Version originale : Sexual health for lesbian and bisexual women
Traduction réalisée par Damanyuh.

Santé sexuelle pour les lesbiennes et bisexuelles

Les femmes ayant des relation sexuelles avec d'autres femmes peuvent transmettre des IST. Sachez comment vous protéger.

Les lesbiennes et femmes bisexuelles ne sont pas immunisées aux IST, et il est important de ne pas être réticente quant à l'idée de se faire dépister, selon Ruth Hunt à la charité de Stonewall.

Parfois, les lesbiennes et bisexuelles entendent qu'elles n'ont pas besoin d'être dépistées pour les IST. C'est faux.

Une étude sur les lesbiennes et bisexuelles par Stonewall a révélé que la moitié des répondantes avaient une IST.

“Les femmes peuvent contracter des IST telles que l'herpès, des verrues génitales, ou encore là chlamydia lorsqu'elles échangent des fluides corporels.”, dit Hunt.
“Tout contact direct, comme des relations sexuelles orales ou utiliser la même main pour se toucher soi et votre partenaire, peut vous mettre à risque. Deux femmes ayant toutes deux leurs règles ont de plus hauts risques d'IST.”

Conseils pour des relations sexuelles moins risquées entre femmes

- Si vous utilisez des sextoys, utilisez un préservatif différent pour chaque utilisatrice et entre les pénétrations de différents orifices (vulve, anus, mais également bouche). Les sextoys doivent être lavés avec du savon et de l'eau entre chaque relation sexuelle. Plus d'informations pour laver ses sextoys (anglais)
- Évitez les relations sexuelles orale si vous avez la moindre coupure ou irritation dans la bouche ou sur les lèvres, ou utilisez une digue dentaire. Une digue dentaire est un carré de latex ou polyuréthane (un plastique très fin et doux), d'environ 15x15

centimètres, que vous pouvez mettre sur la vulve ou l'anus de votre partenaire durant l'acte sexuel oral. Cela agit en barrière pour empêcher les infections sexuellement transmissibles de passer d'une personne à l'autre.
- Certaines infections peuvent être transmises par les mains, doigts et frottements mutuels de vulve. Lavez vous les mains avant et après une relation sexuelle.
- Portez des gants de latex et utilisez beaucoup de lubrifiant à base d'eau pour le fisting anal et vaginal.

Conseils pour les femmes bisexuelles pour des relations sexuelles moins risquées avec des hommes

- Si vous avez une relation sexuelle vaginale, anale, ou orale avec un homme, utilisez un préservatif. Utilisé correctement, un préservatif protège des grossesses non désirées, des IST et des MST. En plus d'utiliser des préservatifs, trouvez le type de contraception vous convenant le mieux.
- Si vous pensez être à risque pour une grossesse non désirée, vous pouvez utiliser de la contraception d'urgence (la “pilule du lendemain” ou un stérilet.)
- La pilule du lendemain est disponible dans certaines pharmacies, chez certains généralistes, plannings familiaux, et certaines cliniques de santé sexuelle. Le stérilet est disponible dans les cliniques de contraception, quelques cliniques de santé sexuelle, et généralistes. (Ndlt : en France, également chez les gynécologues)

Symptômes d'IST chez les femmes

- **Mycose Vaginale**

La mycose vaginale est causée par la pousse excessive d'une bactérie nommée candida. Les symptômes peuvent inclure des démangeaisons vulvaires et vaginales, douleurs et irritations lors de la pénétration, douleurs lors de l'urination, et des pertes blanches et épaisses.
Il est possible que les femmes se transmettent cela en touchant et partageant des sextoys.
La mycose vaginale peut être traitée avec de la crème adaptée, pessaires, et comprimés, pouvant être achetés chez un pharmacien.
Si les symptômes persistent, voyez votre généraliste.

- ## Herpès Génital

Il est causé par un virus, qui se transmet si vous avez une relation sexuelle vaginale, anale ou orale, ou partagez des sextoys. Il peut également causer des irritations et coups de froid sur le nez et la bouche.

Les symptômes incluent des ampoules douloureuse et des ulcères autour des parties génitales, mais malgré cela certaines femmes n'ont aucun symptôme.
Des comprimés antiviraux peuvent aider le rétablissement.

- ## Verrues génitales

Ce sont de petites excroissances de chair dans les régions vulvaire et anale. Elles peuvent démanger, mais son généralement dans douleur.
Elles sont causées par certaines souches du papillomavirus, qui sont généralement contractées par contact corporel, tel que le frottement de vulves.
Les femmes ayant des verrues génitales n'ont pas besoin de faire des prélèvements plus fréquemment que celles n'en ayant pas. Il y a un certain nombre de traitements possibles, incluant azote ou des crèmes.

- ## Trichomonose urogénitale

La trichomonose urogénitale peut être transmise entre les femmes durant n’importe quelle activité sexuelle incluant l’échange de fluides vaginaux.
Les symptômes peuvent inclure des sécrétions mousseuses, un inconfort lors de l’urination, des irritations vulvaires et parfois une mauvaise odeur génitale. Certaines femmes n’ont aucun symptôme. Cela se traite avec des antibiotiques.

- ## Chlamydia et Gonorrhée

Ces IST sont causées par des bactéries, qui infectent le cervix, le rectum, la gorge et l’urètre. Il peut y avoir des sécrétions mais il n’y a généralement pas de symptômes.
Si elles ne sont pas traitées, elles peuvent mener à une infections des trompes de fallope et à l’infertilité.
La chlamydia et la gonorrhée sont transmises par le partage de sextoys, les mains, et en frottant sa vulve avec celle de quelqu’un d’autre. Cela se traite par antibiotiques.

- ## Syphilis

La syphilis est une infection bactériologique qui cause les ulcères douloureux, généralement dans la zone génitale. Cela disparaîtra par lui-même, mais d’autres symptômes peuvent apparaître. Cela peut inclure des glandes gonflées ou des éruptions cutanées.
Si elle n’est pas traitée, la syphilis peut causer de sérieux dommages aux nerfs et organes lorsque vous serez plus âgée.

Durant ses premières phases, la syphilis est extrêmement contagieuse et peut se transmettre par un contact corporel lors d'une relation sexuelle. Le traitement se fait par injections d'antibiotiques ou comprimés.

Garder votre vagin en bonne santé

Le vagin se nettoie lui-même, il n'y a donc pas besoin de laver l'intérieur. Les irritations vaginales peuvent être causées par une sur-utilisation de savons parfumés, bains moussants et gels douche.
Après être allées aux toilettes, essuyez vous toujours de devant vers l'arrière (du vagin vers l'anus). En savoir plus pour garder son vagin propre. (en anglais)

Quand voir un médecin quant à votre santé sexuelle?

Si vous avez l'un des symptômes énumérés ci-dessus ou êtes inquiète de la possibilité que vous ayiez une IST, parlez à votre généraliste ou visitez une clinique pour IST.
Se faire dépister régulièrement est un bon moyen de s'assurer que vous avez une vie sexuelle saine.

Lire plus sur les IST. (anglais)