



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

# Santé sexuelle pour les person- nes trans

Les personnes trans ont de nombreuses possibilités de vivre de manière satisfaisante et enrichissante, en harmonie avec leur identité de genre et leur corps. La connaissance de soi, l'ouverture et la communication sont essentielles pour une vie sexuelle heureuse et saine.

Centres de  
dépistage



[aids.ch](https://aids.ch)

# Transidentité

Le genre est un sujet complexe comportant de nombreux aspects différents. Outre les caractéristiques sexuelles biologiques, les aspects culturels et sociaux que nous attribuons aux genres en font également partie. Enfin, chaque personne a une identité de genre tout à fait personnelle et une manière unique de la vivre et de l'exprimer.

À la naissance, chaque personne est systématiquement assignée à un sexe de manière binaire (sexe féminin ou masculin) en fonction de ses **organes génitaux**. Puis, au cours de sa vie, elle découvre son 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 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.

Être trans se réfère exclusivement à l'identité de genre. Une personne trans peut avoir n'importe quelle orientation sexuelle.

Être trans est quelque chose de formidable. Cependant, la **discrimination et la stigmatisation** peuvent avoir un effet négatif sur la sexualité et la santé des personnes trans.

Être trans est enrichissant.

Tu peux te laisser du temps pour découvrir ta propre identité de genre et ton orientation sexuelle, et pour les vivre publiquement. Personne n'est tenu de suivre les stéréotypes féminins ou masculins. Découvre ce qui te convient.

\* 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.

# Sexualité

La sexualité est très complexe. L'attirance pour une personne, les personnes dont on tombe amoureux·euse ou avec lesquelles on a des relations sexuelles, de même que les pratiques sexuelles que l'on aime, sont très personnelles. Le corps et l'identité de genre jouent aussi un rôle à ce niveau.

## **Bien-être**

La sexualité est souvent représentée de manière très cis-hétéro-normative. Il peut alors être difficile de se confronter à sa propre sexualité, en particulier lorsque son identité de genre ou son orientation sexuelle est peu ou mal représentée.

## **Rôles de genre**

Il vaut la peine d'écouter son corps et de prendre le temps de découvrir sa sexualité. Peut-être aimes-tu avoir un rôle de genre spécifique – ou peut-être pas en tout cas pas pour le moment. Être trans peut être une excellente possibilité de découvrir la sexualité en dehors des rôles binaires ou connus, et de mieux se connaître soi-même.

## **Découvrir**

L'expérience de soi, la masturbation, mais aussi les témoignages d'autres personnes dans des médias comme des podcasts ou des livres peuvent aider à découvrir ses propres préférences et à explorer sa sexualité. Mieux l'on se connaît, mieux l'on peut communiquer à ses partenaires ce que l'on aime – ou ce que l'on aimerait essayer.

## Relations sexuelles

Les relations sexuelles offrent aux personnes cis et trans des possibilités de se sentir vues et estimées dans leur genre. La façon dont ces relations sont structurées est à l'entière discrétion des partenaires. Il est important que les relations sexuelles fassent du bien, même si elles ne sont pas toujours parfaites.

Si tu n'as pas envie de quelque chose ou si tu ressens une douleur non-désirée, tu peux le dire à tout moment. Il est toujours acceptable de ne pas (ou plus) vouloir quelque chose. **Seul un oui est un oui.**

Demande à tes partenaires lorsque tu aimerais essayer quelque chose de nouveau et accepte que l'on te dise non.

Si et quand tu révéles à tes (potentiel-x-le-s) partenaires que tu es trans est une décision qui n'appartient qu'à toi. Pour cela, tu peux évaluer l'état des connaissances et l'attitude de l'autre personne. Lors de l'annonce, veille toujours à ta sécurité et à ton bien-être. Il n'est pas nécessaire de répondre à toutes les questions et il est toujours possible de poser des limites.

## Dysphorie

Toutes les personnes trans ne se sentent pas à l'aise dans leur corps. Le terme «dysphorie de genre» est utilisé pour décrire le fort inconfort ou le mal-être ressenti par certaines personnes trans, mais pas toutes, en raison du sexe qui leur a été assigné à la naissance.

Certains jours, tu te sentiras mieux avec ton corps, et certains autres, tu te sentiras moins bien. Il se peut aussi que la dysphorie évolue au fil du temps et concerne l'une et/ou l'autre partie de ton corps.

Certaines personnes renoncent à avoir des relations sexuelles lorsqu'elles ont une forte dysphorie et se distraient autrement. D'autres trouvent que les relations sexuelles les aident à se distraire et à se sentir mieux dans leur corps.

De nombreuses zones du corps peuvent être érogènes. Certaines personnes trans aiment être touchées à des endroits qui ne sont pas étroitement liés à leur genre, par exemple les fesses ou le visage.

Il est important de comprendre qu'un pénis n'est pas forcément un organe masculin et qu'une vulve n'est pas forcément un attribut féminin.

## Fétichisation

Les personnes trans sont souvent sexualisées et objectivées. Certaines personnes ont un fétiche pour les personnes trans. Elles se focalisent énormément sur le caractère transgenre de leurs partenaires sexuel-x-le-s. C'est à toi de décider si tu souhaites interagir avec elles, et de quelle manière. Ta sécurité doit toujours être ta priorité; tu peux donc dire non à tout moment.

## T4T

Certaines personnes trans préfèrent le T4T, qui signifie «Trans for Trans». On voit parfois l'abréviation sur les applications ou site de rencontres. La personne signale ainsi qu'elle souhaite uniquement partager son intimité avec d'autres personnes trans et/ou avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes trans. Le T4T peut être un excellent moyen de découvrir les univers sexuels des personnes trans.

# Transition

Le terme de «transition» se rapporte à une phase durant laquelle certaines personnes trans prennent des mesures pour se sentir mieux dans leur genre et/ou dans leur corps. Toutes les personnes trans ne transitionnent pas. Une personne n'en est pas plus ou moins trans.

Il existe de nombreuses possibilités temporaires ou durables d'exprimer son genre et de se sentir bien. Peut-être aimes-tu ton corps tel qu'il est.

Découvre ce dont tu as besoin pour te sentir bien dans ton genre et dans ton corps, au quotidien et pendant les rapports sexuels. Informe-toi auprès d'autres personnes trans ou fais-toi conseiller par un·x·e spécialiste.

Certaines personnes trans révèlent leur identité trans à leur entourage (coming out), changent de prénom ou modifient le sexe inscrit dans leur état civil, prennent des hormones et/ou ont recours à des opérations pour se sentir plus à l'aise dans leur genre et dans leur corps – d'autres non. Chaque transition est individuelle.

## Modifications temporaires

Des sous-vêtements spéciaux permettent de modifier temporairement l'apparence du torse et des organes génitaux.



Un haut de compression (**Binder**) ou un bandage spécial (**Transtape**) peuvent donner au torse un aspect plus plat.



Un **soutien-gorge** avec ou sans **prothèse mammaire** peut faire donner plus de volume à la poitrine.



Les **sous-vêtements cache-sexe (tucking / gaffs)** sont des sous-vêtements étroits qui permettent de replier le pénis vers l'arrière afin d'avoir un entre-jambe plus plat.



Une prothèse pénienne (**Packer**), peut être portée à l'aide d'un harnais, de sous-vêtements spéciaux ou d'un autocollant médical pour la peau. Il existe des modèles qui peuvent également être utilisés comme gode ceinture ou pour uriner en position debout.

### Important

Veille à toujours choisir la bonne taille et à bien utiliser les vêtements compressifs (haut et sous-vêtement). Ne les porte pas trop longtemps afin d'éviter les douleurs ou les blessures.

## Hormones

Si tu utilises des hormones ou des bloqueurs d'hormones, il se peut que tes organes génitaux et ta sensibilité notamment génitale changent. Leur influence sur la sexualité est très **personnelle et subjective**.

Les effets des hormones sur le corps et le moment où ils surviennent dépendent de nombreux facteurs différents.

Certaines personnes trans remarquent des changements dans leur bien-être ou leur libido, en fonction des taux hormonaux. Si tu as l'impression que quelque chose ne va pas, adresse-toi à un·x·e professionnel·x·le de la santé.

Il est important de bien s'informer avant un traitement hormonal et d'être accompagné·x·e par un·x·e professionnel·x·le.

### Opérations

Certaines personnes trans font des opérations, d'autres non. Après une opération, la sexualité, les sensations et les préférences peuvent changer. Réfléchis bien à ce que tu attends de l'opération. Demande des conseils et laisse-toi le temps de trouver le personnel médical approprié auquel tu fais confiance. Ainsi, il sera plus facile pour toi de suivre ses instructions. C'est très important pour un résultat couronné de succès.

Il n'est pas possible de décrire toutes les opérations possibles dans ce flyer d'information. Pour cela, adresse-toi à un centre de conseil.

Dans le cadre d'un traitement hormonal, les modifications suivantes peuvent survenir au niveau de tes organes génitaux ou de ta sexualité:

### Testostérone

- Réduction du volume des seins
- Croissance du clitoris
- Libido plus importante
- Sécheresse vaginale
- Muqueuse vaginale plus fine
- Interruption de la menstruation
- Modification de la flore vaginale

### Œstrogènes/bloqueur de testostérone

- Croissance des seins
- Pénis et testicules plus petits
- Capacité d'érection plus faible
- Libido moins importante
- Moins d'éjaculat et de sperme

Pour les **organes génitaux intersexués**, les principes suivants s'appliquent: les tissus érectiles peuvent être développés avec la testostérone et rétrécis avec des bloqueurs de testostérone et des œstrogènes.

### Safer Hormone Use

Lorsque tu t'injectes toi-même des hormones, utilise toujours du matériel stérile à usage unique et ne le partage avec personne. Fais également vérifier régulièrement tes valeurs hépatiques et hormonales.

# Se protéger du VIH

Le VIH est un virus qui attaque le système immunitaire. Grâce à une stratégie efficace, tu peux te protéger d'une infection par le VIH lors de rapports sexuels.

## Il faut faire vite!

La PEP est un traitement d'urgence contre le VIH 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 [aids.ch/pep](https://aids.ch/pep)

## Préservatif externe

Un préservatif externe offre une protection si le pénis ou le packer est suffisamment grand pour permettre un bon ajustement. Utilise toujours un préservatif par orifice et change-le entre deux pénétrations. Il existe des préservatifs externes de différentes tailles. Plus d'informations sur [aids.ch/condom](https://aids.ch/condom)

Pour les pénétrations anales ou vaginales/frontales, il est recommandé d'utiliser un **lubrifiant** à base d'eau ou de silicone, afin d'éviter que le préservatif ne se déchire en raison des frottements. Lors d'une pénétration avec les doigts ou avec des jouets sexuels, le lubrifiant permet d'éviter les petites fissures dans la muqueuse ou les douleurs.

Lorsque le préservatif est plus grand que le pénis et pourrait glisser lors des rapports sexuels, il n'offre aucune protection. Tu peux utiliser la PrEP pour te protéger du VIH.

## PrEP

La prise préventive de médicaments sous surveillance médicale offre une protection contre le VIH tout aussi efficace que le préservatif. Plus d'informations sur [aids.ch/pep](https://aids.ch/pep)

## VIH intransmissible

Les personnes vivant avec le VIH sous traitement efficace ne transmettent pas le virus, y compris lors des rapports sexuels. Plus d'informations sur [aids.ch/uu](https://aids.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.

# Se protéger des autres IST

Se vacciner, se protéger, se dépister et se traiter: telle est notre recommandation. Pour savoir ce qui t'es recommandé et trouver ce qui te convient, tu trouveras plus d'informations et les centres de conseil sur [aids.ch](https://aids.ch)

## Vaccination

Seule la vaccination permet de se protéger contre certaines infections. Une infection peut avoir de graves conséquences. La vaccination contre **les hépatites A/B** et **les HPV** est donc recommandée. Il est possible que d'autres vaccinations soient indiquées dans ton cas. Informe-toi auprès d'un·x·e professionnel·x·le.

## Protection

Contrairement au VIH, les autres IST comme la syphilis, la gonorrhée ou la chlamydia se transmettent lors de toutes les pratiques sexuelles, par exemple

- lors de pénétrations anales et vaginales, y compris avec un préservatif
- lors de rapports sexuels oraux
- avec des sex toys
- en cas de masturbation mutuelle
- par les baisers

La meilleure protection contre la plupart des IST est donc le dépistage régulier, car ces IST sont souvent asymptomatiques.

## Dépistage

Les personnes trans ont des relations sexuelles aussi variées que l'ensemble de la population. C'est pourquoi il n'existe pas de recommandations de dépistage uniformes. Demande conseil dans un centre de santé sexuelle. Il est recommandé de faire des dépistages en cas de nouvelle relation et régulièrement si l'on a des rapports avec plusieurs partenaires.

## Traitement

Presque toutes les IST peuvent être traitées sans problème et il existe aujourd'hui des traitements efficaces pour le VIH. Des dépistages réguliers permettent également de détecter à temps et de traiter les infections asymptomatiques. Ainsi, tu préviens également une transmission à tes partenaires.



## À savoir

Lorsque la muqueuse devient plus fine en raison d'un traitement hormonal, les infections du vagin ou des voies urinaires avec des bactéries courantes surviennent plus rapidement.

**Se laver les mains** avant un rapport sexuel réduit les risques d'infections. **Uriner** après les rapports sexuels aide à prévenir les infections des voies urinaires.

Pour les **jouets sexuels**, tu peux également utiliser un préservatif que tu remplaceras à chaque changement d'orifice et de partenaire. Nettoie et désinfecte les jouets sexuels avec soin afin de prévenir la transmission d'infections.

Évite le contact des muqueuses avec **du sang menstruel**. Celui-ci transmet particulièrement bien les IST y compris le VIH.

Les traitements hormonaux d'affirmation de genre ne sont pas une **méthode de contraception**. Toutefois, toutes les formes de contraception, y compris la contraception hormonale, sont permises. Adresse-toi à un·x·e professionnel·x·le. En cas de risque de grossesse non planifiée, tu as cinq jours pour prendre une contraception d'urgence. Celle-ci est particulièrement efficace au cours des premières 24 heures suivant les rapports sexuels non protégés.

Certaines personnes trans souhaitent des enfants. Adresse-toi à un·x·e professionnel·x·le: pour parler de ton **désir d'enfant** et en savoir plus sur tes possibilités.

## Trucs et astuces

En cas de **difficultés d'érection**, un anneau pénien (cockring) peut s'avérer utile. Il suffit de le glisser sur le pénis pour optimiser la circulation sanguine et maintenir une érection.

En cas d'**atrophie** forte de la muqueuse vaginale (perte de tissu), une pommade à base d'œstrogènes ou de testostérone peut apporter les hormones nécessaires au tissu et le renforcer. Ces préparations hormonales n'ont aucune autre influence sur tes taux hormonaux.

En cas de **douleurs** après une chirurgie vaginale, la physiothérapie peut aider à les réduire.

# Trans et VIH

Aujourd'hui, le VIH est facile à traiter. En tant que personne trans vivant avec le VIH, toutes les possibilités thérapeutiques te sont ouvertes. Grâce à un traitement efficace, tu ne peux pas transmettre le virus, même pendant des rapports sexuels.

Profite de la possibilité de te faire examiner par un·x·e professionnel·x·le de santé lors de tes **contrôles réguliers**: ils sont utiles pour ta santé. Renseigne-toi pour connaître les possibilités ainsi que les risques et les effets indésirables. Tu trouveras ainsi le traitement qui te convient le mieux. Tu peux aussi contacter à tout moment un·x·e autre professionnel·x·le de santé si tu n'es pas à l'aise. Tu trouveras des recommandations de cabinets et cliniques sur [aids.ch](https://aids.ch)

L'influence des médicaments contre le VIH sur les thérapies hormonales des personnes trans est peu explorée. Certains médicaments influencent l'**équilibre hormonal**. Ton ou ta médecin peut vérifier l'influence de tes médicaments et les ajuster afin d'éviter les effets sur ton traitement hormonal.

Ton statut VIH **n'a aucune influence sur les mesures de transition chirurgicales**.

Les attentes de la société vis-à-vis des différents genres peuvent influencer la manière dont tu vis ta vie avec le VIH. Tu n'as pas à répondre à ces attentes. Par exemple, il est tout à fait acceptable de demander de l'aide en tant qu'homme.

Tu n'es pas seul·x·e!



Tu trouveras plus d'informations sur la vie avec le VIH, des histoires, des sujets et des offres de soutien sur [positive-life.ch](https://positive-life.ch)

Avec le soutien de:

**CHECKPOINT**  
BASEL BERN GENÈVE LUZERN VAUD ZÜRICH

  
Fondation Agnodice

TRANSGENDER  
NETWORK  
SWITZERLAND  
**TGNS**