BDSM

Jeux 'kinky' plus sécuritaires

Si des renseignements sexuellement explicites sur les activités BDSM risquent de vous choquer, veuillez vous abstenir de lire le présent document.

Ce livret contient des suggestions de pratiques exemplaires, et des conseils utiles sur la prévention de l'infection par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), par le virus de l'hépatite C (VHC), ainsi que des autres infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) dans le contexte d'activités de ligotage et de discipline, de domination et de soumission, et de sadomasochisme (BDSM). Il s'agit d'une introduction à la réduction des risques dans le domaine des activités BDSM conçue pour vous offrir des renseignements afin que vous puissiez les pratiquer de façon sécuritaire. Les ressources offrant de l'information détaillée sur le BDSM sont nombreuses. Pour les consulter, allez à la section « Autres ressources ». Elles pourront augmenter vos connaissances sur le BDSM et votre aisance avec ses pratiques.

NOTE : En l'absence d'une expression en français utilisée pour traduire *safer sex* (sexe sécuritaire), concept différent de sexe sécuritaire (*safe sex*), nous utiliserons dans ce livret le terme fréquemment utilisé « sécurisexe ». Il est toutefois important de comprendre qu'il est difficile de faire en sorte qu'une pratique sexuelle soit complètement dénuée de risque et que l'information présentée ici cherche plutôt à suggérer des façons de rendre les pratiques sexuelles plus sûres et de minimiser les risques qui y sont associées.

L'étiquette du BDSM

L'étiquette du BDSM, une question de respect et de communication

RESPECT : Négociez les limites et les termes (y compris les signaux et mots de secours (*safewords*) d'une session de jeu avant de commencer. Dans le BDSM, on fait usage d'un mot (ou signal) de secours pour indiquer que la session doit s'interrompre immédiatement. Certains se servent du code vert, jaune, et rouge. Ces systèmes existent pour protéger tous les participants. Respectez les limites et les sentiments des autres participants (ainsi que les vôtres) en tout temps.

COMMUNICATION : Discutez de vos intérêts et de ceux de votre ou vos partenaires, de ce qui procure du plaisir, des limites physiques, des expériences passées, et de tous types de besoins (dont ceux liés à la santé). Abordez également la question des ITSS. Si vous n'êtes pas certain d'être prêt à vous engager dans une activité BSDM ou sexuelle, attendez qu'une personne ayant de l'expérience puisse vous enseigner les règles de sécurité. La discussion augmente le sentiment d'intimité. Vos partenaires et vous n'aurez que plus de plaisir.

L'éthique et la réduction des risques

Pratiquer le BDSM de façon sécuritaire est une affaire d'éthique. Il est donc important de connaître les risques associés aux activités BDSM ainsi que la façon de les diminuer. Le risque de contracter ou de transmettre le VIH par les pratiques BDSM est en général **faible**. Toutefois, il existe certains risques en ce qui concerne les autres ITSS.

Même si la session a été négociée à l'avance, **soyez prêt à y mettre fin rapidement au besoin ou en cas d'urgence**. Ayez à votre disposition le matériel approprié pour faire face aux urgences – comme des ciseaux de sûreté, des coupe-boulons pour les chaînes et cadenas, ainsi que des articles de premiers soins.

Si vous devez vous présenter à l'urgence, ne craignez pas de répondre aux questions du personnel médical. Il est presque certain que celui-ci a sans doute vu plusieurs situations similaires. Leur fournir des renseignements détaillés et exacts est dans le meilleur intérêt de votre santé. Quel que soit votre degré de gêne à en parler, vous y gagnerez en utilisant un langage clair pour décrire les raisons qui vous amène à consulter.

Les drogues et l'alcool

L'alcool et les substances psychotropes peuvent mener à des pratiques à risques, entraver votre jugement, et altérer considérablement votre capacité à réagir rapidement. La consommation de stimulants peut faire en sorte que vous ressentiez moins la douleur physique, ce qui pourrait changer votre niveau d'énergie et votre humeur. La conscience de l'ampleur véritable de la douleur ou du plaisir que vous ressentez est un élément important de votre capacité à bien juger ce que vous voulez faire et jusqu'où vous voulez aller.

Si les drogues que vous consommez vous privent de la capacité de ressentir ou de juger de la douleur, vous pourriez facilement, et gravement, vous blesser, ou blesser vos partenaires. Soyez certain que ce que vous faites correspond à ce que votre corps peut supporter. Autrement, si quelque chose tourne mal, vous serez incapable de vous en rendre compte et ne pourrez non plus avertir votre partenaire.

Il est très facile de transmettre ou de contracter le VIH et des hépatites par le partage de seringues ou autres matériaux qui servent à la consommation (par exemple, les pailles ou *bumpers* qui servent à inhaler certaines substances). Utilisez plutôt votre propre matériel et évitez de le partager avec d'autres. S'il n'est pas permis d'être intoxiqué ou en état d'ébriété à un événement fétiche, le maître du donjon qui en a la charge pourrait vous demander de quitter les lieux.

La santé sexuelle

Les gens ont des degrés de compréhension différents de ce qu'est la santé sexuelle. Ne présumez pas que vos partenaires connaissent nécessairement leur statut sérologique pour le VIH, les hépatites, ou s'ils ont ou non d'autres ITSS. Vous ne pouvez pas non plus vous fier à l'apparence d'une personne pour déterminer son état de santé. Présumer qu'une personne pourra ou voudra divulguer de l'information en ce qui concerne son état de santé amène à faire des suppositions et n'est pas nécessairement une garantie de protection.

Dans toute activité sexuelle, votre protection et celle de votre partenaire est primordiale (avec des condoms, des gants, ou des digues) et il est important de couvrir toute blessure avec des pansements et de s'assurer d'avoir à portée de main des articles de premiers soins.

En gardant en tête ces principes de base, vous pouvez faire en sorte que toutes les activités sexuelles soient plus sécuritaires. En ayant intérêt à votre santé et en pratiquant le sécurisexe, vous contribuez grandement à freiner la transmission du VIH, des hépatites, et des autres ITSS.

Le VIH

Une personne peut transmettre le VIH à une autre par l'entremise des liquides corporels suivants :

- le sang;
- le sperme et le liquide pré-éjaculatoire (*precum*, le liquide préséminal, le liquide qui sort du pénis quand un homme est excité sexuellement);
- les sécrétions vaginales;
- les sécrétions des muqueuses de l'anus, du vagin, et du col de l'utérus – ces sécrétions sont le liquide (anal ou vaginal) recouvrant l'intérieur du rectum et du vagin;
- le lait maternel – bien que cela n'ait été observé que dans le contexte de l'allaitement (où les enfants boivent généralement de grandes quantités de lait maternel).

Pour qu'il y ait transmission du VIH, il faut qu'un liquide infecté atteigne les cellules vulnérables au VIH, habituellement par une coupure ou une lésion de la peau, par absorption dans les muqueuses, ou par une perturbation quelconque de ces dernières. Les muqueuses sont les tissus humides du corps qu'on trouve dans la plupart des orifices corporels et des organes internes creux, tels le vagin, l'urètre, la paroi interne du prépuce, le rectum, la bouche, les narines, et les paupières.

Le virus de l'hépatite C (VHC)

L'hépatite C compte parmi d'autres infections hépatiques qui peuvent, après nombre d'années d'infection, causer de graves dommages au foie. Le VHC se transmet par contact avec le sang. Contrairement au VIH, le VHC est un virus robuste qui peut survivre dans le sang à l'extérieur du corps beaucoup plus longtemps. Bien que sa transmission se produise surtout par le partage de matériel d'injection de drogues (aiguilles, seringues, et autre matériel d'utilisation de drogues), il est possible de transmettre le VHC par voie sexuelle, en présence de sang (dans le sperme et les liquides vaginaux, rectaux, et muqueux), même en quantité microscopique. La transmission sexuelle du VHC est de plus en plus fréquente, surtout durant des activités sexuelles anales intenses comme le *fisting*.

Les autres ITSS

Les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) se transmettent entre partenaires au cours de différentes activités sexuelles.

Les différentes ITSS peuvent être de type bactérien, telles que la chlamydia, la gonorrhée, et la syphilis, qui se produisent lorsque l'activité sexuelle communique les bactéries d'un corps à un autre, tandis que les infections virales, telles que l'herpès, le papillomavirus, et le VIH, sont provoquées par la transmission du virus au cours de l'activité sexuelle.

Les différentes activités sexuelles présentent un niveau de risque de transmission des ITSS différent.

La plupart des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) sont guérissables, tandis que d'autres sont contrôlables. La transmission du VIH est le sujet principal de cette publication, qui présente aussi des renseignements sur la réduction du risque relativement à la transmission du VIH.

Les meilleurs outils que nous possédons afin de réduire les risques de transmission du VIH et de la plupart des autres ITSS sont les suivants : condoms, y compris les condoms insertifs (aussi appelés condoms féminins), gants d'examens médicaux, digues dentaires, ainsi que le dépistage régulier du VIH et des ITSS, et leur traitement.

Le rectum

Le rectum est un endroit du corps délicat, qui se trouve entre deux et quatre centimètres de l'ouverture de l'anus et qui mesure environ 20 centimètres. L'insertion d'un doigt, d'un pénis, d'un gode (godemiché), d'un poing, ou de tout autre objet risque d'endommager la paroi muqueuse du rectum. De minuscules égratignures constituent des portes d'entrée par lesquelles le VIH et les ITSS peuvent pénétrer le corps.

Parce que le liquide pré-éjaculatoire peut aussi contenir une quantité suffisante de virus pour transmettre le VIH, l'insertion du pénis dans l'anus d'une autre personne, ne serait-ce que superficiellement et brièvement, constitue une activité à risque élevé pour la transmission du VIH et des ITSS. Pareillement, la pénétration sans protection est aussi une activité à risque élevé pour le VIH et les ITSS, puisque le pénis dépose du sperme directement sur la muqueuse du rectum.

Parce qu'elles sont à l'intérieur du corps, difficiles à voir, et insensibles, il serait étonnant que vous remarquiez des plaies ou de petites égratignures dans votre anus ou votre rectum. La plupart de ces petites blessures et abrasions ne produisent pas de saignement. Si vous avez une coupure ou une plaie sur un doigt, ou que vous avez les ongles longs ou pointus, n'entrez pas vos doigts dans un anus ou un rectum. Servez-vous alors d'un gant pour cette pratique.

Pour ce qui est des godes, veillez à ce qu'ils aient été bien nettoyés avant de les insérer dans le rectum. Sachez que « nettoyé » n'est pas synonyme de « stérile » (consultez la section « Nettoyage des jouets »). Servez-vous de lubrifiant à base de silicone et de lubrifiant soluble à l'eau abondamment, et n'hésitez pas à en remettre.

Le pénis

Le gland est une zone vulnérable qui comprend deux muqueuses, celle du méat (l'ouverture de l'urètre à l'extrémité du pénis) et, pour les hommes non circoncis, celle de la paroi interne du prépuce. Ces deux zones, en plus de toute coupure ou plaie occasionnée par une variété de causes dont les ITSS, peuvent vous exposer aux infections.

Les condoms et les condoms insertifs restent les moyens les plus efficaces de vous protéger, vos partenaires et vous, du VIH et des ITSS durant des relations sexuelles.

Si vous êtes une personne intersexuée, ou un transsexuel femme-homme qui a un pénis chirurgicalement reconstruit, sachez où se trouvent vos muqueuses. Si les condoms ne sont pas appropriés dans votre cas, couvrez ces muqueuses d'une barrière (digue dentaire, condom coupé dans le sens de la longueur, ou gant chirurgical coupé).

Le vagin

Les parties internes du vagin étant des muqueuses, soyez prudents durant vos jeux sexuels. Il est facile de se blesser, se couper, ou causer des lésions dans le vagin, de sorte qu'il est important de protéger le vagin chaque fois qu'on y insère un objet. Tout ce qu'on y insère doit être propre et ne pas comporter de parties pouvant causer des lésions. On peut abîmer le vagin de bien des façons, blesser ou érafler les parties internes, déchirer les tissus entre le vagin et le rectum, endommager les tissus qui se trouvent entre les différentes parties du pubis, ou occasionner des coupures ou éraflures autour de l'orifice urétral.

Si vous êtes un transgenre et que vous prenez de la testostérone, ou vous êtes une femme ménopausée, sachez qu'il y a un risque d'atrophie vaginale qui résulte de l'amincissement et de l'inflammation des parois du vagin causés par la diminution d'estrogène. En plus de causer de l'inconfort durant les relations sexuelles, l'atrophie vaginale peut aussi provoquer des lésions ouvertes.

Outre ces risques susceptibles de créer des ouvertures par lesquelles le VIH et les ITSS peuvent pénétrer le corps, certaines muqueuses vaginales et cervicales peuvent absorber directement le VIH.

La pénétration vaginale par un pénis non recouvert d'un condom ou par un jouet non nettoyé peut être à risque élevé de transmission du VIH et des autres ITSS.

Les lubrifiants

Qu'on s'en serve pour le jeu en général ou la pénétration anale ou vaginale, les lubrifiants peuvent apporter beaucoup de plaisir. Sachez que lorsqu'on insère un objet dans le corps, **on ne peut jamais utiliser trop de lubrifiant**. Une quantité insuffisante peut causer de l'inconfort et, surtout, des lésions et abrasions qui constituent une porte d'entrée aux infections.

Différents types d'activités exigent des types de lubrifiants spécifiques. Certaines personnes, par exemple, sont sensibles aux parfums ajoutés à certains lubrifiants. Utilisez alors plutôt des lubrifiants non parfumés à base d'eau pour toutes insertions. On peut se servir de produits aromatisés pour le sexe oral ou pour usage externe. Pour connaître les choix qui s'offrent à vous, n'hésitez pas à demander à votre entourage ou à consulter un détaillant.

Avec un condom de latex, n'utilisez **jamais** de lubrifiants à base d'huile, tel la Vaseline®, parce que l'huile détruit le latex rapidement.

Lorsqu'on s'adonne à des jeux sexuels avec plusieurs *bottoms*, le risque de contamination mutuelle est élevé si l'on utilise les mêmes contenants de lubrifiant. Cela peut arriver durant une même session, et aussi d'une session à l'autre. Il faut éviter de prendre du lubrifiant d'un seul gros contenant et utiliser préférablement des portions individuelles jetables, ou même préparer au préalable de petites quantités dans des contenants jetables. Le moyen le plus facile d'être sécuritaire est de préparer à l'avance plus de lubrifiant que nécessaire pour chaque *bottom*. Après les jeux sexuels, jetez les portions contaminées et recommencez avec un nouveau contenant de lubrifiant.

Les condoms, gants, et digues

Le condom est le moyen le plus efficace de réduire les risques durant les relations sexuelles. On peut s'en servir pour le sexe oral, vaginal, et anal. Le condom réduit considérablement le risque de contracter le VIH et d'autres ITSS en créant une barrière entre les muqueuses, le sperme, et le sang.

On trouve une grande variété de condoms en latex et en polyisoprène. Ces derniers conviennent aux personnes qui ont des intolérances au latex. On trouve aussi des condoms minces pour accroître les sensations. N'oubliez pas qu'on peut se servir de condoms pour couvrir des jouets sexuels; ils offrent une protection supplémentaire et facilitent le nettoyage.

En plus du condom, le condom insertif est un choix indiqué pour les hommes comme pour les femmes. Le condom insertif est une pochette de polyuréthanne ou de polyisoprène qu'on insère dans le vagin avant une relation sexuelle. On peut aussi l'insérer dans l'anus. Le condom insertif procure une barrière robuste entre les partenaires et empêche l'échange de liquides corporels, tels le sperme, le sang, ou la salive. Les femmes peuvent se servir du condom insertif pour se protéger des grossesses et des ITSS. Des hommes et des femmes trouvent aussi que le condom insertif leur permet de s'adonner au sexe anal sans retenue. Le condom insertif peut être inséré jusqu'à huit heures avant une relation sexuelle; il n'est d'ailleurs efficace que lorsqu'il est inséré avant la relation. Le matériel servant à sa fabrication offre plus de confort après qu'il a été ramolli par la chaleur du corps. Puisque sa plus grande taille convient mieux que les condoms standards, on peut aussi l'utiliser sur de grands jouets à insérer dans le vagin ou l'anus. Pour la pénétration anale surtout, vérifiez bien la stabilité du condom insertif.

En général, les condoms demeurent la meilleure protection contre les ITSS.

Il est important de se couvrir les mains lorsqu'on les insère dans un orifice. Les gants sont généralement faits de latex, mais on peut en trouver également en vinyle ou en nitrile. Pour le *fisting* (insertion de la main dans l'anus ou le vagin), on préfère souvent les gants de latex et de nitrile, qu'on trouve en pharmacie ou dans un magasin de fournitures médicales. Si vous vous servez de gants de latex, n'utilisez pas de lubrifiant à base d'huile, qui détruit le latex, et changez-les régulièrement afin d'éviter qu'ils se brisent. Les lubrifiants à base d'huile ne peuvent être utilisés en toute sécurité qu'avec des gants de vinyle ou de nitrile.

Les digues dentaires sont des rectangles de latex qui servent à prévenir la propagation des ITSS au contact de la bouche avec la vulve ou l'anus (*anilingus* ou *rimming*). Elles agissent comme des barrières entre la bouche d'une personne et les muqueuses de son(sa) partenaire. On peut habituellement se les procurer en pharmacie et dans la plupart des magasins de fournitures médicales, ou bien s'en fabriquer soi-même à l'aide d'un condom non lubrifié ou d'un gant de latex (coupez-le au centre dans le sens de la longueur). On les appelle digues « dentaires » parce qu'elles ont été conçues comme mesure de protection pour les dentistes lorsqu'ils s'affairent dans la bouche d'un patient. Assurez-vous de marquer un côté de la barrière pour vous rappeler, si vous l'échappez, lequel est le vôtre.

Les jouets et les ITSS

Le partage de jouets comporte des risques pour la transmission d'infections

Tout jouet qui n'a pas été nettoyé correctement et que l'on partage d'une personne à une autre peut être vecteur de transmission des ITSS. Un jouet exposé à du sang peut aussi transmettre les hépatites B et C.

Pour éviter ces risques, essayez ce qui suit : si vous êtes le *bottom*, le mieux est d'avoir vos propres jouets et de faire en sorte que le *top* ne les utilise qu'avec vous. Si vous êtes le *top*, demandez à votre *bottom* de se servir de ses propres jouets. Si vous avez des relations avec différents *bottoms*, attribuez-les des jouets, et identifiez les jouets du nom de la seule personne avec qui ils serviront. Par exemple, si vous administrez la fessée à l'aide d'une brosse métallique robuste, vous ferez probablement saigner votre partenaire. Collez un ruban adhésif et inscrivez son nom au revers de la brosse, ou attachez la brosse au *bottom*, et ne vous en servez avec personne d'autre. Suivez la même procédure avec les godes (*dildos),* les *butt plugs*, et tout autre objet à insérer.

Si vous mettez un condom sur un jouet avant de vous en servir, ce dernier sera bien plus facile à nettoyer après. Lorsque le même jouet sert pour plusieurs personnes, couvrez chacun d'un condom que vous jetterez immédiatement après l'avoir utilisé. Pour les grands jouets, il est possible que les condoms insertifs soient préférables aux condoms standards.

Le nettoyage des jouets

Il est recommandé de nettoyer un jouet, même si on ne le partage pas, non seulement pour des raisons d'hygiène élémentaire, mais aussi pour empêcher que les ITSS d'une partie du corps se propagent à d'autres parties. Il est aussi important de ne pas transférer des particules de matières fécales du rectum à la bouche ou au vagin en utilisant un jouet sexuel dans l'anus, puis sur une autre partie du corps, parce que cela peut causer des infections. Cela est important si vous êtes une personne transsexuelle, tout particulièrement si vous avez récemment subi une vaginoplastie et que vous utilisez un vibrateur ou un dilatateur durant le processus de guérison.

Rappelez-vous : il n'y a aucune façon de garantir que vos jouets ne soient complètement exempts d'ITSS.

Il existe des nettoyants de surface à usage médical (comme ceux qui contiennent à la fois de butylglycol et de Hyamine 1622) qu'on trouve dans des magasins de fournitures médicales et qui ne provoquent pas d'irritations cutanées. Songez à les utiliser à la place du peroxyde d'hydrogène. Vérifiez la « fiche technique » santé-sécurité du produit avant de l'utiliser.

Le VHC est un virus résistant et difficile à enrayer (par exemple, dans le cas de sang sur un jouet). L'utilisation de nettoyants de surface de qualité médicale soi-disant efficaces contre le VHC peut poser un problème quand on s'en sert sur des jouets. Ces produits peuvent abîmer vos jouets.

Il est déconseillé de mettre des nettoyants de qualité médicale en contact direct avec les muqueuses vaginales, buccales, et anales. S'il reste un peu de nettoyant sur le jouet, cela risque de causer de l'inflammation ou de l'irritation des muqueuses, ce qui pourrait contribuer à la transmission du VIH et des ITSS.

Assurez-vous de bien nettoyer tous les jouets qui ont pu être en contact avec du sperme, du sang, des matières fécales, et de tous les jouets qui ont été insérés dans un rectum ou un vagin.

Pour nettoyer vos jouets vous aurez besoin de ce qui suit :

- du savon et de l'eau chaude;
- une mesure d'eau de Javel pour neuf parties d'eau (note : l'eau de Javel ne tue pas l'herpès instantanément; toute surface demande qu'on l'expose au moins dix minutes à l'eau de Javel avant de rendre le virus de l'herpès inactif. L'eau de Javel ne tue pas le VHC.);
- une solution de peroxyde d'hydrogène à une concentration de 10 % (le peroxyde d'hydrogène tue le virus de l'herpès instantanément).

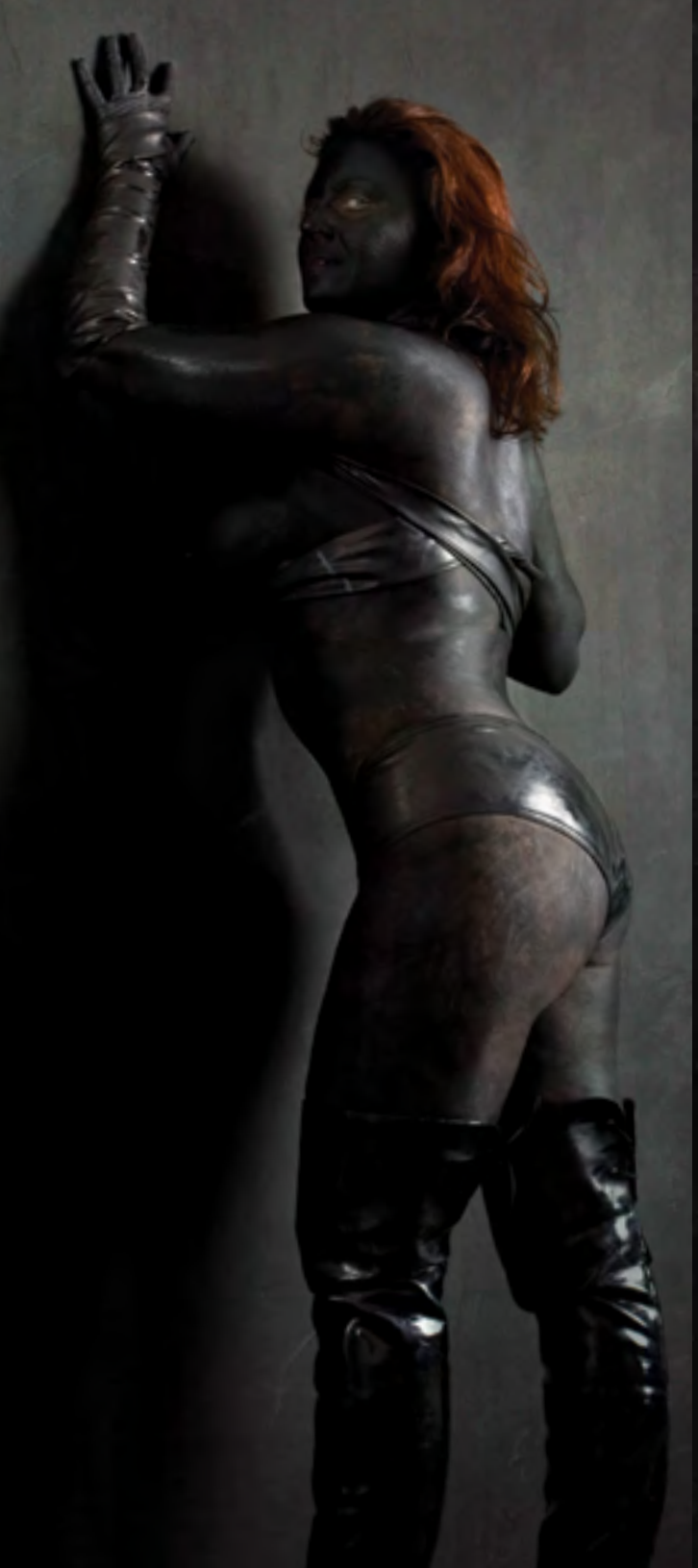
Après avoir bien nettoyé les jouets, il est conseillé de bien les rincer. On peut se débarrasser des résidus de savon ou d'eau de Javel en rincant bien les jouets à grande eau. Les jouets de cuir, toutefois, sont un peu différents.

Il est impossible de stériliser le cuir, mais on peu le nettoyer.

Pour nettoyer un jouet de cuir (tel un fouet, un martinet, ou un gode), il faut d'abord laver les extrémités avec un nettoyant puissant qui mousse et se servir d'une brosse dure pour atteindre les recoins difficiles d'accès dans le cuir, puis les vaporiser avec du peroxyde d'hydrogène. Il faut ensuite essuyer le surplus de liquide à l'aide d'une serviette propre et laisser sécher à l'air pendant quelques heures (de préférence toute la nuit) avant de s'en servir de nouveau. Parce le nettoyage assèche le cuir, traitez le jouet au moyen d'une crème assouplissante pour le cuir aussitôt séché, autrement il risque de devenir cassant et de se fendiller.

Si vous savez de quelle matière les jouets sont fabriqués et en connaissez les propriétés, vous trouverez la meilleure façon de les nettoyer afin de réduire les risques. Sachez que les jouets de silicone sont plus chers, mais ils vont au lave-vaisselle. Consultez et suivez les recommandations du fabricant.

Finalement, la plupart des jouets sexuels vendus ne se conforment à aucune réglementation sanitaire précise. Il est donc préférable d'établir un lien de confiance avec un commerçant dans le but de discuter des avantages et des inconvénients des jouets que vous pourriez acheter.



Les lavements et douches

La plupart des personnes qui aiment la pénétration, les jouets, ou le *fisting* trouvent important d'avoir le rectum propre. Un lavement anal incomplet peut laisser des matières fécales qui peuvent causer des abrasions dans le rectum et ainsi vous exposer aux infections. Cela dit, les douches et les lavements avant les sessions de jeu anal ou vaginal débarrassent les muqueuses de la surface qui sert à les protéger. C'est pourquoi, c'est important de bien faire son lavement, d'attendre un minimum d'une heure avant d'introduire des jouets pour permettre à la muqueuse de refaire ses protections naturelles. On recommande de toujours utiliser beaucoup de lubrifiant pendant vos sessions.

Ne partagez jamais votre sac de lavement ou les canules des douches à lavement. Après utilisation, vous devez également bien laver tous les instruments qui ont servi à votre lavement (consultez la section « Le nettoyage des jouets »).

Évitez les lavements après les relations sexuelles parce qu'ils ne débarrassent pas nécessairement des matières indésirables. Au contraire, ils peuvent pousser encore plus loin dans le corps le sperme infecté, le sang, ou les matières fécales. Une douche vaginale peut envoyer encore plus loin des infections et des bactéries vers l'utérus et les trompes de Fallope, causer le syndrome inflammatoire pelvien, une infection douloureuse qui peut mener à l'infertilité ou à une grossesse ectopique (où l'ovule fécondé se développe dans la trompe de Fallope plutôt que dans l'utérus), voire être fatale.

L'anilingus

Lécher l'anus de quelqu'un (contact bucco-anal, anilingus, ou *rimming*) comporte un risque de transmission du VIH négligeable, mais présente un risque de transmission d'autres ITSS comme l'hépatite A, l'herpès, les parasites intestinaux, les condylomes (causés par le papillomavirus (VPH), la syphilis, la gonorrhée, la chlamydia, et le zona. Utilisez un condom ou un gant médical coupé dans le sens de la longueur dans le but

de façonner une feuille de latex ou une barrière comme une digue dentaire, par exemple.

La vaccination contre les hépatites A et B est recommandée; même si on a déjà été vacciné dans le passé, l'immunité naturelle ou vaccinale contre ces hépatites ne dure pas toute la vie.

Les léchages, la pipe, et le suçage

La fellation (faire une pipe, manger ou sucer une queue) est considérée comme une activité à faible risque de transmission du VIH. On peut cependant contracter ou transmettre d'autres ITSS par le sexe oral. Avoir une ITSS peut, par ailleurs, augmenter votre risque de contracter ou de transmettre le VIH durant une relation anale non protégée. Les coupures et les plaies augmentent le risque de contracter des ITSS et le VIH durant le sexe oral. La brosse à dents, la soie dentaire, une visite récente chez le dentiste, la consommation récente d'aliments abrasifs (comme les croustilles ou le maïs éclaté), ou de s'être mordillé l'intérieur des joues peuvent causer de petites entailles dans la bouche. Ces activités augmentent par conséquent vos risques lorsque vous recevez du sperme ou du liquide pré-éjaculatoire dans la bouche. Évitez de vous brosser les dents ou la langue juste avant ou après une session de jeu, ou de gargariser avec un rince-bouche à base d'alcool; attendez au moins 2 heures. Abstenez-vous de toute activité si vous avez un feu sauvage, des aphtes, ou des coupures dans la bouche. Une façon de vérifier consiste à se rincer la bouche à l'eau salée. Tout picotement ou toute douleur est une bonne indication à laquelle il faut faire particulièrement attention. La vitesse à laquelle la bouche guérit dépend de plusieurs facteurs dont l'hygiène buccale et l'état de santé général. Une irritation de la gorge peut aussi augmenter le risque. Dans ce cas, il est préférable d'utiliser un condom non lubrifié ou aromatisé au moment de pratiquer la fellation.

Le cunnilingus (lèchement de la vulve) présente des risques similaires. Si les risques associés à cette activité vous préoccupent, protégez-vous au moyen d'une digue dentaire. Si vous ne pouvez trouver de digue, utilisez une pellicule plastique pour la conservation des aliments.

NOTE : Une marque proposée de pellicule plastique a été testée pour sa résistance contre l'herpès et s'est avérée efficace. Même si la recherche démontre qu'une marque de pellicule est efficace contre une ITSS, les résultats ne sont pas concluants pour les autres marques ni les autres ITSS. Cependant, toute forme de barrière vaut mieux que rien, sans compter qu'on trouve de la pellicule plastique dans la plupart des foyers.

On peut aussi couper un condom non lubrifié ou un gant médical pour fabriquer une barrière, qui s'utilise de la même façon. Rappelez-vous le côté de la barrière qui est le vôtre et celui qui est entré en contact avec les liquides d'une autre personne.

Bien que le sexe oral soit considéré à faible risque pour la transmission du VIH, bien d' autres ITSS (comme la syphilis et la gonorrhée) peuvent facilement se transmettre par cette pratique sexuelle. Si les organes génitaux présentent des blessures ou des plaies, qui peuvent signaler la présence d'ITSS, ou que la peau a l'air abîmée, l'utilisation de condoms ou de digues dentaires est alors conseillée. Les meilleurs outils pour réduire le risque de transmettre la plupart des ITSS sont les condoms, les gants, les digues dentaires, ainsi que le dépistage régulier et le traitement des ITSS.

Les pincements

On peut pincer, claquer légèrement, et frotter la peau ainsi que les mamelons. Si la peau ne présente aucune lésions, le risque de transmission du VIH et d'autres ITSS est alors absent. En présence de lésions sur la peau, suivez les conseils de la section « Les jeux de sang et le perçage ». Si vous avez déjà eu des kystes aux seins ou des mammographies anormales, allez-y doucement.

Les épingles à linge, les pinces à mamelons, et les cordes peuvent servir à créer une pression sur la peau. Si la peau devient bleue ou blanche, enlevez immédiatement la pression afin d'éviter les problèmes de circulation. Pour ce qui est des épingles (celles qui ne serrent pas trop fort), évitez de les laisser en place plus de 10 à 15 minutes.

La température

Dans les jeux de température, on ne peut transmettre d'ITSS ou d'autres infections que si la peau est craquelée, s'il y a des cloques ouvertes ou que la peau, après avoir été exposée à de hautes températures, est considérablement brulée. Il ne faut pas dépasser le stade du rougeoiement. Évitez les changements brusques de température corporelle et laissez la personne s'acclimater aux changements de températures de la pièce.

Lorsqu'on utilise de la glace, il faut se rappeler que les les contours des morceaux peuvent être acérés avant de fondre et qu'un contact prolongé avec la peau et les muqueuses peut abîmer celles-ci.

Évitez d'échapper des cendres de cigare ou de cigarette sur la peau, ce qui risque de coller sur la peau et de la brûler. Au moment de la guérison, la plaie peut s'infecter, voire former un « tatouage » de cendre qui n'était pas voulu au départ.

Pour les jeux de cire, choisissez des bougies de paraffine bon marché parce qu'elles brûlent à une température plus basse. Plus la distance entre la bougie et la peau est grande, moins la cire est chaude lorsqu'elle atteint la peau. N'utilisez pas de bougies colorées, parfumées, ou en cire d'abeille, parce qu'elles brûlent toutes à des températures plus élevées.

Le fisting

Le *fisting* désigne la pratique qui consiste à insérer la main dans le rectum ou le vagin. Il ne s'agit pas ici d'insérer la main fermée en forme de poing, mais plutôt les doigts et le pouce dépliés et droits, rassemblés en forme de cône. Une fois que la main est complètement à l'intérieur, on peut doucement former un poing en repliant les doigts. Pour s'aventurer plus loin, on remet les doigts en pointe.

Si vous vous adonnez au *fisting,* vous devrez faire très attention à votre rectum ou à votre vagin. En effet, le poing peut occasionner des déchirures importantes au rectum et/ou au vagin plus que la plupart des autres pratiques. Une personne peut prendre un certain temps avant d'arriver à prendre une main complète ou un poing. En outre, pousser trop fort et aller trop vite peut causer des dommages. Un conseil : allez à votre rythme, prenez votre temps et amusez-vous.

Si vous prévoyez *fister*, il est important de porter des gants pour protéger les deux partenaires. Les gants médicaux de latex, de vinyle, ou de nitrile sont suggérés, et ils doivent être de la bonne taille. La friction supplémentaire causée par les plis dans le gant ou par le surplus de matériel peut abîmer la muqueuse du *bottom*.

La pénétration en profondeur est une pratique risquée. Cela peut facilement causer des dommages au colon et le perforer, ce qui peut provoquer une infection grave, dont les complications peuvent être mortelles. Si vous prévoyez *fister* profondément, assurez-vous de ne pas avoir de petites entailles et coupures sur le bras. En étalant un peu d'alcool à friction sur la peau, vous pouvez vérifier que vous n'avez pas de petites fissures difficiles à voir. Un picotement aigu indique la présence d'une abrasion qui augmentera vos risques. Pour le *fisting* en profondeur, certains adeptes se servent de gants de vêlage (longs gants qui montent jusqu'à l'épaule), mais rappelez-vous que la personne qui insère son bras ressentira moins les sensations

et que l'on ne peut faire usage de ces gants en toute sécurité que dans un anus. On peut trouver ces gants dans des boutiques érotiques ou des magasins d'articles sexuels en ligne.

Si vous êtes donneur de *fisting*, il vous faut prendre bien soin de tailler et bien limer et polir vos ongles. Taillez-les et polissez-les ou, pour plus de précautions, couvrez-les de pansements mous afin de réduire l'inconfort. Si vous avez une blessure ouverte à la main ou que de petites pellicules se détachent de la peau autour des ongles (envies), ne vous servez pas de cette main pour *fister*, même si elle est recouverte d'un gant. Assurez-vous que le gant reste bien lubrifié pendant son usage (pour apprendre comment éviter de contaminer les lubrifiants, veuillez lire la section « Les lubrifiants »). Tout comme le condom, retenez le gant par le rebord lorsque vous sortez la main pour éviter qu'il ne reste à l'intérieur.

Si vous vivez avec le VIH, sachez qu'une charge virale élevée augmente votre risque de contracter d'autres ITSS – ce qui amène nombre de chercheurs à croire que la pratique du *fisting* est beaucoup plus susceptible de transmettre le VHC en présence du VIH. Si vous vous faites *fister* régulièrement, il est important que vous passiez périodiquement des tests de dépistage du VHC. Sachez que le VHC agit de la même façon que les autres infections, comme la syphilis et le VPH, auxquelles font face les personnes vivant avec le VIH, qui peuvent progresser de façon atypique ou encore causer des problèmes de santé encore plus graves. Ces infections passent souvent inaperçues et il est très fréquent que les personnes ne se sachent pas qu'elles sont infectées. On peut éviter la plupart de ces problèmes en utilisant des condoms et des gants neufs avec chaque partenaire.

L'hépatite peut se transmettre lorsqu'on *fiste* sans gant, qu'on se sert du même gant avec plusieurs personnes, ou qu'on utilise du lubrifiant contaminé.

L'urophilie (urolagnie, ondinisme, URO) et autres activités

L'urine et les matières fécales, quand il n'y a pas de sang, peuvent être mises en contact avec la surface extérieure de la peau intacte sans risque d'infection. Si la peau présente des lésions en surface, n'urinez ni déféquez à proximité des lésions. Rappelez-vous qu'un bouton est une lésion.

L'urine dans la bouche présente un risque négligeable de contracter le VIH, mais on peut contracter d'autres ITSS. Les médicaments peuvent se retrouver dans l'urine sans que leurs propriétés chimiques n'aient été modifiées. Si vous êtes séropositif, sachez que le risque de développer une résistance à des médicaments contre le VIH est possible en avalant de grandes quantités d'urine d'une personne qui prend un traitement contre le VIH, s'il est différent du vôtre.

Sachez aussi que l'ingestion de grandes quantités d'urine d'une personne qui a consommé des drogues récréatives peut également transporter celles-ci dans votre organisme et, en conséquence, altérer votre capacité d'évaluer les risques ou avoir d'autres effets non voulus.

Si vous prenez des matières fécales dans la bouche, il est possible de contracter des parasites intestinaux, une hépatite, et des ITSS. Faites intégrer à votre programme de dépistage régulier des ITSS, le dépistage des parasites et soyez attentif à certains des symptômes d'une infection parasitaire comme la diarrhée, les ballonnements, les crampes, ou tout changement d'appétit, de poids, ou de niveau d'énergie.

Les sondes urétrales

Certains hommes aiment utiliser des sondes d'acier inoxydable (de qualité chirurgicale) et d'autres objets à insérer dans l'urètre du pénis (cathéters, certains bijoux pour perçages péniens comme le « sceptre princier » (*Prince's wand*). Puisque l'urètre est une partie du corps qui doit rester stérile, et parce qu'elle est très sensible aux blessures et infections, il est préférable de limiter chaque sonde à une seule personne. **Faites usage de beaucoup de lubrifiant** et ne poussez

pas la sonde dans l'urètre. Laissez agir la gravité, qui laissera descendre doucement la sonde dans l'urètre.

Arrêtez aussitôt que vous ressentez de la douleur puisque c'est une bonne indication que vous êtes peut-être en train de vous blesser. Le seul moyen de bien stériliser les sondes est à l'aide d'un autoclave.

La contention et le ligotage

La contention (restriction ou immobilisation) n'est pas propice à la transmission d'infections. Sachez seulement que tout ce qui emballe ou emprisonne le corps doit être fabriqué d'un matériau flexible, et que tout matériau de contention trop serré peut blesser les parties du corps qu'il restreint, surtout autour du cou et des articulations (poignets, chevilles, genoux, épaules, etc.).

Avant de commencer, prenez en considération votre état de santé et celui de la personne à restreindre. Par exemple, avant de l'attacher, demandez-lui s'il (ou elle) a des problèmes de circulation, des kystes aux seins, des mammographies anormales, ou tout autre état pertinent ayant rapport aux activités prévues.

Ne laissez jamais seule une personne attachée et ayez à portée de main, prêts à utiliser en cas d'urgence, des ciseaux médicaux et des coupe-boulons. Une meilleure pratique consiste à vérifier régulièrement auprès de la personne attachée que tout va bien et à ne s'éloigner qu'à une très courte distance, surtout si elle porte un bâillon. Les bâillons de tissus, des chaussettes par exemple, doivent être humides avant leur insertion dans la bouche afin d'aider à prévenir les vomissements. Tout bâillon placé sous une cagoule doit permettre la respiration.

Une mauvaise technique peut endommager les nerfs et empêcher la respiration, voire entraîner la mort par strangulation ou suffocation. Pour la personne qui attache, **le pâlissement, les extrémités bleues, ou la froideur de la peau** de la personne attachée sont des signaux qui indiquent un problème de circulation.

Vous devrez maîtriser la technique de certains nœuds et de certaines positions. Une bonne façon d'apprendre à faire des nœuds consiste à participer à des ateliers de ligotage, et songez à le faire avant de pratiquer cette activité à la maison. Vous pourrez essayer les nœuds et des positions plus compliquées plus tard. Si vous êtes la personne qui se fait attacher, vérifiez les capacités de la personne qui attache avant de vous présenter à la session (consultez la section « L'étiquette du BDSM »).

En résumé, apprivoiser et reconnaissez vos limites. Ne tentez pas d'aller trop rapidement et faites en sorte que le déroulement des séances respect bien votre rythme. Il se peut que les *bottoms*, particulièrement les novices, soient en proie à des attaques de panique soudaines, inattendues, et violentes lorsqu'ils sont cagoulés ou immobilisés. Les cagoules très serrées, quand on les porte longtemps, peuvent faire enfler le visage et entraîner la douleur. Si vous êtes le *bottom* et que vous ressentez une panique, avertissez immédiatement votre *top*. Si vous êtes le *top*, soyez prêt à réagir rapidement pour calmer votre partenaire.

Il se peut qu'une attaque de panique soit une réaction « de lutte ou de fuite ». Dans ce cas, le *bottom* a peu d'emprise sur ses propres tentatives violentes de se libérer, et tous les partenaires risquent de se blesser gravement. La personne qui domine ne doit pas paniquer ni défaire les ligotages avant deux ou trois minutes, le temps qu'il faut pour que la personne se calme. En effet, une personne dominante blessée peut ne pas être en mesure de libérer la personne soumise. Cette dernière sortira de son état de panique après avoir été calmement rassurée. C'est à ce moment qu'on peut défaire les liens et fournir à la personne soumise les soins requis.

Les préoccupations au sujet des lésions nerveuses et de la perturbation de la circulation sanguine ne s'appliquent pas seulement aux cordes, à l'emballage, et aux rubans adhésifs, mais aussi aux menottes. Des menottes bon marché risquent d'être dangereuses. Celles qui sont pourvues d'un mécanisme de blocage de levier sont susceptibles de se resserrer accidentellement, lorsque le levier est déverrouillé. Il faut donc les éviter autant que possible ou installer un petit morceau de ruban adhésif sur le levier, pour qu'il reste en position verrouillée lorsqu'on s'en sert. Des menottes de meilleure qualité permettent d'éviter ce problème grâce à des mécanismes différents (par exemple des mécanismes escamotables (*recessed locks*)). Par exemplaire, il est préférable de se servir de menottes conformes à la norme NIJ Standard 0307.01 de l'Institut national de justice des États-Unis, et qui portent une inscription bien visible à cette fin.

Une mauvaise utilisation des menottes peut entraîner des blessures liées, par exemple, à un resserrement accidentel, ou parce que l'on tarde à les enlever. Mettez les menottes de manière à avoir facilement accès à la serrure. Il est bien de s'exercer à utiliser la deuxième serrure et de devenir habile au verrouillage et au déverrouillage. En guise de précaution supplémentaire, certains gardent leurs menottes et autre matériel verrouillant dans la position verrouillée, afin qu'une clé soit nécessaire pour les ouvrir avant vos jeux. Pour faire en sorte que vos clés soient toujours à portée de main, une bonne pratique consiste à les attacher à un anneau que vous pouvez porter pendant une session. Il est également bon d'avoir un jeu de clés supplémentaire. On peut s'en procurer facilement; il suffit d'acheter un ensemble de cadenas identiques qui s'ouvrent avec la même clé. La plupart des boutiques spécialisées qui vendent des cadenas ont en stock des ensembles de cadenas qui s'ouvrent avec les mêmes clés.

Si vous utilisez du ruban adhésif, soit du ruban isolant ou ruban adhésif en toile (*duct tape*), ne le collez pas directement sur la peau. En l'enlevant, il risque d'arracher le poil et la peau, ce qui augmente le risque de contracter des ITSS.

Lorsque vous faites usage de matériaux qui ne respirent pas, comme le ruban adhésif en toile ou les pellicules en plastique, tenez compte des conditions ambiantes. S'il fait très chaud ou si la session dure longtemps, votre partenaire risque de se déshydrater. Faites preuve de bon jugement et soyez à l'écoute de ses besoins (soif, besoin d'uriner, etc.)

Les jeux de percussion

Les jeux de percussion comprennent plusieurs types d'activités, de la fessée légère avec les mains à la flagellation intense à l'aide d'un long fouet à lanière unique. La préparation dépend alors beaucoup de ce que vous vous apprêtez à faire. Il est préférable de limiter les jeux de percussion aux parties du corps où il y a des muscles, parce que les articulations sont sensibles et peuvent être facilement blessées. En outre, le ventre et le bas du dos sont fragiles à certains endroits. Les mains et les pieds sont tellement complexes, surtout les parties supérieures et les articulations, que les frapper, peu importe comment, peut être risqué. Il est plus préférable de contracter le ventre avant de recevoir des coups de poing. Évitez de frapper la région des reins ou la colonne vertébrale avec les mains ou tout jouet de percussion (martinet ou fouet, par exemple). Les reins sont attachés à la colonne vertébrale, et les coups se répercutent sur ces organes sensibles. La tête, le cou, et la colonne vertébrale sont aussi des régions suffisamment fragiles pour éviter les jeux de percussion sauf, peut-être, de légères claques.

Les meilleurs endroits pour pratiquer la percussion sont les fesses, les cuisses, les mollets, le haut du dos, et les muscles de la poitrine.

Réfléchissez à la flexibilité, au poids, à la surface de contact, et au type de coup que vous donnerez. Les jouets lourds et flexibles (comme les martinets de caoutchouc) qu'on laisse tomber complètement sur le corps transmettent beaucoup d'énergie, laquelle peut être ressentie comme un écrasement ou un élancement, selon le type de coup donné.

Étant donné que chacun préfère une sensation plutôt qu'une autre, il vaut mieux vérifier avant de commencer. Certains aiment que le jeu laisse des marques, des coupures, ou des ecchymoses après avoir été frappés, de sorte qu'il vaut mieux valider au préalable avec son(sa) partenaire ce qui est souhaité. Avec un peu de pratique, vous pourrez aisément procurer des sensations sans causer de marques, et faire des marques sans provoquer trop de sensations.

Il faut également se rappeler que certaines personnes sont *dermographiques*, c'est-à-dire que la peau peut rougir facilement. Ce n'est pas problématique, mais cela pourrait vous surprendre parce que ces marques très rouges peuvent apparaître très rapidement, même si on ne tape que légèrement.

Les jouets effilés ou pointus peuvent facilement ouvrir la peau si on les utilise trop vigoureusement. Soyez vigilants si vous vous servez de cannes, de tubes de caoutchouc fins, de martinets de caoutchouc aux pointes acérées, de fouets à lanière unique, et ainsi de suite. Si votre type de jeu cause des lésions à la peau, consultez la section « Les jeux de sang et le perçage » pour savoir comment nettoyer la peau et les surfaces sur lesquelles le sang est tombé, ainsi que la section « Le nettoyage des jouets » pour le nettoyage des fouets. Puisqu'il faut s'amuser, le son que font les jouets de percussion font partie intégrante de la pratique, amusez-vous donc à expérimenter autant avec le son qu'avec la sensation.

Le fouettement

Avant d'utiliser un martinet ou un fouet, il vaut mieux que les deux partenaires couvrent toutes les plaies ouvertes ou coupures qu'ils présentent. Les fouets, les cravaches, les chats-à-neuf-queues, et la façon de s'en servir peuvent faire saigner. En revanche, si le fouet ou le martinet ne cause pas de lésions, il n'y a aucun problème. S'il y a du sang, évitez de vous servir d'un fouet sur plus d'une personne parce qu'on ne peut le stériliser (consultez la section « Le nettoyage des jouets »).

L'infection au VIH est improbable lorsqu'on utilise un fouet. Le virus de l'hépatite, quant à lui, est plus résistant et peut poser un risque s'il est présent sur un fouet (y compris un martinet, une cravache, etc.). Sachez que les fouets à longue mèche tressée (*bullwhip*) peuvent traîner sur le sol, et il est probable que vous ne vouliez pas que votre peau soit blessée par un tel objet (pensez aux saletés, aux clous rouillés, etc.). En public, évitez de blesser la peau parce que lorsque l'extrémité du fouet revient après avoir atteint la cible, il se peut que des gouttelettes de sang éclaboussent.

Les jeux de sang et le perçage

Les aiguilles de seringues ne servent pas que pour les drogues. Certains s'injectent des substances comme des stéroïdes, des substances lipotropes, et des polymères pour modifier leur corps. D'autres encore se servent de scalpels pour créer des motifs temporaires ou permanents à la surface de la peau. Sachez que toute procédure chirurgicale effectuée à la maison ou dans un cadre non médical comporte un plus grand risque pour votre santé.

Les surfaces sur lesquelles on dépose aiguilles stériles et scalpels avant de commencer doivent être aussi propres que possible. Afin de nettoyer ces surfaces, servez-vous d'un désinfectant de qualité médicale et conformez-vous au mode d'emploi du fabricant (pour plus de renseignements, consultez la section « Le nettoyage des jouets »).

Avant de percer, d'inciser, de marquer, ou de raser, nettoyez bien la surface de la peau concernée, et essuyez-la avec un mouvement circulaire allant du centre vers l'extérieur. À cette fin, on peut prendre une boule d'ouate propre trempée dans de l'alcool à friction ou toute autre préparation antiseptique pour la peau.

Prenez note que l'alcool ne fait que nettoyer la peau, il ne la stérilise pas. Il est ainsi préférable d'utiliser un bon antiseptique après s'être débarrassé des saletés de surface avec l'alcool. Tout comme le nettoyage de la peau, nettoyez toute goutte de sang, de la source vers l'extérieur. Après l'usage, mettez ce qui a servi à essuyer dans un sac de plastique, attachez le sac, et jetez-le à la poubelle.

Il est très facile, et très risqué, de transmettre le VIH, les hépatites, et bien d'autres ITSS lorsqu'on partage des aiguilles et des lames. Lorsque vous percez la peau avec des aiguilles, n'en utilisez que de nouvelles, stériles, et que sur une personne. Au Canada, des perçages effectués par des amateurs à l'aide de matériel maison ont par inadvertance infecté des personnes avec le VIH.

Tout ce qui est inséré sous la peau doit être stérile, non seulement nettoyé.

L'élimination sécuritaire des seringues et autres objets tranchants

Ne remettez pas le capuchon sur les seringues après utilisation, vous risquez de vous piquer. Si vous devez recouvrir l'aiguille, faites en sorte que la personne piquée le fasse. De cette façon, il n'y aura pas de risque de transmission d'une infection d'une personne à une autre.

Après avoir utilisé une aiguille ou la lame d'un scalpel, déposez-la dans un récipient pour aiguilles souillées jusqu'à ce que vous puissiez vous en débarrasser de façon permanente. Le contenant peut avoir été conçu à cette fin ou il peut s'agir d'un contenant solide de plastique épais pourvu d'un goulot étroit et d'un couvercle. En jetant l'objet tranchant dans le contenant, assurez-vous que personne d'autre ne tient le contenant, autrement cela risque de causer un accident. Placez le contenant sur une surface dure et stable, et laissez la gravité faire tomber l'objet au fond.

Quand le contenant est presque plein, communiquez avec la pharmacie ou le programme d'échange de seringues de votre quartier, avec la ligne d'information sur la santé sexuelle, le centre de santé et des services sociaux, ou l'organisme de services en matière de VIH de votre localité. Ils pourront éliminer votre matériel eux-mêmes ou vous conseilleront sur les mesures à prendre.

Le rasage, les incisions, et le marquage au fer rouge

Parce que ces activités causent des lésions cutanées (la peau est le principal organe du corps), posez-vous la question suivante : « À quoi un chirurgien pense-t-il en se préparant à une opération? » Les infections peuvent non seulement pénétrer la peau par les lésions, mais aussi par le sang, et se retrouvent sur les outils utilisés. Parce que le rasage peut involontairement couper la peau, évitez de partager les lames de rasoir.

On pratique souvent l'incision pour couper les premières couches de la peau, laquelle se cicatrise habituellement elle-même sans laisser de marques à long terme (le processus de guérison complet prend une ou deux semaines). Par contre, la scarification est une incision plus profonde qui laisse des marques permanentes, même après la guérison. Les deux pratiques ouvrent la peau et ne doivent être effectuées qu'avec un scalpel stérile pourvu de lames jetables stériles (on peut se les procurer dans un magasin de fournitures médicales). Servez-vous de la lame une fois, puis débarrassez-vous en de façon sécuritaire (consultez la section « Élimination sécuritaire des seringues et autres objets tranchants »).

Pour le marquage au fer rouge, on conseille d'utiliser du matériel jetable ou de ne s'en servir que sur une seule personne. Veillez à ce que l'instrument de marquage au fer rouge ne s'effrite à son extrémité et assurez-vous que des particules n'entrent pas dans la blessure formée. Si l'instrument s'effrite, jetez-le.

Après l'activité, traitez la zone de la même façon que vous soigneriez une coupure ou une brûlure. Pour nettoyer les résidus de sang, essuyez délicatement à l'aide d'une ouate stérile trempée dans du peroxyde d'hydrogène et effectuez un mouvement circulaire en vous éloignant de la blessure. La ouate ne doit servir qu'une seule fois. Faites un pansement avec de la ouate stérile et de la gaze en vous assurant que la plaie respire, ce qui facilite la guérison. Remplacez le pansement au besoin. Si la plaie s'infecte, allez chez votre médecin ou à l'hôpital.

L'électricité

On peut, avec l'électricité, obtenir des réactions qui vont d'un léger chatouillement à de violentes contractions musculaires. Ces dernières sont dangereuses pour les deux partenaires, qui s'exposent alors à de possibles blessures. Par conséquent, il est important de commencer lentement et de porter attention à la réaction de l'autre pendant la session. Il est préférable d'aborder au préalable les problèmes cardiaques préexistants. La personne qui porte un stimulateur cardiaque ou qui prend des dérivés nitrés ne peut porter de collier électrique pour chiens et doit être extrêmement prudente si elle décide de participer à des jeux d'électricité.

Les jouets électriques ne causeront probablement pas de lésions cutanées, et alors le risque est faible de contracter le VIH. Cependant, s'ils causent des lésions, suivez les règles générales de premiers soins.

Puisque les contacts électriques souples et autocollants recueillent des saletés de la peau, ne les utilisez que sur une personne. Si des liquides corporels s'y accumulent, jetez les contacts autocollants et procurez-vous en de nouveaux. Ils sont trop difficiles à nettoyer.

Évitez le contact avec l'eau et les substances inflammables lorsque vous utilisez l'électricité. La peau ou les mains humides (en raison de la sueur notamment) augmentent l'imprévisibilité du trajet que parcourra l'électricité ainsi que l'intensité des sensations perçues.

Évitez d'utiliser de vieux jouets électriques au-dessus du nombril en cas de problèmes cardiaques, ce que l'on peut toutefois faire avec la plupart des nouveaux jouets conçus pour l'utilisation personnelle.

Lisez toujours attentivement les instructions accompagnant le jouet. De nombreux fabricants ne fournissent malheureusement pas d'information sur le courant électrique produit par le jouet. En outre, certains produits comme les colliers électriques pour chiens ne sont pas, à l'origine, vendus comme jouets.

Autres ressources

La pratique du BDSM ne veut pas dire qu'on a la permission de commettre des abus. Des organisations et des rassemblements BDSM existent pour informer sur le mode de fonctionnement des relations BDSM et la façon dont est assuré le respect de votre consentement et de vos limites. Entrez en contact avec des organisations locales et apprenez à les connaître. Vous y rencontrerez des personnes qui participent à des ateliers sur les techniques de BDSM et pourrez utiliser leurs ressources. Afin de trouver ces organisations, renseignez-vous à la boutique fétiche de votre choix, dans les journaux gratuits de votre localité, ou par Internet. Les organisations les plus anciennes (certaines ont plus de 30 ans) ont souvent les meilleures ressources, virtuelles et réelles.

Ne confondez pas les sites érotiques et de réseautage avec ceux des groupes ou des communautés BDSM. Ces dernières ont souvent de bonnes ressources à proposer, alors que les premières sont moins fiables. Vous aurez tôt fait de prendre note des références que les adeptes respectent le plus, puisqu'elles apparaîtront dans presque tous les sites fiables.

Partout dans le monde où il y a des événements de nature BDSM, des éducateurs offrent des ateliers. Renseignez-vous auprès d'un fournisseur d'articles de pratiques sexuelles kinky ou de libraires gaies et lesbiennes (même si vous êtes hétérosexuel/le), ou faites des recherches par Internet pour connaître les activités à venir dans votre région. On se fera un plaisir de vous aider.

S'il n'y a pas d'organisations BDSM près de chez vous et si vous n'avez pas accès à l'Internet, vous trouverez sur le marché nombre d'ouvrages conçus pour vous aider à apprendre l'ABC du BDSM sécuritaire. Il se peut même que vous en trouviez à la bibliothèque, au centre de santé et de services communautaires, ou de l'organisme de services en matière du VIH de votre quartier. Ne soyez pas timide et informez-vous.

Pour obtenir de l'information générale ou précise sur le VIH et les autres ITSS, communiquez avec les centres de santé et de services communautaires, les services de santé publique, les cliniques et bureaux de médecins, les organismes de lutte contre le SIDA de votre région, et votre bibliothèque de quartier. On trouve aussi cette information par Internet, mais assurez-vous de consulter des sites connus et réputés. Vous doutez d'une information relative à la santé? Parlez-en en toute franchise avec votre médecin. Si votre médecin préfère ne pas aborder ces questions, songez sérieusement à changer de médecin.

Au sujet de la présente brochure

Cette brochure est à la mémoire de Douglas Dale McCarthy (1931-2007), un des fondateurs de l'AIDS Committee of Toronto (ACT) et du Projet d'éducation sur le BDSM sécuritaire d'ACT.

Sa réalisation a été financée en partie par la communauté BDSM de Toronto, qui a également servi de consultant et offert de l'information pour promouvoir des activités BDSM sécuritaires, saines, et consensuelles.

Nous remercions les sympathisants du Projet d'éducation sur le BDSM sécuritaire pour leurs nombreux et généreux dons depuis la création du projet, en 1991.

Comité de rédaction et de traduction de l'édition 2011 : Michael Bailey, Jean-Rock Boutin, Anthony Buccitelli, Melisa Dickie, Danny Godbout, Trevor H. Jacques, Jean-Christophe Lau, Duncan MacLachlan, Doug McColeman, Roberto Ortiz, Robert Rousseau, et Andrea Zanin

Traduction : Daniel Lanouette

Correction d'épreuve : Yves Amesse

Réviseure : Stéphanie Lemyre

Brochure : © The AIDS Committee of Toronto Projet d'éducation sur le BDSM sécuritaire, août 1996, octobre 1999, août 2009, avril 2010, et mars 2011.

Photos : © G. Elliott Simpson, 2008-2011

Conception : Raymond Helkio, Trevor H. Jacques, et G. Elliott Simpson

act

Renseignements sur le VIH et l'hépatite C

1 800 263 1638 www.catie.ca info@catie.ca

N° du Centre de distribution de CATIE : ATI-26131F (*also available in English*, ATI-26131)

Imprimé avec l'aide de CATIE, 2011.

CATIE

Pour de l'information actuelle et à jour, communiquez avec :

AIDS Committee of Toronto
Projet d'éducation sur
le BDSM sécuritaire,
399, rue Church, 4e étage,
Toronto, Ontario M5B 2J6

www.actoronto.org/bdsm/fr

bdsm@actoronto.org

416 340 2437

act

RÉZO santé et mieux-être des
hommes gais et bisexuels

www.rezosante.org

514 521 7778

REZO

Sida bénévoles Montréal (ACCM)

www.accmontreal.org

514 527 0928

ACCM