



# **T4chemsex:** Le petit guide express et coquin du chemsex et de la réduction des risques par et pour les personnes trans

## Introduction

Rares sont les ressources disponibles pour les personnes trans et non binaires qui pratiquent le chemsex. On trouve des ressources formidables et exhaustives en santé sexuelle pour les personnes trans, notamment [PRIM3D](#) et [Brazen](#). Dans l'univers du chemsex, le site [partynplay.info](#) offre des informations sur la réduction des risques. Par contre, peu de ressources allient spécifiquement ces deux thématiques.

Nous avons voulu combler ce vide.

Au début de l'année 2023, nous avons mené des entretiens avec des personnes trans et non binaires de partout au pays qui pratiquent le chemsex. Cette ressource réunit des conseils de personnes trans et non binaires qui s'y connaissent bien.



## Se préparer

Pour les personnes non initiées, le chemsex peut paraître... Eh bien, il suffit de lire les gros titres pour avoir une petite idée.

Une recherche rapide d'articles de revues et de journaux sur le chemsex – ou le *party'n play* (PnP), comme l'appelle nos ami-e-s anglophones – nous donne un aperçu de la perception générale : « activité risquée! » « épidémie! » « des orgies gaies sans condoms qui carburent à la méthamphétamine! » « une vraie menace pour la sécurité du réseau de santé national! »

L'angle adopté laisse beaucoup à désirer et verse dans la panique morale. On finit par se demander : « Pourquoi diable quelqu'un voudrait bien faire ça? »

Bien que la santé publique n'utilise généralement pas des expressions comme « orgie gaie sans condoms qui carbure à la méthamphétamine », elle recourt assez souvent à un vocabulaire et à une approche axée sur le risque. En quoi une activité donnée présente-t-elle un risque pour la santé et comment peut-on atténuer ce risque? Certes, cette façon de voir les choses s'avère préférable à une approche qui criminalise le sexe, la sexualité et la consommation de drogues, mais elle manque aussi de profondeur. Car là où se trouvent le sexe et de la drogue, il y aura inévitablement des gens. Des gens très différents, avec des vies bien remplies et complexes, des sentiments, des besoins et des désirs; des gens qui ne perçoivent pas tous le *risque* de la

même manière. Pour certaines personnes, c'est la prise de risques en soi qui s'avère excitante.

Un autre aspect réducteur de la représentation du chemsex dans les discours de la santé publique revient

## Passer à l'action

Alors, comment les personnes trans en arrivent-elles à pratiquer le chemsex? De la même façon que les hommes cis, mais en subissant une dose de transphobie en cours de route.

Par exemple, le chemsex peut faire son apparition sur une appli de rencontre lorsqu'un gars demande : « Tu veux faire le party? »

à percevoir l'activité comme l'apanage des hommes cis gais. Si les hommes cis gais en constituent la majorité, des personnes trans et non binaires pratiquent aussi le chemsex.

On découvre le chemsex lorsqu'une baise dit : « Je vais prendre une dose, tu veux du G? »

On se tourne vers le chemsex en constatant que certaines drogues qu'on prend déjà peuvent rehausser le sexe et le désinhiber. En outre, le chemsex permet aux personnes trans et non binaires de découvrir leur corps comme un lieu de plaisir et de désir.



On commence à peine à associer le mot « trans » à la joie, au plaisir et au désir. Les personnes trans et non binaires se sont si longtemps heurtées au discours que leur corps était inférieur ou excessif : notre corps est trop ou pas assez masculin, ou encore notre féminité est insuffisante ou au contraire exagérée. Les personnes cis subissent ce genre de conneries aussi, mais les corps des personnes trans et la façon de présenter notre genre sont particulièrement scrutés. Lorsqu'on opte pour une transition médicale, on nous dit que nous bafouons

la nature et que nous désertons nos communautés d'origine. Si nous ne faisons pas de transition médicale, alors on nous dit que nous sommes déroutant·e ou pas *vraiment* trans.

Certaines drogues aident les gens à se détacher de leurs inquiétudes corporelles ou sexuelles et de toute autre préoccupation. C'est l'occasion de se laisser aller et de faire un vrai bon *trip*.

## Des conseils vites faits, bien faits pour réduire les risques

Lorsqu'on parle de chemsex, on réfère généralement à la méthamphétamine cristallisée (crystal meth, Tina, T) et au GHB (G, Gina).

Crystal (Meth, Tina, T)	GHB (G, Gina)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le <i>crystal</i> est un puissant stimulant. Il procure un sentiment d'euphorie, augmente l'énergie et la confiance en plus de stimuler la libido.</li> <li>• Si tu t'injectes (<i>slamming</i>), assure-toi d'avoir du matériel stérile pour chaque injection et évite de le partager.</li> <li>• Si tu le fumes, prends une pipe à récipient et utilise ton propre embout pour prévenir les risques de transmission de l'hépatite C.</li> <li>• Apporte de la gomme, des menthes et du rince-bouche avec du xylitol pour garder ta bouche hydratée.</li> <li>• C'est facile de perdre la notion du temps sur le <i>crystal</i>. Règle des rappels pour prendre tes médicaments et des pauses ou pour rentrer à la maison.</li> <li>• Trois choses à ne pas oublier sur le <i>crystal</i> : la bouffe, l'eau et le sommeil. Tu te sens peut-être surhumain, mais t'es comme tout le monde. On a tous besoin de manger, de boire de l'eau et de dormir. Prendre soin de tes besoins primaires t'aidera à surmonter le <i>down</i> qui va suivre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le G est un dépresseur du système nerveux central. Ça relaxe, rend les gens moins timides et donne le goût de baiser.</li> <li>• Les effets du G commencent à se faire sentir 15 à 20 minutes après sa consommation et ceux-ci durent jusqu'à 3 ou 4 heures.</li> <li>• Le G se prend en très faibles doses. Une différence minimale dans le dosage peut avoir de lourdes conséquences.</li> <li>• Commence avec une faible petite dose, surtout si c'est ta première fois ou si tu as un nouveau lot de G.</li> <li>• Note l'heure et la quantité de tes doses. Demande une seringue de 5 ml d'un site de réduction des risques afin de mesurer tes doses.</li> <li>• Le G ne se mélange pas bien avec d'autres dépresseurs (<i>downers</i>) comme l'alcool, les opioïdes ou les benzo. Un tel mélange accroît le risque d'un sommeil comateux (<i>G-out</i> ou <i>G-ing out</i>) ou d'un évanouissement.</li> <li>• Étiquette ton G clairement dans un contenant ou utilise du colorant alimentaire pour éviter que les gens le confondent avec de l'eau.</li> <li>• Agite bien le contenant de ton G. Cette substance est dense et se dépose au fond du liquide avec lequel il est mélangé. Secoue bien ton mélange avant de le partager.</li> </ul>

Qu'il s'agisse de Tina, de G ou de toute autre drogue, essaie de te renseigner le plus possible sur ce que tu consommes. Ce n'est pas évident en cas de surdose, mais voici quelques conseils :

- Informe-toi de la source de la drogue ou apporte la tienne. Tout le monde n'a pas de bons contacts avec un *dealer*. Si tu comptes sur tes fréquentations pour en apporter, tu peux au moins mesurer et doser ce que tu prendras pour contrôler la quantité.
- Demande à ton organisme de réduction des risques de faire une analyse de la composition des substances.
- Assure-toi d'avoir de la naloxone. La naloxone renverse temporairement les effets d'une surdose d'opioïdes. Le Tina et le G ne sont pas des opioïdes, mais comme l'approvisionnement de drogues n'est pas sécuritaire, mieux vaut se préparer à cette éventualité. Consulte les [Conseils santé pour un Sex Party](#) pour en apprendre plus sur ce qu'il faut faire en cas de surdose.
- Demande de l'aide si nécessaire! N'hésite pas à composer le 911 pour une ambulance si quelqu'un fait une surdose.

## D'autres conseils généraux pour réduire les risques

Prévies quelqu'un de tes plans. Si tu comptes faire un *trip* d'un jour ou de trois jours, dis-le à un-e ami-e. Demande-lui de prendre de tes nouvelles si tu n'en donnes pas au bout d'une certaine date.

Tu as peut-être un-e ami-e qui aime le *party* aussi. Faites équipe! Vous pouvez aller à des fêtes ou à des saunas ensemble, planifier des moments pour vérifier que l'autre va bien et avoir l'œil l'un-e sur l'autre.

Parlant de faire les choses ensemble, ne consomme pas en solo. Le fentanyl est présent dans toutes sortes de drogues, alors même si tu ne consommes pas de *downers*, tu peux supposer qu'il y a peut-être du fentanyl. Consomme avec quelqu'un d'autre et garde de la naloxone à portée de main. Si tu te retrouves à consommer seul-e, tu peux appeler le [Service national d'intervention en cas de surdose](#) (NORS) au 1-888-688-6677. NORS est un service téléphonique de prévention de surdoses dirigé et géré par les pair-e-s et accessible 24 h, 7 jours sur 7. Tu peux appeler avant de consommer pour obtenir une supervision virtuelle de ta consommation de manière accueillante, confidentielle et respectueuse.

Utilise les applis pour choisir tes partenaires de jeu. L'un des avantages des applis de *hookup*, c'est qu'elles permettent de dévoiler qui on est et ce qu'on cherche sans devoir revenir en arrière et divulguer quoi que ce soit plus tard, quand on pense avoir trouvé quelqu'un de cool pour la soirée. On peut écarter d'emblée qui-conque a une bio transphobe, misogyne ou autrement malsaine, et passer à la prochaine personne.

Avant de rencontrer ton partenaire en personne, discute de tes attentes et de ce qui te déplaît. Si tu es uniquement *top*, dis-le. Si tu aimes seulement le sexe anal et pas le sexe par le trou d'en avant, dis-le. Précise les mots que tu trouves chauds et ceux qui te rebutent, te *turn off* complètement. Ces conversations sont parfois anxigènes, mais elles permettent de fixer des attentes et des limites. Ainsi, tout le monde sait à quoi s'en tenir et ce qui n'est pas acceptable.

La discussion sur le consentement doit aussi avoir lieu avant de faire la fête, lorsque l'on est sobre. Mais le consentement, c'est aussi un processus continu. Tu as le droit de changer d'avis. Tu peux révoquer ton consentement à tout moment – pour un acte particulier ou pour l'ensemble de la séance. Les choses peuvent changer rapidement lorsqu'on mélange sexe et drogues, alors prends le temps de faire le point avec toi-même et avec ton ou tes partenaire(s).

S'il arrive quelque chose et tu souhaites en parler, tu peux communiquer avec la ligne d'écoute de l'organisme [Aide au Trans du Québec](#) (ATQ) pour parler à quelqu'un ou pour trouver du soutien d'affirmation de genre dans ta région. L'organisme ATQ est entièrement géré par et pour les personnes trans. Compose : **1-855-909-9038 # 1**.

## S'équiper pour veiller

Le choix vestimentaire et la façon de se présenter revêtent une grande importance pour les gens. Ça contribue à créer une ambiance et à transmettre une attitude. Ça peut même servir d'armure.

Les harnais, les soutiens-gorge, les vestes de compression (*binders*) et les beaux motifs de corde peuvent atténuer les inquiétudes que suscite l'apparence du

torse. Certaines personnes ont des cicatrices qu'elles n'aiment pas. D'autres *aimeraient* avoir ces cicatrices et attendent depuis des années pour obtenir la chirurgie.

Que ce soit des *gaffs*, du *tape* ou des formes – porte ce qui te plaît. Tu peux toujours enlever ces éléments plus tard.





## Prendre soin de soi après la fête

Après avoir fait le *party*, prends le temps de manger, de te reposer et de boire de l'eau. Même si tu as du mal à dormir, tu peux t'allonger dans une pièce sombre et calme pour aider ton corps à récupérer.

Si tu n'arrives pas à manger, essaie les boissons nutritives ou les smoothies.

C'est normal de ressentir de l'épuisement et de la déprime après avoir fait la fête pendant un bout de temps. Essaie de pratiquer d'autres activités qui te plaisent ou de contacter un-e ami-e.

Si tu t'aperçois que tu consommes beaucoup et que cela a des conséquences sur d'autres aspects de ta vie, tu peux essayer de prendre une pause ou d'en parler avec quelqu'un. Peu de professionnel-les se spécialisent dans la consommation de drogues en contexte sexuel et les personnes trans, mais il existe des services et des organismes qui peuvent t'aider. Ceux-ci pourront te diriger vers d'autres services au besoin.

Pour commencer, consulte notre [Cartographie nationale des services de soutien à la réduction des risques associés au PnP](#).

## Remerciements :

Images créées à l'aide du générateur d'images DALL-E 2 AI.

Nous remercions le gouvernement du Canada pour son soutien financier.

