



# HOT

**LE GUIDE**

**POUR LES GARS**

**TRANS ET CIS**



**REZO**

### Coordination

Samuel Bonnefont & Jonathan Bacon

### Recherches et logistique

Étienne Chamberland

### Rédaction

Étienne Chamberland & Samuel Bonnefont

### Comité de lecture

Alexandre Dumont Blais, Brock Dumville,  
Jonathan Bacon, Gabriel Girard

### Graphisme & Photographies

Samuel Bonnefont

### Remerciements

Nous remercions les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce guide, en partageant leurs expériences et en posant pour les photographies qui l'illustrent.

Édition produite par RÉZO et disponible sur notre site web :  
REZOsante.org

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2020

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2020

ISBN : 978-2-9818876-0-3

Toute reproduction totale ou partielle de ce document est autorisée, à condition que la source soit mentionnée.

L'Agence de la santé publique du Canada a contribué financièrement à la production de ce guide.

### Introduction

P. 4

### Mythes

P. 6

### Hormones

P. 12

### Chirurgies

P. 18

# SOMMAIRE

---

### Drague

P. 20

### Prévention

P. 24

### Consommation

P. 30

### Conclusion & Ressources

P. 34

# INTRODUCTION

---

RÉZO est un organisme communautaire situé à Montréal et actif depuis 1991 auprès des hommes gais ou bisexuels, et hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes (HARSAH), « qu'ils soient cis ou trans ».

Pour nous, offrir des services reflétant la diversité des gars de nos communautés, ce n'est pas qu'un slogan, c'est essentiel. C'est d'ailleurs avec cette idée en tête que nous avons développé le projet « Hommes Trans » (HoT !) en 2018, pour mettre en lumière les besoins des gars trans qui aiment les gars, et développer de nouveaux de services et outils, dont ce guide.

Avec cet outil, organisé en deux parties complémentaires (cis et trans) nous te proposons un contenu adapté à ton vécu, afin de réduire

la distance et les préjugés qui peuvent encore exister entre les gars cis et trans. Tu y trouveras donc de l'information pour t'aider à faire des choix éclairés sur ta santé, ta sexualité, et pour t'aider à démystifier les réalités des gars qui sont « de l'autre côté ».

Et donc ici, de ce côté du guide, c'est la partie qui est destinée principalement aux gars trans qui voudraient s'informer sur les enjeux de santé sexuelle qui leur sont propres, et sur le milieu gai. Tu y trouveras des informations et conseils pratiques, pour ton bien-être sexuel et relationnel.

Et si tu retournes ce guide, tu trouveras de l'autre côté la partie destinée principalement aux gars cis, mais que tu peux bien sûr lire également.

Bonne lecture! :)

# Les MYTHES

---

La discrimination commence souvent par l'ignorance. Que tu sois cis ou trans, en tant que gai, bisexuel ou HARSAH, tu y as très certainement déjà été confronté. Cela dit, s'il est facile d'identifier les préjugés dont on est soi-même victime, il est plus difficile de percevoir ceux qu'on peut avoir nous-même, envers les autres.

Comme tous les milieux, le milieu gai est souvent représenté de manière caricaturale, et les hommes gais cis perçus comme s'ils formaient un ensemble homogène, ce qui n'est pas le cas.

Avec ce guide, on avait donc envie de démystifier quelques-uns des préjugés les plus répandus sur le milieu gai.

“Les gars  
que je croise  
pensent  
parfois que je  
suis attiré par  
eux juste parce  
qu'ils sont  
trans...”

## “Les gars cis ne pensent qu’au sexe”

Vu de l’extérieur, le milieu gai cis paraît très sexualisé. C’est liée à une culture, où la sexualité est valorisée (et c’est tant mieux!), dans la *porn*, en ligne, mais aussi dans les lieux gais comme les bars, les saunas, etc. Ça peut être très excitant mais aussi un peu déroutant.

Ce sont des codes et des normes, qui vont parfois avec des approches physiques très « directes » (toucher, embrasser, proposer des relations sexuelles), dans lesquelles le consentement n’est pas toujours respecté. Cela dit, le milieu gai est très divers, et tous les gars cis ne sont nécessairement à l’aise non plus. L’important est de s’écouter, de fixer ses limites et de les faire respecter, et d’avoir du fun!

## “Les gars cis fétichisent les gars trans”

Devrait-on se méfier d’un gars cis qui *cruise* un gars trans? La question mérite d’être posée, car on entend souvent parler des « trans-chaser », des gars qui fétichisent ou exotisent les corps trans, ce qui peut être malaisant ou problématique.

Ceci dit, le fait d’être attiré par un gars (trans ou cis) répond généralement à beaucoup d’éléments : son apparence, son style, sa voix, son caractère, sa corporalité, etc.

S’il n’est pas inutile d’être vigilant sur les motivations de son partenaire, tu peux aussi lui laisser le bénéfice du doute : il te *cruise* probablement parce que tu es « hot ». ;)

## *“Les gars cis sont phallocentrés”*

Dans nos sociétés, utiliser son pénis est considéré comme la « norme » en matière de sexualité, chez les hétéros comme chez les gais. Rien de surprenant à ce que l'érection et la pénétration occupent une place importante dans l'imaginaire et les pratiques sexuelles des gars cis. Cela dit, attention aux généralisations : tout les gars cis ne sont pas centrés sur la pénétration, ça vaut le coup d'en parler avec ton ou tes partenaires! Et si l'érection est si valorisée dans les cultures sexuelles gaies, elle est aussi une source d'anxiété et de questionnements pour beaucoup de gars cis : « pourquoi je ne bande pas / pas assez / pas assez longtemps », etc. Dans ce cadre, les gars trans ont souvent plus d'options, ce qui ravira vos partenaires. ;)

## *“Les gars cis n'expriment pas leurs émotions”*

Qu'ils soient gais ou hétéros, les gars cis partagent une même socialisation masculine : « devenir un homme », ça implique souvent d'apprendre dès l'enfance à dissimuler ses sentiments, pour ne pas passer pour une « fille ». Même si les pratiques éducatives et les sociétés évoluent lentement, et que beaucoup de gars cis trouvent cette approche de la masculinité très limitée, il est parfois difficile de se défaire de ces apprentissages intériorisés. Influencés par tout ça, les gars cis peuvent avoir du mal à dévoiler leurs émotions, ce qui peut nuire à la qualité des échanges et des relations, mais aussi créer des incompréhensions. Cela dit, il n'y a pas de fatalité : exprimer ses émotions et ses sentiments par les mots, les larmes ou le rire, ça s'apprend et ça se développe!

# Les HORMONES

---

Si tu prends des hormones, un suivi médical et des prises de sang régulières sont nécessaires, pour contrôler tes différents taux (cholestérol, etc.) et déterminer le dosage de testostérone le plus approprié pour toi.

De fait, avec un taux trop bas, tu pourrais constater des effets négatifs, comme une baisse de libido, de la difficulté à dormir, une prise de poids ou une perte d'énergie.

Avoir un taux trop haut n'est pas mieux non plus, et n'augmente pas les effets du produit...! Au contraire, le corps transforme l'excès de testostérone en œstrogènes, ce qui aura un effet inverse à celui désiré. Par ailleurs, d'autres effets négatifs



peuvent se manifester, comme de l'irritabilité, de l'agressivité, des sautes d'humeurs et, sur le long terme, un risque plus grand d'AVC, d'hypertension et de crise cardiaque.

Côté effets, comme tu le sais, le traitement hormonal donne lieu à de nombreux changements, certains réversibles, d'autres irréversibles. La majorité de ces changements se manifestent lors de la première année, mais certains (comme la pilosité) se poursuivront par la suite. Par ailleurs, comme chaque personne est différente, il est possible que tu n'aies pas les mêmes effets qu'un autre gars trans, ou que les changements soient plus longs à se développer.

Pour compléter ces informations, tu trouveras des conseils sur le matériel (ci-contre) et sur comment réaliser une injection de façon sécuritaire (pages suivantes). Tout le matériel nécessaire (bacs, seringues, aiguilles) est aussi disponible à RÉZO.

## Matériel d'injection

### SAVON ET ALCOOL

Un élément essentiel, pour faire une injection sécuritaire, c'est l'hygiène. Tu auras donc besoin de savon, pour tes mains et la surface de travail, et d'alcool pour désinfecter le capuchon de la fiole et la zone de ton corps sur laquelle tu t'injectes.

### SERINGUES ET AIGUILLES

Plusieurs options existent, que tu peux discuter avec ton médecin. Pour une injection sous-cutanée, tu peux par exemple utiliser une seringue non sertie (sans aiguille) d'1 ou 2 ML, avec une aiguille (25G, longueur 5/8 ou 27G, longueur 1/2), et, si, tu le souhaites, une aiguille plus grosse (21G ou 22G) pour tirer le produit.

### CONTENANT POUR LES SERINGUES USAGÉES

Tu peux te procurer ces contenants gratuitement en pharmacies, ou à RÉZO, n'hésites pas en demander !

## Mode d'emploi pour une injection sécuritaire

1. Se laver les mains à l'eau et au savon et bien nettoyer la surface de travail.
2. Désinfecter le capuchon de la fiole avec un tampon d'alcool.
3. Si applicable : insérer l'aiguille sur l'embout de la seringue.
4. Tirer sur le piston afin de faire entrer de l'air dans le tube de la seringue, de la même quantité que ta dose d'hormone (ex : 3.5 d'air pour 3.5 de produit, cela t'aidera ensuite à tirer).
5. Insérer l'aiguille au milieu du capuchon de caoutchouc et injecter l'air dans la fiole.
6. Tirer la quantité de produit nécessaire.
7. Si tu utilises deux aiguilles (une grosse pour tirer et une petite pour injecter) : changer d'aiguille pour mettre la plus petite.
8. Faire sortir l'air de la seringue (donner de petits coups sur le tube pour faire remonter l'air, pousser le piston jusqu'à voir une petite goutte de testo perler au bout de l'aiguille).
9. Désinfecter la zone d'injection.
10. Pincer la peau de la zone d'injection entre le pouce et l'index, et insérer l'aiguille (à 90 degrés si tu as beaucoup de gras, ou à 45 degrés si tu en as moins, ou si ton aiguille est plus longue que 5/8).
11. Lâcher la peau, et injecter le produit.
12. Laisser l'aiguille pendant 5 à 10 secondes après injection, puis retirer la seringue.
13. Appliquer une ouate ou une compresse sèche sur la zone d'injection.

# Les CHIRURGIES

---

Pour compléter les effets des hormones, les gars trans qui le souhaitent peuvent réaliser des chirurgies : celles qui impliquent le torse (top) et celles qui impliquent les parties génitales (bottom). Le choix de réaliser ou non une opération t'appartient, et varie de fait selon les personnes (en fonction des préférences et des capacités à y accéder, en termes de coûts et délais d'attente).

A priori, si tu es un gars trans, tu en sais déjà beaucoup là-dessus, mais si tu veux approfondir le sujet, on t'invite à consulter l'autre côté du guide, qui détaille les différentes opérations et techniques possibles. Et si tu as des questions complémentaires, n'hésite pas à faire appel à nos intervenant-e-s.



# La DRAGUE

---

Rencontrer des gars, *cruiser* ou *dater*, dans le milieu gai peut être déroutant et intimidant. De fait, comme d'autres milieux, le milieu gai a ses codes, que tu apprendras à découvrir au fil du temps.

Dans cet univers complexe et pas toujours hospitalier envers les gars trans, tu rencontreras des gars cis qui n'y connaissent rien, et d'autres plus sensibilisés, respectueux et ouverts aux relations avec un gars trans. Donne toi un peu de temps pour t'habituer à ces espaces (réels ou virtuels). Et si tu as un ou des amis en qui tu as confiance dans la communauté qui connaissent bien ces lieux, tu peux leur demander conseil ou de t'accompagner la première fois, ça pourrait t'aider à te sentir plus à l'aise et en sécurité.



## Quelques conseils

- Si tu utilises des applications de rencontres, sache que de nos jours la plupart ont des fonctionnalités plus inclusives sur les questions de genre, qui te permettent notamment de t'identifier comme trans, si bien sûr tu le souhaites.
- Si c'est ta première rencontre avec un partenaire, tu peux informer un-e ami-e (ou lui donner les coordonnées GPS de l'endroit où tu seras).
- Sois à l'écoute de ton partenaire : ce n'est pas parce qu'il est cis qu'il est forcément plus à l'aise que toi avec son corps !
- Si tu décides de rencontrer quelqu'un dans un lieu public, sois conscient des risques : c'est considéré comme illégal, et tu risques une amende entre 100\$ et 300\$ la première fois, et en cas de récidive, des accusations en vertu du Code criminel peuvent être portées.



# La PRÉVENTION

---

Les outils de prévention ne changent pas que tu sois un gars trans ou cis : condoms, gants, PrEP, toute une panoplie existe, et tu trouveras tous les détails là-dessus dans les pages suivantes et sur notre site web : REZOsante.org (section « Ta sexualité »). Par contre, ces outils ne sont pas toujours adaptés aux corps et réalités trans, et peuvent nécessiter des ajustements (voir pages suivantes).

Cela étant dit, en tant que gars trans, le VIH et les ITSS ne sont pas les seules choses que tu dois avoir en tête, en lien avec ta sexualité. Dans les pages suivantes, on te parlera donc de suivi gynécologique, de contraception, et de la façon d'adapter les outils de prévention (comme les condoms ou la PrEP), à ta réalité.

## SUIVI GYNÉCOLOGIQUE

Si tu n'as pas eu de chirurgies génitales (autre que l'hystérectomie), il est nécessaire de voir un-e gynécologue régulièrement. Si tu as encore un utérus, un Pap test permettra de détecter d'éventuelles cellules précancéreuses ou cancéreuses, mais aussi des infections et inflammations plus bénignes. Si tu as réalisé une hystérectomie totale (ablation de l'utérus et du col de l'utérus), effectuer un suivi gynécologique régulier te permettra également d'éviter les problèmes et douleurs liées à l'assèchement des parois vaginales causé par la testostérone, te rendant par ailleurs plus à risque d'avoir une vaginite.

## CONTRACEPTION

La testostérone n'est pas un moyen de contraception, même si tes règles s'arrêtent. Si tu as encore un utérus, et si tes pratiques sexuelles le nécessitent, il est donc important d'utiliser un moyen de contraception. Tu peux utiliser un condom,

un stérilet en cuivre (avec ou sans hormones – celles-ci n’entrant pas en contradiction avec la testostérone), ou encore une minipilule contraceptive (même si elle peut avoir des effets secondaires dérangeants). Après une prise de risque, un stérilet peut servir de contraception d’urgence, s’il est installé moins de sept jours suivant la relation sexuelle. La pilule du lendemain (en vente libre en pharmacie, et gratuite pour les mineur-e-s) existe aussi, même si aucune étude n’a été réalisée sur son efficacité chez les gars trans.

Concernant l’avortement (IVG), comme ce service est offert principalement aux femmes cis, ce qui peut être confrontant, on te conseille de te faire accompagner d’un-e ami-e ou d’un-e intervenant-e qui pourront t’aider et te soutenir dans cette situation.

Par ailleurs, si tu as eu une relation non protégée et que tu penses avoir pris un risque par rapport

au VIH, tu peux prendre la PPE (prophylaxie post-exposition), un traitement antirétroviral efficace jusqu’à 72 heures après une exposition potentielle au virus, afin de prévenir son acquisition.

## OUTILS DE PRÉVENTION

L’idée de la prévention, c’est d’utiliser une barrière physique (condom, digue dentaire, gant, etc.) ou un traitement (indéteçtabilité, PrEP), et du lubrifiant, lors d’un contact sexuel, quelles que soient tes pratiques (relations frontales, anales, *rimming*, etc.).

Tu pourras te procurer du matériel à RÉZO ou dans d’autres organismes (voir la section Ressources). Par ailleurs, il existe une variété de corps et d’organes génitaux trans, et trouver un moyen de protection adapté peut nécessiter quelques ajustements. Dans les pages suivantes, on te donne quelques conseils pratiques.

## Quelques conseils

---

- Si tu as « dickclit » ou une métaidoïoplastie, tu peux utiliser un doigtier ou couper le doigt d'un gant afin d'en faire un mini-condom. Sans métaidoïoplastie, tu peux également fabriquer une digue dentaire avec mini-condom intégré en coupant les quatre doigts d'un gant, sauf le pouce, puis en coupant sur la longueur la partie opposée au pouce. La pouce du gant devenant ainsi le mini-condom, et le reste servant de digue dentaire. On te conseille cependant de préparer ces outils d'avance, pour ne pas devoir t'interrompre pour réaliser ces bricolages. ;)

- Si tu as une phalloplastie sans pompe érectile et que tu as du mal à enfiler un condom, tu peux pincer légèrement le gland en même temps que le condom, tirer sur le pénis pour l'étirer et ainsi pouvoir dérouler le condom jusqu'à la base. Tu peux également utiliser un *cockring* pour donner plus de volume à ton pénis et t'aider à enfiler le condom. Attention, par contre, retire-le dès que tu sens que le sang ne passe plus, ne le garde pas plus de vingt minutes, et n'utilise pas cette technique si tu n'as pas retrouvé de la sensibilité après ta chirurgie.

- Si tu le souhaites tu peux prendre la PrEP, un traitement qui se prend tous les jours ou de façon intermittente (avant et après une relation sexuelle) pour prévenir l'acquisition du VIH chez une personne séronégative. Pour les gars trans, il est recommandé de prendre ce traitement de façon quotidienne, pour que le médicament soit suffisamment concentré dans ton corps. Si tu décides malgré tout de prendre la PrEP de façon intermittente et que tu as des relations frontales, il est recommandé de la prendre au moins sept jours avant un rapport sexuel, car la concentration du traitement dans les parois vaginales est moins efficace que dans les parois anales.

- Si tu souhaites utiliser un condom interne, qui peut être difficile à installer la première fois, on te conseille de te pratiquer, et de l'installer avant le rapport sexuel (jusqu'à plusieurs heures avant).

- Si tu utilises une prothèse ou un « jouet » sexuel la prévention s'applique aussi! Et pour en prendre soin, on te conseille d'utiliser un matériel de prévention compatible (par exemple, des condoms non-lubrifiés et du lubrifiant à base d'eau, plus adaptés aux accessoires en silicone).

# La CONSO

---

D'une façon générale, la consommation est associée à la fête et au plaisir, et lorsqu'elle est associée à la sexualité, on parle de « PnP » (*Party and Play*) ou de « chemsex » (la contraction des mots « chemicals » et « sex »).

Au niveau psychologique, en quantité modérée, consommer peut permettre d'établir des contacts ou de faciliter les relations sexuelles en désinhibant. Consommer peut aussi augmenter le désir, relaxer, ou servir à briser la routine en mettant un peu de piquant dans la sexualité. Mais consommer peut aussi affaiblir ta capacité de jugement et te donner l'impression d'être invincible face au VIH et aux autres ITSS ; ou, si tu es séropositif, te donner l'impression que tu es l'abri d'une co-infection.

Par manque de confiance en soi, ou pour simplifier leur rapport à leur corps, il est possible que certains de tes partenaires consomment.

Pour en savoir plus, faire des choix éclairés et passer des moments réussis, on t'invite à lire les conseils suivants, et à consulter les deux outils produits par (ou en partenariat avec) RÉZO : *Alcool, drogues et milieu gai* et *Conseils santé pour un sex-party*. Tu les trouveras sur la page Consommation (section « Ta sexualité ») de notre site web, REZOsante.org.

Et si tu es présent lors d'une surdose, reste calme. Si ton ami perd connaissance, s'il est en difficulté respiratoire ou cardiaque, ou s'il a des convulsions, appelle le 911 immédiatement. Si c'est pertinent, ils pourront notamment te guider à travers les manœuvres de base de secourisme.

## Quelques conseils

- Si c'est possible, sois entouré d'ami-e-s, et ne consommez pas tous en même temps, pour que l'un-e de vous puisse intervenir en cas de problème.
- Si tu ne connais pas la provenance du produit ou si tu en essaies un nouveau, commence par de petites quantités et étale ta consommation dans ta soirée ou ta nuit.
- Évite les mélanges (alcool, drogues et médicaments) et essaie de prévoir ce que tu vas consommer pour éviter les excès et les effets indésirables liés aux interactions entre les substances. Tu peux également te procurer de la Naloxone, un antidote aux surdoses d'opioïdes, en pharmacie ou dans un organisme communautaire.
- Essaie de manger, de boire de l'eau fréquemment et de te reposer avant et après une soirée de consommation.
- Si tu sais qu'une soirée peut se terminer avec du sexe, assure-toi d'avoir des condoms et du lubrifiants, et d'avoir pris ta PrEP, le cas échéant.



# CONCLUSION

---

Nous espérons que la lecture de ce guide t'a été utile, pour toi, tes ami-e-s ou tes partenaires. Il regroupe des connaissances et des savoirs issus de l'expérience des gars de la communauté. L'idée d'un outil comme celui-ci, avec un côté cis et un côté trans, est surtout de faciliter les échanges et de mieux se comprendre (et donc de mieux communiquer), avant, pendant et après la rencontre.

Il n'y a pas de mode d'emploi idéal des relations entre gars cis et trans, ça dépend beaucoup de chacun, des uns et des autres.

Au final, l'important c'est d'être à l'écoute de ses envies, d'être attentif et respectueux de celles des autres... et d'avoir du fun!



