

Informations pour les travailleuses du sexe



**Infections sexuellement transmissibles (IST)
et santé sexuelle**

Se vacciner, se protéger, dépister, traiter



CONSEIL:
installer l'appli **LEXI**.
Vous y trouvez des informations sur le travail du sexe en Suisse.

Police	117
Urgences santé	144
Pompiers	118
La Main Tendue	143

Rester en bonne santé au travail

- 2 Se vacciner**
contre l'hépatite B et les HPV.
- 6 Se protéger**
du VIH avec un préservatif,
un Femidom et la PrEP.
- 12 Dépister**
les principales IST, même sans
symptômes. Tous les trois mois.
- 18 Traiter**
les IST avec des médicaments.
- 20 Conseils santé**
à propos de sextoys, soins intimes,
cystite, etc.

Se vacciner



Se vacciner contre l'hépatite B et les HPV

Vous pouvez vous protéger de l'hépatite B et des papillomavirus humains (HPV) au moyen d'un vaccin. Une infection peut avoir de graves conséquences.

Nous recommandons le vaccin contre l'hépatite B à tout âge. Les personnes de moins de 27 ans se vaccinent en plus contre les HPV.

En général, on vaccine contre l'hépatite A en même temps que l'hépatite B. Le vaccin est gratuit.

L'hépatite B, c'est quoi?

L'hépatite B est une inflammation du foie provoquée par le virus du même nom (VHB). L'infection peut devenir chronique et entraîner une jaunisse, une cirrhose ou un cancer du foie.

Transmission

- Lors de rapports oraux, vaginaux et anaux
- Lors de consommation de drogue, par les seringues ou les pailles
- Les préservatifs n'offrent pas une protection sûre.

Protection

Le vaccin est la seule protection contre l'hépatite B. Nous recommandons un contrôle sérologique après le vaccin.

Une personne qui a eu une fois une hépatite B est immunisée et ne peut plus l'attraper.

Les HPV, c'est quoi?

Il y a plusieurs types de papillomavirus humains ou HPV. Certains peuvent provoquer des verrues génitales ou le cancer.

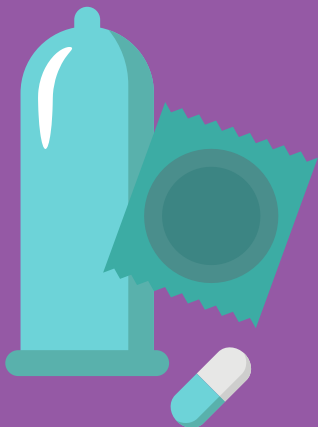
Transmission

- Lors de rapports oraux, vaginaux et anaux
- Par toutes les pratiques sexuelles impliquant un contact avec la peau
- Par les sextoys
- Les préservatifs n'offrent pas une protection sûre.

Protection

Il existe un vaccin contre les HPV. Il protège contre les principaux types de virus.

Se protéger



Se protéger du VIH

Le VIH est un virus. Il détruit le système immunitaire humain. Le VIH ne se guérit pas, mais il peut être traité. Les personnes vivant avec le VIH sous traitement ne transmettent pas le virus, même lors des rapports sexuels.

Transmission

Le VIH se transmet lors de rapports anaux et vaginaux non protégés ou lors du partage de seringues. Il n'y a pratiquement aucun risque de VIH pour les rapports oraux.

Protection

- Rapports anaux ou vaginaux avec protection
- Utiliser des seringues et des cuillères propres et ne pas les partager

Centres de conseil et de dépistage:
www.get-tested.ch/fr

Protection



Préservatif

Si l'on utilise un préservatif pour les rapports anaux et vaginaux, on est protégée du VIH et d'une grossesse non désirée. Pour des raisons d'hygiène, nous recommandons d'utiliser aussi un préservatif pour les rapports oraux. Attention: un préservatif ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Important

- N'utiliser un préservatif qu'une seule fois.
- Dérouler soi-même le préservatif sur le sexe en érection du client.
- Vérifier régulièrement que le préservatif est bien en place.
- Ne pas utiliser de lubrifiants à base de graisse (huile, crème, vaseline), qui endommagent le préservatif. N'utiliser que des lubrifiants à base d'eau ou de silicone.
- Veiller à ce que le client retire son pénis avec le préservatif aussitôt après l'éjaculation.



Femidom

Le Femidom est une fine gaine en plastique avec deux anneaux que l'on introduit dans le vagin avant le rapport sexuel. Si l'on utilise un Femidom pour les relations vaginales, on est protégée du VIH et d'une grossesse non désirée.

Attention: un Femidom ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles (IST).

Important

- N'utiliser un Femidom qu'une seule fois. Vérifier régulièrement que le Femidom est bien en place.
- Ne pas utiliser de lubrifiants à base de graisse (huile, crème, vaseline), qui endommagent le Femidom. N'utiliser que des lubrifiants à base d'eau ou de silicone.



PrEP

(prophylaxie pré-exposition)

La PrEP est un médicament que l'on prend avant les rapports sexuels. Si l'on prend la PrEP, on est protégée du VIH. Nous ne recommandons la PrEP que dans des cas particuliers. Demandez conseil et faites un suivi médical. Attention: la PrEP ne protège pas des autres infections sexuellement transmissibles (IST) ou d'une grossesse.

Important

- La PrEP ne protège que si elle est prise correctement.
- La PrEP n'est utile que dans des cas particuliers. Demandez conseil à un ou une médecin.



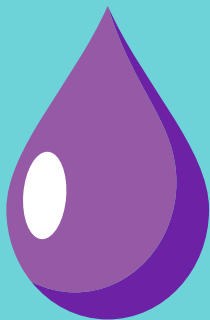
Après un risque: PEP

Vous avez eu une situation à risque? Le préservatif s'est déchiré? Une PEP (prophylaxie post-exposition au VIH) peut empêcher une infection par le VIH si vous réagissez vite.

Important

- Vous n'avez que 48 heures pour réagir.
- Plus vous faites vite, plus les chances de succès sont grandes.
- Rendez-vous tout de suite dans l'hôpital le plus proche et demandez une PEP.

Dépister



Dépister les IST

Les IST sont des infections sexuellement transmissibles. Les principales IST sont la syphilis, la chlamydia et la gonorrhée. Lorsqu'on a des rapports sexuels, on ne peut pas s'en protéger parce qu'elles se transmettent très facilement. Seul un dépistage vous permet de savoir si vous avez une IST.

Important

Faites un dépistage – même sans symptômes:

- de la syphilis, de la gonorrhée et de la chlamydia tous les trois mois
- du VIH deux fois par année

Le dépistage se compose

- d'une prise de sang pour le VIH et la syphilis
- d'un prélèvement à trois endroits (oral, génital et anal) pour la chlamydia et la gonorrhée

Transmission

Les IST se transmettent par contact avec des muqueuses, des surfaces de peau infectées ou des fluides corporels.

Une transmission est possible avec toutes les pratiques sexuelles, par exemple

- rapport anal ou vaginal, même avec un préservatif
- rapport oral
- sextoys
- contact des mains avec les muqueuses
- baisers

Une infection se remarque-t-elle?

Très souvent, il n'y a pas de symptômes. Voilà pourquoi il est si important de faire un dépistage régulier, même si vous n'avez aucun symptôme.

La syphilis, c'est quoi?

La syphilis est une infection par des bactéries qui se transmet facilement. Si elle n'est pas traitée, la syphilis peut avoir de graves conséquences et mettre la vie en danger. La syphilis peut être guérie avec des médicaments si elle est détectée à temps.

Transmission

- rapports oraux, vaginaux et anaux
- sextoys utilisés en commun
- partage d'ustensiles lors de la consommation de drogues

Protection

- les préservatifs/Femidoms réduisent le risque d'attraper la syphilis. Une infection est tout de même possible, d'où l'importance du dépistage régulier.

La gonorrhée (blennorragie), c'est quoi?

La gonorrhée est provoquée par des bactéries. Ces bactéries attaquent les muqueuses de l'urètre, du col de l'utérus, du rectum ou de la gorge et entraînent des inflammations. Les symptômes sont un écoulement qui sent mauvais et des douleurs en urinant. Mais souvent il n'y a pas de symptômes.

Transmission

- rapports oraux, vaginaux et anaux
- sextoys utilisés en commun

Protection

- les préservatifs / Femidoms réduisent le risque d'attraper la gonorrhée. Une infection est tout de même possible, d'où l'importance du dépistage régulier.

La chlamydia, c'est quoi?

C'est une infection due à des bactéries. Elles provoquent surtout des inflammations de l'urètre, de l'appareil génital et du rectum. La plupart du temps, il n'y a aucun symptôme ou les symptômes sont légers. Beaucoup d'infections passent par conséquent inaperçues. Souvent, l'infection guérit d'elle-même. Si elle n'est pas traitée, l'infection à chlamydia peut entraîner des inflammations pelviennes et, dans de rares cas, la stérilité.

Transmission

- rapports oraux, vaginaux et anaux
- sextoys utilisés en commun

Protection

- les préservatifs / Femidoms réduisent le risque d'attraper la chlamydia. Une infection est tout de même possible, d'où l'importance du dépistage régulier.

Traiter



Traiter les IST

La plupart des IST se soignent avec des médicaments.

Où puis-je me faire traiter?

Il y a plusieurs possibilités:

- les centres de conseil vous aident à choisir un ou une médecin
- médecin, par exemple généraliste ou gynécologue

Conseils santé



Soins intimes

Se laver

Vulve (organes génitaux externes)

L'eau suffit. Pas besoin de savon en principe.

Si nécessaire: il existe des lotions pour la toilette intime avec un pH (acidité) de 4 – 4,5.

A utiliser le moins souvent possible.

Vagin (organes génitaux internes)

Ne pas laver. Le vagin se nettoie de lui-même avec ses bactéries qui produisent de l'acide lactique.

Soins

Après la toilette ou les rapports sexuels, appliquer sur la vulve par exemple une huile d'amande ou de coco vierge ou une crème grasse neutre. Une pommade cicatrisante peut aider en cas de petites blessures.

Attention: l'huile et la graisse endommagent les préservatifs. Ne pas appliquer par conséquent avant les rapports sexuels.

Règles

Les rapports sexuels pendant les règles ne sont pas dangereux. Vous pouvez utiliser des éponges menstruelles ou des tampons doux. Les passer sous l'eau courante, en extraire l'eau et introduire dans le vagin. Ils ne se voient pas de l'extérieur et le client ne les sent pas lors de la pénétration.

Attention: les éponges et les tampons doux ne protègent pas des IST ou d'une grossesse.

Pertes

Il est normal d'avoir des pertes vaginales. Elles se modifient en cours de cycle en suivant les fluctuations hormonales et peuvent être par exemple gélatineuses, collantes, crémeuses, claires, glissantes, extensibles ou semblables à du blanc d'œuf. Si vous n'avez pas de pertes, c'est aussi normal. Consultez un ou une médecin si les pertes ont une odeur ou un aspect inhabituels.

Cystite

Symptômes

- Douleurs ou brûlures en urinant
- Forte envie d'uriner
- Douleurs dans le bas-ventre

Comment traiter

- Beaucoup boire.
- Prendre un anti-inflammatoire, par exemple Ibuprofène.
- Prendre du D-mannose. S'obtient à prix abordable au supermarché, en droguerie ou en pharmacie.
- Consulter un ou une médecin si les troubles persistent plus de trois jours ou en cas de fièvre.

Comment prévenir

- Beaucoup boire.
- Pas de matières fécales dans le vagin. Changer le préservatif après un rapport anal. Soins intimes: toujours d'avant (vulve) en arrière (anus).
- Uriner après un rapport sexuel.
- Prendre du D-mannose.

Contraception

Préservatif

Disponible dans les supermarchés, les sex-shops ou en pharmacie. Avantageux. Protège aussi du VIH.

Femidom (préservatif féminin)

Protège aussi du VIH. Disponible auprès des services spécialisés pour le travail du sexe (adresses en fin de brochure).

Contraceptifs: à obtenir chez la ou le gynécologue

- pilule
- injection tous les trois mois
- patch
- DIU (stérilet) aux hormones, DIU au cuivre
- anneau vaginal
- implant sous-cutané

Attention: ces méthodes ne protègent pas du VIH. Toujours utiliser en plus un préservatif (masculin ou féminin) pour les rapports sexuels.

En cas d'urgence: «pilule d'urgence»

La «pilule d'urgence» (ou pilule du lendemain) est une contraception d'urgence pour éviter une grossesse. On la prend par exemple si le préservatif s'est déchiré.

Important

- Doit être prise dans les 5 jours qui suivent le rapport non protégé. Plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace.
- Disponible sans ordonnance en pharmacie, en cabinet médical ou à l'hôpital.

Interruption de grossesse (avortement)

En Suisse, l'interruption volontaire de grossesse (IVG) est légale et sûre. Important: rendez-vous dans un centre de conseil ou consultez un ou une médecin. Plus on agit vite et plus c'est facile.

Mycoses

Symptômes

- Démangeaisons, brûlures, douleurs
- Rougeur de la vulve
- Pertes blanchâtres ou jaunâtres (aqueuses ou grumeleuses)

Comment traiter

- Produits disponibles sans ordonnance en pharmacie

Sécheresse

Prévenir et traiter la sécheresse

- Ne laver la vulve qu'avec de l'eau.
- Ne pas utiliser de rinçage vaginal.
- Après la toilette ou les rapports sexuels, appliquer sur la vulve par exemple de l'huile d'amande ou de coco vierge ou une crème grasse neutre.
- Utiliser un lubrifiant à base de silicone ou d'eau pour les rapports sexuels.
- Si vous êtes ménopausée, votre gynécologue peut vous prescrire une crème contenant des œstrogènes.

Sextoys

Nettoyer chaque accessoire (godemiché, vibromasseur, plug, spéculum, pompe, anneau pénien, stroker) après chaque personne et chaque orifice, le désinfecter et mettre un préservatif neuf par-dessus.

- Il ne suffit pas de laver un sextoys avec du savon. Vous devez aussi le désinfecter. Les désinfectants à base de chlorhexidine sont efficaces et sûrs.
- Se laver les mains avec du savon après chaque contact: on évite ainsi que les IST passent des doigts à la bouche.

Pratiques sexuelles

BDSM

- Toutes les IST peuvent se transmettre par l'utilisation commune de fouets, d'agrafes ou d'autres objets ou par l'intermédiaire des mains.
- Nettoyer le matériel et le désinfecter avant de l'utiliser pour une autre personne. Cela réduit le risque d'IST. Il n'est pas possible de l'éviter totalement. Important: faire un dépistage régulier.

Doigter et fister

- Toujours utiliser un gant neuf, propre.
- Utiliser un lubrifiant différent pour chaque client. Les virus de l'hépatite C peuvent survivre dans un pot de lubrifiant et se transmettre d'un client à l'autre.

Pratiques avec de l'urine ou des excréments (golden shower, wet games, scat, caviar)

- Le VIH ne se transmet pas par l'urine ou les excréments.
- D'autres IST et des parasites intestinaux peuvent se transmettre.
- Après avoir joué avec des excréments, ne remettre les mains à la bouche qu'après les avoir lavées soigneusement.
- Important: faire le vaccin contre l'hépatite A/B. Faire un dépistage régulier.

Baisers

- Le VIH ne se transmet pas par les baisers (même avec la langue).
- D'autres IST (p. ex. la syphilis, la gonorrhée ou l'hépatite B) se transmettent par les baisers.
- Important: faire un dépistage régulier.

Vous gagnez votre vie avec le travail du sexe en Suisse?

Toutes les informations dans une application

Sur l'appli gratuite LEXI, vous obtenez des informations et des adresses concernant

- la sécurité
- la santé
- des questions juridiques
- les impôts et les assurances sociales.

Vous trouvez aussi des adresses et des numéros de téléphone de lieux où vous pouvez

- demander des conseils de santé
- vous faire vacciner
- faire des dépistages
- vous faire soigner.

Téléchargez l'appli maintenant.



iOS



Android



Adresses

Argovie

Sexuelle Gesundheit Aargau

Entfelderstrasse 17, 5000 Aarau

+41 (0)62 822 55 22, www.seges.ch

Bâle

Aids-Hilfe beider Basel / LadyCheck

Fachstelle Prävention Test Beratung

Clarastrasse 4, 4058 Basel

+41 (0)61 685 25 00, www.ahbb.ch

Berne

XENIA

Fachstelle Sexarbeit

Langmauerweg 1, 3011 Bern

+41 (0)31 311 97 20 / +41 (0)79 511 97 20

www.xeniaonline.ch, www.xeniabern.ch

Fribourg

Grisélidis

Pérolles 30, 1700 Fribourg

+41 (0)26 321 49 45, www.griselidis.ch

Genève

Aspasie

Rue des Pâquis 11, 1201 Genève

+41 (0)22 732 68 28, www.aspasie.ch

Grisons

Aids-Hilfe Graubünden

Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur

+41 (0)81 252 49 00, www.aidshilfe-gr.ch

Jura

Groupe Sida Jura – APiS Jura

Rue de l'Hôpital 40, Case postale 2231, 2800 Delémont 2

+41 (0)32 423 23 43, www.gsj.ch / www.sida-ju.ch

Lausanne

Fleur de Pavé

Avenue de Sévelin 32B, 1004 Lausanne

+41 (0)21 661 31 21, www.fleurdepave.ch

ASTRÉE

Ruelle de Bourg 7, 1003 Lausanne

+41 (0)21 544 27 97 / 98, www.astree.ch

Lucerne

Verein LISA

Franziskanerplatz 1, 6003 Luzern

+41 (0)79 502 76 55, www.verein-lisa.ch

Neuchâtel

GSN – Générations Sexualités Neuchâtel

Grand-Rue 18, 2034 Peseux NE

+41 (0)32 737 73 37, www.gsn-ne.ch

Médecins Du Monde Suisse, P.A.S.S.

Rue du Château 19, 2000 Neuchâtel

+41 (0)79 305 44 63, www.medecinsdumonde.ch

Soleure

Fachstelle Lysistrada

Aarburgerstrasse 63, 4600 Olten
+41 (0)76 397 41 99, www.lysistrada.ch

St-Gall

Maria Magdalena

Beratungsangebot für Personen im Sexgewerbe
Friedaustrasse 1, 9000 St. Gallen
+41 (0)58 229 21 67, www.mariamagdalena.sg

Tessin

Primis – Zonaprotetta

Via Bagutti 2, 6900 Lugano
+41 (0)91 923 80 63, <https://primisticino.ch>

Thurgovie

Perspektive Thurgau

Oberstadtstrasse 6, 8500 Frauenfeld
+41 (0)71 626 02 02, www.perspektive-tg.ch

Valais romand

BellaDonna – Promotion santé Valais

Rue des Condémines 14, 1950 Sion
+41 (0)79 158 20 19, www.promotionsantevalais.ch

Haut-Valais

BellaDonna – Aidshilfe Oberwallis

Terbinerstrasse 3, 3930 Visp
+41 (0)27 946 46 68, www.aidsvs.ch

Zurich

Isla Victoria Zürich

Schöneggstrasse 24, 8004 Zürich
+41 (0)44 291 66 00, www.solidara.ch

Isla Victoria Winterthur

Steinberggasse 33, 8400 Winterthur
+41 (0)52 203 05 33 / +41 (0)76 344 84 04,
www.solidara.ch

FIZ Centre d'assistance aux migrantes et aux victimes de la traite des femmes

Hohlstrasse 511, 8048 Zürich
+41 (0)44 436 90 00, www.fiz-info.ch



AIDS-HILFE SCHWEIZ
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA
AIUTO AIDS SVIZZERO

Français