



*lesklamydias@gmail.com*  
*http://lesklamydias.i-clic.net*

***Guide***  
***du safer sex***  
***lesbien***



## Quel(s) risque(s) êtes-vous prêtes à prendre?

Le safer sex à 100% c'est possible mais ça reste très contraignant! Les lesbiennes sont tellement peu habituées à se protéger que poser la question à une(sa) partenaire est très gênant. Pour être au clair, l'essentiel est de savoir quel(s) risque(s) vous êtes prêtes à prendre. Entre attraper une maladie incurable ou des champignons, il y a une différence...

## Règles de base pour se protéger du VIH et des hépatites :

- Pas de sang (dont sang des règles) dans la bouche !
- SAFER SEX avec les partenaires occasionnel(le)s ou au début d'une relation : gants en latex/vinyl/silicone, préservatifs sur les toys à chaque pénétration
- Ne pas se brosser les dents directement avant et après un rapport et toujours utiliser une brosse à dents propre

## Règles de base pour se protéger des autres infections sexuellement transmissibles (IST) :

- Digue /carré de latex /film alimentaire, gants, préservatifs sur les toys à chaque rapport
- Pas de pénétration vaginale après une pénétration anale sans changement de préservatifs/ gants / lavage des mains
- Pas de cunnilingus après un annulingus sauf si la digue est assez grande ou si vous changez de digue

### Pratiques

### Moyens de protection

#### Caresses

Aucun à moins d'avoir une plaie ouverte.  
Si c'est le cas, éviter tout contact avec la plaie

#### Baiser

Aucun

#### Ciseau (vulve contre vulve)

Digue ou carré de latex ou film alimentaire  
(sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau

#### Cunnilingus

Digue / carré de latex / film alimentaire  
(sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau

#### Annulingus

Digue / carré de latex / film alimentaire  
(sauf celui pour le micro-onde) + lubrifiant à base d'eau

#### Fist

Gants en latex / vinyl / silicone + lubrifiant  
à base d'eau

#### Pratiques uro-scato

Ne pas ingérer les sécrétions de la partenaire

#### Pénétration linguale vaginale/anale

Couper un doigt de gant en latex et mettre la langue dedans

#### Pénétration digitale vaginale/anale

Gants en latex / vinyl / silicone si plaie ouverte

#### Pénétration avec un toy vaginale/anale

Préservatif (masculin/féminin) en latex / silicone / polyuréthane avec lubrifiant à base d'eau

## Dépistage chez la ou le gynéco :

Le premier contrôle doit avoir lieu dans l'année qui suit le premier rapport sexuel (homosexuel ou hétérosexuel).

Si le second contrôle est «normal», la fréquence des visites peut être étendue à tous les 2 ans pour autant que l'intéressée ne présente pas un des symptômes listés ci-dessous.

## Il faut aller voir une ou un gynécologue si :

### Vulve

rouge, irritée, gonflée, ulcères / vésicules / verrues

### Vagin

dououreux  
brûlures  
pertes anormales (couleur/ odeur/ quantité différente des pertes habituelles)

### Urètre

brûlures au moment d'uriner

### Matrice et trompes

douleurs au ventre  
douleurs pendant la pénétration

### Modifications hormonales

acné, poils, poussée du clitoris ou de la vulve

Il n'est pas nécessaire de connaître tous les symptômes des IST.

Il reste cependant très important de connaître son corps et de l'observer régulièrement.

## Adresses utiles :

- Notre blog: <http://lesklamydias.i-clic.net/>
- Notre mail: [lesklamydias@gmail.com](mailto:lesklamydias@gmail.com)
- Site web de l'aide suisse contre le sida (ASS) : [www.aids.ch](http://www.aids.ch)
- Point Fixe, antenne vaudoise de l'ASS : [www.pointfixesida.ch](http://www.pointfixesida.ch).
- Polyclinique médicale universitaire (PMU) : Information sur le test anonyme (lu-ve 8h30-11h30) 021/314.41.41
- Prise de rdv pour test anonyme (lu-ve 7h30-11h30) 021/314.49.17
- Prix du test et de la prise en charge : 60 CHF