



HOT

LE GUIDE

POUR LES GARS

CIS ET TRANS



REZO3

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 dont les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'Agence.

Introduction

P. 4

Mythes

P. 6

Hormones

P. 14

Chirurgies

P. 20

SOMMAIRE

Drague

P. 24

Prévention

P. 30

Consommation

P. 32

Conclusion & Ressources

P. 36

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 services et outils.

Avec ce guide, 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 cis qui voudraient en savoir plus sur les gars trans qui aiment les gars. Tu y trouveras des informations et conseils pratiques, pour être un meilleur allié, partenaire, amant... et tout ce que tu souhaites!

Et si tu retournes ce guide, tu trouveras de l'autre côté la partie destinée principalement aux gars trans, 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.

Comme l'orientation sexuelle, l'identité de genre pose beaucoup de questions et peut amener des maladroites. À la longue, ces microagressions sont blessantes, surtout lorsqu'elles se situent dans la sphère affective ou sexuelle. De fait, pour un gars trans, fréquenter des gars cis pose de nombreux enjeux, et si tu veux être un bon allié, amant ou partenaire, on t'invite à ne pas lui laisser la charge de devoir t'éduquer alors que tout ce qu'il veut, c'est te *cruiser*. Pour t'y aider, on a donc choisi de démystifier quelques-uns des préjugés les plus répandus dans le milieu gai.

“Les gars
que je croise
pensent
souvent que
parce que je
suis trans,
je vais être
passif...”

“Les gars trans ne sont pas de vrais gars”

Qu'est-ce qu'un « vrai gars »? À RÉZO, on n'a pas la réponse en tout cas, parce qu'il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » manières de vivre et d'exprimer sa masculinité! C'est propre à chacun, et cela peut varier au cours de la vie.

Mais derrière ce questionnement se cache souvent plusieurs préjugés : ceux qui entourent les différences corporelles qui peuvent exister entre les gars cis et trans, et ceux qui concernent le vécu (sexualité, relations affectives, etc.). Ces préjugés expriment la méconnaissance de l'autre, mais ils véhiculent aussi une conception étroite de la masculinité centrée sur les organes génitaux ou la virilité. Au fond, ça veut dire quoi « être un homme » ou « être masculin »? Il existe autant de réponses à ces questions qu'il y a de gars!

“Tous les gars trans prennent des hormones”

Prendre des hormones, c'est propre à chacun. Certains gars en prennent de façon continue, et à vie. D'autres préfèrent au contraire ne pas en prendre du tout. D'autres, encore, peuvent en prendre pendant une période donnée parce qu'ils en ressentent le besoin ou pour « masculiniser » certaines parties de leur corps (par exemple, la voix, qui change de manière définitive sous l'effet des hormones – voir la section de ce guide consacrée aux hormones).

Bref, tu l'auras compris, de la même façon qu'il y a des gars barbus, ou d'autres aux cheveux longs, prendre des hormones (ou faire des chirurgies) n'est pas une condition nécessaire pour s'identifier comme personne trans.

“Les gars trans sont tous passifs”

Comme les gars cis, chaque gars trans est différent, avec ses désirs et ses préférences sexuelles. Certains sont passifs (bottom), d'autres sont versatiles ou actifs (top). Certains utilisent leurs organes « avant », d'autres non. Certains préfèrent le sexe anal d'autres non. Certains utilisent des prothèses et accessoires sexuels, d'autres non. Et tout cela peut varier au fil du temps ou selon les partenaires.

Bref, les pratiques varient en fonction des désirs, et ne sont pas nécessairement liées au corps (un gars n'ayant pas réalisé d'opération génitale ne sera pas forcément passif pour autant!). Et le plus simple pour connaître les préférences de tes partenaires, c'est d'être à l'écoute, d'être ouvert, et de poser la question.

“Les gars trans sont compliqués”

Si les gars trans ne sont pas les seuls à avoir des complexes, leur parcours et leurs expériences passées peuvent amener des insécurités et des enjeux d'estime de soi spécifiques.

Ces éléments peuvent avoir un impact sur les échanges et relations, notamment avec les gars cis, qui sont parfois maladroits ou mal informés.

Être conscient des potentielles limites de son partenaire, être patient et à l'écoute, ne pas le brusquer et l'interroger sur ses enjeux (corporels ou non) sont autant de clefs pour en savoir plus sur ce qu'il ressent... et avoir du fun!

Remarques à éviter

- **Quel est ton ancien / « vrai » prénom?**

Il n'y a qu'un nom, celui qui a été choisi par la personne trans, celui donné lors des présentations.

- **As-tu un pénis / vagin / as-tu eu « l'opération »?**

Si tu as le droit de te poser la question, il est en revanche malpoli d'interroger les gens qu'on connaît à peine (trans, ou cis!) sur leurs organes génitaux...

- **Ça ne paraît pas que tu es trans / tu es « réussi »**

Même si l'idée c'est de faire un compliment, ce type de commentaire est gênant parce qu'il sous-entend que ça devrait se voir...

- **As-tu terminé ta « transformation »?**

Le terme qu'on utilise, c'est « transition ». Et il n'y a pas forcément un début ou une fin aussi claire.

- **« Je ne devrais pas te poser la question, mais... »**

Si tu le sais, pourquoi le faire?

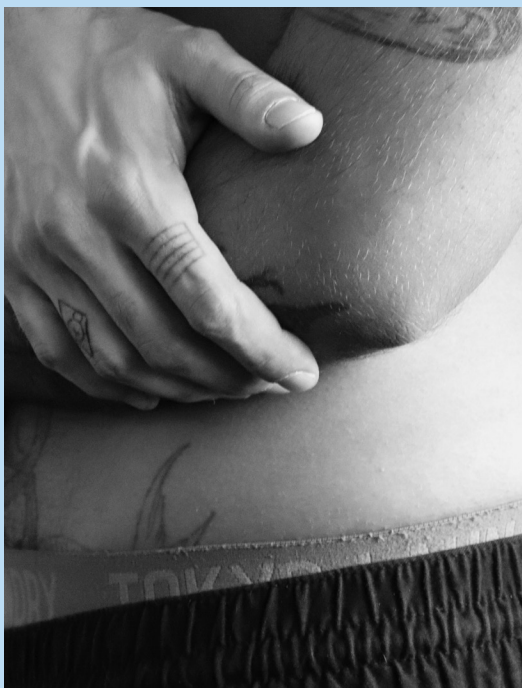


Les HORMONES

Afin de masculiniser leurs traits, les gars trans qui le souhaitent peuvent prendre un traitement hormonal de substitution à base de testostérone, pour leur permettre d'avoir un taux dans le sang semblable à celui d'un homme cisgenre.

Il existe plusieurs façons de prendre de la testostérone. La majorité des gars trans se font des injections, en sous-cutané ou en intramusculaire. La fréquence peut varier selon le produit utilisé, la technique d'injection (intramusculaire ou sous-cutanée) et l'individu (chaque semaine ou chaque deux ou trois semaines).

Il y existe aussi des gels, timbres et crèmes, qu'il faut mettre sur la peau tous les jours.



Sous testostérone, des changements physiques (les plus visibles), physiologiques et psychologiques se produisent. Certains changements sont réversibles (comme la répartition des graisses) d'autres définitifs (comme la voix).

Si tu souhaites en savoir plus sur les différents effets, on t'invite à lire les pages suivantes, qui résument l'essentiel.

Parallèlement à ces changements corporels, qui arrivent tôt dans le parcours de transition d'un gars trans qui prend des hormones, la sexualité et le rapport à son corps évoluent aussi.

D'un point physique, la sensibilité au toucher des zones érogènes devient plus prononcée, et les orgasmes peuvent changer (en intensité et en durée).

D'un point de vue de l'orientation sexuelle, un vécu trans peut aussi chambouler certaines choses.

“Pour moi,
l'injection
hebdomadaire
c'est une
obligation
mais aussi un
plaisir.”

Les effets réversibles

ARRÊT DES RÈGLES

Quelques mois après le début d'une prise de testostérone, les règles s'arrêtent. Par contre, la testostérone n'est pas un moyen de contraception, une grossesse est toujours possible ; c'est d'ailleurs ce qui permet aux gars qui le souhaitent d'avoir un enfant en étant enceint.

RÉPARTITION MUSCLE / GRAISSE

La masse musculaire augmente, et les graisses se déplacent (celle des cuisses, des hanches et des fesses se déplacent en partie au niveau du ventre). Ces changements prennent du temps, et se remarquent aux fils des années.

ASPECT DE LA PEAU

La testostérone modifie l'apparence de la peau, qui devient plus épaisse et moins douce. Au début, la peau peut également être plus huileuse et de l'acné peut se développer.

Les effets définitifs

VOIX

La prise de testostérone provoque une mue de la voix en début de traitement, qui dure quelques mois avant de se stabiliser.

PILOSITÉ

La barbe se développe, la ligne des cheveux change et les poils poussent sur le corps. La vitesse de pousse et la quantité varient en fonction des prédispositions génétiques de chacun.

OSSATURE

Les os se calcifient, ce qui contribue à modifier l'apparence physique générale (la mâchoire peut devenir plus carrée, les pieds plus larges, etc.).

ORGANES GÉNITAUX

Le clitoris s'agrandit pour former un néo / micro-pénis surnommé « dickclit ». La taille varie, avec une longueur moyenne de 4 à 6 cm.

Les CHIRURGIES

Pour compléter les effets des hormones, les gars trans qui le souhaitent peuvent réaliser des chirurgies.

Il existe plusieurs types de chirurgies pour les gars trans, décomposées en deux catégories : celles qui impliquent le torse (top) et celles qui impliquent les parties génitales (bottom). On t'invite à lire les pages suivantes pour avoir plus de détails sur les différentes techniques.

Le choix de réaliser ou non une opération varie selon les personnes (leur préférence, mais aussi leur capacité à y accéder, vu qu'il s'agit de procédures coûteuses et/ou pouvant nécessiter de longs délais d'attente).



Chirurgies du torse

Pour le torse, on parle de mastectomie ou mammectomie (ablation des seins), qui peuvent se faire de plusieurs façons, et laisser des cicatrices plus ou moins grandes. Cette opération permet aux gars trans qui en portaient de cesser d'utiliser un « binder » (ce chandail compressif qui permet de rendre le torse plus plat visuellement).

TECHNIQUE BILATÉRALE

Cette technique, aussi appelée « par double incision » est la plus fréquemment employée, et la plus connue visuellement, puisqu'il s'agit de celle qui laisse les deux « fameuses » cicatrices sur le torse du gars trans.

TECHNIQUE PÉRI-ARÉOLAIRE

Cette technique est moins invasive et permet une convalescence plus rapide car les cicatrices sont plus minimales, mais elle est moins utilisée car peu de gars ont une morphologie adaptée.

Chirurgies génitales

Pour les organes génitaux, plusieurs opérations existent, et peuvent être internes (hystérectomie, préalable aux autres opérations génitales) ou externes (métoïdioplastie, phalloplastie, etc.).

HYSTÉRECTOMIE

Cette opération consiste à retirer une partie ou la totalité des organes génitaux internes (ovaires, utérus, etc.), et rend la personne stérile.

MÉTOÏDIOPLASTIE

Cette opération consiste à créer un néo-pénis (avec ou sans scrotum) en partant du « dicklit » (clitoris ayant poussé sous l'effet de la testostérone).

PHALLOPLASTIE

Cette opération consiste à créer un néo-pénis à partir de peau souvent prélevée sur le bras, et complétée par une urétroplastie (reconstruction de l'urètre) et une scrotoplastie (construction du scrotum).

La DRAGUE

Draguer un homme trans n'est pas très différent que de draguer un homme cis : les mêmes règles de base s'appliquent (être respectueux, à l'écoute, avoir le consentement de son partenaire, etc.).

Cela dit, il est possible que tu ne saches pas trop quoi dire ou quoi faire lors des premiers rapprochements corporels et des premières relations sexuelles avec un gars trans. Pas de panique, c'est normal, puisque c'est nouveau pour toi (et peut-être aussi pour lui!), et comme toutes les nouvelles expériences, ça peut être intimidant.

Pour dédramatiser tout ça, on te conseille d'avoir une conversation avec ton partenaire sur son degré d'aisance avec certaines parties de son



corps ou sur les mots qu'il utilise pour les nommer (par exemple, pour les parties génitales, les termes varient selon les gars : si certains utilisent « vagin » sans malaise, pour d'autres ce mot peut-être gênant ou douloureux, et parleront alors de « partie avant », « zone frontale », etc.).

Ce moment d'échange te permettra également de lui dire ce que toi tu aimes (ou n'aime pas), tes attentes et tes envies.

De fait, garde en tête que certains gars trans auront moins d'expérience avec le pénis d'un gars cis ou ses zones érogènes, et seront intéressés d'en savoir plus sur ce qui t'excite le plus, sur ce qui fonctionne ou non pour toi.

Cis ou trans, être à l'aise l'un avec l'autre ne s'improvise pas, parfois c'est rapide, parfois ça peut prendre du temps.

“La première fois que j’ai couché avec un gars cis, j’avais honte parce que je n’étais pas sûr de bien m’y prendre.”

Quelques conseils

- Utilise les bons pronoms (en cas de doute, demande-lui) et ne lui demande pas son ancien prénom.
- Écoute-le (ou demande lui), lorsqu'il nomme les parties de son corps, pour utiliser ces mots-là en retour.
- Ne prend rien pour acquis : certains gars trans prennent des hormones ou font des chirurgies, d'autres non. Certains sont à l'aise avec leurs corps comme il est, d'autres moins. Certains utilisent leurs organes génitaux d'origine, d'autres préfèrent d'autres plaisirs.
- Ne pose pas toutes les questions que tu te poses sur sa transition ou ses organes génitaux dès votre premier contact. Il t'en parlera sans doute de lui-même, et sinon tu pourras l'interroger par la suite, lorsque tu auras construit un lien de confiance avec lui.



La PRÉVENTION

Les outils de prévention ne changent pas que tu couches avec un gars trans ou cis : condoms, gants, PrEP, toute une panoplie existe, et tu trouveras tous les détails là-dessus sur notre site web : REZOsante.org (section « Ta sexualité »).

Par contre, certains outils ne seront pas adaptés aux spécificités des corps trans, et nécessiteront un ajustement (il est par exemple possible de transformer une digue dentaire ou un condom pour obtenir un outil de protection plus adapté).

D'autre part, coucher avec un gars trans peut impliquer qu'il utilise un moyen de contraception pour ne pas tomber enceint.

Quelques conseils

- Ne présume pas que ton partenaire veut utiliser ses parties génitales. Il préférera peut-être utiliser une prothèse ou « jouet » sexuel. Dans ce cas, la prévention s'applique de la même façon (condoms, lubrifiant, etc.)! Cela dit, les prothèses et accessoires sexuels étant coûteux, tu peux aider ton partenaire à en prendre soin en privilégiant un matériel de prévention compatible (par exemple, des condoms non-lubrifiés et du lubrifiant à base d'eau, plus adaptés aux accessoires en silicone).

- De nombreux gars trans ont des enjeux d'estime de soi, et cela peut les amener à prendre plus de risques. La prévention, ça se fait ensemble, et tu pourrais l'aider de plusieurs façons : en discutant de vos choix préventifs sans rien prendre pour acquis, en acceptant ses préférences sexuelles et ses pratiques sans jugement, en évitant de comparer inutilement ce que tu fais avec lui sexuellement avec tes expériences avec des gars cis, en partageant sans tabou ce qui te fait plaisir et ce qui t'excite dans les moments d'intimité sexuelle que tu vis avec lui.

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 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. 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.

La découverte de l'autre, de son corps et de ses désirs, ça fait partie de la sexualité! Au fond, que ton partenaire soit cis ou trans ne change pas grand chose, ça te confronte juste à d'autres réalités, que nous avons essayé de démystifier dans ce guide.

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!



RESSOURCES

Le projet « Hommes Trans » (HoT) a été développé à RÉZO pour mettre en lumière les besoins des gars trans de nos communautés, et offrir de nouveaux services plus adaptés. Ce guide est issu de ce projet, d'autres suivront.

Pour compléter ta lecture et consulter des documents supplémentaires, on t'invite à consulter la page suivante sur notre site web : <https://rezosante.org/notre-organisme/projets/hot/>

Et pour consulter la liste des ressources et organismes communautaires qui proposent des services adaptés, tu peux également visiter notre bottin des ressources (en sélectionnant le mot-clé « personnes trans ») : <https://rezosante.org/notre-organisme/ressources/>

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....