

## Qu'est-ce qu'être trans?

À la naissance, la société assigne les êtres humains au sexe «masculin» ou «féminin» uniquement sur la base de leurs organes génitaux. Au cours de sa vie, chaque personne découvre sa propre identité de genre.

Les personnes trans\* découvrent que leur identité de genre ne correspond pas ou seulement en partie au sexe qui leur a été assigné à la naissance. Les personnes dont l'identité de genre correspond au sexe qui leur a été assigné à la naissance sont cis.

Certaines personnes trans sont des femmes, d'autres sont des

hommes et d'autres encore sont non binaires. Une identité de genre non-binaire ne se situe pas exclusivement dans les catégories binaires hommes/femmes.

L'identité de genre d'une personne ne se voit pas – elle ne peut pas être déduite de son apparence, de ses vêtements ou de sa présentation.

Certaines personnes trans prennent des hormones ou ont recours à des opérations pour être plus à l'aise et/ou plus confiantes dans leur corps – d'autres personnes trans ne le font pas. Une personne n'en est pas plus ou moins trans.

\*Pour une question d'espace, nous utilisons le terme trans pour désigner les personnes trans binaires, les personnes non binaires et les personnes d'un autre genre.

## Homosexuel et trans?

Les personnes trans font partie de la communauté gay et queer. Tu n'es pas trans? Nos conseils pour toi:

- Utilise les bons prénoms et pronoms pour chaque personne. Présente-toi avec tes prénoms. Ne pose pas de question sur l'ancien prénom ou l'ancienne apparence.
- Ouvre-toi aux autres formes d'identités homosexuelles: tout le monde n'a pas la même vision ou les mêmes intérêts.
- Du sexe sans pénis c'est aussi un rapport homosexuel.
- Ne fais pas de commentaires spontanés sur le corps des autres. Les commentaires du type « On ne voit pas du tout que tu étais autrefois une femme » peuvent être très blessants.
- Pose des questions en cas d'incertitudes lors des rapports sexuels. « Je peux te toucher ici? », « Tu aimes si je te touche comme ça? », « Peux-tu me montrer comment je dois faire? ».
- Avant un rapport sexuel, clarifiez ensemble votre stratégie en matière de Safer Sex. D'ailleurs, le Safer Sex, c'est aussi la contraception pour prévenir les grossesses non souhaitées.
- Ne révèle pas qu'une personne est trans si elle ne te l'a pas explicitement demandé.

CHECKPOINT

TRANSBENDER  
NETWORK  
SWITZERLAND  
TGNS

PINK  
CROSS

Aids-Hilfe Schweiz  
Aide Suisse contre le Sida  
Aiuto Aids Svizzera

Dr. Gay

# Les trans

# sont des

# nôtres!

L'essentiel pour les personnes trans,  
non binaires et cis dans la communauté gay.  
Plus d'informations sur [drgay.ch/trans](http://drgay.ch/trans)

## Sexualité

Les personnes trans peuvent avoir n'importe quelle orientation sexuelle - il est possible que ta sexualité change au cours de la transition. Ce qui est important, c'est de trouver ce qui te fait du bien avant, pendant et après les rapports sexuels. Autorise-toi à découvrir la sexualité.

### Bon à savoir

- Grâce à la masturbation, découvre ce que tu aimes – tu pourras ainsi mieux l'expliquer à tes partenaires.
- De nombreuses zones du corps peuvent contribuer à ton excitation: essaie les caresses sur tout le corps.
- Tu peux nommer les parties de ton corps comme tu le souhaites. De nombreuses personnes trans utilisent des dénominations comme manhole, fronthole, pussy ou clitdick.

**Coming out:** Nous pensons que qu'il n'est pas nécessaire de dire à qui que ce soit que tu es trans ou quels sont tes organes génitaux. Mais pour certaines personnes ou dans certains cercles sexuels, il peut être important de communiquer de manière claire afin d'éviter les mauvaises expériences.

## Se protéger du VIH

Grâce à une stratégie efficace, tu peux te protéger d'une infection par le VIH lors de rapports sexuels. Il existe les possibilités suivantes:

**Préservatif externe:** si le pénis, le packer ou le gode ceinture sont suffisamment grands pour un préservatif, tu peux te protéger de cette manière. Utilise toujours un nouveau préservatif par orifice et par partenaire. Le préservatif doit être bien ajusté pendant des rapports sexuels. Il existe des préservatifs externes de différentes tailles.

**PrEP VIH:** tout comme les préservatifs, la prise préventive de médicaments sous surveillance médicale protège également efficacement contre le VIH. [drgay.ch/prep](http://drgay.ch/prep)

**VIH intransmissible:** les personnes vivant avec le VIH sous

traitement efficace ne transmettent pas le virus, y compris lors de rapports sexuels. [drgay.ch/uu](http://drgay.ch/uu)

**Accord:** si ton·ta·tes partenaire(s) et toi avez fait un dépistage pour exclure une infection par le VIH et avez une relation sexuellement exclusive, vous ne pouvez pas contracter le VIH. Cela présuppose une relation de grande confiance.

[drgay.ch/fr/safer-sex/prevenir](http://drgay.ch/fr/safer-sex/prevenir)

**Injections:** lorsque tu t'injectes toi-même des hormones ou des substances, utilise toujours du matériel stérile à usage unique et ne le partage avec personne. [drgay.ch/drugs](http://drgay.ch/drugs)

**PEP VIH:** La PEP est un traitement anti-VIH d'urgence indiqué principalement après un rapport anal ou vaginal non protégé. Pour être efficace, elle doit être commencée dans les heures qui suivent. Plus d'informations sur [drgay.ch/pep](http://drgay.ch/pep)

## Dépistage du VIH

Nous recommandons les démarches suivantes aux personnes trans ayant des rapports sexuels avec des hommes cis ou d'autres personnes trans:

### Vaccination

Seule la vaccination permet de se protéger contre certaines infections. Une infection peut avoir de graves conséquences. Les vaccinations suivantes sont donc recommandées:

- Hépatites A et B
- HPV
- Mpx

[drgay.ch/vac](http://drgay.ch/vac)



### Dépistages VIH et syphilis

#### HIV and syphilis

- au moins une fois par an et en cas de nouvelle relation
- env. 1 partenaire par mois: tous les 6 mois
- env. 3 partenaires par mois: tous les 3 mois

#### Gonorrhée et chlamydia

- au moins une fois par an et en cas de nouvelle relation
- env. 1 partenaire par mois: tous les 6 mois

#### Hépatite C

- Chaque année en cas de consommation de substances ou de pratiques sexuelles telles que le fisting

**Grossesse:** Un traitement hormonal avec de la testostérone n'est pas une contraception fiable. Toutes les formes de contraception, y compris la contraception hormonale, sont possibles. Adresse-toi à un·x·e professionnel·x·le de santé.