

PRATIQUES SEXUELLES PLUS SÛRES DURANT LA PANDÉMIE DE COVID 19



Si vous sortez ou si vous avez des rapports sexuels avec des personnes qui sont en dehors de votre bulle, nous avons compilé pour vous des conseils de réduction des méfaits pour des pratiques sexuelles plus sûres en période de COVID 19 :

- ✓ Portez un masque ou évitez les baisers.
- ✓ Si vous ne portez pas de masque, faites preuve de créativité et choisissez des positions qui réduisent au minimum les contacts face à face!
- ✓ Le virus qui cause la COVID 19 n'a pas encore été trouvé dans le sperme ou les sécrétions vaginales, mais il a été trouvé dans la salive, l'urine et les matières fécales – si vous entreprenez des fréquentations intimes, évitez les échanges de fluides corporels (ou de matières solides, d'ailleurs) de quelque sorte que ce soit!
- ✓ Ne partagez jamais rien qui touche votre bouche : nourriture, boissons, ustensiles non lavés, cigarettes, appareils de vapotage, joints ou bongs.
- ✓ Même si vous utilisez une autre forme de contrôle des naissances, l'utilisation de condoms et de barrages dentaires est une bonne pratique pour minimiser l'échange de fluides corporels.
- ✓ L'intimité peut prendre de nombreuses formes, suggérez de vous en tenir strictement aux aspects non physiques de la relation pour l'instant. Essayez des rendez-vous sur Skype ou des textos ou parlez-vous au téléphone.



FAIRE

PORTEZ VOTRE MASQUE!



ÉVITER

ÉCHANGES DE SALIVE



FAIRE

SOYEZ HONNÊTE –
AVERTISSEZ VOTRE OU
VOS PARTENAIRE/S SI
VOUS PENSEZ ÊTRE
MALADE



ÉVITER

NE VOUS CACHEZ PAS, N'AYEZ
PAS HONTE SI VOUS OBTENEZ
UN RÉSULTAT POSITIF À UN
TEST DE DÉPISTAGE DE LA
COVID-19

Si vous êtes rémunérée pour du travail sexuel et si vous n'avez pas d'autres options, il y a des mesures additionnelles que vous pouvez prendre pour vous assurer que vous et vos clients restiez en santé et en sécurité. Par exemple :

- ✓ Posez à vos clients des questions de sélection; demandez-leur, par exemple :
 - s'ils ont voyagé récemment à l'extérieur du Canada ou s'ils ont eu des contacts avec quelqu'un qui a voyagé à l'extérieur du pays.
 - s'ils se sentent malades.
 - s'ils ont côtoyé des personnes qui ont été malades (même si c'est seulement au travail)?
- ✓ S'ils répondent oui à l'une ou l'autre de ces questions, ce serait une bonne idée, pour votre sécurité et la leur, de remettre ça à une autre fois.
- ✓ Même si vous en avez envie, évitez de prendre vos collègues dans vos bras, ne les embrassez pas non plus, optez plutôt pour des bisous de loin ou toucher les poings (« check »).
- ✓ Après vos rendez-vous, désinfectez les plans de travail et tout matériel utilisé. Comme toujours, n'oubliez pas de nettoyer aussi et de désinfecter les jouets et tout autre équipement utilisé.

Se faire tester

- ✓ N'oubliez pas de continuer à vous faire tester pour le dépistage des ITSS si vous pensez que vous êtes exposée à un risque plus élevé. C'est important pour votre santé et ça continue de l'être en période de COVID.
- ✓ Beaucoup de cliniques de santé sexuelle n'offrent pas les mêmes niveaux de service qu'avant la pandémie – assurez-vous de vérifier en ligne ou d'appeler pour vérifier les heures d'ouverture et les procédures à suivre avant de vous y rendre, pour ne pas vous exposer à un refus.
- ✓ Si vous couchez avec quelqu'un de nouveau ou si vous voulez seulement savoir ce qu'il en est, certaines cliniques de santé sexuelle offrent des services « test et go », c'est-à-dire un test de dépistage rapide après quoi quelqu'un fait un suivi auprès de vous au besoin. Ce n'est toutefois pas une option quand on a des symptômes (décharges vaginales ou écoulements anormaux, bosses ou lésions dans les parties génitales ou l'anus, sensation de brûlure quand on urine)². Si vous avez des symptômes d'ITSS, adressez-vous à votre prestataire de soins de santé.
- ✓ N'oubliez pas : si vous ne vous sentez pas bien, restez chez vous. Si vous aviez prévu de vous faire tester pour une ITSS et ne vous sentez pas bien, il est important de communiquer avec le personnel de l'endroit où vous alliez vous faire tester pour demander comment procéder.

Interrompre et reprendre la prophylaxie pré-exposition (PPrE) façon COVID³

- ✓ Pendant la pandémie, il est important d'observer les consignes de distanciation physique, ce qui veut dire que les « coups d'un soir » ou les relations intimes insouciantes sont fortement déconseillés (surtout avec quelqu'un que vous ne connaissez pas ou qui ne fait pas partie de votre bulle).
- ✓ Certaines personnes qui suivent un traitement de PPrE et ne prévoient pas avoir de rapports sexuels pour l'instant choisissent de faire une pause et d'interrompre le traitement. Si vous considérez arrêter la PPrE (ou si vous avez arrêté et prévoyez recommencer), voici quelques conseils à suivre :
 - **Avant d'arrêter :** Poursuivez le traitement de PPrE pendant 7 jours sans rapports sexuels. Après, vous pouvez arrêter sans risque.
 - **Avant de recommencer :** Prenez une dose quotidienne de PPrE pendant sept jours avant de recommencer à avoir des rapports sexuels. Continuez à prendre la dose quotidienne et n'oubliez pas qu'il est très important de prendre les doses après les rapports sexuels!
- ✓ Si vous avez eu des rapports sexuels depuis que vous avez interrompu le traitement de PPrE, et si ces rapports sexuels peuvent vous avoir exposée au VIH, il est important de vous faire tester AVANT de reprendre le traitement de PPrE.



Attendez, qu'est-ce que la PPrE?

La prophylaxie pré-exposition ou PPrE [« PrEP » en anglais], c'est un médicament qu'on prend tous les jours pour éviter de contracter le VIH. Il est essentiel de suivre un traitement de PPrE avant de vous exposer à un risque de contracter le VIH!

Pourquoi ce traitement est-il nécessaire?

On prend la PPrE quand on pense que le risque de contracter le VIH est plus élevé que ce qu'on tolère habituellement. Par exemple :

- ✓ Si on a un, une ou des partenaire/s sexuel/le/s qui vit ou vivent avec le VIH
- ✓ Si on ne connaît pas le statut de son ou ses partenaire/s sexuel/le/s
- ✓ Si on partage du matériel d'injection de drogues ou de tatouage

Références:

1. BC Ministry of Health (2020) [Ministère de la santé de la Colombie-Britannique]. COVID-19 Guidance for Sex Workers [Conseils relatifs à la COVID-19 pour les travailleuses et travailleurs du sexe]. BC Center for Disease Control [Centre de contrôle des maladies]. http://www.bccdc.ca/Health-Info-Site/Documents/COVID19_SexWorkersGuidance.pdf
2. Santé publique Ottawa. (2020). Test et Go. <https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-services/test-and-go.aspx>
3. Prepster (2020). COVID-19 tips & tricks [Conseils et astuces COVID-19]. <https://prepster.info/covid/stopping-and-starting-PrEP/>



Native Women's
Association of Canada

L'Association des
femmes autochtones
du Canada

Le financement de ce document est fourni par les Services aux Autochtones Canada. Les opinions exprimées dans ce document sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement les points de vue officiels des Services aux Autochtones Canada.