

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.

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. Si deux partenaires ont toutes deux leurs menstruations, elles courent un risque plus élevé de contracter certaines ITS.

Les femmes ayant des rapports sexuels avec d'autres femmes peuvent transmettre ou contracter des ITS, telles que l'herpès et la chlamydia. Le virus du papillome humain (VPH), la vaginose bactérienne et la trichomonase peuvent se propager entre partenaires lesbiennes. Le sexe oral et les activités sexuelles impliquant un contact digital-vaginal ou digital-anal, notamment avec des jouets sexuels partagés, peuvent également transmettre des infections.

La plupart des ITS ne présentent aucun signe ou symptôme. La seule façon de connaître votre situation est de vous faire dépister. Les femmes lesbiennes sexuellement actives devraient envisager de se faire dépister régulièrement pour la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis. D'autres tests peuvent être envisagés en cas de symptômes liés à des facteurs de risque spécifiques aux ITS.

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

SANTÉ ET SÉCURITÉ RELATIONNELLE

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

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

Si vous ne vous sentez pas en sécurité ou 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 Web 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 lesbienne

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

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

Santé arc-en-ciel Ontario a créé cette brochure pour aborder quelques-uns des enjeux de santé vécus par les femmes lesbiennes.



santé arc-en-ciel ontario
SHERBOURNE HEALTH

PRENDRE VOTRE SANTÉ EN MAIN

Être en bonne santé, c'est prendre soin de ses besoins physiques, émotionnels, sexuels, psychologiques et spirituels. S'il peut être difficile de parler de son orientation sexuelle, de son identité de genre ou de ses antécédents médicaux 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 compatissant et bien informé.

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 femmes lesbiennes. 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 2SLGBTQ;
- 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 femme lesbienne 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.

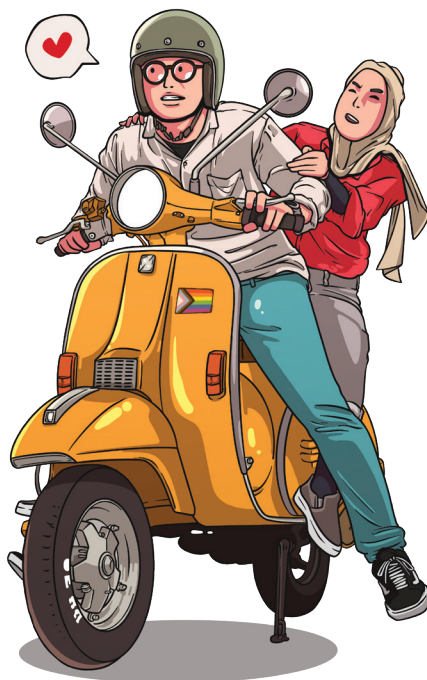
S'il y a peu de prestataires dans votre région, essayez d'en trouver par le biais du Réseau Télémédecine Ontario (RTO).

Répertoire des prestataires de services du RTO
<https://www.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

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

Qui doit passer des tests de dépistage?

- Les gens devraient être dépistés pour le cancer en fonction des organes qu'ils possèdent (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 femmes lesbiennes ont une bonne santé mentale, les environnements sociaux homophobes peuvent nuire à leur santé. Le fardeau du stress et de la discrimination peut être plus lourd à porter pour les femmes lesbiennes ayant subi d'autres formes de traumatisme ainsi que les femmes lesbiennes

s'identifiant en tant que personne noire, autochtone, racisée ou en situation de handicap.

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

MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE LA SANTÉ MENTALE OU ÉMOTIONNELLE

Disposer d'un groupe d'amis et d'une famille (qu'il s'agisse de 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 femmes lesbiennes et FARSAAF.

IMAGE CORPORELLE ET SANTÉ

L'image corporelle, ou la façon dont on perçoit son propre corps, est un phénomène qui touche les personnes de toutes formes, tailles, couleurs de peau, sexualités et identités de genres. Cependant, les membres de la communauté 2SLGBTQ vivent les problèmes d'image corporelle de manière unique. Des études ont montré qu'une grande proportion de femmes lesbiennes et de personnes bisexuelles éprouvent des sentiments d'anxiété et de dépression à cause de leur image corporelle. La communauté 2SLGBTQ est touchée de manière disproportionnée par les troubles alimentaires. Les préoccupations liées 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.