



Centre S
MAC Liège

Mini guide du

SAVOIR-PRÉVENIR POUR RÉDUIRE LES RISQUES DU CHEMSEX



LES BONNS CONSEILS
DE TANTINE LOVE



PRÉAMBULE

Nous vous proposons ici un espace de réflexion où le plaisir ne s'oppose jamais à la vigilance. Le chemsex, par l'intensité des expériences qu'il engage, sexuelles, émotionnelles et physiologiques, **exige un cadre clair, une connaissance précise des risques et une attention constante à soi ainsi qu'aux autres.**

Ce mini-guide n'a pour vocation de juger ni d'interdire. Il invite à anticiper, à nommer les pratiques et les produits, à fixer des limites, à reconnaître les signaux d'alerte et à savoir quand demander de l'aide.

Adopter des pratiques réfléchies ne diminue en rien les sensations. Cela protège votre santé, préserve celle de vos partenaires et garantit que le plaisir demeure choisi, partagé et sécurisé.



Avant, LA RÉCEPTION

I ✱ ATTENTES, DÉSIRS ET LIMITES

Une personne bien préparée sait ce qu'elle attend de sa soirée : une conversation spirituelle, un tour de valse ou, en l'occurrence, certaines pratiques sexuelles.

 *Formulez vos désirs* avec la clarté d'une carte de menu et choisissez en fonction.

Quel type de sexe voulez-vous ? Oral, anal, fist, caresses ?
Préférez-vous donner, recevoir, alterner ?
Cherchez-vous la tendresse, l'intensité, l'endurance ?

 *Fixez vos limites* et communiquez-les.

Quelle consommation, par quel mode d'administration (ingestion, sniff, fumette, slam, plug anal) ?
Quelles limites de dosage et à quelle fréquence ?
Sous PrEP, avec ou sans préservatif ?
Quel type de lubrifiant ?
Partenaires multiples ou non ?...




Déterminez une heure de fin et tenez-vous y.
Le plaisir s'éteint quand il s'éternise !



II ✱ DU SOIN AUX PRÉPARATIFS

Un-e hôte-sse accompli-e le sait : **la qualité d'une réception se joue bien avant que le premier invité ne franchisse le seuil.** Qu'on reçoive ou qu'on soit reçu, les préparatifs sont l'antichambre du plaisir et c'est dans cet entre-deux que la prudence s'installe discrètement, sans jamais troubler l'ambiance.

Si vous êtes l'invité

Un-e invité-e élégant-e n'arrive pas sans prévenir, vous non plus. Avant de vous rendre chez votre hôte, prenez la précaution de prévenir un-e ami-e et laissez-lui l'adresse. Prenez avec vous matériel de protection et traitements.

Si vous recevez

N'oubliez jamais les basiques du raffinement et du plaisir, c'est savoir prendre soin de soi... et de l'ambiance.

Aussi, **préparez le lieu** avec soin :

- ❖ Eau fraîche, nourriture, draps propres et un coin paisible pour souffler.
- ❖ Préservatifs, gants, lubrifiants, serviettes de bain, douche accessible.
- ❖ **Matériel stérile** (seringues neuves, pailles personnelles, embouts propres). Pensez à passer commande au préalable via Ex Aequo si besoin.
- ❖ Pensez aussi au **testing préalable de vos chems** via l'association Modus Vivendi et évitez ainsi les mauvaises surprises liées aux substances coupées ou mal dosées.
- ❖ Mettez à disposition pour vos invités **un tableau pour y inscrire les heures de prises.**



Pensez à disposer quelques brochures de prévention et d'information pour les novices. Cela peut être commandé à l'avance auprès des associations. (voir ressources p.18)



Pendant **LA SESSION**

I ✱ LE VRAI CHIC, C'EST LE SOIN PARTAGÉ

Dans les plus belles maisons, on ne laisse jamais un convive sans attention.

Désignez donc, parmi vous, une personne sobre ou simplement posée, qui tiendra le rôle de veilleur·euse bienveillant·e et qui rappellera aux convives de :

- ◆ Boire régulièrement
- ◆ Noter ses prises ou prévoir des alarmes
- ◆ Observer les signes de fatigue
- ◆ Prendre le temps de se poser.

II ✱ LE CONSENTEMENT, CLEF DE VOÛTE

Nul n'est tenu de danser une valse s'il n'en a point envie.

Le consentement doit être constant, vérifié et respecté. Et cette vérité vaut en toute circonstance, fût-on au cœur de la fête.

Un « **non** » est un bien précieux, absolu et **doit être honoré**. Sous produits, vérifiez régulièrement si l'autre **souhaite poursuivre ou s'arrêter**.



Le mot pour tout arrêter

À l'instar des cercles BDSM, il est de bon ton de convenir, avant toute chose, d'un safeword : **un mot, un signe, et l'on s'arrête sans délai ni question.**



III ✱ LA SANTÉ, UNE COURTOISIE QUE L'ON SE DOIT

La vraie élégance ne réside pas seulement dans le geste, mais dans la constance de l'attention. Veiller sur son corps, et sur celui des autres, est une forme de courtoisie que l'on ne pourrait négliger.

Conso

- ❖ **Des mélanges à éviter** : certaines unions, hélas, ne font pas bon ménage. Renseignez-vous avant toute prise : la curiosité éclairée est toujours préférable à l'improvisation hasardeuse.
- ❖ **Évitez la transmission d'infections, comme l'hépatite C ou de bactéries**
 - **Si vous slamez** : ménagez vos veines, utilisez du matériel neuf et stérile. Ne le partagez pas et éliminez-le dans un container après utilisation. Privilégiez d'autres modes de consommation si possible.
 - **Si vous sniffez** : chacun sa paille.
 - **Pour la fumette** : chacun son embout.

Sexe

- ❖ **Traitements antirétroviraux et PrEP** : ne les oubliez jamais, même au cœur de la fête. Glissez un rappel dans votre téléphone et prenez des cachets en suffisance. Si oubli, mettez des préservatifs.
- ❖ **TPE** : si rapport à haut risque pour le VIH sans protection, rendez-vous aux urgences au plus vite (dans les 72 heures maximum après le risque).
- ❖ **Capote, gant et lubrifiant** : pensez au préservatif en complément, la protection contre les autres IST y sera renforcée. Changez la protection entre chaque partenaire et utilisez du lubrifiant, à base d'eau ou de silicone, soyez généreux (surtout pour le fisting). Ce dernier réduit les micro-lésions qui augmentent les risques d'IST.
- ❖ **Hygiène générale** : sextoys lavés et désinfectés entre chaque usage.



Signes d'urgence: QUE FAIRE ?

LA PERSONNE NE RÉAGIT PAS ET NE RESPIRE PLUS



Appelez immédiatement le **112**.

En attendant les secours, commencez un **massage cardiaque** sur la poitrine.
Même imparfait, c'est mieux que ne rien faire.

LA PERSONNE NE RÉAGIT PAS MAIS RESPIRE



Mettez-la en position latérale de sécurité (**PLS**).

Surveillez régulièrement sa respiration et ne la laissez pas seule.
Si son état ne s'améliore pas ou se **détériore**, appelez le **112**.



Que nulle crainte ne retarde votre appel !

Les secours ont pour seule vocation de préserver la vie, non d'en examiner le décor. La police n'est pas systématiquement dépêchée. Si perception d'un danger pour les secours ou des tiers, elle peut intervenir pour sécuriser les lieux plutôt que pour contrôler les participant-es.

AUTRES SITUATIONS NÉCESSITANT UNE VIGILANCE

(avant de contacter un service médical)

❖ Troubles respiratoires

Dégagez les voies respiratoires, mettez la personne en PLS, rassurez-la pour diminuer l'angoisse. Ne pas faire boire.

❖ Troubles du rythme cardiaque ou malaise

Allongez la personne et surélevez les jambes.

❖ Convulsions / mouvements incontrôlés

Sécurisez l'espace autour pour éviter les blessures.
Ne mettez rien dans la bouche.

❖ Réaction allergique

Éloignez la cause si possible et mettez la personne en PLS.

❖ Saignement important

Comprimez la plaie avec un linge propre.

❖ Objet coincé dans un orifice

N'essayez pas de l'extraire avec des outils, vous pourriez l'enfoncer davantage.

❖ Priapisme (érection > 4h ininterrompues sans stimuli)

Ne reprenez pas de produits.
Le froid ou la marche ne suffisent généralement pas.

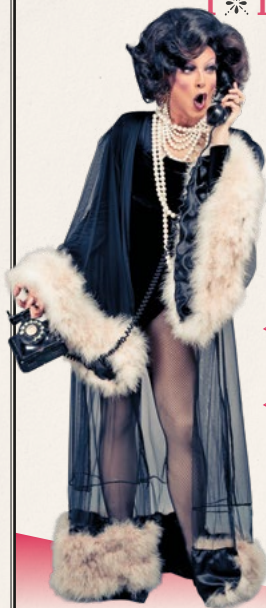
En cas de doute, appelez le 112 et suivez les instructions des secours.

Après LA SESSION

I ✱ LES ÉGARDS ENVERS LES AUTRES

Dans les cercles qui se respectent, **une réception ne s'achève pas sur un claquement de porte**. L'attention portée à ses convives après le partage est, à bien des égards, la marque la plus sincère de délicatesse.

- ✧ Veillez à ce que **chaque personne retrouve calme et clarté d'esprit** avant de partir.
- ✧ Si l'un-e d'eux-elles vacille, ne le-a laissez pas rentrer seule. Offrez lui **repos, douceur et attention**.
- ✧ Dans les jours qui suivent, **prenez de leurs nouvelles**. Un mot suffit, pourvu qu'il soit sincère.



II ✱ LES ÉGARDS ENVERS SOI-MÊME

Votre corps a donné, prenez en soin maintenant. Prendre le temps, ce n'est pas être faible, c'est se respecter.

- ✧ De l'eau, un repas sain, un bon bain, un lit douillet : prenez le temps de **retrouver vos sens**.
- ✧ Si vous avez eu des **rapports à risque** sans aucune protection : pensez au TPE (72h maximum) ou à programmer un dépistage VIH/IST (après 6 semaines). Un accompagnement confidentiel est proposé par les centres de dépistage et communautaires (voir ressources p.19).
- ✧ **Quand votre corps vous alerte ou vous montre des signes inhabituels**, (douleur en urinant, écoulement, éruptions, sang, glaire, douleurs ou lésions anales/génitales), n'attendez pas. Faites une pause avec le sexe et consultez rapidement. Selon les symptômes :
 - anus > proctologue
 - peau > dermatologue
 - appareil génital et ou urinaire > urologue ou gynécologue.Et si besoin, votre médecin généraliste reste toujours le premier et meilleur point de contact.
- ✧ Profitez-en pour vérifier vos vaccinations contre les hépatites A/B et le papillomavirus (HPV).



Ne restez pas seul avec vos idées noires

Certaines substances peuvent entraîner, dans les jours suivants : anxiété, humeur dépressive, troubles du sommeil, culpabilité.

N'hésitez pas à recourir à un-e psychologue, une association, un groupe d'auto-support (en présentiel ou en ligne) ou encore parlez-en à l'ami-e loyal-e, au membre de la famille qui saura vous écouter. Demander de l'aide n'est pas une marque de faiblesse mais une preuve de courage.

Vous avez subi des violences sexuelles ou un viol ?

Il existe des lieux de prise en charge spécialisés qui garantissent confidentialité et apportent des soins pluridisciplinaires. (voir ressources p.21)



III ✱ LE TEMPS DE L'INTROSPECTION

Une soirée digne de ce nom mérite qu'on lui consacre un moment de réflexion tranquille. C'est dans ce calme retrouvé que se clarifient les désirs véritables et que se redessinent, si besoin, certaines limites.

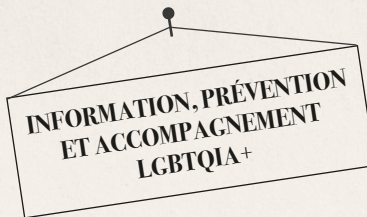
Prenez le temps de vous remémorer ce qui fut agréable, ce qui le fut moins, ce que vous souhaitez renouveler ou, au contraire, ne plus jamais réitérer.

Si une envie de ralentir, de marquer une pause ou de tourner la page se fait sentir, accueillez-la sans la brusquer.

- ✧ Fixez-vous des objectifs réalistes et atteignables. La vertu ne s'impose pas, elle se cultive.
- ✧ N'hésitez pas à contacter une association spécialisée ou à en parler à votre médecin : des centres d'accompagnement et de cure existent, et un-e professionnel-le de santé physique comme mentale est, en pareille circonstance, un-e allié-e précieux-se. Une application en ligne permet aussi de structurer et monitorer tes objectifs.

Quelques RESSOURCES BIENVEILLANTES

Nul n'est tenu de cheminer seul. Les adresses qui suivent sont celles de personnes et de structures dont le seul dessein est de **vous accompagner, sans jugement, avec compétence et bienveillance**. Que vous ayez besoin d'**information**, de **conseil**, d'**écoute** ou d'un **soutien** plus structuré, elles sont là, il suffit de frapper à la bonne porte.



CENTRE S

Le centre de santé sexuelle liégeois propose des **dépistages** (anonymes et parfois gratuits), des **consultations psycho-sexo gratuites** et des **groupes d'auto-support**.

📍 Quai Godefroid Kurth, 45
4020 Liège
☎ 042 87 67 00
🌐 centre-s.be

MAC LIÈGE

La Maison Arc-en-Ciel offre un **espace d'accueil, d'écoute et de nombreuses activités** pour favoriser le bien-être, le lien social et l'inclusion.

📍 Rue Hors-Château, 7
4000 Liège
☎ 042 236589
🌐 macliege.be

SASER

Prévention et dépistage à Namur.

☎ 081 77 68 20

SIDA/IST CHARLEROI-MONS

Prévention et dépistage dans le Hainaut.

☎ 071 92 54 10

PRISME

Fédération qui rassemble de nombreuses associations LGBTQIA+ en Wallonie. Son site permet de **trouver des organisations locales** proposant soutien, activités communautaires et accompagnement.

🌐 federation-prisme.be

LA PLATEFORME

Site d'information et d'orientation vers les **services d'aide, de prévention et de dépistage du VIH et des IST** en Belgique francophone.

 la-plateforme.be

 [02 733 72 99](tel:027337299)

EX AEQUO

Association bruxelloise de promotion de la santé sexuelle des hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes. Elle propose **information sur le chemsex, matériel de réduction des risques et actions de prévention**.

 Rue des Grands Carmes, 20
1000 Bruxelles

 [02 736 28 61](tel:027362861)

 exaequo.be

ALIAS BRUSSELS

Organisation bruxelloise travaillant avec les personnes LGBTQIA+ en situation de vulnérabilité, notamment les travailleurs-ses du sexe masculins et les jeunes précarisés. Elle propose **accompagnement social, santé et réduction des risques**.

 [alias-brussels](http://alias-brussels.be)

ACTIONS TRAITEMENTS

Asbl proposant une **réglette d'interactions entre médicaments et drogues**.

 actions-traitements.org/nos-outils/reglette

MODUS VIVENDI

Prévention du VIH/SIDA et **réduction des risques liés à l'usage de drogues**.

 Rue Jourdan 151,
1060 Saint-Gilles

 [02 644 22 00](tel:026442200)

 modus@modusvivendi-be.org

AUTRES OUTILS

CHEMSEX.BE

Pour trouver **des centres de santé mentale, des services d'addictologie ou des accompagnements spécialisés dans le chemsex**. Ce site permet aussi d'identifier des professionnels sensibilisés à ces pratiques et aux réalités LGBTQIA+.

 chemsex.be/aide

BUDD

Application en ligne permettant de suivre ses objectifs personnels (consommation, bien-être, sexualité...)

 app.budd.be

SOUTIEN ET SIGNALEMENT EN CAS DE VIOLENCE OU DE DISCRIMINATION

CENTRES DE PRISE EN CHARGE DES VIOLENCES SEXUELLES (CPVS)

 cpvs.belgium.be

SOS VIOL

 www.sosviol.be

 [0800 98 100](tel:080098100)

RAINBOW COPS BELGIUM

 rainbow-cops-belgium.be/victim

CONCLUSION

La distinction ne s'oppose point au plaisir.
Elle en est l'écrin.

Respect de soi, attention portée aux autres,
cadre clair et soin constant : voilà les
véritables marques d'un chill bien tenu.



Découvrez également nos
autres outils ainsi que nos
services gratuits liés au chemsex
à Liège.



Une initiative du
Centre S
centre-s.be
et la MAC Liège
www.macliege.be

Avec
Sugarlove
[@sugarloveshow](https://twitter.com/sugarloveshow)

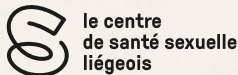
Photographies
Gaëtan Streel
gaetanstreel.com

Production
& mise en page
Switch asbl
switch-asbl.org



Ce mini-guide est le fruit d'une **réflexion collective** menée par plusieurs usagers et anciens usagers de chemsex, réunis lors de plusieurs ateliers développés, en 2025, par la MAC de Liège et le Centre S.

Cette démarche a permis de **transformer les expériences vécues en ressources concrètes**, d'ouvrir un **espace de parole sécurisant** et de faire émerger des repères clairs pour **réduire les risques sans nier la réalité** des pratiques.



Avec le soutien de



Éditeur responsable: Simon Englebert - Quai Godefroid Kurth 45, 4020 Liège

