

Gouixx

Brochure de réduction des risques en direction des Gouines
et de celles qui font du sexe avec des femmes



Gouxxx crew
Automne 2005.

Merci à toutes les anomalies.

Merci à toutes les gouines d'être vivantes et enrégées.

Merci aux copines pour la relecture, les photos et les coups de souris de mise en page.

Merci aux godes, aux vibros, aux menottes, et surtout merci merci merci au lubrifiant !

Merci à Frisse pour tout et pour le financement de cette brochure.

SOMMAIRE :

Pourquoi une brochure qui s'adresse aux gouines ?	4
"Lesbiennes [et vih], un risque moins sexuel que social"	6
Produits modifiants les perceptions	8
Rapport au corps	10
Fantasmes et plus si affinités	12
Ma fouffe et moi	13
Schéma plotte	14
Le clitoris, le vagin, le point G	16
L'éjaculation féminine, l'anus	17
La consultation gynécologique	20
Les ist	21
Le vih	26
Les hépatites	27
Foultinudes de pratiques	29
Adresses utiles et autres contacts	34
Glossaire	36
Bibliographie	39



QUI ? QUOI ? COMMENT ?

Dans cette brochure, nous avons regroupé des informations sur les risques de transmission des Infections Sexuellement Transmissibles entre lesbiennes et des moyens de réduire ces risques. Rapidement, nous nous sommes retrouvées entraînées plus loin parce que la sexualité permet d'aborder beaucoup d'aspects de nos vies, de nos corps.

En réalisant cette brochure, nous ne nous positionnons pas en tant qu'expertes. Nous sommes chacune experte de notre corps. A l'initiative de ce projet nous sommes trois gouines. Nos connaissances sont issues de nos parcours. Toutes trois avons participé au programme de formation-action FRISSE (femmes rédaction des risques et sexualité, <http://frisse.free.fr>), avons organisé ou participé à des ateliers de réduction des risques en direction des femmes et des lesbiennes, avons fait du sexe et échangé sur la sexualité entre nous et avec nos copines.

Dans nos réseaux féministes, lesbiens, alternatifs, nous avons pu collecter des informations, amorcer des discussions. Nous avons fait relire cette brochure à d'autres, elles ont contribué à l'améliorer.

Nous voulons avant tout faire circuler l'info, lancer des débats, avoir vos réactions, découvrir de nouvelles stratégies. Vous pouvez nous faire vos retours par mail : gouixx@poivron.org

QUELQUES PRÉCISIONS SUR LA GRAMMAIRE :

Nous sommes conscientes de la difficulté d'écrire au neutre, c'est-à-dire de manière non sexiste* et dégenrée. C'est pour cela que nous avons choisi de semer un peu de zizanie dans les genres grammaticaux :

illeS : inclusion du masculin et du féminin

E majuscule pour faire exister le féminin

accord des adjectifs avec le féminin qui l'emporte comme revanche socio-historique

Les mots suivis d'une * sont expliqués dans le glossaire.



lesbophobie...

Boston, Massachusetts, il y a des années une femme m'a parlé d'une autre femme morte, une femme qui n'était sans doute pas connue comme étant lesbienne.

Personne n'est sûr qu'ils le savaient. Les flics n'ont pas dit ça, ils ont dit :

Elle portait une veste en cuir, un jean, des boots usées, avait des cheveux foncés coupés en brosse, était nouvelle dans le quartier, et vivait dans une vieille maison alignée en brique avec trois autres femmes.

Dit elle portait un bidon d'essence. Ils n'ont pas dit pourquoi, une voiture qui attend, les sons discordants d'une escarmouche qui va mal finir.

Dit elle était blanche, ses amies étaient blanches, le quartier était dur, elle et ses amies étaient des folles, n'étaient pas de là, étaient des homos de toute façon.

Dit la bande brutale de jeunes hommes riait beaucoup quand ils l'ont stoppée, qu'elle a ri en retour, et là, ils lui ont fait se verser l'essence sur la tête.

Plus tard, un flic a dit, c'était une sacrée coriace la salope parç/qu'elle a parcouru deux pâtés de maisons sur ses deux jambes, deux pâtés de maisons jusqu'à l'épicerie ouverte toute la nuit où une autre petite bande l'a regardée passer

Meeeeerde

Vous pouvez voir ça?

Regardez ça

Je l'ai lu dans le journal : deux paragraphes.

J'ai porté cette histoire en moi depuis lors, voulant plus, voulant que personne n'ait été ces deux austères paragraphes.

Nous devenons nos morts. Nos noms disparaissent et nos amours quittent la ville, le coeur brisé, folles, mais nous sommes les oubliées brûlant dans les rues, mains en l'air, hurlant, ce n'est pas tout ce que je suis.

J'avais autre chose à faire en tête.

Pas dans cette rue, toujours et seulement ça alors qu'il y avait encore tant de choses qu'elle devait faire.

Parfois quand j'aime ma copine, je goûte sa bouche

cendres, grumeleuse, granuleuse

du grillage entre les dents, les dents d'une femme indiscutablement connue comme étant lesbienne.

Discours-conférence lors d'OutWrite 1992, la conférence des écrivains gays et lesbiennes, Dorothy Allison



En tant que lesbiennes, nous sommes le produit d'une culture clandestine qui a toujours existé dans l'Histoire. Jusqu'au 19^e siècle, Sappho était la seule écrivaine de notre littérature qui ne soit pas clandestine. Aujourd'hui, la culture lesbienne est encore, en partie clandestine, en partie ouverte, marginale [...] Monique Wittig, *Paradigmes*, p. 107.

POURQUOI UNE BROCHURE QUI S'ADRESSE AUX GOUINES ?

Aloes que les gays sont considérés comme ultra-sexuels, les lesbiennes sont vues comme peu sexuelles (caresses, bisous...).

Dans l'éducation des filles on ne parle ni de sexualité, ni de plaisir, ni de masturbation, elles sont censées être passives et disponibles.

Ces stéréotypes érigés en normes ont un impact sur nos manières de parler de nos pratiques et de nos sexualités entre lesbiennes.

Nous portons aussi des jugements moraux sur certaines formes de sexualités.

Il y en a de bonnes et de mauvaises : les sexualités sont classées, hiérarchisées, valorisées ou dépréciées : sales / propres, violentes / douces, brutales / tendres, extrêmes / normales.

Pourtant, en tant que lesbiennes nous pouvons inventer nos sexualités sans nous référer au modèle hétérosexuel.

De la même manière que les pratiques sexuelles sont diverses, la "communauté" lesbienne est variée.

Certaines d'entre nous sont soit nées intersexes, soit ont changé de sexe, soit passent d'un genre à un autre et ne veulent pas être catégorisés. Nous parlerons donc ici de personnes de diverses origines se reconnaissant ou s'auto identifiant lesbienne : homosexuelle, bisexuelle, queer*, trans*, gouine*, camionneuse, goudoue, jules, butch*, fem*, top*, bottom*, garçonne ...

ON A TOUTES EN COMMUN DE FAIRE DU SEXE AVEC DES FEMMES ET DE CONTESTER LA NORME HETERO-PATRIARCALE.

Chacune, avec ses spécificités et son point de vue personnel, développe ses propres stratégies de protection. Nous nous inscrivons dans une démarche de réduction des risques. Dans la sexualité, comme dans la vie en général, il n'y a pas de risque zéro. Il s'agit donc de limiter les risques, pas d'essayer d'atteindre un idéal irréalisable.

Cette brochure ne veut pas créer de nouvelles normes obligatoires de conduite sexuelle. Elle existe pour faire passer des infos issues de nos connaissances, nos pratiques et nos stratégies propres. Chacune peut ensuite adopter SES stratégies personnelles, estimer les risques qu'elle a envie de prendre et discuter avec sa/ses partenaires de ceux qu'elle accepte.

Etre informées, c'est acquérir du pouvoir et de l'autonomie, c'est permettre de faire des choix.

Si nous pratiquons une sexualité qui n'est pas sans risque, alors nous voulons le faire parce que nous l'avons choisi et non par ignorance.

Le corps médical, majoritairement composé d'hommes est imprégné de culture sexiste. De nombreuses recherches sont faites pour prouver de soi-disant différences entre hommes/femmes au niveau du cerveau. Or, les cerveaux sont différents, ils fonctionnent comme des muscles : lorsqu'on fait travailler certaines fonctions, ils se développent. Ce qui peut expliquer des différences sociales de cerveaux ! Les catégories sexuelles (hommes-femmes) sont présentées comme clairement distinctes et sont censées inclure toutes les individuelles, sans se soucier de leur bien-être.

Par ailleurs, des traitements lourds, comme les trithérapies ne sont testés que sur des hommes. Au mieux, les femmes ne sont prises en compte que dans leur dimension reproductrice. De ce fait, il n'y a quasiment aucune recherche épidémiologique sur les lesbiennes (mais aussi plus généralement sur les femmes). Par rapport au VIH les lesbiennes sont vues comme une population à moindre risque de contamination. Par delà les représentations du corps médical sur les lesbiennes, les risques de transmission dépendent du type de pratiques que nous avons.



transphobie...

Kiann un transsexuel iranien, (FtoM*) de 46 ans a été condamné à 50 coups de fouet par les autorités iraniennes pour homosexualité parce qu'il vivait avec une femme.

Exposé aux menaces perpétuelles de sa famille (son frère a par ailleurs déjà tenté de le tuer), et aux persécutions dans son pays, il décide de se réfugier en Suède. La commission suédoise des migrations a rejeté sa demande d'asile et la commission des étrangers a ensuite entériné la décision de la Commission des Migrations.

Suite à ce refus, contraint à retourner dans son pays et exposé à une mort certaine, Kiann se suicide le 25 mai 2004.

"LESBIENNES [ET VIH] :
UN RISQUE MOINS SEXUEL QUE SOCIAL...

Il est important de rappeler que la transmission sexuelle du vih entre femmes d'une part, et le fait que des lesbiennes soient contaminées par le virus, d'autre part, sont deux choses très différentes qui sont souvent confondues lors des discussions sur ce sujet.
Brigitte Lhomond.

En effet, être lesbienne ne se résume pas à la vie sexuelle. En tant que groupe marginalisé nous sommes susceptibles de prendre différents types de risques :

Certaines d'entre nous couchent avec des hommes, que ce soit par choix, par frustration, pour des raisons professionnelles ou économiques, ou encore par pression à l'hétéronormalité². Ces contacts sexuels, s'ils ne sont pas prévus, pas assumés (parfois difficile de dire à ses copines gouines qu'on a passé la nuit avec un homme) peuvent être facilement non protégés. Au-delà des pressions sociales, il est important d'être honnête avec sa / ses partenaires. Ce n'est pas une honte de coucher avec un homme. La stigmatisation des gouines qui couchent avec des hommes renvoie à un idéal de pureté : la Lesbienne.

Le sperme et le liquide séminal sont des liquides contaminants et peuvent induire un risque de transmission des iv s'ils entrent en contact avec une de nos portes d'entrée* (pareil pour le sang). Pour les pénétrations vaginales et anales, nous pouvons utiliser des présos féminins ou masculins accompagnés de gel pour réduire le risque de rupture. La fellation comporte des risques faibles tant pour la personne qui suce que pour celle qui est sucée. Le risque augmente en cas de lésions dans la bouche. Pour réduire le risque utiliser une capote. Pour les pratiques sans bite, les moyens de réduction des risques sont les mêmes que pour les rapports sexuels entre femmes : des capotes sur les godes, ou vibros, avec lesquels on joue, des gants pour les pénétrations avec les mains, des digues dentaires pour les cunils et anilingus et du lubrifiant partout.

Certaines d'entre nous par choix, ou par pression à la maternité³, ont le désir de faire un enfant. Depuis août 1985, en France, la pratique systématique d'un test auprès des donneurs a écarté les risques de transmission d'infections par transfusion sanguine ou don d'organes. Il en va de même pour les dons de sperme recueillis par les c.e.c.o.s (centre d'étude et de conservation du sperme).

Les femmes célibataires et les lesbiennes ne sont pas autorisées à s'adresser aux c.e.c.o.s. Donc, les lesbiennes qui veulent avoir un enfant par insémination artificielle doivent avoir recours à des médecins privés ou des organismes à l'étranger (Belgique le plus souvent).

Elles peuvent s'adresser à des hommes (insémination artisanale ou rapports sexuels), il leur faut alors s'assurer que le donneur n'est pas porteur du vih, de la syphilis ou d'une hépatite.

Dans ce système patriarcal, des lesbiennes peuvent avoir été ou être violées par des hommes. Cette violence à laquelle s'ajoute éventuellement des lésions physiques est aussi un risque fort de contracter des iv.



jouets sexuels à faire soi-même

Pas mal d'objets peuvent être détournés de leurs fonctions premières pour devenir des jouets sexuels :
pincettes à linge, cintre à jupes, légumes, déodorant bille ne-rempli avec du lubrifiant...

Attention aux objets coupants, cassants ou avec des petites parties qui peuvent se détacher.

Avec un peu d'imagination, de matériel, de temps, quelques objets sont faciles à fabriquer :

godes : en fabriquant un moule en plâtre puis en le remplissant avec du silicone, du gellix...

hamais : en chambre à air ou en tissu (avec des fivets ou cousus).

martinet : chambre à air et poignée de vélo.

etc...

PRODUITS MODIFIANT LES PERCEPTIONS

Quand on utilise le mot *drogue*, on parle de produits modifiant les perceptions et pouvant entraîner une dépendance physique et/ou psychologique. Ces drogues peuvent être légales : alcool, médicaments (tranquillisants, neuroleptiques, traitements anti-dépresseurs à long terme, anxiolytiques, codéine...) ou illégales : amphétamines (mda, mdma, speed...), hallucinogènes (champignons, LSD, PCP, mescaline...), euphorisants (cannabis), opiacés (héroïne, opium, rachacha), stimulants (cocaïne), anesthésiants (kétamine).

On peut prendre des drogues pour des raisons différentes : dans un but récréatif, mais aussi en réaction à des systèmes sociaux trop oppressants ou encore parce que c'est la norme dans le milieu dans lequel on évolue. Les drogues entraînent un état de conscience modifié et agissent sur nos comportements. Elles peuvent modifier nos désirs (envie de relations sexuelles avec des personnes qui ne nous attireraient pas d'habitude), notre vigilance (plus grande vulnérabilité à des violences sexuelles), nos capacités à penser à nous protéger et à négocier une protection lors de rapports sexuels.

Nous pouvons chacune développer nos propres stratégies pour réduire les risques liés à l'usage de drogues : avoir sur soi des outils de protection que nous maîtrisons dans une occasion où nous pensons consommer de la drogue, se prévenir entre amies de faire attention les unes aux autres, se méfier qu'il n'y ait pas de produits rajoutés à notre isnu dans ce que l'on boit (par exemple le GHB tristement surnommé "la drogue du viol"), faire attention à la qualité de la drogue que l'on prend, connaître ses limites...

De manière générale, faire attention aux autres femmes/lesbiennes autour de nous et réagir aux situations d'agressions peut réduire les risques d'abus.

La plupart des drogues déshydratent, penser à boire de l'eau.

Plusieurs d'entre elles rendent moins sensible à la douleur, spécialement la kétamine et les opiacés, attention à certaines pratiques qui font mal, sur le moment on ne s'en rend pas compte. En ce qui concerne les pratiques s/m, attention, sous produits ça devient difficile de repérer ses limites et les limites des autres, surtout pour les novices.

L'ecstasy, les amphétamines, l'alcool assèchent les muqueuses. La fragilité des muqueuses augmente le risque de transmission du vih et des autres ist. On peut utiliser du gel lubrifiant pour faciliter les pénétrations et améliorer la protection.

Les drogues qui se prennent par intraveineuse (shoot) peuvent constituer une prise de risque importante puisqu'il peut y avoir contact sang-sang. Pour réduire les risques, utilisons des seringues à usage unique ou gardons notre propre seringue.

Pour les drogues qui se sniffent, utilisons des pailles (ou des billets, papiers, cartons) et gardons notre propre paille pour réduire les risques de contact sang-sang. C'est mieux que les pailles soient à usage unique, au pire la même personne peut l'utiliser quelques fois mais attention si elle est sale on se retrouve à sniffer n'importe quoi.

poils

Les poils pour les femmes, c'est très réglementé. A certains endroits ils doivent être épilés (jambes, aisselles, sexe), à d'autres, ils doivent être longs (cils, cheveux) et à encore d'autres inexistants (menton, moustache, entre les sourcils, nez, oreilles)
Bien sûr ça marche pas comme ça, on a des poils partout.

Avoir des poils ne veut pas dire qu'on se néglige, ni qu'on est spécialement sale, ni qu'on est un homme.

Les poils ne sont pas sales, l'épilation c'est une norme sociale pour les femmes dans les pays occidentaux ; certaines aiment s'épiler d'autres trouvent que c'est une perte de temps, que ça fait mal...

Certaines gouines peuvent choisir de laisser pousser leurs poils faciaux, elles peuvent être dans des démarches transgenres, certaines sont aussi des femmes à barbe :



RAPPORT AU CORPS

"Les sociétés standardisent l'aspect physique et discriminent celles qui ne rencontrent ou ne se conforment pas à l'image prescrite. Les sociétés fixent des limites assez larges car il est important de créer l'illusion que les individus choisissent leur propre esthétisme, c'est-à-dire qu'ils choisissent la façon dont elles vont se martyriser."

Amazones d'Hier Lesbiennes d' Aujourd'hui.

Des normes très contraignantes dictent comment doivent être les corps des femmes. Ces normes varient selon les époques et les zones géographiques.

Dans la culture occidentale, les corps doivent être maigres, lisses, démaillés, jeunes, valides, musclés, imberbes, blancs mais bronzés, en bonne santé et sans "défaut", fragiles... Nous devons être "belles" et plaire.

En tant que lesbiennes nous sommes donc aussi touchées par ces normes. D'une part nous subissons les normes imposées aux femmes, d'autre part nous créons selon les milieux nos propres normes : comment doit être une "vraie" lesbienne ? Par exemple, les annonces rencontre de lebia magazine donnent quelques pistes des normes : "masculine s'abstenir, androgyne, femme féminine, mince, physique agréable..." (pris au hasard dans quelques numéros entre 2000 et 2004).

Ces normes font de nos corps des prisons. Nos corps ne sont plus des outils à la fois pratiques et de bien-être mais deviennent des fardeaux : des complexes plus ou moins obédants, des contraintes que nous nous imposons à nous-mêmes et qui nous glèchent la vie : se priver de nourriture, se forcer à faire du sport, s'épiler... La première étape pour avoir envie de se protéger est d'aimer son corps comme il est, d'apprendre à le connaître, à l'écouter, à le caresser. Se détacher des normes ouvre vers de nouveaux imaginaires, vers la rencontre de corps différents, de nouvelles pratiques corporelles, de nouvelles possibilités de bien-être.

Pourquoi pas un massage plutôt qu'une épilation à la cire, un tatouage plutôt qu'un régime ?

La société organise comment doivent être nos corps, le milieu médical avec l'appui d'arguments scientifiques toujours présentés comme objectifs s'occupe de réguler les corps.

Des médecins prescrivent des bilans hormonaux aux femmes non épilées, elles mettent des années à diagnostiquer une syphilis chez une femme âgée (elles imaginaient sans doute qu'elle n'avait pas de sexualité et la croyait atteinte de la maladie d'alzheimer, certainement plus morale au vu de son grand âge), les femmes enceintes doivent passer des tas d'examen pour s'assurer que le corps de leur enfant sera tout à fait normé. Ces exemples pourraient être multipliés à l'infini. Ils illustrent le pouvoir que s'octroient les médecins et la recherche médicale au mépris des intérêts des personnes.

La médecine n'est pas en dehors des systèmes de pouvoir de cette société, elle est tout à fait capitaliste et patriarcale. La plupart du temps nous ne faisons attention à notre corps que lorsqu' il est malade, alors que si on prend l'habitude de s'observer, on peut mieux comprendre comment notre corps fonctionne.

En cas de problème de santé il est important de faire confiance à nos ressentis. Il ne faut pas hésiter, si possible, quand on n'a pas confiance, à consulter plusieurs médecins et à se renseigner auprès de copines, qui, si elles n'ont pas les connaissances professionnelles peuvent avoir l'expérience nécessaire.

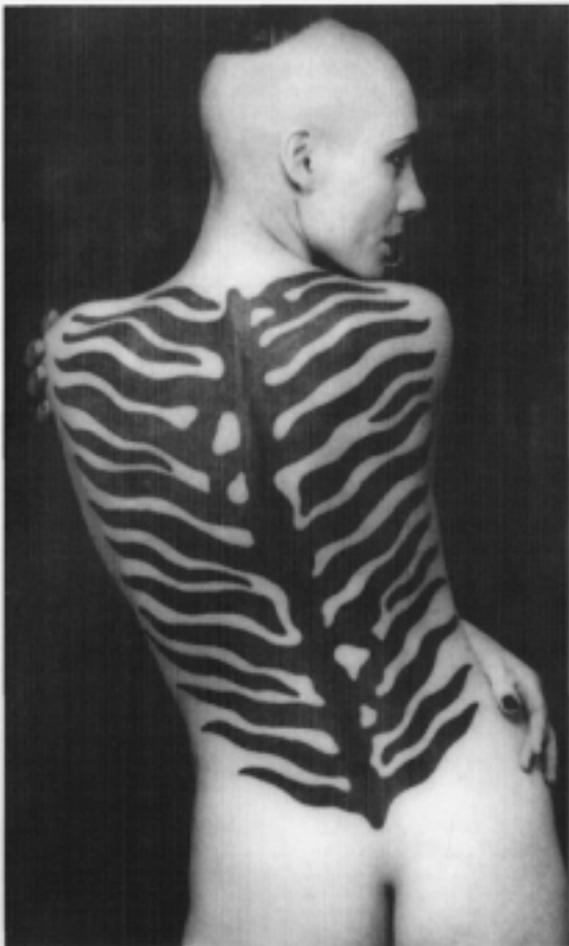


piercings, tatouages, scarifications et autres modifications corporelles

Que les modifications corporelles soient faites dans des boutiques ou par des connaissances, c'est important de faire attention que le matériel et les bijoux soient propres et stérilisés. Les aiguilles et les scalpels sont à usage unique (piercing et tatouage).

Si on ne veut pas prendre de risque, il faut plutôt nettoyer et désinfecter ses piercings et éviter de les mettre en contact avec des liquides contenant pendant le temps de cicatrisation (de quelques semaines pour les piercings sur les muqueuses à plusieurs mois pour les autres). Il faut faire attention à ne pas mélanger nos infections en échangeant nos bijoux de piercings.

Les tatouages, les piercings, les scarifications* et les brandings** constituent des portes d'entrée quand ils ne sont pas cicatrisés.



FANTASMES ET PLUS SI AFFINITÉS ...

La sexualité a un statut très spécial dans la société : elle est tout à la fois cachée, objet de compétition mais dans tous les cas, régulée. De façon générale, la sexualité est niée. Elle est censée être réservée au domaine du privé : la famille contrôle la sexualité des jeunes, les hommes celle des femmes. Présente partout (sous sa forme hétérosexuelle), elle reste taboue, évoquée sous le thème de la moquerie ou de la blague mais trop rarement objet d'une véritable discussion. Elle est fréquemment confondue avec la reproduction (merci aux religions et aux sciences).

Dans ce contexte, il est difficile d'être positive par rapport à sa sexualité et d'accepter ses désirs et son plaisir.

On a toutes des blocages, des désirs et des fantasmes différents qui évoluent selon nos humeurs, nos rencontres, notre état de conscience, nos capacités physiques. Réalistes, répugnants, fétériques, gran-gnan ou sanguinolants, nous vivons avec nos fantasmes, acceptons-les, jouons-en ! ! !

"Dans un fantasme tu peux être ou faire ce que tu veux. Tu peux même fantasmer sur une chose que tu ne voudrais jamais qu'il t'arrive dans ta vie. Tu peux aussi imaginer des choses physiquement impossibles!"
extrait de Donne-toi un coup de main : petit guide d'introduction à la masturbation.

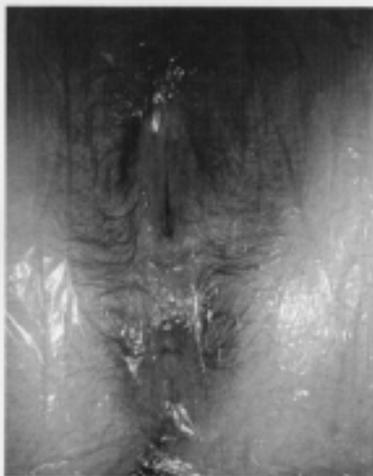
On peut avoir des fantasmes qui ne nous plaisent pas, notre imaginaire est aussi un produit de la société dans laquelle on vit.

Nous pouvons exprimer certains de nos fantasmes dans nos masturbations, jauger, tester, évaluer nos désirs, explorer nos corps. "La masturbation est complètement sans danger et bonne pour notre santé".

Nos fantasmes ne sont pas forcément ceux de nos partenaires. A part dans la masturbation solitaire, les relations sexuelles se décident à deux ou plus. C'est important d'échanger, de discuter avec nos partenaires, surtout si on veut essayer de nouvelles pratiques ou réduire les risques de chopper une IT.

"La négociation d'une séance s/m suppose qu'on explore les désirs, les besoins, les limites et les appréhensions de chacune et qu'on trouve un terrain d'entente. Les clés d'une négociation efficace sont la franchise et le respect mutuel. Négocier, ce n'est pas persuader."

Felice Newman



MA FOUFFE ET MOI

Dans l'éducation que nous recevons en tant que fille on ne nous apprend pas, voire on réprime le fait de regarder, toucher ou même nommer notre sexe. Parce que notre sexe est en partie interne, nous avons du mal à l'imaginer, nous devons le regarder, il n'est pas sous nos yeux. En prenant conscience de ça, dans les années 70 des féministes ont mis en place des ateliers d'auto-observation. Des femmes se réunissaient et regardaient leurs sexes.

tampons irritateurs de vagin...

Les tampons et les serviettes conventionnels :

Nous exposent à des produits désinfectants, des gels absorbants, des fongicides, la rayonne qui provoque des saignements plus abondants, des bactéricides et de la dioxine.

Les produits utilisés pour blanchir les tampons et les serviettes peuvent favoriser des problèmes de santé tels que le cancer, l'endométriose (affection gynécologique caractérisée par la présence de muqueuse utérine : l'endomètre, en dehors de la cavité de l'utérus) et les immuno-déficiences.

En moyenne, une femme utilise entre 10 et 15 000 produits menstruels. Plus de la moitié d'entre eux sont jetés aux toilettes. Par conséquent, ils se retrouvent souvent dans les océans, ce qui entraîne des problèmes pour les plages, les poissons et les mammifères.

Les fabricants de produits menstruels jetables sont peu soucieux de notre santé malgré les énormes profits qu'ils font sur nos corps.

Quelques alternatives :

les éponges végétales réutilisables.

les serviettes en tissu qu'on peut faire soit même et laver

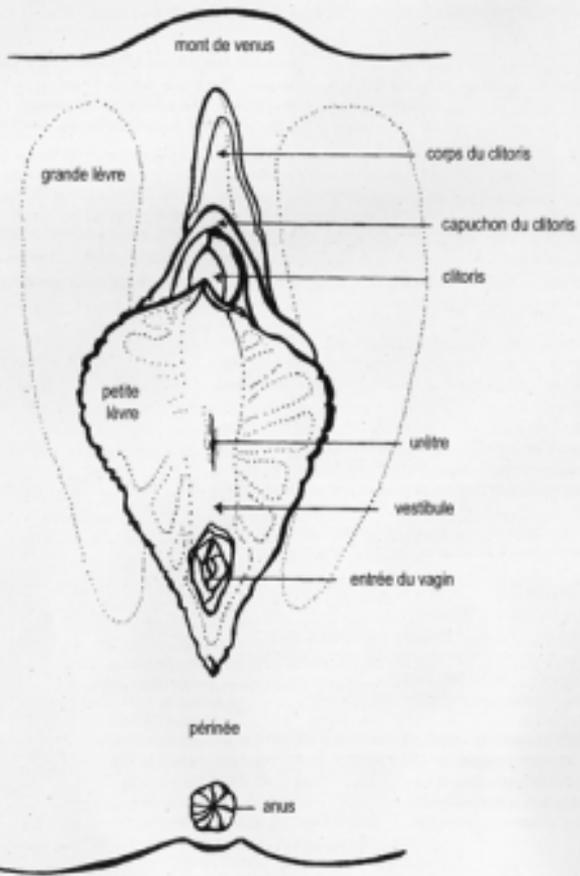
le keeper ou mooncup, récupérateur de règles en caoutchouc ou en polyéthylène, utilisable pendant 10 ans,

un morceau de coton coincé entre les petites lèvres

Les tampons et serviettes irritent les muqueuses vaginales et en modifient la flore (ensembles des bactéries et champignons présents habituellement dans le vagin), c'est pourquoi ils augmentent les risques de transmission des IST.

S'observer c'est mieux connaître son corps, ses organes de plaisir. C'est aussi déceler des anomalies : pertes, odeurs différentes, rougeurs, boutons, textures, tailles, formes.





ET SI NOUS NOUS REGARDONS ?

On peut s'allonger devant un miroir ou utiliser un miroir de poche. Regarder les différentes parties de nos parties : les lèvres internes, externes, les replis du capuchon du clito, le clito peit ou bandé, l'entrée du vagin, ses plis et replis, le petit canal de l'urètre, leurs différentes couleurs, leurs différentes textures, tailles et formes, ressentir quelles parties sont plus ou moins sensibles. On peut aussi toucher ses sécrétions, les sentir, les goûter, jouer avec. Avec un spéculum (qu'on peut se procurer en pharmacie ou en demandant à sa gynéco) et une lampe, on peut regarder l'intérieur de notre vagin et même apercevoir le col de l'utérus qui constitue le fond de notre vagin.

Les vulves peuvent être de couleur, de formes, de grandeur différentes, plus ou moins poilues, plus ou moins odorantes selon les femmes et le moment de leur cycle. Contrairement à ce que disent les mots, les petites lèvres sont parfois les plus grandes et peuvent être asymétriques (elles sont en fait les lèvres internes).

Les pertes vaginales sont plus ou moins abondantes crémeuses ou gélatineuses selon le moment du cycle menstruel. Elles servent à protéger et nettoyer notre vagin (il est auto-nettoyant !). Elles humidifient le vagin comme la salive humidifie la bouche. Parfois, les sécrétions vaginales se raréfient sous l'effet de produits (médicaments, autres drogues) ou pour certaines femmes allaitant ou ménopausées.

"Il y a dans le vagin toute une population de bactéries dont les plus importantes sont les bactéries lactiques qui rendent le milieu acide. C'est cette acidité qui protège le vagin de toutes sortes de germes pathogènes."

Rina Nissim

Lorsque l'acidité de notre vagin est perturbée, des champignons, des bactéries nocives peuvent se développer, les muqueuses sont fragilisées, plus sensibles et deviennent une porte d'entrée. L'acidité de notre vagin peut être modifiée par différents facteurs : problèmes de santé, prise de certains médicaments, stress, mauvaises pratiques d'hygiène...

Se laver la vulve de préférence avec la main (les gants sont de véritables nids à bactéries).

Eviter les douches vaginales qui peuvent détruire la flore vaginale.

Se laver (et s'essuyer) d'avant en arrière pour ne pas transporter les bactéries de l'anus au vagin.

Ne pas utiliser de savon surtout alcalin (le plus couramment vendu) car il diminue l'acidité du vagin, lui préférer un savon acide.

Les frottements des pantalons trop moulants ou des collants peuvent favoriser les infections.

Laisser tomber les déodorants intimes et tout autre produit pour sentir bon. Nos odeurs font aussi partie de nous, ne nous soumettons pas au capitalisme patriarcalo-hygiéniste au mépris de notre santé.

La pénétration c'est pas plus hétéro qu'un bisou

Certaines d'entre nous éprouvent du plaisir à pénétrer leurs partenaires ou à se faire pénétrer par des mains, des godes.

Les godes ne sont pas des bites (s'ils en existent des réalistes [sic], on peut aussi en trouver, en fabriquer de toutes les formes, couleurs, matières, qu'on imagine).

Certaines d'entre nous utilisent des harnais, soit parce qu'elles ont envie d'avoir "les mains libres", soit parce que ça les fait fantasmer. Il existe différents types de harnais : ceinture, adaptable sur la cuisse, le bras...

Les équations :

pénétrée = passive,

pénétrante = active

soit juste patriarcales.

Le vagin s'étend jusqu'au col de l'utérus (petite ouverture vers l'utérus qui laisse s'écouler le sang des règles). Le vagin n'est pas un réceptacle passif. L'orifice vulvaire comporte des tissus musculaires extrêmement contractils. Entouré des muscles pelviens, le vagin se contracte sous l'effet du plaisir, autour d'un doigt, d'un gode ou d'une main.

LE POINT G

Le point G qui porte l'initiale de son découvreur fait l'objet de pas mal de discussions sur son existence. Il a pu susciter des pressions sur des femmes et aussi renforcer les bla-blas inintéressants sur les orgasmes vaginal ou clitoridien. Il permet, en tout cas, de parler de différentes zones de sensibilité dans notre sexe.

Le point G n'est pas un bouton magique qui amène directement à l'orgasme, mais une zone de tissus spongieux dont la texture diffère du reste de la paroi vaginale. Pour localiser le point G insérer un doigt ou un gode dans le vagin et faites un mouvement de va-et-vient contre la paroi vaginale supérieure (comme pour dire "viens ici"). On peut s'aider d'une main posée sur l'abdomen qui va à la rencontre du doigt introduit dans le vagin juste au dessus de l'os pubien.

Les femmes réagissent différemment à la stimulation de cette zone, tout comme certaines sont plus sensibles à l'excitation des tétons ou de toute autre partie du corps.

LE CLITORIS

L'existence du clitoris a été caché par la médecine pendant des siècles (il apparaît à des époques et disparaît à d'autres !). Actuellement il est peu décrit dans les manuels d'anatomie et réduit à un petit organe érectile.

Pourtant le clitoris est un ensemble complexe de tissus très innervés (sensibles) et érectiles (ils se gorgent de sang avec l'excitation). Le complexe clitoridien est composé d'une partie osseuse (gland, capuchon et corps du clito) et d'une partie interne qui s'étend du sommet de la vulve à l'entrée du vagin de part et d'autre de l'urètre. La partie extérieure du clitoris varie en forme, en dimension, en couleur et en degré de sensibilité. La prise de testostérone augmente la longueur du clitoris.

LE VAGIN

Le vagin se compose de tissus très souples qui s'ouvrent et se distendent lors de l'excitation sexuelle. Le reste du temps, les parois du vagin se touchent (non, il ne s'agit pas d'un trou !).

La partie du vagin la plus proche de l'entrée est plus riche en terminaisons nerveuses et plus étroite.

L'ÉJACULATION FÉMININE

Si vous vous référez à la littérature de ces cinquante dernières années, vous en conclurez que les femmes ont commencé à éjaculer dans les années 80. Ceci est bien évidemment absurde, et montre bien que les "expertES" peuvent avoir tort pendant des décennies sur à peu près tout et n'importe quoi. Elles ont contraint les femmes à des opérations chirurgicales inutiles pour normaliser la pauvre "femme fontaine" qui éjaculait, à des consultations à des tarifs exorbitants afin de déterminer ce qui avait pu causer ce problème dans leur enfance.

Il y a deux problèmes majeurs auxquels les femmes doivent faire face et qui les empêchent d'expérimenter l'éjaculation : le blocage psychologique (peur de faire pipi, peur de faire un truc pas normal) et le manque de techniques (est-ce que vous avez souvent entendu parler d'éjaculation féminine ?).

L'éjaculation se fait par l'urètre (entre le vagin et le clitoris). Le liquide est clair comme l'eau et non lubrifiant (ce n'est ni du pipi ni de la mouille mais on retrouve des traces d'une enzyme aussi présente dans les sécrétions de la prostate).

Avant l'éjaculation une forte envie de pisser survient, c'est le signe avant-coureur de l'éjaculation. Il ne faut pas bloquer, il est peu probable de pisser pendant un orgasme.

Puisque la seule raison pour laquelle les femmes éjaculent est le plaisir alors rien ne doit pouvoir les en empêcher.

L'ANUS

Contrairement au vagin (avec le col de l'utérus), le rectum n'a pas de fond. Un objet risque de s'y égarer. Le tissu anal s'engorge lors de l'excitation sexuelle et devient très élastique. Les parois de l'anus et du rectum (qui lui fait suite) sont très délicates et peuvent se déchirer ou s'endommager.

"Aujourd'hui, après un bon lavage de cerveau et de rectum, "ensuléE" pour moi, ce n'est plus une insulte, c'est synonyme de plaisir. La sodomie, dans la mesure où je la choisis, désire, n'est plus une pratique humiliante, douloureuse, perverse : c'est tout l'inverse. Quand un chanteur de rap gère "les fachos c'est des enculés", quand dans une manif j'entends "antel est un enculé", ou des étudiants dire qu'ils vont enculer le politicien-marionnette-de-service, j'ai franchement la rage... Je me dis que non seulement dans leur bouche c'est une insulte qui me laisse penser qu'elles ont une piètre idée de l'homosexualité ou de cette pratique sexuelle, mais encore ça m'agresse personnellement, dans ma chair et jusqu'au fond de mon trou du cul même ! Ces gars là insultent de fait tous et toutes les enculéEs du monde, donc elles m'insultent en tant que bie ravis de jouir de la sodomie.

Concrètement l'anus c'est chouette. Par exemple, c'est si agréable, toute seule dans mon pieu, avec mes doigts ou autre, de prendre le temps de jouer avec ce que je considère maintenant comme mon deuxième sexe. D'ailleurs, depuis que j'ai appris à prendre du plaisir avec, je délasse quelque peu mon premier sexe.

Laissez tomber le côté c'est sale, fermé, y'a du cacà des fois au bout, ça fait mal, détendez-vous et soyez certains que l'anus permet un potentiel de plaisir très élevé. N'hésitez pas à utiliser du gel, si c'est plus agréable et facile avec, et caressez-vous du bout des doigts le contour de l'anus - merveilleux, puis enfoncez doucement, ou non, un doigt aussi loin que vous puissiez et que cela reste agréable, ondulez les doigts vous pouvez essayer avec deux ou plus, ondulez de tout votre corps, vous pouvez vous caresser le vagin et/ou le clitoris (si vous en avez, sinon caressez vous la croupe, par exemple) en même temps.

En ce moment, ce qui me procure le plus de plaisir - et de détente après - c'est de

m'allonger sur le ventre, le bras gauche qui passe sur les fesses et avec le majeur (doigt qui sert justement à signifier "enculé" quand il est levé) dans le trou du cul, l'index et l'annulaire dans le vagin, le bras droit sous le ventre, la main droite ondulant sur les doigts de la main gauche et la paume ondulant sur mon clito et là je ne saurais pas décrire l'inclinaison de mes doigts qui fait que... bantsaourwaou ! intensément je jouie, il manque des mots et encore des mots pour exprimer la variété de ce que je ressens. Les plaisirs anaux ça se cultive..."

Gaëlle Robert

le deuxième sexe... (l'anus)

*et autres réflexions sur les méfaits des insultes
et les bienfaits des câlins...*



LA CONSULTATION GYNÉCOLOGIQUE

Si l'on reste convaincue que consultation gynécologique veut dire contraception, prise en charge des Interruptions Volontaires de Grossesse ou de la maternité, on peut ne pas se sentir très concernée. Les consultations gynéco annuelles permettent d'être au courant de la santé de sa plante. Elles permettent le dépistage du cancer du sein, ou d'autres cancers au niveau du col de l'utérus par exemple, de mycoses ou d'ist et donc d'intervenir avant que des infections deviennent des maladies plus graves sans traitement possible. Cela fait partie de l'acceptation de sa sexualité que de reconnaître que l'on peut attraper une ist. Considérer que les ist sont réservées aux hétérosexuelles revient à penser que les lesbiennes n'ont pas de sexualité.

Il est essentiel qu'un climat de confiance s'établisse avec la gynéco afin de permettre d'aborder des questions relatives à notre intimité. Pour l'instant en France il n'existe pas de centre de consultation pour lesbiennes. Les différents professionnel·L·E·S, qu'ils soient gynéco privé·E·s, gynéco exerçant dans les plannings familiaux, les dispensaires, les hôpitaux mais aussi les médecins généralistes qui reçoivent une formation en gynécologie, se doivent de tenir compte de nos préoccupations, de nos angoisses et de nos craintes. Par conséquent, n'hésitons pas à changer de médecin ou à demander conseil à des amies, si l'on ne se sent pas à l'aise.

La question de notre orientation sexuelle ne sera probablement pas abordée par notre gynéco qui évidemment supposera que nous sommes hétéros. Pourtant, c'est important de pouvoir parler de nos préférences et de nos pratiques sexuelles qui vont influencer sur nos corps et sur les maladies que nous pouvons rencontrer tout au long de notre vie. Nous pouvons si nous le souhaitons dire que nous sommes lesbiennes ou parler d'une amie qui serait lesbienne... La gynéco en saura certainement moins que nous sur les pratiques lesbiennes, n'hésitons pas à chercher des infos auprès de copines, sur internet... Sentons-nous libres de poser des questions, les professionnel·L·E·S de la santé chercheront peut-être plus à se former pour nous répondre et reverrons leurs représentations.

Une consultation gynéco c'est un examen externe de la vulve, un examen du vagin avec un spéculum, un prélèvement de sécrétion (frottis), une palpation des seins (la médecin peut à cette occasion nous expliquer comment le faire nous-mêmes), une discussion sur nos ressentis, nos gênes passagères, éventuellement nos prises de risques pour être conseillées sur d'éventuels dépistages d'ist. Si nous n'aimons pas ou ne pratiquons pas de pénétrations vaginales nous pouvons le préciser à notre médecin, qui, pourra alors soit utiliser un spéculum plus fin, soit mettre du lubrifiant, en tout cas faire attention à nous (et même si nous aimons les pénétrations vaginales nous avons droit à de la douceur !).



INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

La sexualité concerne de multiples aspects de nos vies : l'identité sexuelle, la relation à soi, aux autres, les plaisirs... Cela peut avoir des conséquences sur le plan social, affectif, relationnel et aussi biologique. Les ist vont malheureusement de paire avec la sexualité. Les ist ont des origines différentes : virus, bactéries, champignons. Être infectée ne veut pas dire être malade (d'où l'abandon du terme Maladie Sexuellement Transmissible). Si on se fait dépister régulièrement pour des infections qui ne présentent pas toujours de symptômes visibles, on peut dans de nombreux cas soigner très simplement ces infections qui pourraient devenir de très graves maladies.

Pour celles qui connaissent bien leur vagin et ont l'habitude de s'observer, il est possible de détecter des anomalies très tôt, avant l'apparition de pertes ou de démangeaisons.

Les ist ne sont pas toutes aussi graves. Par contre, être porteuse de l'une d'entre elle favorise la contamination par d'autres qui peuvent être plus dangereuses comme le VIH. Pour pouvoir stopper la propagation des ist et leur progression, il faut autant que possible prévenir sa / ses partenaires, pour qu'elles puissent aussi se faire dépister et éventuellement soigner.

Nous avions commencé par détailler cette partie sur les ist en les listant et en donnant quelques caractéristiques pour chacune.

Une médecin a relevé quelques imprécisions. Nous préférons donc diffuser la brochure gouaix sans cette partie.

Stérilisation

Certaines d'entre nous refusent radicalement la pression à la natalité qui pèse sur toutes les femmes et donc aussi sur les lesbiennes. Elles peuvent aussi souhaiter se faire stériliser. Depuis 2001, tous les médecins ont le devoir d'informer les femmes sur la stérilisation à partir du moment où elles sont majeures. Néanmoins beaucoup refusent de pratiquer l'intervention.



Sterilisation

Certaines d'entre nous refusent radicalement la pression à la maternité qui pèse sur toutes les femmes et donc aussi sur les lesbiennes. Elles peuvent aussi simplement se faire stériliser. Depuis 2007, tous les médecins ont le devoir d'informer les femmes sur la stérilisation à partir du moment où elles sont majeures. Néanmoins beaucoup refusent de pratiquer l'intervention.

Les rapports avec pénétration peuvent créer des irritations supplémentaires.

trichomonas (parasite)

Ce parasite est normalement présent dans le vagin, les intestins, le rectum et l'urètre sans être un problème.

La transmission peut se faire par contact entre sexes ou du sexe à l'anus (attention on peut soi-même se contaminer en s'essuyant d'avant en arrière. Elle peut aussi se faire par des vêtements dans un environnement chaud et humide (serviettes, lingerie...).

"Le trichomonas vit dans un milieu moins acide que le milieu normal du vagin ; tout ce qui modifie cette acidité permet donc une prolifération du trichomonas. C'est la raison pour laquelle il y a recrudescence de l'activité des trichomonas avant les règles". Aux démangeaisons peuvent s'ajouter des sensations de brûlures lors de la miction (pissier) ou même en dehors et des pertes jaunes-verticâtres malodorantes.

"Si on examine le vagin à l'aide d'un speculum, on voit un vagin plus rouge que d'habitude. Parfois il y a de petites taches rouges de la grosseur d'une tête d'épingle sur les parois du vagin et sur le col de l'utérus. Les parois du vagin peuvent être douloureuses, démanger, s'enfler ou saigner."

Le traitement classique se fait par ovule ou crème. Pour le traitement alternatif : une gousse d'ail pelée mais pas coupée introduite dans le vagin et chargée 2 à 3 fois par jour les premiers jours puis deux fois les jours suivants, le tout pendant une dizaine de jours. L'ail ayant une action bactéricide, il est recommandé de remettre des bactéries lactiques (yaourt non pasteurisé ou comprimés) dans le vagin pendant quelques jours.

PERTES COLORÉES, BRÛLURES ET DOULEURS :

biennorrhagie, gonorrhée ou chaude pissé (bactérie le gonocoque)

Il n'y a pas de signes précoces chez les femmes. Elle peut se confondre avec le trichomonas. Les douleurs peuvent s'étendre au bas du dos ou du ventre, aller jusqu'à des vomissements et de la fièvre. Si cette maladie continue à évoluer, elle peut devenir très grave.

La transmission se fait par le sang et les sécrétions génitales.

Le diagnostic se fait par un examen gynécologique ou dermatologique. Il existe un traitement très rapide à base de pénicilline. Pas de traitement alternatif avéré à ce jour.

herpes (virus)

Les symptômes sont des douleurs, des brûlures. De petits boutons blancs apparaissent ensuite. Ils se transforment en de petites plaies douloureuses. Ces plaies ne sont pas toujours visibles, elles peuvent se situer au fond du vagin ou dans l'anus.

La transmission se fait par contact avec une lésion visible ou une zone infectée. Pour l'instant, on n'a pas d'infos exactes sur les risques de contamination sans lésion, ni sur la question des porteuses saines (personnes qui pourraient transmettre le virus mais ne le déclarent pas). L'herpès peut se transmettre d'une femme à l'autre (bouche, vulve, anus). Il se transmet aussi par contact cutané de la main aux muqueuses par simple contact avec une lésion.

L'herpès est chronique, ce qui signifie qu'il peut revenir régulièrement.

Le diagnostic se fait par un examen gynéco ou dermato avec un prélèvement sur la lésion. Une irruption est souvent précédée de symptômes similaires à ceux de la grippe ou de démangeaisons, chatouillements de la zone affectée. Se soigner dès les premiers symptômes favorise une élimination rapide des boutons.

La médecine classique propose des crèmes analgésiques ou antibiotiques qui calment les désagréments mais n'empêche ni pas la récurrence et se révèle dans bien des cas pas très efficaces. Il existe aussi un traitement homéopathe qu'il faut commencer dès les premiers symptômes et se révèle dans ce cas très efficace.

Pour ce qui est de la médecine alternative, il s'agit plus de travailler sur la résistance au virus (l'herpès est souvent lié au stress, au manque de repos). On peut toujours se nettoyer avec de la camomille. L'herpès disparaît de lui-même en une ou deux semaines.

condylomes, Human Papilloma Virus, ou crête de coq (virus)

Ce virus prend la forme d'une sorte de verrue et se niche sur la vulve, le vagin, le col de l'utérus ou l'anus. Les verrues peuvent ensuite remonter jusqu'au col de l'utérus et favoriser l'apparition de cancer (idem au niveau anal).

La transmission se fait par contact entre sexes ou du sexe à l'anus.

Il n'y a aucun symptôme pendant longtemps puis des verrues apparaissent sur la vulve, l'anus.

Le diagnostic se fait par examen gynécologique et ano-rectal. La médecine moderne propose comme pour toutes les verrues de les brûler, geler ou enlever par chirurgie.

La médecine alternative propose une à deux applications de teinture mère de thuya jusqu'à la disparition des condylomes (le thuya peut aussi être pris par la bouche).

Très récemment un laboratoire découvre un vaccin. Au moment où nous écrivons, nous ne pouvons pas dire comment il sera diffusé, ni quelles seront ses contre-indications.

séropo j'en parle ou pas...

Pas mal de personnes séropositives se demandent si elles doivent parler de leur statut sérologique à leurs nouvelles partenaires.

La peur du rejet, de l'exclusion reste très présente surtout dans le domaine de l'intimité.

Actuellement, des personnes portent plainte contre d'autres pour avoir été contaminé par le VIH.

Bien sûr les pratiques de contamination volontaire sont détestables (encore faut-il que les personnes connaissent leur statut sérologique).

Si chacune séronégative et séropositive prenons en charge la négociation quant à l'utilisation de matériel de réduction des risques, nous évitons de laisser peser uniquement sur les séropositifs la responsabilité de la protection.

L'Etat prévoit d'imposer un dépistage VIH aux prisonnierEs et aux prostituées. Il projette également la pénalisation des personnes qui n'informent pas leurs partenaires de leur séropositivité.

La criminalisation des séropos ne fait qu'accroître leur exclusion. La stigmatisation de certaines catégories de personnes ne fait que déresponsabiliser par rapport au VIH.

La réduction des risques c'est pas que du latex...
La réduction des risques c'est faire attention de ne pas vivre ou faire vivre des abus.

Quelques questions pour réfléchir :

- Est-ce que tu fais du sexe pour "avoir la paix" ou parce que tu es fatiguée de résister ?
- Est-ce que ta partenaire t'a forcée à faire du sexe contre ta volonté ?
- Est-ce que ta partenaire a refusé d'utiliser des outils de réduction des risques alors que tu le voulais ?
- Est-ce que ta partenaire se moque de ta sexualité ? Est-ce qu'elle ridiculise la forme de ton corps ? Est-ce qu'elle te dévalorise quand vous faites du sexe ?
- Est-ce que ta partenaire s'attend à ce que tu lui fasses un rapport sur tes masturbations et dit que tu ne devrais pas te masturber parce que c'est "tricher" ?
- Est-ce que ta partenaire te demande de lui raconter tes fantasmes ? Est-ce qu'elle te rend honteuse de tes désirs ou de tes fantasmes ?
- Est-ce que ta partenaire t'accuse de la tromper ? Est-ce qu'elle te menace de se tromper alors que vous avez toutes deux décidé d'être monogames ?
- Est-ce que ta partenaire t'a déjà accusée de ne pas être une "vraie lesbienne" ?



VIRUS IMMUNO-DÉFICIENCE HUMAINE (VIH OU HIV en anglais)

Le Syndrome d'Immuno Déficience Acquise (sida) est la conséquence de l'infection par le VIH, elle peut se déclencher après une phase de séropositivité plus ou moins longue. Le VIH détruit la capacité de l'organisme à lutter contre les infections et favorise ainsi le développement de maladies opportunistes plus ou moins graves parfois mortelles. Aujourd'hui il n'existe ni traitement pour guérir cette maladie, ni vaccin pour s'en prémunir.

Des traitements permettent de ralentir l'évolution de la maladie (trithérapies). Ils ont de nombreux effets secondaires, leurs actions sur l'organisme à long terme ne sont pas connues et ils sont très contraignants.

Dans les 48h après une exposition au VIH, la prescription pendant un mois d'une trithérapie limite les risques de contamination. Ce traitement peut être prescrit dans des situations à haut risque sachant qu'il est susceptible de provoquer des effets secondaires importants. Il faut se rendre aux urgences, le plus rapidement possible dans les 4h de préférence et dans les 48h au plus tard. Pour la prescription d'un traitement prophylactique, essaie d'y aller accompagnée de la personne avec qui tu as pris un risque (ça peut être utile de connaître son statut sérologique) ou par des amies, les urgentistes ne sont pas toujours très cool surtout pour les questions de prophylaxie VIH.

On peut se faire dépister pour le VIH gratuitement et de manière anonyme. C'est une prise de sang, les résultats sont donnés la plupart du temps au bout d'une semaine. C'est important de dépister la séropositivité VIH le plus tôt possible pour freiner l'avancée vers la maladie sida (et éviter de transmettre le virus). Les infirmières ou les médecins qui font des dépistages posent des questions sur notre sexualité. Cela leur permet de mieux évaluer les risques pris. En aucun cas ces personnes ne doivent être moralisatrices. Si elles le deviennent, libres à nous d'interrompre le dialogue et de leur demander simplement d'effectuer la prise de sang. Ça fait peur de faire un dépistage, pourtant on court et fait courir aux autres moins de risques si l'on sait qu'on est séropo, que si on l'est et qu'on l'ignore.

Pour qu'il y ait transmission du VIH il faut qu'il y ait contact entre une porte d'entrée* et un liquide contaminant :

PORTES D'ENTRÉE

- muqueuses du vagin, de l'anus
 - plaies cutanées (plus qu'un petit bout de peau arraché), eczéma
- ### LIQUIDES CONTAMINANTS
- sang (ou sang menstruel)
 - sécrétions sexuelles (cyprine ou moille, sperme, liquide séminal*)
 - lait maternel

Le virus est moins concentré dans la moille que dans le sang, le liquide séminal et le sperme.

LES HÉPATITES

Elles s'attaquent toutes de manière plus ou moins grave au foie. Les hépatites A et B peuvent évoluer vers des cirrhoses, des cancers du foie...

HÉPATITE A

Elle est plutôt alimentaire que sexuelle. Elle se transmet par contact de l'anus à la bouche. On peut utiliser une digue dentaire ou se faire vacciner si l'on est adepte de cette pratique sans latex (ou si l'on est séropositif au VIH ou au VHC). Le vaccin n'est pas remboursé par la sécurité sociale. Il est utile au préalable de faire un bilan sérologique pour être sûr de ne pas déjà être immunisé. Cette hépatite ne se complique qu'exceptionnellement (hépatite fulminante).

HÉPATITE B

Un vaccin est disponible il est remboursé par la sécurité sociale. Ce vaccin pourrait être un révélateur de pathologies en cas d'antécédents familiaux (type sclérose en plaque) chez des personnes prédisposées.

Dans au moins 90 % des cas, chez l'adulte, l'hépatite B se guérit toute seule et ne laisse aucune séquelle. Dans ce cas précis, ça ne sert à rien de se faire vacciner puisqu'on est déjà immunisé. Dans tous les cas, ça vaut le coup de demander un bilan sérologique avant de se faire vacciner.

Ces modes de contamination sont les mêmes que pour le VIH : même portes d'entrée, même liquides contaminants auxquels il faut ajouter la salive si la partenaire est dans la première phase de contamination ou lorsque la charge virale hépatite est haute.

Dans 10 % des cas, on reste porteuse du virus et l'hépatite B évolue de façon chronique et parfois peut entraîner à long terme une cirrhose ou un cancer du foie.

On peut se faire dépister de manière anonyme et gratuite tout comme pour le VIH.

HÉPATITE C

Souvent grave, sa transmission se fait par le sang : les partages de seringues ou de matériel utilisé pour l'injection et l'inhalation de drogue, rarement par les relations sexuelles (risques accrus en cas de jeux s/m avec du sang ou en cas de pratiques violentes) et rarement de la future mère au fœtus pendant la grossesse (un test de dépistage est possible au 6e mois de grossesse). La transmission peut se faire par du matériel de toilette : brosse à dents, rasoirs, coupe ongles... La transmission peut aussi se faire avec du matériel médical, paramédical non ou mal stérilisé (dans les hôpitaux, salons de coiffure, de tatouages/piercing). N'hésitez pas à vérifier comment le matériel qui entre en contact avec notre sang est stérilisé.

L'hépatite C passe souvent inaperçue et se découvre lors d'un test sanguin. Elle évolue dans 80 % des cas vers une infection chronique qui peut évoluer vers une cirrhose ou un cancer du foie.

Il n'y a pas de vaccin en revanche un test de dépistage est recommandé chez les personnes ayant des facteurs de risques comme les utilisatrices de drogue par voie intraveineuse ou par inhalation, les personnes pratiquant des jeux avec le sang sans protection, les personnes ayant subies une transfusion avant 1992 ou les personnes ayant subies une endoscopie.

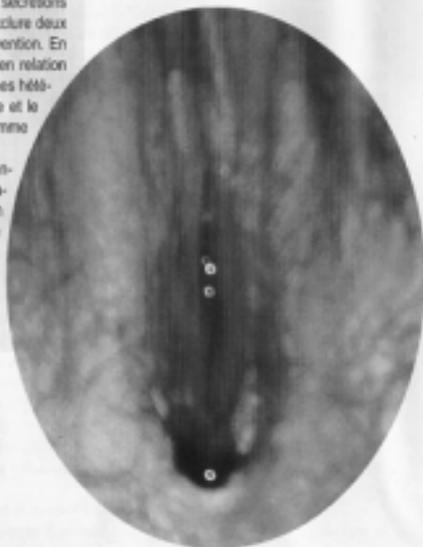
Des traitements antiviraux peuvent bloquer la multiplication des virus des hépatites B et C, prévenir les complications de la maladie et même la guérir. Ces traitements sont très lourds à supporter. Les infections VIH / VHB ou VHC entraînent de graves problèmes de santé et des traitements très lourds et compliqués.

En autorisant une représentation sexualisée du sang, le sim lesbien braque le projecteur sur la substance et le vecteur de transmission qui importe en matière de protection pour le sexe entre femmes.

C'est d'ailleurs la focalisation sur le sperme et les sécrétions vaginales qui explique comment il a pu être aussi facile d'exclure deux fois les lesbiennes du discours officiel sur le sida et la prévention. En effet, le sida a été construit comme une maladie sexuelle en relation avec une substance mâle, le sperme, et ce, pour les personnes hétérosexuelles et homosexuelles, le sang figurant loin derrière et le sang sexuel étant tabou dans les rapports hétérosexuels comme homosexuels. [...]

Les expériences sim débouchant sur une représentation plus large de la sexualité lesbienne ont permis de déplacer l'accent, du latex vers le corps : un corps rendu visible en tant que corps total susceptible de saigner partout et d'être ouvert en de multiples endroits et situations.

Queer zone M. H. Bourcier



FOULTITUDE DE PRATIQUES ou un peu de pornographie dans la réduction des risques

Pourquoi tout à coup dans une brochure de réduction des risques avoir choisi de faire un catalogue de pratiques sexuelles ?

- on est des "perverses" et on voulait mettre un peu de pornographie dans cette brochure ?
- malgré les clichés qui courent, les lesbiennes font du sexe et peuvent en parler explicitement ?
- avec les normes et les tabous ambiants, des lesbiennes se trouveraient bizarres d'avoir envie de telle ou telle pratique et en lisant cette brochure elles se déculpabiliseraient ?
- on a une marre que les pratiques sexuelles soient top secrètes et c'est agréable de lire quelques textes stimulants ?

Nous n'avons pas du tout la prétention de faire une liste exhaustive, la sexualité ça fourmille, ça grouille, ça change tout le temps et surtout c'est plus qu'une liste de pratiques résumées vite fait.

Nous avons fait le choix de ne pas hiérarchiser ces pratiques, libre à chacune de choisir celles qui l'intéressent le plus :

se frotter SEXE CONTRE SEXE : (frottage, frotte-frotte, tribadie)

Pendant le frottage, le risque augmente avec la présence de sang. On n'a pas vraiment d'outil de réduction des risques adéquat : culottes en latex ? cellophane ? abstinence ? A toi de juger quels risques tu es prête à prendre et d'en discuter avec tes partenaires.

jouer avec les seins et/ou TOUT LE RESTE DU CORPS :

On peut pincer, mordre, lécher, titiller, s'les frotter, enduire de nourriture, frotter ses seins contre le sexe de ses partenaires, caresser, griffer. On peut aussi mettre des pinces à linges ou des pinces à seins, c'est mieux de ne pas les laisser plus de 20 ms car ça risque de causer des lésions nerveuses. On peut également jouer avec des plumes, de la fausse fourrure, des glaçons, du baume du tigre, de la cire chaude (la température est ajustable selon la distance entre la bougie et la peau, ne pas utiliser des bougies en cire d'abeille, elles fondent à trop haute température).

La bonne nouvelle est que toutes ces pratiques sont sans risque, en l'absence de sang.

s'attacher ou faire du BONDAGE :

Cette pratique est sans risque de transmission des IST tant qu'elle n'implique pas de sang. Il est bien de vérifier que les attaches ne sont pas trop serrées et ne coupent pas la circulation du sang. Il peut être prudent d'avoir une paire de ciseaux à portée de main, et d'utiliser une corde avec un diamètre suffisant pour qu'elle ne cisaille pas la peau (1cm d'épaisseur au moins).

pénétration VAGINALE : (doigtée, fuckée...)

Avec les doigts :

Pour éviter des infections, on peut se laver les mains. Les ongles longs risquent d'endommager les muqueuses vaginales. Pour éviter le contact entre les sécrétions vaginales et/ou du sang, et d'éventuelles lésions sur les doigts, on peut utiliser des gants en latex. En cas de rapports sexuels avec plusieurs partenaires éviter les doigts successifs entre les partenaires. Utiliser des doigts différents (dix c'est quand même beaucoup !), se laver les mains, mettre des gants ou des doigtiers.

Avec des jouets sexuels (légumes, vibros, godes, objets...) :

Il existe des godes et des vibros de forme, de taille, de couleur et de matière différentes.

Pour éviter de se refiler des infections par l'intermédiaire du jouet sexuel, on peut soit utiliser un femidon (préservatif féminin) soit poser un préservatif masculin sur le jouet. L'innérêt du femidon c'est qu'on peut le garder pour plusieurs pénétrations successives (on parle bien de jouets sexuels) alors qu'avec un préservatif masculin il faut le changer entre chaque partenaire et/ou chaque orifice.

Attention !!!

aux objets coupants, pointus, qui peuvent casser facilement dans ton corps ou ayant une partie dangereuse à l'intérieur comme des ressorts ou des vis.

aux bouteilles ouvertes qui peuvent créer un effet ventouse.

l'amour n'est pas un lubrifiant

L'excitation sexuelle, la quantité de mouille et le sentiment amoureux ne vont pas toujours ensemble.

On ne mouille pas toutes pareil, on ne mouille pas toujours autant.

Les sécrétions vaginales peuvent dépendre du moment de notre cycle (tous les mois, mais aussi au cours de notre vie), d'éventuels traitements médicaux ou prise de produits...

Utiliser du lubrifiant peut faire mouiller plus encore, c'est doux, ça glisse bien...

Question réduction des risques, le lubrifiant c'est utile aussi, ça évite que le latex des présos masculins et des digues dentaires s'abîment et se déchire, que les muqueuses s'irritent (surtout les muqueuses anales pas lubrifiées).

Utiliser des lubrifiants à base d'eau ou de silicone, ceux à base d'huile détérioreront le latex.

Avec le poing (fist fucking) :

Contrairement aux idées reçues ce n'est pas introduire le poing fermé de force dans le vagin mais glisser progressivement sa main tout entière. La main, une fois à l'intérieur du vagin, peut se refermer en un poing. On peut utiliser des gants en latex et mettre du lubrifiant sur la paume et le dos de la main jusqu'au poignet. Cette pratique étirant la muqueuse vaginale, il y a plus de risques de micro lésion et donc de sang.

baisers profonds, CRACHAT :

En ce qui concerne le vih, c'est inoffensif, la concentration virale dans la salive étant trop faible pour causer une contamination. Par contre, il est plus prudent d'être vacciné contre l'hépatite B, et attention à la syphilis et aux herpès.

jeux avec des AIGUILLES ou incisions cutanées :

Ces pratiques peuvent entraîner des contacts sang-sang et aussi créer des portes d'entrée pour des infections. Du coup, c'est bien d'utiliser des gants et des aiguilles stériles à usage unique (à jeter dans une bouteille en plastique qu'on referme après pour éviter que d'autres ne se piquent avec par accident). C'est aussi important de nettoyer, désinfecter la zone qui va être percée.

pénétration ANALE : (se faire (ou faire faire) le cul, sodomie, s'enculer ou enculade, s'enfler...)

Les mêmes conseils que pour la pénétration vaginale sont valables. Il faut prendre en compte le fait que la muqueuse anale est particulièrement fragile et sujette à des lésions. Comme l'anus ne produit pas de sécrétions lubrifiantes, on peut utiliser un lubrifiant à base d'eau ou de silicone et ça glisse mieux.

Contrairement au vagin, le rectum (entre le colon et l'anus) n'a pas de fin, les objets sexuels peuvent facilement rester coincés ou remonter. Pour éviter ce stress, on peut utiliser des objets avec une base.

Les bactéries présentes dans l'anus peuvent créer des infections si par l'intermédiaire des doigts ou des objets elles sont en contact avec la plante et le vagin. On peut changer de gants, de présos ou réserver certains de nos jouets à l'anus.

Les hémorroïdes internes ou externes peuvent constituer une porte d'entrée et/ou être contaminantes à cause des saignements.

pratiques URO-SCATOLOGIQUES :

Les golden-showers ou douche dorée* sur une peau saine sont non contaminantes.

Les jeux scatés sans ingestion sont sans risque de contamination VIH. Avaler comporte un risque, a fortiori s'il existe des lésions de la muqueuse rectale ou intestinale de la donneuse : la présence de sang dans les selles n'est pas forcément visible à l'œil nu. L'ingestion peut aussi être contaminante en terme d'hépatite (notamment l'hépatite A) et d'autres micro-organismes. Pour les douches anales ou lavements, l'eau propre, tiède suffit.

pratiques avec la BOUCHE : (cuni, anulingus, léchouilles, broute-minou, gougnotter, broute-cul, 69, bouffer le cul, faire feuille de rose, lécher le cul)

Par sexe oral on entend lécher, mordre, sucer, embrasser, titiller le clitoris, les lèvres, le périnée ou pénétrer le vagin ou l'anus avec la langue. Des lesbiennes peuvent aussi pratiquer des fellations sur des jouets sexuels (gode-coeuvre, packing).

Quand on pratique le cuni, il peut y avoir des risques de transmission d'infections entre les sécrétions vaginales et d'éventuelles lésions dans la bouche. Le risque augmente lors des règles.

Bien que le risque de transmettre le VIH lors d'un cuni non protégé soit bas (lorsqu'il n'y a pas de sang) d'autres infections peuvent être transmises lors de pratiques orales : herpès, condylomes, papilloma virus, syphilis.

Si on mord on peut rentrer en contact avec le sang, alors le risque augmente et la transmission du VIH ou des hépatites B et C est possible. Si on est fan de l'anulingus non protégé on peut se faire vacciner contre l'hépatite A pour réduire les risques.

Les aphtes et les gingivites peuvent constituer des portes d'entrée. Dans tous les cas pour éviter de fragiliser les muqueuses buccales, c'est bien de ne pas se brosser les dents avant de lécher.

Pour se protéger, nous pouvons utiliser des digues dentaires, découper du cellophane (qui ne va pas au micro ondes, c'est-à-dire non poreux) ou découper un présco masculin.

"Les plus de la digue dentaire

Pour celles qui sont repoussées par l'idée d'être en contact avec de la merde, la digue dentaire évite ce contact et permet de faire des ans en toute quiétude. Avec du cellophane, étiré de l'anus au clito, on peut lécher joyeusement de l'an à l'autre sans risque. [...]

La technique gourmet n'y est une suction sous vide du clito. Étirons notre digue sur la valve de nos amantes. Avec notre langue partons à la recherche de son clito et du capuchon. Maintenant, pinçons nos lèvres autour de cette partie et aspirons une minuscule bulle de latex. Cela va créer un délicieux effet sous vide sur le clito en dessous. En fait nous pouvons sucer des bulles partout mais je suis une fan de la stimulation directe et je préfère la bulle du clito."

Suzie Bright.

Faire du sexe, niquer, baiser, faire l'amour, coucher, avoir du sexe, fricoter, fucker, se la taper, ken (niker en verlan)...

"Suggestion de la chef :

Une façon d'accroître le plaisir pendant un cuni ou un anu, consiste à fabriquer un sandwich en gel. Il suffit de prendre une large surface de film alimentaire, d'en tartiner la moitié et de plier en deux. On l'applique alors sur la partie préférée de ses partenaires."

Lesbiennes pour de bon

se FOUETTER

C'est toujours la même histoire, il faut faire attention aux contacts sang-sang, sang-sexe.

Un fouet est plus difficile à manier que la main, il faut faire attention de ne pas fouetter les articulations, les zones où les os manquent d'une protection charnue, tel que le coccyx, la colonne vertébrale, les côtes. On ne fouette ni l'abdomen ni les reins ni le visage. On peut fouetter légèrement la poitrine ou la vulve.

**NB : AUCUNE DE CES PRATIQUES NE REND SES ADEPTES
PLUS COOL, INTELLIGENTES OU POLITIQUES.
À CHACUNE SA MANIÈRE PROPRE (OU AUTRE)
DE PRENDRE DU PLAISIR.**



ADRESSES UTILES ET AUTRES CONTACTS...

ACT UP LYON : Forum Gay et Lesbien 17, rue Romarin 69001 Lyon. actuplyon@free.fr

AIDES RHÔNE : 93, rue Racine 69100 Villeurbanne. Tel : 04 78 68 05 05. aides.rhone@wanadoo.fr

ASSOCIATION NATIONALE POUR L'ÉTUDE DE LA STÉRILISATION VOLONTAIRE :
87, Boulevard Berthier 75 017 Paris. Tel : 01 42 67 87 57 ou 01 46 37 36 90

ARIS : association homosexuelle mixte, non mixte lesbienne les mercredi soirs.
19, rue des Capucins 69001 Lyon. Tel : 04 78 27 10 10.

L'ASSOCIATION DES RONDES ET CELLES QUI LES AIMENT : URSA France
c/o Centre gay et lesbien 3, rue Keller 75011 Paris. Tel : 06 74 88 00 55. ursafre@yahoo.fr <http://www.ursa.fr>

CABIRIA : Association de santé communautaire avec les personnes prostituées
7, rue du Puits Gaillot 69001 Lyon. Tel : 04 78 30 02 65.

CENTRES D'INFORMATION ET DÉPISTAGE ANONYME ET GRATUIT :
Il en existe dans tous les hôpitaux, pour avoir l'adresse la plus proche de chez toi, appelle sida info service.
Voilà quelques adresses autour de Lyon :

Grenoble : Centre de consultation ist : 23, avenue Albert 1er de Belgique (escalier B, 1er étage).
Tel : 04 76 12 12 85 (sur rendez-vous)

Vienne : Centre de consultation ist : 2, résidence st martin. Tel : 04 74 31 50 31 (sans rendez-vous).

Lyon : Hôpital Edouard Herriot pavillon A place d'Arsonval 3e arrdt. Tel : 04 72 71 62 06.

Hôtel Dieu 71, quai Jules Gourmont 2e arrdt. Tel : 04 72 41 32 91.

Médecine préventive universitaire de la Doua 43, bd du 11 novembre 1918. Tel : 04 72 44 40 97.

Vénissieux : 2, rue Arnoine Billon. Tel : 04 72 50 08 68.

Villefranche sur Saône : Plateau d'Ouillely. Tel : 04 74 09 28 27

CONTACT : association d'écoute, de dialogue pour parents d'homos et homos
69c, avenue René Cassin 69009 Lyon. Tel : 04 72 20 08 01.

DISCRIMINATIONS : 114.

DROGUES INFO SERVICE : 113.

FEMME EVASION : Accompagnement personnalisé pour femmes en difficultés
3, place André Malraux à Grenoble. Tel : 04 76 43 12 24.

F.R.L.S.S.E. : Femmes Rédaction des Risque et Sexualités.
15 bis, rue René Leynaud 69001 Lyon. Tel : 06 11 71 54 00. frisse@free.fr

FORUM GAY ET LESBIEN : 17, rue Romarin 69001 Lyon. Tel : 04 78 39 97 72. fgl_lyon69@hotmail.com

HÉPATITE INFO SERVICE : 0 800 845 800.

INFORMATION SIDA SOURDS ADULTES : groupe sourd haiden lyon@minitel.net

KEEP SMILING : Association de santé communautaire en milieu festif
2, rue d'arménie 69003 LYON. Tel : 04 72 60 92 66 / 06 63 13 77 06. info@keep-smiling.com

LES VOIES D'ELLES : Association des lesbiennes de Grenoble et d'ailleurs
8 rue Sergent Bobillot 38000 Grenoble. Tel : 04 76 85 20 64 / 06 08 89 37 53. lesvoiesdelles@hotmail.com

LIBRAIRIE ETAT D'ESPRIT :
gay et lesbienne 19, rue royale 69001 LYON. Tel 04 78 27 76 53 etatdesprit@free.fr

MOUVEMENT FRANÇAIS POUR LE PLANNING FAMILIAL :
2, rue Lakanal 69100 Villeurbanne. Tel : 04 78 89 50 61.
30, boulevard Gambetta 38000 Grenoble. Tel : 04 76 87 94 61

PASTT : Prévention Action Santé Travail pour les Transgendres
94, rue Lafayette 75010 Paris. Tel : 01 53 24 15 40. pastt@noos.fr

PAUSE DIABOLO : boutique accueil des usagerEs de drogues
64, rue Villeroz 69003 Lyon. Tel : 04 78 62 03 74.

PERMANENCES TRANSEXUELLES ET TRANSGENRES : chaque troisième samedi du mois,
de 16 à 18 heures, association ARIS : 19 rue des Capucins 69001 Lyon.
trans-info@no-log.org. Tel : 06 75 30 19 54.

REVIH Femmes : Réseau national de femmes séropoEs. Tel : 06 85 58 03 75 / [REDACTED]
dancoco.carole@cegetel.net [REDACTED]

RUPTURES : boutique accueil des usagerEs de drogues 36, rue Burdeau 69001 Lyon. Tel : 04 78 39 34 89.

SEXUALITÉS, CONTRACEPTION, IVG : 0 810 810 714.

SIDA INFO SERVICE : 0 800 840 800.

SOS HOMOPHOBIE : 01 48 06 42 41.

SOS VIOL : 0 800 05 95 95.

VIOLENCES CONJUGALES, FEMMES INFO SERVICE :
01 40 33 80 60 (numéro payant, possibilité de rappel).

En faisant cette liste on a probablement oublié des contacts très importants qui pourraient te servir. Si tu penses qu'on peut te renseigner n'hésite pas à nous envoyer un mail : gouissat@peivron.org.

Nous n'avons pas essayé tous les numéros, nous ne savons pas si l'accueil est toujours de qualité, ce ne sont que quelques pistes.

BDSM : Bondage et Discipline, Domination et Soumission, Sadisme et Masochisme.

Bondage voir BDSM : Attacher une personne de différentes manières (contraintes, noeuds érotiques...)

Bottom : Soumise, celle qui obéit dans le jeu.

Butch : Qui s'approprie dans le mancier des qualités habituellement divisés en deux genres, une majorité de celles dites masculines, malgré la désapprobation de l'ensemble du corps social y compris parfois de ses pairs, mais parce que cela lui plaît, que c'est elle et c'est tant mieux ! Ces repères identitaires [avec fem] encore prégnants aujourd'hui marqueraient fortement la vie du mouvement lesbien dans les années 50-60 aux états-unis.

Branding : Brûlures sur la peau.

Fem : Qui se réapproprie une majorité des qualités dites féminines après en avoir déconstruit l'origine obligatoire assignée à son sexe "biologique", parce qu'elle s'y sent bien et c'est tant mieux ! Ces repères identitaires [avec butch] encore prégnants aujourd'hui marqueraient fortement la vie du mouvement lesbien dans les années 50-60 aux états-unis.

Genre : construction sociale basée sur la bipolarité homme-femme. Dans ce cas-là, le genre correspond au sexe et les individus reçoivent une éducation et un traitement social correspondant au genre qui leur a été assigné. Cette notion est réappropriée par les queers (et avant par certains groupes de gays ou de lesbiennes) qui créent une multitude de genres dans le continuum mâle-femelle : tapene, butch, trans... Les mouvements queer parle de performativité du genre. La performativité en linguistique c'est prononcer une phrase qui en même temps fait l'action ("je te baptise", "la séance est ouverte..."). Alors on peut jouer avec les genres ou choisir celui dans lequel on vit. Dans ce cas-là entre aussi en compte l'identité sociale, c'est-à-dire comment les autres nous perçoivent.

Gode(miché) : *"Il n'est qu'une prothèse parmi d'autres qui prolonge et élargit la capacité déjà confirmée de la main [...] Le gode est avant tout une machine manuelle à laquelle la [gosaive] apporte son impulsion motrice."* prothèse, mon amour, Béatrix Preciado.

Golden-showersou douche dorée : Pisser sur quelqu'unE.

Intersexe : Différents facteurs déterminent les catégories sexuelles : chromosomes, gènes, hormones, formes des organes sexuels et reproducteurs. Les scientifiques se sont acharnés à répertorier les humains en deux catégories clairement distinctes : homme/femme. *"Pourant, on peut dire que le mâle et la femelle définissent les deux extrêmes d'un même axe. Il s'en suit que l'écart entre des femelles à développement sexuel "anormal" et des femelles standards peut être plus grand qu'entre des femelles "anormales" et des mâles standards (et réciproquement)."* Cynthia Kraus

Les intersexes sont la preuve de l'existence du continuum femme-homme, elles sont en même temps forcées par le corps social et médical à la bicaatégorisation (opérations chirurgicales foireuses, traitements hormonaux imposés...)

Keeper ou mooncup : Tasse en caoutchouc ou en polyuréthane qui permet de récolter le sang des règles. Pour se le procurer regarder sur internet le site de "blood sisters" en anglais ou nous contacter. En France il semble aussi possible de commander des tasses à règles pour la modique somme de 19,90 € (ça dure dix ans) auprès de <http://furieuses.melanine.org/>.

Lesbophobie : Haine des lesbiennes, qui peut être mêlée à la haine des femmes. Cette position réveille souvent une volonté que les femmes restent à leur place dans le système patriarcal. La lesbophobie peut être le fait aussi bien d'hommes que de femmes, elle se trouve aussi présente chez les gays. Elle existe aussi sous sa forme intégrée, c'est-à-dire entre lesbiennes et parfois contre soi-même. Elle peut aller du regard au meurtre.

Liquide séminal : Petite goutte au bout du gland quand la personne est excitée.

Norme hétéropatriarcale ou hétéronormalité : Système qui veut que les individus se répartissent en deux catégories homme-femme et aient des échanges sociaux et amoureux, exclusivement avec des personnes du sexe opposé (voire une). Ce système bénéficie aux hommes (travail domestique et éducatif gratuit...) et est présent partout. L'hétérosexualité est présentée comme naturelle, normale. Toutes les personnes qui en sortent sont vues, elles, comme déviantes.

Patriarcat : C'est le système politique économique et social qui organise la supériorité / domination du genre homme sur le genre femme.

Plug : Jouet sexuel plus particulièrement destiné à l'anus. Il a un socle pour ne pas s'enfoncer trop profondément dans l'anus. De plus, sa forme permet de stimuler le fond de l'anus et le rectum sans trop distendre l'anus.

Portes d'entrée : Muqueuses du corps qui sont perméables au vih. Les muqueuses sont des membranes qui recouvrent certaines cavités du corps, une sorte de "peau de l'intérieur" (bouche, vagin, oeil, gland si non circoncis...)

Pression à la maternité : En tant que femmes nous subissons une injonction à la reproduction : éducation des filles, conditionnement à l'hétérosocialité (mariage, famille). Le regard social porté sur les femmes est différent lorsqu'elles ont des enfants, elles deviennent respectables. La maternité est présentée comme l'aboutissement du rôle social de femme.

"Le refus de la maternité sociale a toujours été pratiqué par les femmes, clandestinement bien sûr, rien de tout cela n'a été dit ou écrit à peine commence-t-on à écrire notre histoire... mais ce refus qui a toujours été caché à cause de son caractère révolutionnaire car perçu comme une menace directe du système hétérosexuel ne sera compris que lorsqu'il sera vécu pleinement, dans le social, et ceci par un nombre croissant de non-mères et d'ex-mères." AHLA

Queer : étrange, bizarre, injure réappropriée par les personnes visées comme "gouine", "pédé", "pute". Mouvement né aux états-unis dans les années 90, issu des communautés gays, lesbiennes et trans. Il s'oppose au monde straight, le monde normé hétérosexuel ou homosexuel bien intégré, blanc de classe moyenne aisée, monogéné. Ce mouvement regroupe des minorités sexuelles considérées comme "déviantes" voire

"pathologiques" : trans, s/m, folles, bissexuelles... Ce mouvement s'inscrit aussi dans une critique plus large de la société occidentale : colonisation, racisme, capitalisme, norme esthétique, culture du / de la valide...

Scarification : incisions, coupures faites dans la peau.

Sexiste-sexisme : C'est une discrimination / domination basée sur le sexe des personnes (comme le racisme est une discrimination basée sur la race). Ce système de discrimination / domination se fait de la classe des hommes sur celle des femmes. Cette discrimination / domination est présente à différents niveaux : travail, éducation, sexualité, intimité, conversations, blagues...

S/m voir BDSM

Top : Maltresse, celle qui domine le jeu.

Transsexuelle : F to M (femme vers homme) : personne assignée à sa naissance au sexe et genre femme, qui ne s'y retrouve pas et choisit de devenir un homme. Elle peut pour cela prendre des hormones (testostérone), faire des opérations de modifications corporelles (mamectomie, reconstitution d'un pénis...). Elle peut demander un changement d'état civil.

M to F (homme vers femme) : personne assignée à sa naissance au sexe et genre homme, qui ne s'y retrouve pas et choisit de devenir une femme. Elle peut pour cela prendre des hormones (oestrogènes), faire des opérations de modifications corporelles (ablation du pénis, prothèses mammaires, vaginoplastie...). La chirurgie pense que les organes sexuels féminins se limitent au vagin et oublie négligemment de reconstituer un clitoris. Elle peut demander un changement d'état civil.

Transgenre : Personne qui ne veut appartenir ni au genre femme ni au genre homme. Ces personnes peuvent faire le choix de prendre des hormones (testostérones ou oestrogènes), de faire des modifications corporelles, de changer de prénom (l'état ne reconnaît pas cette démarche, mais des amis le peuvent).

Transphobie : haine des personnes qui questionnent la bicatégorisation homme-femme soit en vivant dans un genre différent de celui assigné à leur naissance, soit en ne pouvant être assimilées ni à la catégorie homme, ni à la catégorie femme. Elle peut aller du regard au meurtre.

"J'ai découvert qu'une femme que je côtoyais depuis longtemps était transgenre. [...] Je me suis surprise à la regarder différemment. Tout à coup ses mains paraissaient trop grandes, son nez était bizarre et que dire de sa pomme d'Adam ? N'avait-elle pas une voix un peu grave pour une femme ? N'était-elle pas autoritaire, exactement comme un homme ? [...] Il est très difficile d'éradiquer la transphobie. [...] La peur des transsexuels est chez chacun·e directement liée à la peur de son "moi" du sexe opposé." Pat Califia

Vibro : jouet sexuel doté d'un petit moteur, vvvvbbbb

BIBLIOGRAPHIE

Dans cette brochure, nous n'avons pas tenu compte des copyrights, ni demandé l'autorisation aux auteurs avant de les citer ou d'utiliser leurs photos. Nous voulons faire circuler les informations de la manière la plus simple possible. Nous trouvons par contre important de citer nos sources pour respecter et reconnaître le travail des auteurs. Merci.

LIVRES :

- ALLISON Dorothy (1999) *Peau*, Balland.
AMAZONIS D'HIER, LESBIENNES D'AUJOURD'HUI (dec. 1992) *La grosseur : obsession ? Oppression !*, n°23, pour lesbiennes seulement.
BORCHERS Marie-Hélène (2001) *Queer zone. Sœurs de sang : le rôle du s/m dans le sexe à risque chez les lesbiennes d'Érosos*, éd. Balland.
Sous la direction de Christine LEMOINE et d'Ingrid BENOARD (2001) *Attractions lesbiennes fems - lesbiennes butchs, éd. gais et lesbiennes*.
BUTLER Judith (2005) *Trouble dans le genre. La découverte*.
CALIFA Pat (2003) *Le mouvement transgenre, changer de sexe*, EPEL.
FEINBERG Leslie (1993, rééd.2003) *Stone butch blues*, Alyson publications (en anglais).
NEWMAN Felice (2004) *Les plaisirs de l'amour lesbien, les presses libres*.
NESSIM Rina (1984 1ère édition) *Mamamellis, guide de narco-pathie à l'usage des femmes*, Mamamellis.
PERCIADO Beatriz (2000) *Le manifeste contra-sexuel*, Balland.
PHILLIPSON Gail (2002) *Le prisme de la prostitution*, L'harmattan.
SPRINGLE Annie (1998) *Post-porn modernist*, Creis press (en anglais).
RANDALL Houak, POLHEMUS Ted, *The Customized body, Serpent's tail*.
TAREY PAOLA (1998) *La construction sociale de l'inégalité des sexes, la reproduction forcée*, L'harmattan.
ouvrage collectif (2004) *Mon corps est un champ de bataille, Ma colère*.
TEE CORINNE, *Cunt coloring book*.
WITTEC Monique (2001) *La pensée straight*, Balland.
(1994) *Le corps lesbien*, Les éditions de minuit.
ZOO (1998) *Q comme queer, Question de Genre, GEC 42*.

BROCHURES, PLAQUETTES :

- hiv and aids informations for lesbians, Terrence Higgins Trust, juin 1992 (en anglais).
ix filles-garçons hépatites vvh, CRIPS, 2002
La bicatégorisation par sexe à l' "épreuve de la science", le cas des recherches en biologie sur la détermination du sexe chez les humains, Cynthia Kraus.
Le plastique c'est fantastique ! sapitoverde75@hotmail.com
Lesbiennes pour de bon, petit guide militant du safer sexe lesbien, lesbsafesex@hotmail.com, 2002.
Lesbiennes : un risque moins sexuel que social.
Le Journal du Sida, n° 43-44, octobre/novembre 1992, pp. 43 - 44. Brigitte Lhomond
Lesbroufe n°57 : journal des voix d'elles (association des lesbiennes de Grenoble et d'ailleurs)

Propos sur le sexe, Couples Contre le Sida, 2004

Les risques de transmission du vih chez les femmes ayant des rapports sexuels avec des femmes, Transcriptase, n° 45, juin 1996, pp. 8-10. Brigitte Lhomond

Rapports d'activités Cabiria demander à Cabiria

FOURNIS-TOI EN BROCHURES CHEZ TES POTES

LES FEMINISTES LESBIENNES, ALTERNOS... :

dégénérée : degenree@boun.org

Donne-toi un coup de main : petit guide d'introduction à la masturbation, branleuses d'intercourse, <http://intercourse.org.uk>.

Droit des femmes et vih / Sida Collectif d'associations lyonnaises

Fat girl, a zine for fat dykes and the women who want them (en anglais)

Josee bien, (ou sinon...) ! brochure sur les pratiques s/m.

La culture du valide (occidental) ou comment le validisme ça te concerne sûrement, transfluid@yahoo.fr.

La pensée straight, Monique Wittig (extraits).

Le manifeste contra-sexuel, Beatriz Preciado (extraits).

Le sexe lesbien, Marilyn Frye.

Mode d'emploi pour réaliser vos jouets sexuels.

Plaisirs de femmes, the clitoris.com.

Pour en finir avec le genre, recueil de texte.

Stone butch blues (extraits traduits)

Cant coloring book, Tee Corinne.



Avec cette brochure, nous souhaitons organiser
des rencontres, des discussions. vous pouvez nous contacter :
gouix@poivron.org

Face au manque de documentation autour des lesbiennes, de la sexualité et des risques de transmission des infections sexuellement transmissibles (dont le VIH/sida), nous avons choisi de compiler quelques informations : des rubriques générales sur le rapport à nos corps, à nos sexes, quelques précisions sociologiques, anatomiques et médicales.

Cette brochure ne veut pas créer de nouvelles normes de conduite sexuelle. Elle existe pour faire passer des infos issues de nos connaissances, nos pratiques et nos propres stratégies. Chacune peut ensuite adopter SES stratégies personnelles, estimer les risques qu'elle a envie de prendre et en discuter avec sa/ses partenaires.

Etre informées, c'est acquérir du pouvoir
et de l'autonomie,
c'est permettre de faire des choix.



Brochure gratuite