s (psychologues, sexologues) ou de te rapprocher d'associations afin d'approfondir ta réflexion.

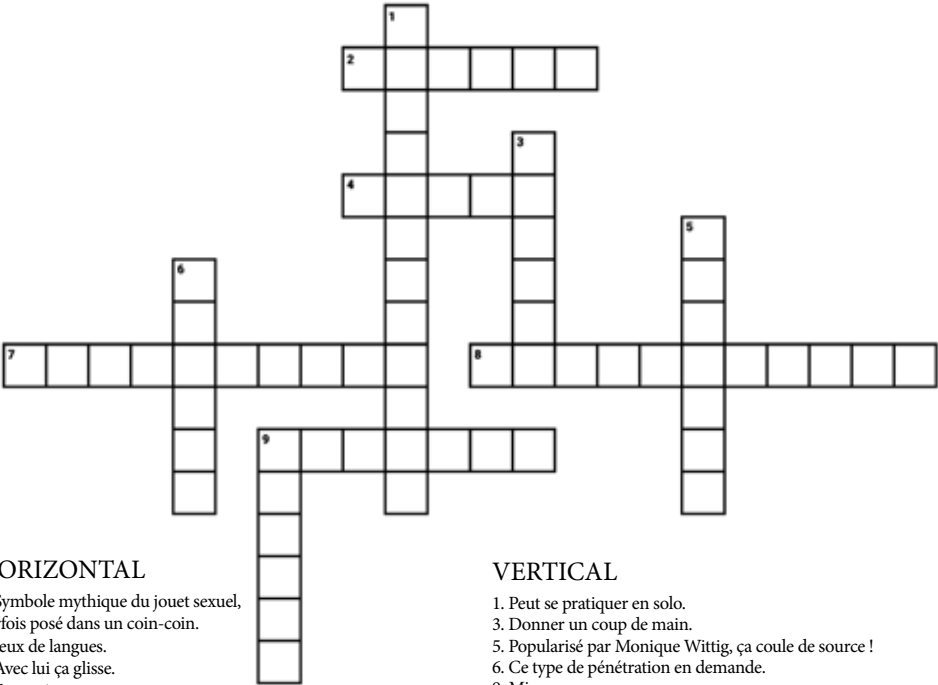
Oh my Gode !

L'usage de sextoys est de plus en plus répandu, et de plus en plus médiatisé. Du désormais célèbre canard vibrant en passant par les stimulateurs clitoridiens, ou encore les plugs anaux... il y en a pour tous les goûts et toutes les envies. Le sextoys qui fait le plus parler de lui reste le gode. Certain·e·s ne veulent pas en entendre parler. D'autres l'utilisent et le considèrent comme un jouet permettant d'explorer l'étendue du plaisir.

Lors d'un plan Q ou d'un rancard avec ta/ton chéri·e, n'hésitez pas à communiquer sur vos désirs, vos craintes et vos perceptions concernant l'usage de godes et de sextoys. Il est important de pouvoir se mettre d'accord ensemble sur les pratiques que l'on souhaite avoir et les objets que l'on souhaite utiliser.

Les mots croisés de Marie-Cyprine du Sein-Vagin

Trouve les mots correspondant aux définitions pour remplir la grille



HORIZONTAL

- 2. Symbole mythique du jouet sexuel, parfois posé dans un coin-coin.
- 4. Jeux de langues.
- 7. Avec lui ça glisse.
- 8. Il peut être interne ou externe.
- 9. En dentelle ou en coton, on la tombe le moment venu.

VERTICAL

- 1. Peut se pratiquer en solo.
- 3. Donner un coup de main.
- 5. Popularisé par Monique Wittig, ça coule de source !
- 6. Ce type de pénétration en demande.
- 9. Miaou



LE GUIDE DE L'APPRENTI-JEDI POUR ENTREtenir SES SEXTOYS !

- 1.** Lire la notice d'entretien de ton jouet, ton premier réflexe sera.
- 2.** Sextoy avec des piles, jamais sous l'eau, tu n'immergeras.
- 3.** Sextoy en verre ou métal, à l'eau et au savon tu nettoieras.
- 4.** Sextoy en silicone, à l'eau et au savon, tu nettoieras ; gel à base d'eau tu préféreras.
- 5.** Sex-toys en jelly ou real skin, jamais d'eau bouillante tu n'utiliseras ; eau tiède et savon antibactérien 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 sextoy tu protégeras.
- 8.** Lors des rapports sexuels, des préservatifs, tu utiliseras ! *

* Nettoyer ses sextoys ne protège pas des IST

Quelle-s sexualité-s entre femmes ?

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



© Emilie Jouvett

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

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

Toutes les femmes qui font du sexe avec des femmes sont-elles homosexuelles ?

La notion d'orientation sexuelle définit l'attrance et les désirs, amoureux ou érotiques d'une personne pour une autre, en fonction de son sexe

et/ou de son genre. L'orientation sexuelle ne détermine pas tous 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. Une autre pourra se considérer comme homosexuelle, revendiquer une identité lesbienne, et avoir des rapports sexuels parfois ou souvent avec des hommes cis ou trans. On peut aussi ne pas désirer avoir de rapports sexuels (asexualité). Il existe ainsi de multiples manières de vivre son orientation sexuelle et, parfois certaines ne la considéreront pas comme un facteur déterminant de leur identité. Elles n'y attacheront même pas du tout d'importance en considérant que, de toute façon, « on aime une personne et pas un sexe » (Marion, 23 ans).

De fait, il n'y a pas toujours de lien entre ce que l'on est et avec qui et comment on « couche » !

Pour la vie ou pour un soir ?

Tu as rencontré quelqu'un-e qui te correspond, une histoire commence ! Mais au fait, c'est quoi un couple ? Nous n'avons pas tou-te-s la même définition des relations. Pour certain-e-s c'est être avec quelqu'un-e de façon exclusive, et pourquoi pas, partager une vie commune. Certain-e-s préféreront convenir d'un couple libre, c'est-à-dire se permettre des aventures sexuelles en dehors de la relation. D'autres s'accorderont des moments à deux partagés avec d'autres personnes pour le fun (dans le libertinage par exemple) ; d'autres encore s'autoriseront plusieurs relations amoureuses en même temps (polyamour). C'est pourquoi, afin de partir sur les mêmes bases, il est



© Maryssa Rachel

important de définir ensemble ses attentes. Ces formes de couple sont négociées par les partenaires et peuvent être amenées à évoluer en même temps que la relation. Les choses définies au départ peuvent évoluer, être réévaluées et re-vues. Il ne faut jamais dire « Femme fontaine, je ne boirai pas de ton eau » ...

Qui sait où vous en serez dans dix, vingt, trente ans... ?

Les couples qui s'installent dans la durée peuvent connaître des variations dans leur complicité, leur intimité et leur sexualité. Il est difficile d'attendre de ses partenaires d'avoir un rythme identique en termes de désir car de nombreux événements extérieurs peuvent perturber la libido. Certains couples peuvent rencontrer des absences de sexualité. Ces périodes, plus ou moins longues, peuvent parfois créer de la souffrance et des tensions. Les changements hormonaux, les problèmes physiques, la fatigue, le stress, la dépression, le cumul de facteurs physiques, psychiques et sociaux liés au vieillissement

peuvent aussi engendrer des troubles du désir. Si cela vous arrive et vous inquiète, n'hésitez pas à en parler ensemble ou à un-e professionnel-le spécialisé-e.

Le temps qui passe

Le vieillissement impacte plus ou moins le désir et la libido. Le rapport au corps, à la séduction, à la drague, se modifie. Le fait de ne plus se sentir objet de désir peut être source de complexes, de difficultés à rencontrer et souvent source de solitude et d'isolement. Il peut y avoir un décalage entre la façon dont on nous perçoit et la façon dont nous, senior-e-s LGBTQI+, nous nous vivons.

« Mon corps vieillit je le vois,
mes cheveux sont Grey je le sais,
mes muscles me demandent plus
d'efforts pour ne pas devenir
mous... j'observe doucement
ces évolutions... irrémédiables.
Mais mon désir de sexe est bien
là, puissant, osé, libre...
je vibre, je mouille, je bande,
je coule, je jouis... Je crie.
Pourquoi écouter ces voix qui
bientôt m'appelleront Senior·e,
pourquoi accepter de voir
disparaître nos corps
vieillissant des espaces queer
lesbiens trans* par peur d'être
rejetées, pourquoi devoir
moi-même m'invisibiliser quand
mon «énergie» m'accompagne
pleinement vers cette nouvelle
transformation? Oser l'espace
et la visibilité! Oser cette
différence !
Oser dire : oui, je vieillis et
je vous l'offre en partage parce
que nos vies c'est ça aussi !
Ne sois pas sage, ma vieillesse !
Je te souhaite puissante de
surprises sexy ! »

FloZif

SANTÉ

Une IST, c'est quoi ?

Une IST ce n'est pas une Indomptable Super Tigresse



Ceci n'est pas une IST

Une IST ou Infection Sexuellement Transmissible 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. Les IST irritent les muqueuses et facilitent la transmission du VIH. Les complications des IST peuvent avoir des conséquences graves sur votre santé (stérilité, cancers...). 80% des IST peuvent passer inaperçues : elles n'ont aucun signe ou symptôme. 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.

Etre lesbienne ne protège pas des Infections sexuellement Transmissibles (IST) !



© Maryssa Rachel

Les femmes qui ont des rapports sexuels avec des femmes ne sont pas « immunisées » par leurs pratiques sexuelles. C'est une idée reçue très répandue, et malheureusement aussi parmi certain.e.s acteurs/trices de la santé. Ces représentations reposent entre autres sur une conception réductrice de la sexualité des femmes entre elles.

Même si il y a très peu de risques de transmission du VIH/sida, (surtout liés au sexe en période de règles ou à des pratiques avec du sang), les autres IST se transmettent aussi lors des rapports sexuels entre femmes.

Par ailleurs, avoir des rapports sexuels avec des femmes n'exclut pas la possibilité d'avoir

une sexualité avec des hommes cis et/ou des personnes trans. D'autres pratiques peuvent aussi être une source de contamination par les virus des hépatites B et C (échange de pailles lors de la consommation de produits, tatouage et piercing sans matériel stérile...) et/ou par le virus du VIH (échanges de seringues). Dans la dernière enquête « Contexte de la sexualité en France » de 2023, 8,8% des femmes de 18 à 89 ans déclarent avoir eu au moins une partenaire du même sexe au cours de la vie. En considérant les recoupements entre pratiques, attirance et identification, on observe que 22,6% des femmes ne sont pas strictement hétérosexuelle. Les personnes ayant déjà eu un partenaire de même sexe ont un risque plus élevé de contracter une IST par rapport à la population générale.

« J'ai pas de contraception et j'ai baisé avec un mec cis hier, sans capote... ? »

En cas de rapport, consenti ou non

La contraception d'urgence diminue le risque de grossesse non planifiée. Elle est à prendre le plus rapidement possible (et jusque maximum 5 jours) après un rapport non protégé. Tu la trouveras gratuite et sans ordonnance en pharmacie ou au planning familial. La pose d'un stérilet dans les 5 jours suivant le rapport est aussi une contraception d'urgence.

Le traitement d'urgence ou TPE (Traitement Post Exposition) permet de réduire le risque de contamination par le VIH. Il pourra être délivré aux urgences après évaluation de la prise de risque par un·e médecin. Il doit être pris au mieux dans les 4 heures et au plus tard dans les 48 heures après la prise de risque. Essaye, si c'est possible de venir avec ton/ta partenaire sexuel·le.

Petit rappel : les moyens de contraception (pilule, implants, stérilet...) permettent de réguler les cycles menstruels, et réduire les symptômes physiques et psychologiques du syndrome prémenstruel* parfois gênants pour certaines femmes en plus d'éviter, bien sûr, les grossesses non planifiées.

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, en France, le contexte légal actuel rend difficile la mise en œuvre des projets de parentalité pour les couples de femmes. Afin d'avoir un enfant, certaines 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.



© Emilie Jouvét

Astuces pour réduire les risques d'IST

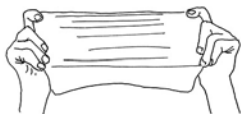
- Faire un dépistage complet et régulier. Plus tu as de partenaires, plus il convient de faire un dépistage souvent.
- Se couper les ongles courts et les limer. Ça permet de limiter les micro lésions des muqueuses.

Outils pour du sexe à moindre risque



Lubrifiant

A utiliser pour les pénétrations vaginales et anales pour plus de confort et pour éviter les irritations et les lésions. Le prendre à base d'eau ou de silicone. Attention, les corps gras (vaseline, beurre...) sont incompatibles avec le latex des préservatifs.



Digue dentaire

Pour pratiquer un cunni ou un anulingus sans prendre de risque. Mets du gel sur la partie qui sera en contact avec la muqueuse, pose la digue dentaire et délies ta langue comme bon te semble !



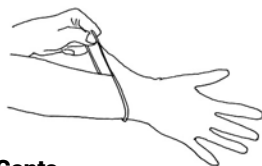
Préservatif externe

Le partage de sextoys peut transmettre des IST. Pense à changer la protection de ton jouet préféré à chaque changement de partenaire... ou d'orifice !



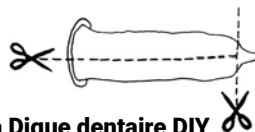
Préservatif interne

Il peut être mis plusieurs heures avant le rapport sexuel. Plus rigide et plus résistant, il protège également ta vulve. Petit plus, non négligeable : tu peux l'utiliser avec des sextoys qui ont d'autres formes que des phallus.



Gants

En latex ou en vinyl, ils s'utilisent avec du gel lubrifiant pour se protéger des IST (notamment l'hépatite C) lors d'une pénétration avec des doigts ou la main.



La Digue dentaire DIY

Déroule un préservatif et coupes-le en deux sur la longueur, tu obtiendras 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.

- Éviter de se brosser les dents ou de faire un bain de bouche juste avant ou juste après un rapport sexuel. Des gencives fragiles augmentent le risque d'acquisition des IST.
 - Utiliser des gels lubrifiants (à base d'eau ou de silicone) permet de prévenir des irritations qui pourraient rendre une pénétration désagréable et/ou douloureuse. Des irritations de la muqueuse vaginale peuvent apparaître lors de rapports sexuels, notamment s'ils sont multiples ou longs et si la lubrification vaginale est insuffisante. Le lubrifiant est également conseillé pour les personnes confrontées à des sécheresses vaginales.
 - Éviter de passer de l'anus au vagin. Par exemple, les pratiques anales en fin de rapport sexuel permettent 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. Cela permet d'éviter les cystites ou infections urinaires.
- 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.**

Check up-santé

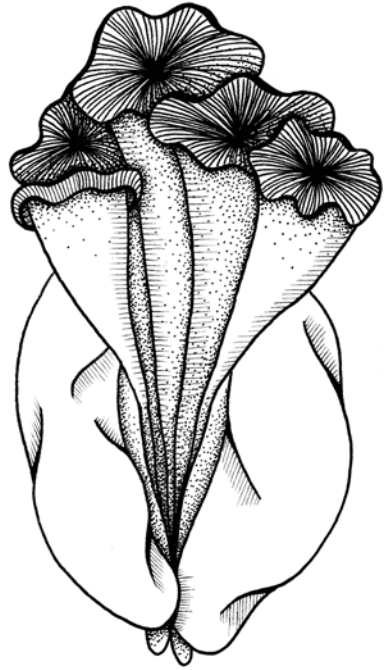
Prendre soin de soi c'est aussi être à jour dans ses vaccins, se faire dépister, faire un frottis et aller chez le/la gynéco ! C'est pourquoi nous t'invitons à faire un check-up régulier. Pour beaucoup d'IST, un traitement simple et efficace existe. Pour ce faire, tu peux te rendre gratuitement en CeGIDD* ou en parler à ton/ta médecin traitant, ton/ta gynéco, sage-femme.

« 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 et sont souvent asymptomatiques. 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 11 ans et 19 ans. N'hésite pas à le demander.

« 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, essaye de téléphoner ou discuter avec tes 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 refilez nos petites verrues, évitons, c'est mieux !



© Mes Chlamydias - Nina Faustine Illustration

« Ma copine a des chlamydiae ! »

Souvent sans symptômes, 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 auto-prélèvement vaginal ou jet d'urine. En cas de diagnostic positif, un traitement efficace existe.

« Je n'ai plus de règles ! »

La ménopause s'accompagne parfois de troubles de l'humeur, de bouffées de chaleur, de sécheresses vaginales, de troubles de la libido et/ou du sommeil, ainsi que de douleurs articulaires et d'une prise de poids. Ces symptômes peuvent être soulagés par un traitement médical.

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

CHECK !	Je l'ai fait le	Prochaine visite
☐ Dépistage du VIH (prise de sang, TROD*, autotest*)	/...../.....	/...../.....
☐ Dépistage de la syphilis (prise de sang)	/...../.....	/...../.....
☐ Dépistage de l'hépatite B (prise de sang)	/...../.....	/...../.....
☐ Dépistage de l'hépatite C (prise de sang)	/...../.....	/...../.....
☐ Dépistage des Chlamydiae (auto-prélèvement vaginal, oral et/ou anal)	/...../.....	/...../.....
☐ Dépistage des gonocoques (prélèvement vaginal, oral et/ou anal)	/...../.....	/...../.....
☐ Frottis gynécologique (un frottis est conseillé tous les 3 ans).	/...../.....	/...../.....
☐ Je suis vaccinée contre l'Hépatite A	/...../.....	/...../.....
☐ Je suis vaccinée contre l'hépatite B	/...../.....	/...../.....
☐ Je suis vaccinée contre le Papillomavirus (HPV)	/...../.....	/...../.....
☐ J'ai des relations sexuelles avec des hommes cisgenres et ne veut pas avoir d'enfants, j'ai donc un moyen de contraception adapté à mes besoins.	/...../.....	/...../.....
☐ J'ai été faire une mammographie (conseillée pour les femmes de plus de 45 ans tous les 2 ans).	/...../.....	/...../.....

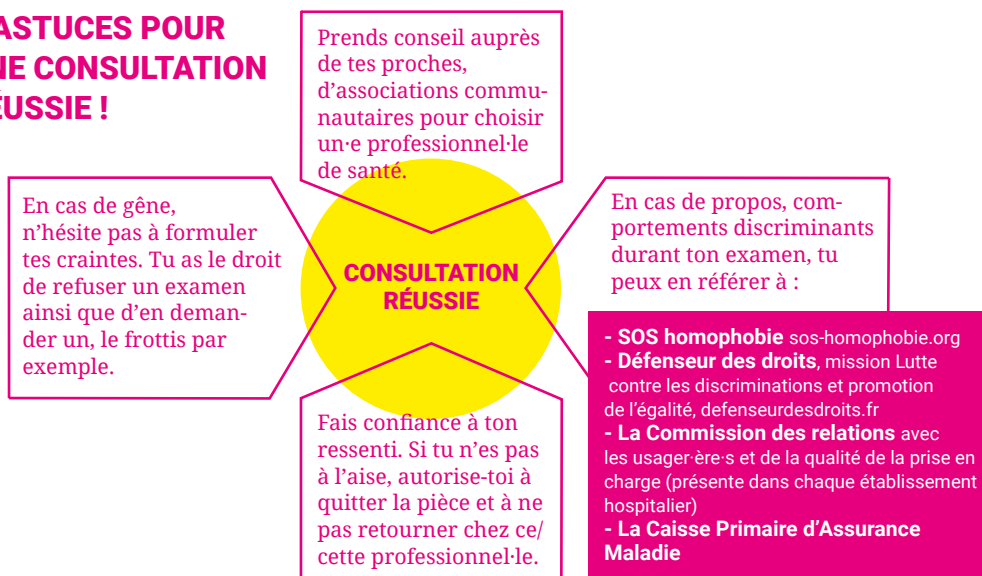
Mon/Ma professionnel·le de santé - Ma consultation

Plusieurs professionnel·les de santé sont habilité·e·s à réaliser une consultation portant sur la santé sexuelle. En CeGIDD ou en ville, cela peut être un·e médecin généraliste, un·e gynécologue, un·e sage-femme, un·e sexologue... À toi de te diriger vers le/la professionnel·le de santé en qui tu as le plus confiance.

Parler de ton orientation ou tes pratiques sexuelles peut s'avérer pertinent lors de la consultation même si cette idée peut te paraître délicate. En parler permet au professionnel·le de santé d'avoir une meilleure compréhension de ta situation et t'assurer une prise en charge efficace. Cette consultation est confidentielle, elle se construit autour d'un dialogue et d'une relation de confiance.

Le/la professionnel·le de santé n'est pas le/la seul·e garant·e de la qualité de cet échange, tu as, toi aussi, des cartes en mains.

4 ASTUCES POUR UNE CONSULTATION RÉUSSIE !



BON A SAVOIR :

- Les médecins sont tenu·e·s au secret médical et ce qui est dit lors d'une consultation reste confidentiel.
- Les praticien·ne·s doivent afficher leurs tarifs en salle d'attente.
- Tu es bénéficiaire de la **PUMA** (Protection Universelle Maladie), de la **CSS** (Complémentaire Santé Solidaire), de l'**ACS** (Aide au paiement d'une Complémentaire Santé) ou de l'**AME** (Aide Médicale d'Etat), dans le cadre d'un parcours de soins coordonné, le/la médecin ne peut pas te refuser une consultation, demander une avance de frais ou pratiquer un dépassement d'honoraires non justifié.

Drague et Prods

Les prods c'est pas que les ecstas, la MD ou la coke. L'alcool, les médicaments, le tabac et le cannabis sont aussi des produits psychoactifs*.

Certaines situations peuvent te rendre plus vulnérable...

L'usage de produits peut modifier tes perceptions et si la désinhibition parfois recherchée est au rendez-vous, elle peut te faire oublier tes 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 !

Toi aussi t'as du mal à draguer sans avoir bu un verre ? Tu penses être incapable d'aborder cette fille qui te plaît sans être sous produits ? Quelques conseils pour réduire les risques lors de la prise de prods :



- Si tu ne te sens pas bien physiquement et mentalement, ce n'est peut-être pas le moment de consommer. Assure-toi d'être reposé-e et d'avoir suffisamment mangé.

- Il vaut mieux être entouré-e avec des personnes de confiance lorsque tu consommes des prods. Si vous consommez ensemble, veille sur toi et sur tes ami.e.s.

- Evite de mélanger différents produits

- Bois beaucoup d'eau et prends l'air de temps en temps.

- Si tu as consommé des produits, évite de conduire. La conduite sous produits est la première cause de mortalité routière.

- Si tu achètes un nouveau produit : renseigne-toi sur les composants et les effets. Teste d'abord une petite quantité. Quels sont les effets dans les deux heures qui suivent ? Si l'effet se fait attendre, il vaut mieux patienter avant d'en reprendre.

- Si tu sniffes, utilise une paille pour chaque prise. Le partage des pailles peut entraîner une transmission de l'hépatite C et/ou B. Tu peux utiliser des « roule-ta-paille » ou un bout de papier propre.

- Si tu t'injectes des prods, tu peux récupérer gratuitement un Kit expert (Kit avec du matériel stérile et des informations pour l'injection) en pharmacie ou dans des CSAPA (Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie), CAARUD (Centre D'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction de risques pour Usagers de Drogues).

- J'en veux toujours plus ! Certains produits créent rapidement une dépendance. Si tu veux plus d'informations tu peux aller sur drogues-info-service.fr ou dans un centre d'addictologie.

- Mon ami-e ne se sent pas bien du tout après une prise de produits ! N'hésite pas à appeler les pompiers (18) ou le SAMU (15) pour qu'il/elle soit prise en charge le plus vite possible.

SEXO et bien-être sexuel

La sexualité peut parfois être impactée par des troubles, des douleurs ou des gênes qui viennent perturber le plaisir et le bien-être affectif et sexuel. Il n'est pas toujours facile de parler de ces problèmes souvent parce qu'on a honte, peur d'être jugée ou tout simplement parce qu'on ne sait pas vers qui se tourner. Pourtant, des professionnel·le·s peuvent t'aider, des solutions existent ces témoignages en sont la preuve.



Charlotte, 42 ans

« En 2016 on m'a diagnostiqué un cancer du sein, LE choc ! Entre la tristesse, la colère la peur, tous les rdv médicaux... Peu de place pour la sexualité ! J'étais fatiguée, déprimée... et puis surtout aucun soignant ne m'a aidée, ne m'a parlé de ma sexualité, de mon plaisir et de l'impact des radiothérapies et des traitements sur mon désir, mes sécrétions... Je n'ai eu aucun accompagnement, même pour préparer l'après mastectomie, pour m'aider à me sentir désirable... heureusement j'avais une psy au top, qui m'a aussi orientée vers un groupe de parole entre femmes... Elles m'ont tellement aidé... »

Aissata, 23 ans

« J'ai commencé ma sexualité il y'a 5 ans environ toujours avec des femmes, j'avais trop le seum... Impossible que ça rentre... A chaque fois c'était comme une porte fermée... J'avais trop honte... Ma première fois chez la gynéco, même chose ... J'étais effondrée... Heureusement, on en a parlé, elle m'a dit qu'on pouvait faire des trucs et elle m'a orienté vers une kiné sexo. Aujourd'hui je sais que je suis trop tendue et je fais des exercices avec elle et ça marche ! Je suis trop contente... Ma gynéco est trop bien, je donne son nom à toutes mes copines ! »

Samia 32 ans

« J'avais des douleurs au niveau de la vulve, en bas, comme des brûlures. Pendant 4 ans, je suis passée d'un médecin à l'autre, les examens ne donnaient rien. On m'a donc dit que c'était psychologique... Un jour, j'ai rencontré une psychologue sexologue, on en a parlé et elle m'a dit que ce n'était pas dans ma tête, que ça portait même un nom : vulvodynie* et surtout que ça se prenait en charge. Elle m'a orientée vers une super kiné spécialisée ! Avec elle j'avance, je fais des exercices et ma sexualité s'améliore de jour en jour. »

Michelle, 58 ans

« En prenant de l'âge, après la ménopause, j'étais mal à l'aise car je ne lubrifiais plus comme avant, je me sentais moche... J'en perdais presque l'envie de sexe avec ma chérie et les pénétrations me faisaient mal... J'ai finalement décidé d'en parler à mon médecin qui m'a prescrit un gel lubrifiant, on a beaucoup parlé aussi, ça m'a aidé, maintenant j'accepte mieux mon corps et je n'hésite plus à proposer du gel dans nos ébats ! »

ADRESSES UTILES

Dispositifs d'aide à distance information, aide et soutien contre la lesbophobie, l'homophobie, la biphobie et la transphobie

Senior·e·s LGBTQI+ - GreyPRIDE

01 44 93 74 03
mardi et jeudi entre 16 et 18h
greypride.fr

Pour les personnes mal-entendantes :
ecoute@greypride.fr

Association Contact

Pour l'entourage et parents d'enfants LGBTQI+
08 05 69 64 64
asso-contact.org/ligne-decoute

SOS homophobie

Victime ou témoin d'insultes, de violences
ou discriminations LGBTQI+
01 48 06 42 41 • Lundi à vendredi : 18h - 22h,
samedi 14h - 16h, dimanche : 18h - 20h,
(sauf jours fériés)

sos-homophobie.org
(live chat tous les jeudis 21h - 22h30 et
dimanches 18h - 19h30 (sauf jours fériés))

Convivialité et soutien

Bi'cause

Association pour personnes Bi, Pan et +
bicause.fr

Fédération des associations et centres LGBTQI+ en France

federation-lgbti.org

Fédération sportive LGBTQI+ (FSGL)

sport-lgbt.fr

FierEs

Association féministe lesbiennes,
bies et trans
fieres.wordpress.com

Grey PRIDE

Association nationale pour les senior·e·s
LGBTQI+
greypride.fr

MAG jeunes

Mouvement d'affirmation des jeunes
LGBT
mag-jeunes.org

Dispositifs d'aide à distance Drogues & Addictions

Drogues Infos Service

08 00 23 13 13 • 7j/7, de 8h à 21h
drogues-info-service.fr
*service de questions-réponses par mail,
live chat*

Alcool Info Service

09 80 98 09 30 • 7j/7 de 8h à 2h
alcool-info-service.fr
*service de questions-réponses par mail,
live chat*

E-santé lesbienne

Flash infos fouffes

Site de l'association Frisse
flash-info-fouffes.fr

Santé Plurielle

Groupe spécialisé de l'organisation suisse
des lesbiennes (LOS)
www.sante-plurielle.ch

Genre et transidentités

Acceptess T

acceptess-t.com

Chrysalide

chrysalide-asso.fr

Espace Santé Trans (E.S.T.)

espacesantetrans.fr

OUTrans

outrans.org

Santé et dépistages

CeGIDD

Centres Gratuits d'Informations Dépistage et de Diagnostic de toutes les IST
sida-info-service.org/annuaire

ENIPSE

Equipe Nationale d'Intervention en Prévention et Santé
enipse.fr

CeSaMe Occitanie

Centre ENIPSE de Ressources en Santé Mentale LGBT+

Permanences psychologiques et sexologiques gratuites
En Occitanie : cesame.occitanie@enipse.fr
• Site de Toulouse : 7 rue des Puits Clos
06 42 38 74 97 / 05 34 66 81 48
• Site Montpellier : 07 44 41 15 65

CeSaMe Paris/IDF

Dispositif de soutien et d'orientation psychologique communautaire LGBTQIA+ de l'ENIPSE

Permanences psychologiques gratuites
cesame.paris@enipse.fr
5 rue Pierre au Lard • 75004 Paris
01 44 59 81 01 • 06 58 71 00 62

Gynandco

liste de soignant·e·s féministes et lesbo-friendly
gynandco.wordpress.com

Le 190

Centre de santé sexuelle communautaire
le190.fr

Le Griffon

Centre de santé sexuelle communautaire LGBT+ et travailleur.euse du sexe
c2s-legriffon.fr

Léia est là

Écoute, information, soutien pour les personnes LGBT+, leur entourage et les professionnel.le.s
0800004134 • 7j/7 8h-23h
leiaestla.fr (mail et live chat)

Checkpoint Paris

Centre de dépistages et santé sexuelle
lesbofriendly
checkpointparis.org

Sexualités - Contraception – IVG

08 00 08 11 11
du lundi au samedi, de 9h à 20h

MFPP

Mouvement Français pour le Planning Familial
planning-familial.org

Santé mentale

Boîte à outils pour la santé mentale des personnes LGBT+
enipse.fr/boite-a-outils

Sexy soucis

Blog et vidéos sur la santé sexuelle et la sexualité
sexysoucis.fr

Sida Info Service

0 800 840 800
sida-info-service.org
service de questions-réponses par mail, live chat, forum de discussion.

Stop Violences Femmes

Numéro national : 3919
Besoin d'aide, témoin ou professionnel.le
arretonslesviolences.gouv.fr

Chez nos voisin.e.s

Les Klamydia's, association pour la santé sexuelle des femmes qui aiment les femmes

Rue du maupas, 26 / 1004 Lausanne (Suisse)
lesklamydias@gmail.com
www.klamydias.chv

Centre LGBTIQ+ CIGALE

16, rue Notre-Dame / L-2240 Luxembourg
(00352) 26 19 00 18
www.cigale.lu

PETIT PRÉCIS DE VOCABULAIRE

A

Autotest VIH : Outil destiné à réaliser soi-même un dépistage à domicile. Concernant le VIH, l'autotest utilise la même technologie que le TROD*. Il s'achète en pharmacie. On peut le trouver dans certaines associations et certains CeGIDD*.

B

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

Bisexuel-le : personne qui peut manifester une attirance (sexuelle, érotique, et/ou affective) pour une/des personnes du même genre qu'elles ou d'un autre genre.

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

C

CeGIDD (Centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic) : hospitaliers, départementaux ou associatifs, les CeGIDD sont des centres de santé sexuelle pluridisciplinaires où l'on peut se faire dépister, vacciner, avoir un suivi gynécologique ou encore rencontrer des sexologues ou des psychologues.

Coming out (contraction de l'expression coming out of the closet, sortir du placard) : annonce volontaire d'une orientation sexuelle ou d'une identité de genre à d'autres personnes.

Cis (ou cisgenre) : identité des personnes dont le genre psychologique, le genre social et l'anatomie s'accordent selon les critères de la norme culturelle en vigueur (par opposition à trans/transgenre).

E

Echangisme : échange de partenaires sexuels entre couples.

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.

Excision : type de mutilation génitale par l'ablation partielle ou totale du clitoris externe et/ou du capuchon du clitoris.

F

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.

G

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.

L

Lesbophobie, biphobie, transphobie, homophobie : rejet des personnes LGBT ou considérées comme telles et de ce qui leur est associé.

Lesbophobie, biphobie, transphobie, homophobie intériorisée : fait pour une personne d'avoir une

perception négative, de rejeter sa propre orientation sexuelle ou son identité de genre.

I

Infibulation : mutilation sexuelle féminine par laquelle on empêche les relations sexuelles en suturant ou en passant un anneau à travers les petites lèvres de la vulve.

M

Mainstream (porno) : se dit pour un phénomène de masse. Le porno mainstream est un porno à destination des hommes hétérosexuels produit et diffusé par des grandes compagnies de porno avec des scripts et des représentations largement hétérocentrées.

O

Outing/outer : révélation, sans l'accord de la personne concernée, de l'orientation sexuelle ou de la transidentité.

P

Pansexualité : attirance pour des personnes de tous les sexes et tous les genres possibles.

Psychoactif : se dit de 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...)

Q

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'hétéronormativité et cherchant à redéfinir les questions de genre.

S

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

Syndrome prémenstruel (SPM) : ensemble de symptômes physiques et émotionnels qui surviennent habituellement de 2 à 7 jours avant les règles (parfois jusqu'à 14 jours). Ils prennent généralement fin avec l'arrivée des règles ou dans les quelques jours qui les suivent.

T

Trans : identité des personnes dont le genre psychologique, le genre social et le sexe assigné à la naissance ne s'accordent pas selon les critères de la norme culturelle en vigueur.

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

TROD (Test rapide d'orientation diagnostique) : ce test de dépistage permet grâce à une piqure sur le bout du doigt d'avoir un résultat en quelques minutes. Disponible dans certains CeGIDD et associations.

V

Vulvodynies : inconfort durable au niveau de la vulve, le plus souvent perçue comme une sensation de brûlure, sans lésion visible et sans signes cliniques d'une maladie neurologique. Les traitements utilisés peuvent être des anesthésiants locaux, des médicaments de la douleur neuropathique, de la kinésithérapie et des psychothérapies, sérothérapies.

ESPACE EN LIGNE POUR LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES LGBT+

L'association ENIPSE (Equipe Nationale d'Information en Prévention Santé), engagée pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes LGBT+ propose des dispositifs qui favorisent le bien-être psychologique des personnes les plus vulnérables. Au carrefour de la santé sexuelle et de la santé mentale, elle a créé le CeSaMe (Centre de Ressources en Santé Mentale LGBT+) en Occitanie et en Ile de France, pour aider ce public à obtenir considération, visibilité et accompagnement dans les parcours de soin.

Un espace en ligne dédié à la santé mentale des personnes LGBT+ propose des ressources de référence sur les enjeux de santé mentale ainsi que des outils visant

à renforcer l'autonomie et l'empowerment. Ce contenu unique, construit par une équipe de professionnel.le.s expert.e.s, propose un accès à l'information sur les concepts en santé mentale, des outils pour mieux évaluer son bien-être psychologique, des lieux, adresses et conseils pour bénéficier d'un parcours en santé positif, sans discrimination.

Ces ressources, disponibles sur le site officiel de l'ENIPSE (www.enipse.fr) sont destinées à divers publics : les personnes LGBT+, leur entourage, et l'ensemble des professionnel.le.s accueillant ces personnes.

Ensemble, nous avons toutes les cartes en main pour prendre soin de la santé mentale des personnes LGBT+.



Tomber la Culotte ! #2 est un projet porté par l'ENIPSE (Equipe Nationale d'Intervention en Prévention et Santé)

Comité de pilotage :

Clotilde Genon

Coraline Delebarre - psychologue-sexologue

-

Amélie Terreaux - Sida Info Service

Anne Susset

Carole Mettavant - masseur-kinésithérapeute sexologue

Chloé Pottiez - Caélif

Des militantes de FièrEs

Dominique Lefèvre - psychologue sexologue - Grey Pride

La commission lesbophobie - SOS homophobie

Lucile Bluzat - Santé publique France

Priscilla Jermini - ENIPSE

Sophie Arbez - Collectif Lesbien Lyonnais, Frisse

Stéphanie Brunet - Collectif Lesbien Lyonnais

Illustration :

Aïcha Snoussi - aichasnoussi.com

Emilie Jouvét - emiliejouvet.com

Essica - essica.fr

Faustine Jacquot - faustinejacquot.com

La Fesse Cachée - facebook : lafesscachée

Maryssa Rachel - page facebook : Maryssa Rachel photographe

Mélanie Martinez @gutstatoo

Nina Faustine - Instagram : @nina_faustine_illustration

Sophie Arbez - iffso.fr

Conception graphique :

Marthe'Oh - instagram : @martheoh

Impression :

Presscode

Directeur de la publication :

Antonio Alexandre

Vous avez aimé Tomber la Culotte #2, vous avez détesté !?

Faites-le nous savoir : tlc@enipse.fr

Facebook : [TLC.TomberLaCulotte](https://www.facebook.com/TLC.TomberLaCulotte)

Un projet réalisé avec le soutien de Santé publique France,
version actualisée - janvier 2025

