

Lesbiennes : IL FAUT aussi se protéger

Cunnis, pénétrations, utilisation de godes, autant de pratiques qui peuvent provoquer la transmission d'infections et dont ne parlent pas beaucoup les gynécologues. Les lesbiennes seraient pourtant plus sujettes aux infections sexuellement transmissibles que les hétérosexuelles.

Dans la prévention sexuelle lesbienne, on nous dit un peu tout et son contraire. Ce qui entretient le blocage.

Est-ce que je peux avoir une IST en étant lesbienne ?

La réponse est oui. Pour transmettre un virus, il faut une porte d'entrée (les muqueuses du vagin/de l'anus et des plaies cutanées) et un liquide contaminant (le sang, la cyprine [la mouille]).

La pratique des ciseaux – sexe contre sexe – dite aussi « tribadisme » : Muqueuses contre muqueuses, il peut y avoir un risque, cyprine (ou présence de sang) aidant.

La pénétration vaginale avec les doigts : Pour éviter la transmission de bactéries (coucou les mycoses), un geste simple suffit parfois : il faut se laver les mains. Se laver les mains avant et si on souhaite passer d'un doigté anal à un vaginal (l'inverse [vagin à anus] est en revanche possible). Si vous avez d'éventuelles lésions sur les doigts, évitez le contact avec la cyprine ou le sang.

Pour les cunnis, une digue dentaire : Quand il y a cunnilingus ou anulingus, il y a risque de transmission des infections entre les sécrétions vaginales/anales et d'éventuelles lésions dans la bouche. Si la transmission du VIH par cette voie est basse, il y a toujours risque d'herpès, de condylomes, de papillomavirus et de syphilis.

Le meilleur moyen de s'en protéger est la digue dentaire buccale. Il est possible de s'en fabriquer une un préservatif. Il est aussi possible d'utiliser du film alimentaire (sauf celui qui passe au micro-ondes car poreux).

Éviter de se brosser les dents juste avant ou après : Sachez qu'on ne se brosse pas les dents avant ou juste après un rapport sexuel. La brosse peut créer de micro lésions au niveau des gencives. Si vous y tenez absolument, vous devez attendre une demi-heure avant de descendre à la cave et attendre une demi-heure de plus après le rapport.

A propos des baisers profonds, du crachat : la salive ne transmet pas le VIH, néanmoins il est plus prudent d'être vacciné contre l'hépatite B. Il faut aussi être vigilant face à l'herpès ou la syphilis.

Pénétrations vaginales, anales et fists : COUPEZ-VOUS LES ONGLES : C'est juste que les ongles longs = grand risque de blesser votre partenaire. J'ajouterai qu'il faut les couper et les limer pour éviter les coins coupants.

Pour ce qui est du vernis... à éviter, le vernis, c'est chimique donc mauvais pour la flore vaginale. Et enlevez votre vernis au dissolvant, mais n'allez pas directement doigter votre partenaire. Lavez-vous et rincez-vous bien les mains (oui, encore).

Les mêmes conseils sont valables que pour la pénétration anale. Gants, capotes, lubrifiants. Surtout que la muqueuse anale est beaucoup plus fragile et sujette aux lésions et que l'anus ne produit pas de sécrétions lubrifiantes.

Pour le fist-fucking : les gants sont vos amis et permettront une pénétration plus douce. Et.....on n'oublie pas le lubrifiant.

Godes : protégez-les : Pour éviter la transmission d'IST : vous pouvez utiliser un femidon (préservatif féminin) ou un préservatif masculin sur le jouet (un préservatif de chaque côté pour le double-gode). Dans le cas de la capote, elle doit être remplacée à chaque changement de partenaire ou d'orifice.

Les godes et plugs en silicone peuvent bouillir dans l'eau pendant trois minutes ou encore passer au lave-vaisselle. Pour le reste des godes (en latex, vinyl, geniflex), ils peuvent être nettoyés au savon et à l'eau chaude (pas besoin de vous ruiner en nettoyants spéciaux). Les godes en caoutchouc sont poreux donc difficilement nettoyables (eau chaude et savon recommandés, mais pour ceux-là, il vaut mieux mettre un préservatif à chaque utilisation).

Les lesbiennes aussi doivent aller chez le ou la gynéco : Vous devez consulter un-e gynécologue si:

Votre **vulve** est : rouge, irritée, gonflée, s'il y a des ulcères/vésicules/verrues ;

Votre **vagin** est : douloureux, vous ressentez une brûlure, vous observez des pertes anormales (couleur, odeur, quantité différente des pertes habituelles) ;

Votre **urètre** : vous ressentez des douleurs au moment d'uriner.

Matrice et trompes : douleurs au ventre, douleurs pendant la pénétration.

Modifications hormonales : acné, poils, poussée du clitoris ou de la vulve.