

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 vos partenaires. 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.

L'incidence relativement élevée des infections transmises sexuellement (ITS) chez les personnes bisexuelles peut être influencée par de multiples facteurs, notamment les comportements individuels, le nombre récent ou total de partenaires sexuels, le rythme de succession de vos partenaires et la fréquence des rapports sexuels non protégés.

Le risque d'exposition aux infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS) dépend des parties du corps et des fluides impliqués dans l'activité sexuelle, et non pas de l'orientation ou de l'identité sexuelle d'une personne. Les ITS se transmettent par contact sexuel avec une personne atteinte d'une infection. Les contacts sexuels comprennent les rapports oraux, anaux et vaginaux, ainsi que les contacts génitaux de peau à peau.

Les virus et les infections comme le VIH, la chlamydia et la gonorrhée se propagent par les fluides sexuels, comme le sperme. Le VIH et l'hépatite B se transmettent également par le sang. L'herpès génital, la syphilis et le virus du papillome humain (VPH) se transmettent le plus souvent par contact génital de peau à peau. Lorsque vous parlez de santé sexuelle avec un professionnel de la santé, veillez à décrire votre comportement sexuel, à poser des questions sur les risques associés à certains actes sexuels et à vous informer sur les types de tests de dépistage qu'il recommande. 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 ITS a été diagnostiquée. Suivez ces recommandations pour réduire le risque d'ITSS pour vous et vos partenaire(s) :

- Négociez les mesures de protection avec votre ou vos partenaires et parlez du niveau de risque acceptable pour 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;

- Nettoyez les jouets sexuels avant de les partager; et utilisez un nouveau condom pour chaque partenaire ou entre les rapports avec pénétration;
- 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 lors de rapports sexuels oraux afin de prévenir les ITS transmises par voie orale;
- 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 préalable;
- Faites-vous vacciner contre l'hépatite A et B et le VPH (bien que ce dernier ne soit couvert par la santé publique que pour les HARSAH âgés de 26 ans ou moins). Certaines infections peuvent être transmises par les mains, les doigts et le frottement mutuel de la vulve. Lavez-vous les mains avant et après vos relations sexuelles;
- Portez des gants en latex et utilisez beaucoup de lubrifiant à base d'eau pour le fisting vaginal ou anal.
- Si votre statut sérologique est séronégatif, demandez à votre prestataire de soins de santé si la PrEP (prophylaxie pré-exposition) ou la PPE (prophylaxie post-exposition) pourraient vous être utiles;
- 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 RELATIONNELLE

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 un partenaire actuel ou antérieur. Si votre partenaire vous traite d'une manière qui vous met en danger, vous fait sentir mal dans votre peau, vous déprime ou vous cause de l'anxiété; s'il vous harcèle et vous suit, contrôle vos finances, vos déplacements et les personnes que vous fréquentez; s'il 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 que vous avez été victime de maltraitance ou de violence, vous pouvez consulter un professionnel de la santé, un conseiller ou une ligne d'écoute téléphonique. S'il existe une possibilité que votre ou vos partenaires aient accès aux mêmes services de soutien que vous, ce qui est fréquent dans les petites communautés, faites-le savoir au prestataire.

Trouver du soutien et de l'aide

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

Linge 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 prestataires de soins de santé peuvent consulter le site Web Learn.RainbowHealthOntario.ca pour en savoir plus sur nos cours visant à améliorer les compétences pour mieux servir les personnes 2SLGBTQ.



santé bisexuelle

Les personnes bisexuelles et les gens ayant des rapports sexuels à la fois avec des hommes et des femmes constituent un groupe diversifié; en matière de santé, leurs besoins de santé sont largement semblables à ceux de la population générale, mais elles ont aussi des besoins spécifiques.

Votre santé est influencée par de nombreux facteurs qui transcendent l'orientation et les pratiques sexuelles.

La discrimination, le racisme et les attitudes négatives envers les personnes bisexuelles ne sont pas rares; elles peuvent en souffrir dans leur quête de soins de santé.

Santé arc-en-ciel Ontario a créé cette brochure pour mettre en lumière certains troubles de santé qui peuvent concerner les personnes bisexuelles.

PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN

Les personnes bisexuelles vivent des expériences différentes de celles des personnes gaies et lesbiennes, et ces vécus se traduisent par des états de santé différents. Elles constituent un segment important de la communauté 2SLGBTQ et connaissent pourtant des taux de violence physique, sexuelle, sociale et émotionnelle nettement plus élevés que les personnes gaies et hétérosexuelles, en plus d’avoir un moins bon état de santé physique, mentale et sociale.

Être en santé, c’est prendre soin de ses besoins physiques, émotionnels, sexuels, psychologiques et spirituels. S’il peut être difficile de révéler son orientation sexuelle ou son identité de genre genre à son prestataire de soins, le fait d’être soi-même peut être libérateur et améliorer la santé et le bien-être.

Ne tardez pas et n’évitez pas de recourir à des services parce que vous avez eu de mauvaises expériences ou car vous avez des inquiétudes au sujet de la discrimination, de la stigmatisation, de la confidentialité, de votre statut d’immigration ou d’autres facteurs. Pour rester en santé, il est important de se faire soigner et examiner régulièrement par un prestataire de soins sensible aux réalités des personnes bisexuelles et possédant les compétences nécessaires pour les soigner.

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

- Informez-vous sur les problèmes, les risques et les options possibles en matière de santé pour les personnes bisexuelles. La race et l’origine ethnique peuvent aggraver le risque de contracter certaines maladies et affections;
- Cherchez des endroits et des prestataires de santé sensibles aux réalités des personnes bisexuelles;
- Rendez visite à des prestataires potentiels et posez-leur des questions. Vous avez le droit de vous renseigner sur leurs formations et leur expérience en matière de soins 2SLGBTQ;
- Prêtez attention 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 personnes 2SLGBTQ;

- Faites-vous accompagner d’une personne de confiance;
- Si vous vous sentez à l’aise de le faire, dites que vous êtes une personne bisexuelle et sentez-vous à l’aise de parler des choses qui vous préoccupent afin que votre prestataire puisse 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 personnes 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
rainbowhealthontario.ca/fr/lgbt2sq-health/repertoire-de-prestataires-de-services

RISQUES 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 par rapport à 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 méfaits et de désaccoutumance, et votre prestataire peut vous aider à choisir celui qui vous convient le mieux.

DÉPISTAGE DU CANCER

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 (p. ex., la prostate, les testicules, le col de l’utérus, les seins et 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 en vigueur. Inscrivez-vous au Programme ontarien de dépistage du cancer du sein, car il se peut que votre nom n’y soit pas intégré automatiquement, selon la mention de sexe inscrite 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 Pap anal, bien qu’il 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 convient à vos besoins. Si vous n’avez pas de médecin généraliste, vous pouvez néanmoins obtenir certains tests de dépistage sans recommandation.

SANTÉ MENTALE ET ÉMOTIONNELLE

Votre santé mentale est influencée par votre estime de soi et votre stress, ainsi que par le degré d’acceptation et d’inclusion dans votre milieu de travail et votre vie personnelle. Bien que de nombreuses personnes bisexuelles ont une bonne santé mentale, des études montrent qu’elles présentent des taux plus élevés de troubles de santé mentale que les personnes monosexuelles, gaies et lesbiennes, notamment en matière de suicidalité, de consommation excessive de substances, de dépression et d’anxiété.

Les environnements sociaux homophobes ou biphobes peuvent nuire à votre santé. Le fardeau du stress et de la discrimination peut être plus lourd à porter si vous avez subi d’autres traumatismes, ou si vous vous identifiez en tant que personne noire, autochtone ou racisée ou que personne en situation de handicap. Le développement d’une identité sexuelle positive chez les personnes bisexuelles peut s’avérer particulièrement difficile à l’adolescence en raison de l’homophobie ou

la biphobie, des préjugés monosexuels dans les programmes d’enseignement, du manque de modèles, et d’un manque d’acceptation et de soutien de la part de la famille.

MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE OU ÉMOTIONNELLE

Disposer d’un groupe d’amis et d’une famille (qu’il s’agisse de votre famille d’origine ou de votre famille choisie) qui comprennent et valident votre sexualité est souvent essentiel pour gérer le stress du quotidien et maintenir 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;
- Il peut être particulièrement utile de solliciter des conseillers en santé mentale et des groupes de soutien sensibles aux besoins des personnes bisexuelles.

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 de peau, sexualités et identités de genres. Cependant, les membres de la communauté 2SLGBTQ vivent les problèmes d’image corporelle de manière unique. La communauté 2SLGBTQ est touchée de manière disproportionnée par les troubles alimentaires. Les jeunes 2SLGBTQ sont plus susceptibles d’avoir des troubles alimentaires que leurs pairs monosexuels. Les préoccupations liées au poids, à la nutrition et à l’apparence physique peuvent devenir malsaines si elles mènent à la déprime, 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.