Santé des femmes et de la diversité

# GUIDE SUR LA SEXUALITÉ ET LA SANTÉ SEXUELLE



2025

# Table des matières

Introduction ..... 3
- Empathie et compassion ..... 8
- Inclusivité et acceptation ..... 8
- Image positive de soi et du corps ..... 9
- Respect et limites ..... 9
- Sécurité et protection ..... 9

La sexualité et l'intimité associées au vieillissement ..... 10
- Traitement des ITSS ..... 14

Ressources ..... 17

© Sa Majesté le Roi du chef du Canada, représenté par le ministre de la Défense nationale, 2026.

Santé des femmes et de la diversité

PDF: D2-723/2026F-PDF
ISBN 978-0-660-98906-8

Papier: D2-723/2026F
ISBN 978-0-660-98908-2

# Introduction

La sexualité humaine ne se limite pas aux relations sexuelles. C'est une expérience complexe qui est fondée sur vos caractéristiques biologiques, votre genre, votre perception de vous-même, vos sentiments envers les autres et les valeurs auxquelles vous croyez. Elle englobe toutes les identités et expressions de genre, ce qui en fait un aspect riche et diversifié de qui nous sommes.



Ce guide explorera un large éventail de sujets essentiels pour favoriser une approche saine et respectueuse de la sexualité au sein de l'environnement militaire. Des concepts fondamentaux comme le sexe et le genre, les pronoms et l'orientation sexuelle à des sujets plus précis comme l'attirance sexuelle, le consentement et la sécurité.

Que vous soyez une recrue ou un vétéran chevronné, ce guide est votre ressource pour comprendre et accepter votre sexualité de manière à favoriser la santé, le respect et de l'inclusivité. Notre objectif est de créer un environnement favorable dans lequel chaque militaire se sent habilité à exprimer sa sexualité de façon sûre et authentique. Ensemble, nous pouvons bâtir une communauté qui valorise et respecte les divers besoins en matière de santé sexuelle de tous ses membres.

# Sexe et genre

Le sexe et le genre sont des éléments importants de notre identité, mais ils signifient des choses différentes. Le sexe désigne les différences biologiques entre les hommes, les femmes et les personnes intersexuées, comme les gènes, les hormones et les organes reproducteurs du corps. Le genre, quant à lui, concerne les rôles, les comportements et les identités que la société attribue aux personnes. Cela comprend la façon dont les personnes se sentent et s'identifient (identité de genre) et la façon dont elles montrent leur genre aux autres (expression de genre). Le genre est une construction sociale qui peut varier selon les cultures, les époques et les régions géographiques. Comprendre la différence entre le sexe et le genre nous aide à mieux comprendre la variété des expériences et des identités humaines.

**LE VOCABULAIRE POUR DÉCRIRE L'IDENTITÉ DE GENRE ÉVOLUE.**
**IL EXISTE BEAUCOUP D'AUTRES DESCRIPTIONS DE GENRE QUI NE SONT PAS TRAITÉES ICI.**

## CISGENRE

Le terme **cisgenre** désigne les situations où l'identité de genre d'une personne correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance. Par exemple, une personne qui s'identifie comme une femme et dont le sexe assigné à la naissance était féminin.

## NON-BINAIRE

On parle de **non-binaire** lorsqu'une personne ne s'identifie pas à un seul genre. Des termes comme personne queer, genre fluide, non conforme au genre, sont souvent utilisés en plus des termes non binaires.

## INTERSEXUATION

**L'intersexuation** désigne une situation où une personne naît avec un mélange de caractéristiques biologiques qui influent sur ses organes, ses gènes et ses hormones. Certaines personnes intersexes ne découvrent cette réalité qu'à un moment plus tardif de leur vie

## IDENTITÉ DE GENRE

L'**identité de genre** est ce que l'on ressent en ce qui concerne le fait d'être une femme, un homme, les deux, ni l'un ni l'autre ou quelque part dans le spectre du genre. Il peut correspondre ou différer du sexe assigné à la naissance. Le spectre des genres comprend un large éventail d'identités, reconnaissant que de nombreuses personnes ne font pas partie des catégories binaires d'homme ou de femme.

## TRANSGENRE

**Transgenre** désigne une personne dont le genre ou l'expression de genre diffère de son sexe assigné à la naissance. Le terme transgenre est parfois utilisé comme terme général qui englobe les personnes transgenres et non binaires ou de diverses identités de genre qui ne croient pas que leur identité de genre est entièrement représentée par la désignation homme ou femme.

## SEXE ASSIGNÉ À LA NAISSANCE

Le **sexe assigné à la naissance** désigne les traits biologiques comme les gènes, les hormones et les organes reproducteurs du corps qui correspondent à une affectation masculine, féminine ou intersexuée.

# Pronoms de genre

Les **pronoms de genre** sont les mots que nous utilisons pour désigner les personnes à la place de leur nom, qui correspondent à leur identité de genre. L'utilisation des bons pronoms pour une personne est une façon de montrer du respect pour son identité de genre. Voici quelques exemples :

- Il/le/lui – désigne les personnes qui s'identifient comme des hommes.
- Elle/la/lui – désigne les personnes qui s'identifient comme des femmes.
- Iel/ellui – Pronoms neutres utilisés pour désigner une personne dont le genre est inconnu ou non précisé, non binaire ou de genre queer, ou simplement sa préférence. Dans ce contexte, l'accord se fait au singulier et non au pluriel.

Les **néopronoms** décrivent une nouvelle catégorie évolutive de pronoms neutres utilisés comme solution de rechange à « iel/ellui ». Il est préférable d'avoir une conversation ouverte avec la personne qui utilise les néopronoms pour clarifier la meilleure façon de tenir compte de ses préférences lorsqu'on communique avec elle. Voici quelques exemples :

- Ael
- Ulle
- Ul/ille

Les **pronoms fluides** désignent la pratique consistant à utiliser plusieurs ensembles de pronoms, qui reflètent souvent une identité de genre plus fluide ou non fixe. Selon ce qu'iels ressentent ou selon la situation, les pronoms peuvent changer. Parmi les exemples, mentionnons l'acteur, Elliot Page (il/iel) et la chanteuse, Halsey (elle/iel).

**LORSQUE VOUS N'ÊTES PAS CERTAIN DES PRONOMS À UTILISER, ENTAMEZ LA CONVERSATION DANS UN ESPACE PRIVÉ. SI VOUS COMMETTEZ UNE ERREUR PLUS TARD, RECONNAISSEZ-LA ET CORRIGEZ-LA. FAIRE PREUVE DE CURIOSITÉ, D'EFFORT ET DE SINCÉRITÉ EST UTILE DANS CES SITUATIONS.**

# Sexualité

La sexualité est la façon dont les gens vivent et s'expriment en tant qu'êtres sexuels. Elle peut changer au fil du temps et constitue un élément important de l'identité personnelle et de l'interaction humaine. Elle comprend l'orientation sexuelle, le comportement sexuel, l'identité sexuelle et les rapports sexuels. La sexualité est un concept général qui comprend la façon dont les gens se sentent par rapport à leur corps, à leur identité de genre et à leurs interactions avec les autres dans des contextes sexuels.

L'**orientation sexuelle** décrit le genre ou l'identité envers lesquels une personne ressent une attirance sexuelle. De nombreux termes sont utilisés pour décrire l'orientation sexuelle, mais certaines catégories courantes comprennent :

- Asexuel – n'éprouve que peu ou pas d'attirance sexuelle envers les autres personnes.
- Bisexuel – éprouve de l'attirance pour deux genres ou plus, souvent leur propre genre et d'autres genres.
- Hétérosexuel – éprouve de l'attirance envers un genre différent du sien.
- Gay ou lesbienne – éprouve de l'attirance envers le même genre que le sien.
- Pansexuel – éprouve de l'attirance pour toute personne, peu importe son genre.

L'**attirance sexuelle** est un sentiment émotionnel, romantique ou physique qui représente l'intérêt ou l'attirance d'une personne envers une autre sur le plan sexuel. Cette expérience varie d'une personne à l'autre et elle peut changer au fil du temps à mesure en fonction des expériences et des circonstances vécues par les personnes. Voici quelques catégories courantes qui peuvent décrire l'attirance et le désir :

- Allosexuel – désire des relations sexuelles régulières, avec ou sans lien affectif en premier.
- Demisexuel – ressent de l'attirance sexuelle seulement après avoir tissé un lien émotionnel fort.
- Grisexuel – ressent rarement une attirance sexuelle envers les autres ou avec une faible intensité.
- Sapiosexuel – considère que l'intelligence est sexuellement attirante, bien avant l'attirance physique ou sexuelle.

Le **consentement sexuel** est l'entente entre les participants pour établir un contact sexuel avant qu'il ne commence et pour poursuivre l'interaction une fois en cours. Il s'agit d'un aspect important de relations sexuelles respectueuses et saines fondées sur une communication claire, volontaire et éclairée.

## Les principes clés du consentement sexuel sont les suivants :



- Clair et précis – Le consentement doit être communiqué clairement pour tout type d'activité sexuelle, y compris les rapports sexuels, les attouchements, le sexe oral, le sexe anal et la masturbation. Le consentement à un acte ne signifie pas que la personne consent à d'autres actes. Le consentement doit être obtenu pour chaque acte différent.
- Donné librement – Le consentement doit être donné volontairement, sans aucune forme de pression ou de manipulation.
- Informé – Tous les participants comprennent ce à quoi ils consentent, y compris les risques potentiels.
- Réversible – Une personne peut changer d'avis sur son consentement et le retirer à tout moment même si elle a déjà accepté l'activité sexuelle ou si l'activité a déjà commencé. Le fait de continuer après le retrait du consentement constitue une agression sexuelle et un crime grave.
- Enthousiaste - Le consentement signifie exprimer activement et librement un « oui » à une activité sexuelle et implique une excitation authentique, avec une communication continue pendant l'interaction.

## Situations où le consentement ne peut être donné :



- Sous influence – Une personne sous l'influence de drogues ou d'alcool ne peut pas donner son consentement.
- Inconsciente – Une personne qui s'est évanouie ou qui dort ne peut pas donner son consentement.
- Pression et menaces – Le consentement forcé obtenu sous la menace, l'intimidation ou la contrainte n'est pas valide.
- Déséquilibre de pouvoir – S'il existe une relation de confiance, d'autorité ou de dépendance, le consentement ne peut être donné librement. En milieu de travail, l'intimité (sexuelle ou émotionnelle) entre un supérieur et un subordonné dans la même chaîne de commandement (C de C) est contraire au règlement. Le déséquilibre de pouvoir peut causer un préjudice important, non seulement pour les personnes concernées, mais aussi pour l'ensemble de l'équipe et de la mission. Il y a des étapes précises à suivre lorsque l'intimité se développe entre un supérieur et un subordonné. Veuillez discuter des options avec votre chaîne de commandement, comme le transfert d'une des personnes vers une autre chaîne de commandement.
- Âge – En vertu de la Loi, les mineurs ne peuvent pas consentir à des activités sexuelles avec des adultes. Tout type de contact sexuel entre un adulte et un mineur, y compris physique et émotionnel, est illégal et constitue un crime grave.

SI UNE PERSONNE COMMET UN ACTE SANS VOTRE CONSENTEMENT, CELA N'EST PAS CORRECT ET N'EST PAS DE VOTRE FAUTE. APPELEZ UN AMI DE CONFIANCE, UN MEMBRE DE VOTRE FAMILLE OU VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ. VOUS POURRIEZ AVOIR BESOIN DE SOINS MÉDICAUX URGENTS.

# Sexualité saine

La sexualité saine est essentielle à la santé et au bien-être des individus, des couples, des familles et même au développement économique des pays. Une sexualité saine exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles.

Une sexualité saine est différente pour tout le monde, mais pour la plupart des gens, elle comporte les caractéristiques suivantes :

## 1 Empathie et compassion

a. Acceptation des refus de relations sexuelles sans démontrer d'hostilité ni se sentir insulté.

b. Faire preuve de gentillesse et d'empathie en exprimant un refus et en le recevant. Il s'agit d'une compétence qui s'améliore avec intention et pratique.

c. Répondre aux besoins et aux préoccupations d'un partenaire afin que les activités sexuelles soient mutuellement agréables.

## 2 Inclusivité et acceptation

a. Reconnaître et respecter les diverses orientations, identités et expressions sexuelles.

b. Faire preuve de respect et de tolérance envers les personnes dont les valeurs, le patrimoine ethnique, l'âge, le statut économique et la religion sont différents.

## 3 Image positive de soi et du corps

a. Se sentir à l'aise et confiant dans son propre corps ou viser cet objectif.

b. Être en mesure d'exprimer vos sentiments sur tous les aspects du sexe (protection, contraception) et des relations (fréquentation, mariage).

c. Peut être intime sans être physique (attirance mentale ou émotionnelle).

## 4 Respect et limites

a. Reconnaître et respecter les limites physiques et émotionnelles de chaque personne par la communication verbale et non verbale.

b. Être en mesure de discuter et d'établir des limites sexuelles.

c. Développer des amitiés qui ne mènent pas à un but sexuel.

## 5 Sécurité et protection

a. Utiliser systématiquement des mesures de protection pour prévenir une infection transmissible sexuellement ou par le sang (ITSS) ou une grossesse non intentionnelle.

b. Participer régulièrement au dépistage sanitaire et au dépistage des ITSS.

c. Pouvoir se montrer vulnérable auprès de personnes sûres.

La société et l'éducation façonnent considérablement nos points de vue et nos expériences de la sexualité et de l'intimité, ce qui peut influer grandement sur la façon dont nous percevons et entretenons des relations intimes. Ces influences peuvent parfois entraîner un inconfort personnel, des malentendus ou un sentiment de ne pas être à la hauteur. L'une des options pour surmonter ces défis consiste à demander de l'aide professionnelle, comme du counseling ou une thérapie, ce qui peut être incroyablement libérateur pour certains. Une aide professionnelle peut fournir un espace sûr pour explorer et comprendre ses sentiments, promouvoir des attitudes saines à l'égard de la sexualité et favoriser des relations intimes plus enrichissantes et positives.

# La sexualité et l'intimité associées au vieillissement

Le vieillissement entraîne des transitions de vie qui peuvent créer des occasions de redéfinir la sexualité et l'intimité. La sexualité est la façon dont nous vivons le sexe, à travers les sentiments, les désirs, les actions et l'identité. L'intimité est un sentiment d'interdépendance qui peut être démontré par des expressions physique, mentale et émotionnelle.



Bien que le vieillissement entraîne des changements physiques qui peuvent parfois nuire à la capacité de profiter des relations sexuelles, de nombreuses personnes âgées déclarent avoir moins de distractions, plus de temps et d'intimité, et moins de préoccupations au sujet de la grossesse. Tous ces facteurs peuvent contribuer à une plus grande satisfaction et intimité.

**Changements physiques** courants qui touchent les organes sexuels :

- Le vagin peut raccourcir et rétrécir.
- Les parois vaginales peuvent devenir plus minces et plus rigides, avec moins de lubrification vaginale.
- L'excitation du pénis peut prendre plus de temps, et l'érection peut ne pas être aussi ferme qu'avant.
- Atteindre le climax peut prendre plus de temps.

L'adaptation aux changements en matière de sexualité et d'intimité causés par le vieillissement repose sur plusieurs stratégies clés :

- Les produits médicaux et en vente libre peuvent améliorer la jouissance sexuelle.
- Il est important de reconnaître et de régler les problèmes de santé mentale comme le trouble de stress post-traumatique (TSPT), l'anxiété et la dépression, car ils peuvent avoir une incidence sur l'excitation et l'intimité.
- Il faut demeurer conscient du risque d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et pratiquer des relations sexuelles protégées pour prévenir des troubles comme le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), qui peut bouleverser la vie à tout âge.

# La sexualité chez les personnes de la minorité de genre

Les personnes qui s'identifient comme faisant partie d'un groupe minoritaire sexuel et/ou de genre, bispirituelles, gaies, lesbiennes, bisexuelles, queers ou transgenres, peuvent vivre des sources de stress sociales et relationnelles, telles que la marginalisation ou le manque d'acceptation sociale, ce qui peut compliquer davantage leur vie sexuelle et intime. Elles peuvent aussi être moins ouvertes à propos de leurs pratiques sexuelles par crainte du jugement.

Elles peuvent également présenter davantage de problèmes de santé susceptibles de nuire à leurs relations sexuelles et intimes. Les problèmes de santé mentale, comme l'anxiété, la dépression et le TSPT, peuvent découler d'expériences de discrimination, de stigmatisation et d'homophobie intériorisée, ou être aggravés par celles-ci. Elles peuvent aussi présenter des taux plus élevés de maladies chroniques et d'ITSS en raison des inégalités d'accès aux soins de santé et à l'éducation.

Peu importe où vous êtes affecté, recherchez des alliés sûrs parmi vos pairs et les professionnels de la santé. Votre sexualité et votre identité de genre vous appartiennent. Vous êtes la meilleure personne pour décider avec qui il est sûr de les partager.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon l'American Sexual Health Association, 64 % des quelque 3 000 Américains interrogés affirment que leur vie sexuelle a une incidence sur leur satisfaction globale à l'égard de leur vie, avant le temps consacré à soi (56 %) ou à la qualité des amitiés (51 %). Près d'un sur cinq (19 %) évite carrément les relations sexuelles en raison des problèmes de santé sexuelle auxquels ils font face. 69 % n'ont jamais parlé à un professionnel de la santé de problèmes qui diminuent leur plaisir sexuel.

# Santé sexuelle

La santé sexuelle implique l'absence de maladie ou la prise en charge des symptômes, ainsi qu'une approche positive et respectueuse des relations et des expériences sexuelles. Elle comprend la compréhension de la contraception et l'accès à celle-ci pour prévenir les grossesses non intentionnelles, contrôler le cycle menstruel et se protéger contre les infections transmissibles sexuellement. L'accès aux services de santé, à l'éducation et au soutien permet aux personnes de faire des choix éclairés sur leur santé sexuelle et reproductive.

# Contraception

La contraception est disponible sous plusieurs formes et joue de multiples rôles importants dans la santé sexuelle et reproductive. La contraception peut être utilisée pour prévenir les grossesses non intentionnelles (contraception), réguler le cycle menstruel, gérer les symptômes menstruels, traiter les affections médicales ou protéger contre les ITSS. La contraception et la prévention des grossesses non intentionnelles sont une responsabilité partagée entre les deux partenaires.

CE GUIDE OFFRE UN APERÇU DE BASE DE LA CONTRACEPTION. POUR OBTENIR DES RENSEIGNEMENTS PLUS DÉTAILLÉS, CONSULTEZ LE MINI-GUIDE SUR LA CONTRACEPTION.



La **contraception d'urgence** est un filet de sécurité essentiel pour prévenir les grossesses non intentionnelles après des relations sexuelles non protégées ou une défaillance contraceptive. Plus cette option est utilisée tôt, plus elle peut être efficace. La contraception d'urgence ne protège pas contre les ITSS et ne doit pas être utilisée comme méthode régulière de contraception.

Les **méthodes naturelles** ne nécessitent pas de médicaments ou d'appareils. Les taux de défaillance sont très élevés même avec une utilisation parfaite. Les méthodes naturelles les plus courantes sont les méthodes de connaissance de la fertilité, la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée, la méthode du retrait et l'abstinence.

La **contraception hormonale** libère des hormones comme l'œstrogène et la progestatif, ou la progestatif seulement, pour réguler les niveaux hormonaux pendant le cycle menstruel. Ce médicament ne convient pas à tous, et vous devriez discuter des effets secondaires potentiels avec votre fournisseur de soins de santé avant d'obtenir une ordonnance. Les formes courantes de contraception hormonale sont les pilules contraceptives, le timbre contraceptif, l'anneau vaginal, la contraception intra-utérine (également appelée DIU) hormonale, la contraception injectable et les implants contraceptifs.

La **contraception non hormonale** comprend les méthodes pour empêcher les spermatozoïdes de rencontrer l'ovule, qui ne nécessitent pas l'utilisation d'hormones. Les formes courantes de contraception non hormonale sont le DIU au cuivre, le condom masculin, le condom féminin, l'éponge contraceptive, la cape cervicale, les spermicides et le diaphragme. Les options chirurgicales comprennent une vasectomie (l'intervention chirurgicale chez l'homme) ou une ligature des trompes (l'intervention chirurgicale de la femme).

## Suppression et réduction des menstruations

Malgré son nom, la contraception hormonale peut remplir plusieurs fonctions en plus de prévenir la grossesse. La suppression et la réduction des menstruations sont bénéfiques pour les personnes qui souffrent de dysphorie ou d'incongruité de genre, ou pour traiter certaines maladies ou affections touchées par les menstruations. Beaucoup d'autres préfèrent la suppression menstruelle afin d'éviter les menstruations tous les mois et les symptômes liés aux menstruations qui perturbent souvent leur horaire et leurs activités. Cela peut être particulièrement utile dans le cadre de l'instruction militaire, des missions ou des déploiements.



VOUS TROUVEREZ DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS À CE SUJET DANS LE GUIDE SUR LA SANTÉ MENSTRUELLE.

# Infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

Ce guide présente un aperçu des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Pour plus d'informations, consultez le Mini-guide sur les ITSS.

Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), auparavant appelées les infections sexuellement transmissibles (IST) ou maladies sexuellement transmissibles (MST), se propagent par des fluides corporels comme le sperme, le liquide vaginal, le liquide rectal et le sang. Les facteurs de risque qui augmentent les probabilités de contracter des ITSS comprennent d'avoir moins de 25 ans, d'avoir eu plus de deux partenaires sur une période de 12 mois, d'avoir des contacts sexuels non protégés, de consommer des substances, d'être sans-abri, de se livrer au travail du sexe, d'avoir déjà eu une ITSS ou d'avoir un partenaire sexuel testé positif à une ITSS.

Les ITSS courantes comprennent la méningite bactérienne (Neisseria Meningitidis), la gonorrhée, la chlamydiose, l'herpès génital (virus de l'herpès simplex), les verrues génitales (virus du papillome humain), l'hépatite A, l'hépatite B, l'hépatite C, le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), Mpox, Mycoplasma genitalium (Mgen), la syphilis, la trichomonase et le virus Zika.

## Dépistage des ITSS

Pour de nombreuses ITSS, aucun symptôme n'est présent. Le dépistage régulier est important afin de détecter et de traiter rapidement l'infection, prévenir la transmission aux partenaires et éviter les complications graves. Discutez de vos antécédents sexuels et de vos symptômes (le cas échéant) avec votre fournisseur de soins de santé afin qu'il puisse recommander des analyses appropriées.

## Traitement des ITSS

Les infections peuvent être gérées et traitées efficacement. Le traitement vise à éliminer l'infection, à atténuer les symptômes, à prévenir les complications et à réduire le risque de transmission à d'autres personnes. Après un test positif, il est important d'informer les partenaires sexuels qu'ils doivent subir un dépistage et d'éviter toute activité sexuelle pendant le traitement pour éviter de propager l'infection.

Les i**nfections bactériennes**, comme la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis, sont traitées avec des antibiotiques.



Les **parasites et les infections fongiques**, comme la trichomonase, les poux pubiens (crabes) et la gale, peuvent être traités avec des médicaments (certains sur ordonnance), des crèmes et un nettoyage complet des effets personnels.

Les **infections virales**, comme le virus de l'herpès simplex (VHS), le virus du papillome humain (VPH), le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), les hépatites B et C **ne peuvent pas être guéries**, mais elles peuvent être gérées au moyen de médicaments (antiviraux, antirétroviraux), de crèmes ou de l'ablation chirurgicale des verrues.

## Prévention des ITSS

Les ITSS sont courantes, mais aussi évitables. Le dépistage régulier, l'utilisation systématique de préservatifs, les vaccins et les médicaments figurent parmi les outils disponibles pour réduire les risques et prévenir la transmission.

## PRÉSERVATIFS



Les PRÉSERVATIFS faits de latex ou de polyuréthane sont recommandés pour la protection contre les ITSS. Les préservatifs en peau d'agneau utilisés pour prévenir la grossesse ne sont PAS recommandés pour la protection contre les ITSS, car les pores du cuir sont suffisamment larges pour laisser passer les ITSS. Des lubrifiants à base d'eau peuvent être utilisés avec les préservatifs, mais les lubrifiants à base d'huile comme la gelée de pétrole ou l'huile pour bébé doivent être évités parce qu'ils affaiblissent le latex. Les condoms doivent être entreposés dans un endroit sûr pour éviter qu'ils soient endommagés, et non dans un portefeuille. Préparez-vous en rangeant plusieurs préservatifs au cas où l'un d'eux serait endommagé ou périmé, et en le changeant avant chaque nouvel acte sexuel.

## VACCINS



Des VACCINS tels que le vaccin contre le VPH, les hépatites A et B, le vaccin contre la méningite et le vaccin contre la Mpox sont disponibles. Consultez votre professionnel de santé pour déterminer les vaccins qui vous conviennent.

## MÉDICAMENTS



Les MÉDICAMENTS tels que la prophylaxie pré-exposition au VIH (PPrE) et la prophylaxie post-exposition au VIH (PPE) sont des médicaments antirétroviraux sur ordonnance quotidienne utilisés chez les personnes présentant un risque élevé de contracter le VIH (PPrE) ou un risque élevé après une exposition potentielle (PPE). Il existe également plusieurs autres médicaments sur ordonnance qui peuvent être utilisés pour traiter ou prévenir les ITSS, comme les antibiotiques (pour les infections bactériennes comme la chlamydia et la gonorrhée) et les antiviraux (pour les infections virales comme le virus de l'herpès simplex). Pour toute question, n'hésitez pas à consulter votre professionnel de la santé.

# Ressources

Agence de la santé publique du Canada : Santé sexuelle et reproductive
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-sexuelle.html

Femmes et Égalité des genres Canada
https://www.canada.ca/fr/femmes-egalite-genres.html

Le Sexe et moi (SOGC)
https://www.sexandu.ca/fr/



SANTÉ DES FEMMES ET DE LA DIVERSITÉ

WOMEN AND DIVERSITY HEALTH