



SEXPERTERNA

**LE SEXE EN
BREF**

PROFITE DU MOMENT !

Notre sexualité nous offre l'opportunité de vivre des expériences fantastiques. Nous pouvons atteindre le plaisir sexuel pour de nombreuses raisons et de différentes manières, seule l'imagination fixe les limites. Beaucoup de gens aiment aussi s'amuser en solo. C'est aussi une excellente façon de découvrir ce que tu aimes. Dans tes rencontres avec les autres, tu pourras montrer ce qu'il te plaît et, avec la ou les personnes avec qui tu auras des relations sexuelles, explorer toutes les merveilleuses expériences que le sexe peut vous apporter.

Les rapports sexuels entre femmes cisgenre et personnes ayant un vagin sont considérés comme davantage protégés car ils ne peuvent pas conduire à des grossesses non désirées, et le risque de contracter le VIH est très faible. Mais d'autres IST peuvent être transmises. Le sécurisexe consiste à minimiser les risques de transmission des infections sexuelles. Cela te donne également la possibilité de te sentir moins anxieux. se afin de pouvoir te concentrer sur ce qui te fait du bien sur le moment. Il sera plus facile d'avoir des relations sexuelles protégées si tu êtes préparé.e et as réfléchi à la façon dont tu veux prendre soin de toi et de la ou des personnes avec qui tu as des rapports sexuels. Dans cette brochure, tu trouveras des conseils sur le chemin.

Dans ce dossier, tu trouveras des informations destinées aux femmes et aux per-



sonnes ayant un vagin. Vous trouverez plus d'informations pour les personnes ayant des expériences trans dans le dossier « En bref sur le sexe pour les personnes trans » et plus d'informations pour les hommes et personnes ayant un pénis dans la brochure « En bref sur le sexe ».

LE DÉSIR ET LE PLAISIR SEXUEL

Tu peux éprouver du plaisir sexuel de plein de façons différentes et dans toutes sortes de circonstances. Il existe plein de manières différentes de faire l'amour et seule ton imagination fixe les limites. L'imagination peut jouer un rôle important avant, pendant et après les rapports sexuels. C'est toi qui en es maître.

Il en va de même de ton désir. Ta libido connaîtra des hauts et des bas tout au long de ta vie de tous, quel que soit ton genre.

Certaines veulent des relations sexuelles souvent, d'autres moins souvent, et cela peut varier avec le temps. Il existe également différents types de désirs. Parfois, tu peux ressentir de l'excitation de façon spontanée et éprouver du désir sans raison particulière. À d'autres moments, ton désir peut être déclenché par différents types de stimuli, c'est ce qu'on appelle « la libido réactive ». À ne pas confondre, cependant, avec une situation dans laquelle tu as un rapport sexuel avec quelqu'un, plus parce que l'autre le demande que parce que tu en as toi-même envie. La notion de « libido réactive » suppose qu'on a envie de faire l'amour et qu'on a du désir, mais qu'on a besoin de se mettre dans l'ambiance. Il peut aussi arriver que ton envie de certaines pratiques sexuelles varie avec le temps ou en fonction de la personne ou des personnes avec qui tu fais l'amour. Souvent, on peut se



sentir enfermée dans des stéréotypes relationnels ou dans un rôle prédéfini. Parfois (et c'est tant mieux), c'est en te libérant de ces stéréotypes que ton désir, tes envies et ta vie sexuelle peuvent évoluer pour le mieux.

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

Utiliser sa bouche et sa langue pour stimuler un vagin, un anus ou d'autres parties du corps peuvent être considérées comme des pratiques de sexe oral. Lécher ou pénétrer l'anus peut également être appelé sexe anal. Les relations sexuelles vaginales peuvent être pratiquées avec les doigts, les

ainsi, des godes, des sextoys ou d'autres objets. Tu peux frotter un vagin contre un autre, ou le frotter contre une cuisse ou d'autres parties du corps. Tu peux également utiliser des godes, des godes ceinture, des sextoys et d'autres objets à l'intérieur et autour du vagin, de l'anus et sur d'autres parties du corps où cela fait du bien. Se masturber à plusieurs, avoir des interactions intimes en ligne ou s'envoyer des photos peuvent également procurer du plaisir sexuel. Ce qui est important, c'est que tu trouves les pratiques qui te conviennent, que ce soit en solo ou à plusieurs.

RISQUES LIÉS AUX INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST)

Il est rare que des infections graves telles que le VIH se transmettent entre femmes

et personnes ayant un vagin. Dans les quelques cas connus où cela s'est produit, il s'agissait probablement de sang menstruel ou d'une plaie, par exemple, provenant d'une personne qui ne suivait pas un traitement bien adapté. En revanche, la chlamydia, la gonorrhée et l'herpès peuvent, entre autres, se transmettre entre femmes et personnes ayant un vagin. La chlamydia est une bactérie provoquant une infection que l'on traite par antibiotiques. C'est l'IST la plus répandue en Suède. L'herpès est un virus qui se transmet facilement et contre lequel il est difficile de se protéger. Il n'a pas de conséquences graves sur la santé mais cela peut provoquer des symptômes désagréables et douloureux, mais il existe des médicaments qui atténuent l'inconfort.

Les autres infections qui peuvent se transmettre sexuellement sont la gonorrhée, la



syphilis, le PVH et les condylomes génitaux. Les mycoplasmes, ainsi que les hépatites B et C peuvent également être transmis, mais cela n'est pas très courant. Toutefois les infections vaginales telles que la vaginose bactérienne et les champignons peuvent se transmettre lors des rapports sexuels entre femmes et personnes ayant un vagin. Pour éviter, par exemple, la transmission de mycoses entre partenaires sexuels, l'hygiène est un facteur important.

Quel que soit le genre des partenaires, le risque de transmission varie en fonction du type de maladie et de pratique sexuelle. Parmi les pratiques sexuelles susceptibles de favoriser la transmission des maladies vénériennes, on peut citer le frottement de parties génitales entre elles, la pénétration vaginale ou anale avec les doigts, la main ou des sextoys, le fist-fucking, l'échange d'accessoires

et le sexe oral. C'est lorsque des muqueuses, comme celles du vagin, de l'urètre, du pharynx et de l'anus, entrent en contact avec d'autres muqueuses ou des fluides comme de la lubrification, du sang ou du sperme, qu'une infection peut être transmise.

Il serait peut-être bon de rappeler que certaines femmes qui ont des rapports sexuels avec des femmes, ont ou ont eu également des rapports sexuels avec des hommes cisgenre. Cela signifie que beaucoup courent le même risque de contracter des IST que les femmes hétérosexuelles. Lors de relations sexuelles avec une autre femme ou personne possédant un vagin, ces IST peuvent ensuite se transmettre à d'autres personnes. Pour éviter cela, nous t'encourageons à te faire régulièrement dépister pour les infections sexuellement transmissibles (IST).

LES PRATIQUES SÛRES ENTRE LES FEMMES CISGENRE ET PERSONNES AVEC VAGIN

Les rapports sexuels entre femmes cisgenre et personnes avec vagin constituent une forme de sexualité à moindre risque car ils ne peuvent pas conduire à des grossesses non désirées, et le risque de transmission du VIH est très faible. Mais d'autres IST peuvent être transmises. Pour prendre soin de vous et de la ou des personnes avec qui vous avez des relations sexuelles, vous pouvez envisager quelques mesures simples pour minimiser les risques de transmission.

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

- Si tu utilises un sextoxy, couvre-le d'un préservatif.
- Remplace le préservatif par un neuf si ta partenaire et toi utilisez le sextoxy à tour de rôle.
- Change également de préservatif si tu passes d'un orifice à un autre.
- Lave tes sextoxy avec de l'eau et du savon, ou tout autre détergent adapté.
- Pour le fist-fucking vaginal ou anal, il est recommandé d'utiliser des gants en latex et beaucoup de lubrifiant.
- De nombreuses maladies vénériennes peuvent être transmises lors du frottement des parties génitales entre elles ou par les doigts et la main.



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

Si tu souhaites en savoir plus sur les pratiques sexuelles protégées, il existe de nombreux sites Internet très bien documentés. Par exemple, *sexperterna.org*, *1177.se* et *RFSU.se*. Pour les jeunes, nous recommandons le site *umo.se*.

DÉPISTAGE

Te faire dépister pour les infections sexuellement transmissibles est une sécurité

autant pour toi que pour tes partenaires. Un dépistage régulier t'apportera la tranquillité d'esprit et te permettra, en cas d'infection, de te faire rapidement soigner.

Y penser est d'autant plus important que chez les femmes cisgenre et personnes ayant un vagin, certaines IST peuvent entraîner des complications graves de manière plus rapide que chez les hommes cisgenre et personnes ayant un pénis. C'est par exemple le cas de la chlamydia qui peut provoquer une inflammation des trompes appelée « salpingite » qui, dans de rares cas, peut conduire à la stérilité.

Selon l'infection pour laquelle tu souhaites te faire dépister, il peut s'agir d'un test sanguin, d'un test d'urine ou d'un test sur écouvillon. Il est donc important de dire comment et dans quel(s) orifice(s) du



corps tu as eu des rapports sexuels, afin de pouvoir effectuer le bon type de test au bon endroit. Tu as droit à des tests et à des traitements gratuits contre le VIH, la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis. Fais-toi tester si tu te sens inquiet.e, tu as tout à gagner d'un diagnostic précoce.

COMMENT TE FAIRE DÉPISTER À STOCKHOLM ?

Recherche la clinique que tu souhaites visiter sur le site de l'Assistance publique suédoise 1177.se ou sur Google, et tu trouveras plus d'informations sur la prise de rendez-vous et sur les services offerts dans chaque centre.

Gynekologiska HBT-mottagningen (Consultation gynécologique pour LGBT)

Cette consultation spécialisée est proposée

par l'hôpital Södersjukhuset de Stockholm. Elle s'adresse tout particulièrement aux femmes ayant des rapports sexuels avec d'autres femmes. Dans cette unité, tu pourras entre autres te faire examiner par un gynécologue, te faire dépister pour le VIH ou les IST, réaliser un frottis, parler d'éventuelles difficultés liées à la prise d'hormones, de problèmes de douleur, de troubles sexuels, ainsi que de poser des questions avant une transition.

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

Cette structure d'accueil est située dans le quartier d'Östermalm et peut t'aider à obtenir un rendez-vous gynécologique ou à te faire dépister pour les infections sexuellement transmissibles. Tu pourras également y obtenir des conseils en matière de ménopause et de contraception, parler de santé

sexuelle, réaliser un frottis, ou encore te faire suivre en cas de grossesse. Le centre offre également des services de santé pédiatrique et la possibilité de consulter une sage-femme.

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

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

Clinique RFSU

Ici, tu peux obtenir de l'aide pour te faire dépister, des conseils en matière de contraception ou de vie sexuelle, et des conversations sur la santé sexuelle et des conseils familiaux/relationnels.



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

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

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

En te connectant à l'adresse *ungdomsmottagningar.sll.se*, tu pourras rechercher le Point d'Accueil et d'Écoute pour Jeunes le plus proche de chez toi ou qui offre les services dont tu as besoin. Dans les

Points d'Accueil et d'Écoute pour Jeunes, tu peux te faire dépister pour les IST ou le VIH, obtenir des conseils en matière de contraception et des réponses aux questions que tu te poses en matière de sexualité, de santé et de relations. Les Points d'Accueil et d'Écoute accueillent les jeunes jusqu'à 23 ans.

1177.se

Sur 1177.se, tu peux commander gratuitement des tests à domicile pour la chlamydia et la gonorrhée. Sous l'onglet « Hitta vård » (Trouvez des soins), tu peux également rechercher par exemple « gynekolog » (gynécologue) ou « könsmottagning » afin de trouver l'unité de soins la plus proche.



HPV AND CERVICAL SMEARSTEST HPV ET PRÉLÈVEMENTS CELLULAIRES

Le PVH est un virus à l'origine de diverses maladies. Cela peut conduire, entre autres, à des condylomes, des carcinomes et au cancer du col de l'utérus. Le PVH est extrêmement répandu et se transmet facilement, lors de relations sexuelles vaginales ou anales, par les doigts, les sextoys ou les pratiques de frottement. Il n'existe pas de moyen de se protéger à 100 % du PVH, mais la meilleure façon de se protéger est de se faire vacciner contre le VPH.

Depuis août 2020, le vaccin contre le PVH est proposé à tous les collégiens de la classe de cinquième (l'équivalent de la sixième française), mais il peut également être administré à un âge plus avancé. Les prix et les préconisations varient en

fonction des régions. Toutes les personnes âgées de plus de 23 ans et qui sont de sexe féminin vis-à-vis de l'état civil suédois, sont convoquées tous les trois ans par l'Assistance publique suédoise pour effectuer un frottis. Il est primordial que tu répondes à ces convocations même si tu n'as des relations sexuelles qu'avec des femmes. Si tu as effectué un changement légal de sexe féminin à masculin, et que tu as toujours ton col, il est préférable que tu prennes toi-même rendez-vous pour effectuer un frottis tous les trois ans.

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

SE SENTIR BIEN DANS SA PEAU

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

Des recherches ont montré que les femmes bisexuelles sont particulièrement vulnérables et constituent l'un des groupes qui se sentent le plus mal dans notre société. Cela est dû à un certain nombre de raisons. Certaines femmes bisexuelles ne se sentent pas à l'aise ni dans des contextes LGBTQIA+ ou hétérosexuels, et beaucoup peuvent ressentir le besoin de « choisir un camp ». Les lesbiennes transgenre constituent également une minorité qui peut susciter une incompréhension, même dans les contextes LGBTQIA+. Cela peut conduire à ne pas éprouver de fierté envers sa sexualité ou à se sentir invisible.

Une bonne santé ne se définit pas seulement par l'absence de maladie, mais également par un sentiment de bien-être, autant sur le plan psychique que physique. Une manière d'y parvenir est de nouer des

liens avec d'autres personnes qui ont vécu des expériences similaires, ce qui peut t'aider à te sentir moins seule ou moins vulnérable. Tu peux aussi avoir besoin de parler à un professionnel. Contacte ton centre de santé afin d'obtenir de l'aide pour te sentir mieux.

S'OUVRIR AUX AUTRES ET SE FAIRE AIDER

Vous pouvez en rencontrer d'autres en contactant votre agence RFSL locale. Au RFSL Stockholm, il existe plusieurs groupes de réunion différents. Vous pouvez trouver ce qui vous convient sur [rfslstockholm.se](https://www.rfslstockholm.se) sous l'onglet « Verksamhet » (communauté). Si tu souhaites bénéficier d'un soutien psychologique professionnel, tu peux, par exemple, te tourner vers l'Assistance publique suédoise pour parler à un travail-

leur social ou un psychologue. De l'aide est disponible dans les centres de santé et des travailleurs sociaux qui ont des années d'expérience dans les questions des personnes LGBTQ. À Stockholm, par exemple, tu peux contacter le « HBTQ-hälsan Samtalsmottagning » (le Service de psychothérapie pour personnes LGBT à l'Hôpital Södersjukhuset) via sodersjukhuset.se, et le service de psychologie de la RFSU via rfsu.se/familjeradgivning.

AUTRES LIENS UTILES

[Rfslstockholm.se/kvinnor-i-fokus-2](https://rfslstockholm.se/kvinnor-i-fokus-2)

Informations et liens pour celles qui s'identifient au groupe-cible des femmes lesbiennes, bisexuelles et queer qui ont des relations sexuelles avec des femmes, y compris les personnes cis, trans et non binaires.



RfsIstockholm.se

Trouve des groupes et des lieux de rencontre.

RFSL.se

Tu trouveras ici de nombreuses informations liées aux LGBTQIA+. De tout, comme les problèmes affectant les personnes âgées, devenir et être parent, jusqu'à la santé, les rapports sexuels, le VIH et les expériences de migration.

RFSL.se/verksamhet/stod/rfsls-stodverksamheter/

Vous y trouverez les différents programmes de soutien nationaux de RFSL.

Umo.se

UMO s'adresse principalement aux adolescents et aux jeunes adultes. Tu y trouveras des informations sur l'amour,

le sexe, le corps, l'identité, les infections sexuellement transmissibles et les moyens contraceptifs.

Clubwish.se

Une association séparatiste destinée aux femmes, aux personnes transgenres et/ou intersexe amatrices de BDSM et de fétichisme.

Lesbiskmakt.nu

Association à but non lucratif qui souhaite élargir la compréhension et le sens du terme « lesbienne ». Elle crée, diffuse et préserve la culture et l'histoire lesbienne dans tout le pays. Elle organise des lieux de rencontre, des activités, des événements et des réseaux pour les femmes, les personnes non binaires et les personnes ayant des expériences trans.

Troisième édition révisée, 2023

