

SANTÉ SEXUELLE

Si vous avez des relations sexuelles, il existe des moyens de le faire en toute sécurité afin de vous protéger et de protéger les autres. Vous devez vous sentir en sécurité, vous sentir libre de vos choix et avoir le genre d'activités sexuelles que vous voulez. Il ne faut jamais qu'on vous pousse à faire quelque chose qui vous met mal à l'aise.

Les IST se transmettent par contact sexuel avec une personne atteinte d'une IST. Les contacts sexuels comprennent les rapports oraux, anaux et vaginaux, ainsi que les contacts génitaux de peau à peau. Si deux partenaires ont toutes deux leurs menstruations, elles courent un risque plus élevé de contracter certaines IST.

Les femmes qui ont des rapports sexuels avec d'autres femmes peuvent transmettre ou contracter des IST, comme l'herpès et la chlamydia. Le papillomavirus humain (VPH), la vaginose bactérienne et la trichomonose peuvent également se transmettre entre partenaires lesbiennes. Le sexe oral et les comportements sexuels impliquant un contact digital-vaginal ou digital-anal, en particulier avec des jouets sexuels à pénétration partagée, peuvent également propager des infections.

La plupart des IST ne produisent aucun signe ou symptôme. La seule façon de savoir si vous en avez une est de subir un test. Les lesbiennes sexuellement actives devraient envisager des tests de routine pour le dépistage de la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis. D'autres tests peuvent être envisagés en présence de certains symptômes de facteurs de risque d'IST.

Vous devez passer un test de dépistage du VIH chaque année, ou plus souvent si vous changez de partenaire, si vous avez des partenaires nouveaux ou occasionnels ou si une IST a été diagnostiquée.

Suivez ces recommandations pour réduire le risque d'IST et de virus transmissibles par le sang (VTS) pour vous et vos partenaires :

- Négociez la protection avec votre ou vos partenaires et parlez du niveau de risque acceptable toutes les personnes concernées.
- Utilisez des barrières telles que des gants, des digues dentaires et des condoms avec les parties du corps et les jouets sexuels; de nombreuses cliniques de santé sexuelle et autres établissements de soins de santé en offrent gratuitement.

- Si vous utilisez des jouets sexuels, nettoyez-les avant de les partager avec un partenaire et utilisez un nouveau condom pour chaque partenaire ou entre les pénétrations de différentes ouvertures corporelles.
- Évitez les rapports sexuels oraux si l'un de vous présente des coupures ou des plaies dans la bouche ou sur les lèvres.
- Utilisez un condom ou une digue dentaire pour les rapports sexuels oraux. Une digue dentaire est un carré en latex ou en polyuréthane (plastique souple très fin), destiné à recouvrir l'anus ou la vulve lors d'un rapport sexuel oral.
- Sachez que la consommation d'alcool et de drogues avant ou pendant les rapports sexuels, le partage de seringues et certaines activités BDSM ou « olé olé » peuvent comporter un niveau de risque plus élevé et nécessitent une négociation.
- Lavez-vous les mains avant et après chaque relation sexuelle. Certaines infections peuvent être transmises par les mains, les doigts et le frottement mutuel de la vulve.
- Portez des gants en latex et utilisez beaucoup de lubrifiant à base d'eau pour le fisting vaginal et anal.
- Certaines personnes transgenres prenant des hormones peuvent encore être capables de tomber enceintes ou de féconder leur partenaire. Pour réduire le risque de grossesse non planifiée, utilisez un condom ou une autre sorte de barrière, ou parlez des possibilités qui s'offrent à vous avec votre prestataire.

SANTÉ ET SÉCURITÉ DES RELATIONS

Les relations saines sont fondées sur le respect mutuel et la communication ouverte, et vous permettent de vous sentir heureux, soutenu et aimé.

La violence exercée par un partenaire intime peut être de nature physique ou sexuelle; il peut s'agir de harcèlement ou de violence émotionnelle ou psychologique exercée par une partenaire actuelle ou antérieure. Si votre partenaire vous traite d'une manière qui vous met en danger, vous fait sentir mal dans votre peau, vous déprime ou vous rend anxieux; si elle vous harcèle et vous suit, contrôle votre argent, vos déplacements et les personnes que vous fréquentez; si elle vous menace, vous frappe, vous donne des coups de poing ou des coups de pied

ou vous oblige à avoir une activité sexuelle contre votre gré; ne souffrez pas en silence.

Si vous ne vous sentez pas en sécurité ou si vous avez été victime de maltraitance ou de violence dans votre relation, vous pouvez demander de l'aide à un professionnel de la santé, à un conseiller ou à une ligne d'écoute téléphonique. S'il existe une possibilité que votre ou vos partenaires aient accès aux mêmes services de soutien que vous, surtout dans une petite communauté, faites-le savoir au prestataire.

Trouver du soutien et de l'aide

Ligne d'aide aux victimes de l'Ontario :
1-888-579-2888

Ligne d'assistance pour les femmes agressées (en anglais seulement)

awhl.org

Numéro sans frais : 1-866-863-0511

ATS sans frais : 1-866-863-7868

#SAFE (#7233) Sur votre téléphone mobile
Bell, Rogers, Fido ou Telus

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE

Consultez le site rainbowhealthontario.ca/2slgbtq-health-resources ou scannez ce code avec votre appareil mobile :



Cette brochure a été créée par Santé arc-en-ciel Ontario (SAO). SAO, un programme de Sherbourne Health, ouvre un monde de possibilités pour le système de santé afin de mieux servir les communautés 2SLGBTQ.

 RainbowHealthOntario.ca/fr/

 twitter.com/RainbowHealthOn

 facebook.com/RainbowHealthOntario

Les fournisseurs de soins de santé peuvent consulter le site Learn.RainbowHealthOntario.ca pour en savoir plus sur nos cours visant à améliorer les compétences pour mieux servir les utilisateurs de services 2SLGBTQ.

la santé des lesbiennes

Les lesbiennes et les femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes (FARSAF) constituent une communauté diversifiée. Les lesbiennes ont souvent les mêmes besoins de santé que les femmes de la population générale, mais elles sont plus exposées à certaines maladies. Votre santé est influencée par de nombreux facteurs qui transcendent l'orientation sexuelle.

La discrimination, le racisme et les attitudes négatives envers les lesbiennes ne sont pas rares; elles peuvent en souffrir dans leur quête de soins de santé. Les prestataires de soins de santé peuvent être homophobes ou ne pas en savoir beaucoup sur vos préoccupations en matière de santé.

Cette brochure présente certaines des questions de santé qui préoccupent les lesbiennes.



PRENEZ VOTRE SANTÉ EN MAIN

Être en bonne santé, c'est prendre soin de ses besoins physiques, émotionnels, sexuels, psychologiques et spirituels. Il peut être difficile de parler ouvertement de son orientation sexuelle, de son identité de genre ou de ses antécédents médicaux à un prestataire de soins de santé. Toutefois, le fait d'être soi-même et d'agir avec authenticité peut renforcer la santé et le bien-être.

Ne tardez pas et n'évitez pas de demander des services parce que vous avez eu de mauvaises expériences ou que vous êtes préoccupé par la discrimination, la stigmatisation, la confidentialité, votre statut d'immigrant ou d'autres facteurs. Pour rester en santé, il est important de se faire soigner et examiner régulièrement par un prestataire de soins compatissant et bien informé.

CONSEILS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DES SOINS DE SANTÉ QUE VOUS RECEVEZ

- Informez-vous sur les possibles problèmes de santé, les risques et les diverses possibilités qui s'offrent à vous. La race, l'origine ethnique et l'orientation sexuelle peuvent aggraver le risque de contracter certaines maladies et affections.
- Cherchez des endroits et des professionnels de la santé qui ont une attitude positive envers les 2SLGBTQ.
- Visitez les prestataires potentiels et posez des questions. Vous avez parfaitement le droit de connaître leur formation et leur expérience en matière de soins aux 2SLGBTQ.
- Soyez attentif à la façon dont le prestataire vous parle et vous encourage à parler de vos préoccupations. S'il semble ouvert, mais mal informé, vous pouvez lui suggérer de suivre les cours de Santé arc-en-ciel Ontario qui visent à améliorer les compétences du personnel soignant qui prodigue des soins aux 2SLGBTQ.
- Faites-vous accompagner d'une personne de confiance.
- Si vous vous sentez à l'aise, dites que vous êtes lesbienne afin de pouvoir discuter ouvertement des questions qui vous préoccupent, et votre prestataire peut mieux comprendre comment vous aider à rester en santé.
- Si vous ne vous sentez pas à l'aise avec un prestataire, cherchez-en un autre.

TROUVER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

Demandez à d'autres personnes 2SLGBTQ de vous recommander des professionnels et des services de santé. Plusieurs grandes villes disposent désormais de centres de soins de santé qui offrent des soins complets et adaptés aux besoins des 2SLGBTQ.

S'il y a peu de prestataires dans votre région, essayez d'en trouver par le biais du Réseau Télémédecine Ontario (RTO).

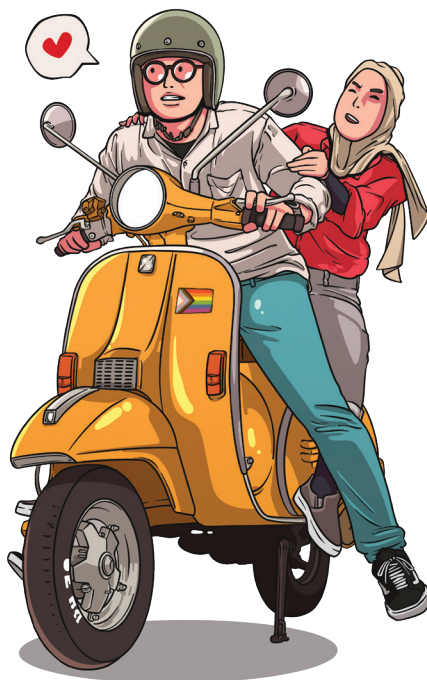
Répertoire des prestataires de services du RTO

<https://www.rainbowhealthontario.ca/fr/lgbt2sq-health/repertoire-de-prestataires-de-services/>

RISQUES POUR LA SANTÉ ASSOCIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL, DE TABAC ET DE DROGUES

Certaines études suggèrent que la consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues récréatives peut être plus élevée chez les personnes 2SLGBTQ que dans la population générale.

Si vous consommez du tabac, de l'alcool ou des drogues, le fait d'en connaître les effets — et les effets secondaires — peut vous aider à réduire votre consommation. Il existe de nombreux types de programmes de réduction des risques et de désaccoutumance, et votre prestataire peut vous aider à choisir celui qui vous convient le mieux.



DÉPISTAGE DU CANCER

Certaines études suggèrent que les lesbiennes présentent plus de facteurs de risque de cancer du sein que tout autre sous-ensemble de femmes. Le dépistage permet d'arrêter le cancer avant qu'il ne se déclare ou de le détecter à un stade précoce, alors qu'il est plus facile à traiter.

Qui doit passer des tests de dépistage?

- Les gens devraient être dépistés pour le cancer en fonction des organes qu'ils possèdent (par exemple, la prostate, les testicules, le col de l'utérus, les seins, le côlon), plutôt qu'en fonction de leur identité de genre ou de leur orientation sexuelle.
- Toute personne ayant des tissus mammaires est exposée au risque de cancer du sein et doit faire l'objet d'un dépistage conformément aux directives. Inscrivez-vous au Programme ontarien de dépistage du cancer du sein, car il se peut que vous n'y soyez pas intégrée automatiquement, selon le sexe inscrit au dossier.
- Le dépistage régulier du cancer du col de l'utérus, de la prostate, des testicules et du côlon peut être recommandé en fonction de l'âge et du risque; le dépistage du cancer de la prostate ou des testicules peut être envisagé au cas par cas.
- Certains prestataires recommandent aux personnes qui ont des rapports sexuels anaux de se soumettre régulièrement à un test de Papanicolaou, bien que ce test ne soit pas encore largement disponible.

Parlez à votre médecin généraliste du dépistage du cancer. Vous avez le droit de bénéficier d'un dépistage qui vous convient. Si vous n'avez pas de médecin généraliste, vous pouvez néanmoins obtenir certains tests de dépistage sans recommandation.

VOTRE SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Votre santé mentale est influencée par votre estime de soi et votre stress, ainsi que par l'acceptation et l'inclusion dans vos lieux de vie, de travail et de loisirs. La plupart des lesbiennes ont et conservent une bonne santé mentale. Toutefois, les environnements sociaux homophobes peuvent nuire à votre santé. Le fardeau du stress et de la discrimination peut être plus lourd pour les lesbiennes qui ont subi d'autres formes de traumatisme, qui sont autochtones, racialisées ou qui vivent avec un handicap.

Par conséquent, elles présentent des taux plus élevés de détresse mentale, de dépression, d'anxiété, de suicide et de consommation de substances illicites que les autres femmes.

MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE OU ÉMOTIONNELLE

Disposer d'un groupe d'amis et d'une famille (qu'il s'agisse de la famille d'origine ou de la famille élargie) qui comprennent et valident votre sexualité est souvent essentiel pour gérer le stress du quotidien et conserver une bonne santé mentale.

Il y a cependant d'autres façons d'obtenir du soutien :

- S'impliquer dans des groupes communautaires, sociaux, sportifs, religieux, de soutien par les pairs et autres.
- Explorer diverses stratégies d'adaptation pour gérer le stress et prendre soin de soi, comme la méditation, l'activité physique et les activités agréables.
- Chercher des conseils en matière de santé mentale et des groupes de soutien qui sont sensibles aux besoins des lesbiennes et des FARSAAF.

IMAGE CORPORELLE ET SANTÉ

L'image corporelle, ou la façon dont on perçoit son propre corps, est un phénomène qui touche les personnes de toutes formes, tailles, couleurs, sexualités et genres. Les problèmes d'image corporelle de la communauté 2SLGBTQ sont tout à fait uniques. Des études ont montré qu'une grande proportion de lesbiennes et de bisexuels éprouvent des sentiments d'anxiété et de dépression à cause de leur image corporelle. La communauté 2SLGBTQ est touchée de manière disproportionnée par les troubles alimentaires. Les préoccupations liées à la nutrition et au poids peuvent devenir malsaines si elles vous font déprimer, vous causent des dommages physiques, suscitent des troubles de l'alimentation ou vous exposent à un risque accru de maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension artérielle et les maladies cardiaques. Les corps sains sont de toutes formes et de toutes tailles.