

NO Classics

ExÆquo remercie Paul, Kevin, Fabrice, Michel, Thibaut pour leur aide précieuse dans la préparation de ce guide.

Coordination de la rédaction : Michael François

INTRODUIRE LE SUJET

Tu es fétichiste ? Tu aimes l'odeur du cuir ou du latex ? Ou bien tu préfères sniffer des cho7 ? Ton truc, c'est plutôt le bondage ? Te faire attacher ? À moins que ce soient les jeux de soumission qui te font grimper au plafond ? Ou alors tu n'es rien de tout ça mais tu as des pratiques dites « hard » comme le fist-fucking ? Ce guide réalisé par ExÆquo est fait pour toi.

Pour chaque pratique, tu apprendras des stratégies de prévention adaptées, simples à retenir et à propager autour de toi. Les jeux hard, fetish ou BDSM doivent se faire de manière responsable. Il s'agit de se protéger mutuellement du VIH/sida et des autres infections sexuellement transmissibles. Mais aussi de garantir sa sécurité physique et celle de ses partenaires, en connaissant ses propres limites et celles des autres.

Peu importe tes trips, le seul dénominateur commun sera le rapport de confiance réciproque. Discute de tes intérêts, de ce qui te procure du plaisir, de tes expériences, de ce que tu ne veux pas. Et sois prêt à écouter ton, voire tes partenaires !

N'oublie pas, toutes les pratiques sexuelles ne conviennent pas à tout le monde. Il n'y a pas d'obligation à la performance ni à la jouissance. Le plaisir n'est ni un droit sur l'autre, ni un devoir envers l'autre. Entre adultes consentants, la liberté est totale pour autant qu'elle respecte les envies de chacun.

Prends ton pied mais fais-le bien !

DU FETICHISME AU BDSM

Le guide kinky par ExÆquo...



FELLATION

Le risque de transmission du VIH/sida est faible mais pas nul ! Et ce risque sera plus élevé si le suceur présente des lésions dans la bouche ou la gorge (aphtes, coupures, gencives irritées, etc.). Cependant la fellation est une pratique très infectieuse pour les autres IST.

Si tu n'aimes pas donner ou recevoir une fellation avec une capote :
– refuse l'éjaculation dans la bouche ;
– évite toute gâterie après une visite chez le dentiste ;
– évite de te brosser les dents avant et après la fellation (idem pour le fil dentaire) ;
– évite la fellation en cas d'irritation, de plaie, de boutons sur le pénis (tu auras l'air moins ridicule en examinant un peu l'engin de ton partenaire qu'en te chopant une IST) ;
– te faire régulièrement dépister (pour le VIH/sida et les autres IST).

Si tu avales il est conseillé de recracher le sperme et se rincer la bouche à l'eau (ne surtout pas se brosser les dents ou boire de l'alcool).

Le truc en plus : Comment savoir si tu as des micro-coupures dans la bouches ? Rince-toi la bouche à l'eau salée. Tout picotement ou douleur est une bonne indication à laquelle tu dois être attentif.

ANULINGUS

Rimming

Il s'agit d'une pratique à très faible risque pour la transmission du VIH/sida, à condition qu'il n'y ait pas d'échange de sang (présent à cause de lésions ou d'irritation).

Par contre, le risque pour les autres IST est très élevé ! En particulier pour la transmission de l'hépatite A et B, un vaccin préventif est cependant disponible pour ces deux virus. Informe-toi auprès de ton médecin, car même si tu as déjà été vacciné contre les hépatites, l'immunité naturelle ne dure pas toute la vie et il faut donc renouveler la vaccination.

Le truc en plus : Pour te protéger et réduire les risques de transmission, tu peux aussi utiliser une barrière en latex (digue dentaire) en vente en pharmacie. Tu peux aussi t'en fabriquer une :

il suffit de couper sur la longueur un préservatif ou un gant en caoutchouc pour obtenir une feuille de latex. Un film alimentaire peut également convenir (mais pas ceux prévus pour les micro-ondes, car ils sont poreux).

PÉNÉTRATION ANALE

Le meilleur moyen de se protéger du VIH/sida et des autres IST lors d'une pénétration anale reste le préservatif. Qu'il soit en latex ou en polyuréthane, utilise toujours une bonne dose de lubrifiant à base d'eau ou de silicone (attention, si tu utilises des préservatifs en latex, il faut éviter les lubrifiants à base d'huile qui ne sont pas compatibles). Et à plusieurs, la règle d'or est simple : tu changes de trou, tu changes de capote.

Dipping

C'est le terme anglophone pour désigner une pénétration partielle du pénis dans l'anus sans préservatif avec un retrait avant l'éjaculation. Il y a un risque important de transmission du VIH/sida et des autres IST (avec un risque plus élevé pour le partenaire passif). Le VIH/sida est présent dans la muqueuse anale et peut donc être transmis au partenaire. La partie interne du prépuce et l'intérieur de l'urètre sont susceptibles de laisser passer le virus. Même sans éjaculation, le liquide séminal peut transmettre le VIH/sida au partenaire.

Lavements

Le lavement anal peut, chez certains, faciliter la pénétration. Pour d'autres, il s'agit surtout d'une question d'hygiène (pour éviter les « mauvaises surprises »). Il faut cependant savoir que le lavement fragilise la muqueuse et augmente le risque de micro lésions, ce qui facilite la transmission de germes ou de virus, en particulier le VIH/sida et les hépatites B et C.

Conseil : Pour autant que ce soit possible, essaie de faire ton lavement 2 à 3 heures avant la relation sexuelle avec de l'eau tiède (35°). Utilise un embout de douche spécifique ou une poire à lavement (en vente dans les commerces spécialisés et les sex-shops) en t'aidant de ton lubrifiant préféré. Ces embouts et poires sont personnels et ne se partagent ni se prêtent ! Le lavement après une relation sexuelle est déconseillé, il n'élimine pas les bactéries et les virus.

Le truc en plus : Il existe une alternative au lavement à l'eau, il s'agit de suppositoires à la glycérine vendus en pharmacie. Ces embouts et poires sont



FIST FUCKING



À priori, il n'y a pas de risque de transmission du VIH/sida ou d'autres IST lors d'une pénétration avec la main, propre et sans coupures ou boutons. Cependant, cette pratique fragilise la muqueuse anale et provoque des micro lésions voire des saignements. C'est pour cela qu'il est important d'utiliser un gant en latex ou en vinyle et beaucoup de lubrifiant approprié.

Pour le fisteur, il faudra veiller à ne pas se masturber avec la main utilisée. En groupe, si tu ne portes pas de gant, veille à bien te laver les mains avec du savon ou un gel hydroalcoolique.

Conseil : Si tu utilises un pot de lubrifiant, plutôt qu'une bouteille ou une pompe, il est important de ne pas plonger la main dans le même pot pour lubrifier plusieurs partenaires, afin d'éviter la transmission de virus ou bactéries.

Le truc en plus : Assure-toi que le gant et le lubrifiant utilisés pour le fist sont compatibles. **Le truc en plus :** Si tu ne veux pas porter de gant, coupe et lime tes ongles et assure-toi que tes mains ne comportent aucune lésion.

Arrête aux premiers saignements et/ou en cas de douleur. Le fist fucking ne se pratique pas avec brutalité et demande douceur, patience et confiance !

URO / SCATO

Golden Shower

L'urine et les matières fécales, quand il n'y a pas de sang, ne présentent aucun risque de transmission du VIH/sida. Si la peau ne présente aucune plaie ou lésion (rappelle-toi qu'un bouton est une lésion), il n'y a aucun risque d'infection.

Boire l'urine comporte un très faible risque par rapport au VIH/sida. Par contre certains infections bactériennes, comme la chlamydia ou la gonorrhée, peuvent être transmises en recevant de l'urine dans la bouche ou dans les yeux.

Le contact avec des matières fécales peut comporter des risques importants d'infections bactériennes, de transmission des hépatites A et B et de parasites.

Le truc en plus : Si tu prends des matières fécales dans la bouche, il est possible de contracter des parasites intestinaux. Tu dois être attentif à certains symptômes d'une infection parasitaire : diarrhée, crampes, ballonnements, changement d'appétit ou de poids.

Le truc en plus : Si tu as prévu un plan « Wet » et que tu es le donneur, veille à boire beaucoup d'eau avant, ce qui permettra à l'urine d'être plus claire et donc moins à risques.



LA PRÉVENTION ÉVOLUE

La prévention du VIH/sida et des autres IST est entrée dans une nouvelle ère, celle de la prévention combinée dont l'objectif est d'associer plusieurs moyens de protection pour atteindre un taux de zéro nouvelles infections. Oui, c'est possible !

Car à côté du préservatif, qui reste un des moyens le plus sûr de se protéger, d'autres stratégies existent, et en premier lieu le dépistage. Connaître son statut sérologique, c'est se prendre en main, tout en protégeant ses partenaires. Se faire dépister tous les 3 mois ou tous les 10 mecs est un réel outil de prévention. Car plus tôt on pourra détecter le VIH/sida, plus le traitement sera efficace et, par dessus tout, le système immunitaire se défendra beaucoup mieux contre le VIH/sida, avec pour objectif d'arriver à une charge virale indétectable.

C'est quoi une charge virale indétectable ?

La charge virale, c'est le taux de particules virales circulant dans le sang. Lorsqu'une personne séropositive est mise sous traitement et qu'elle observe bien celui-ci, alors ce taux diminue, jusqu'à devenir dans la plupart des cas indétectable. Ce qui ne signifie pas la disparition absolue du VIH/sida !

Une charge virale indétectable réduit considérablement le risque de transmettre le VIH/sida. La grande majorité des personnes qui deviennent séropositives aujourd'hui se font infecter par des partenaires qui ignorent leur statut sérologique, d'où l'intérêt d'intensifier les dépistages.

Toutefois, que l'on ait une charge virale indétectable ou pas, le risque de transmission zéro n'existe pas. C'est pourquoi les professionnels de la santé ont édicté des conditions assez strictes.

www.health.belgium.be
Rechercher : « sérodiscordants »

PrEP

Il y a des pilules avant une prise de risques !?

La PrEP (prophylaxie pré-exposition) est une méthode médicamenteuse préventive contre le VIH/sida. En clair, il s'agit de prendre une pilule (par exemple Truvada) utilisée dans la trithérapie avant une prise de risque sexuel. Il s'agit d'empêcher le virus de se multiplier et ainsi bloquer l'infection.

Attention, la PrEP n'est cependant pas une pilule préventive magique et doit impérativement s'intégrer dans le dispositif médical, c'est-à-dire associant le dépistage régulier du VIH/sida, des IST ainsi que le suivi de leur traitement.

Actuellement (début 2015), en Europe, la PrEP n'est disponible que dans quelques pays et uniquement dans le cadre de recherches scientifiques expérimentales. Le coût très élevé du Truvada réservera probablement son usage à des populations très exposées au VIH/sida.

TPE

Et des pilules après une prise de risques !?

C'est ce qu'on appelle TPE (Traitement Post Exposition). Tu as pris un risque ? Ta capote s'est déchirée ? Personne n'est à l'abri et il n'y a pas de honte à vouloir éviter une éventuelle infection.

Sache qu'il existe un traitement post-exposition (TPE) qui est à prendre au plus vite après le risque et jusqu'à 48 h maximum après celui-ci. Il s'agit d'un traitement anti-rétroviral (identique à celui administré aux personnes séropositives) à prendre durant 28 jours et dont le but est de réduire le risque d'infection.

Pour avoir accès au TPE, tu dois te rendre dans un Centre de Référence Sida ou aux Urgences d'un hôpital universitaire. Dans tous les cas, seul un médecin peut estimer la pertinence de te délivrer un TPE ou non.

Attention, l'efficacité du traitement n'est pas assurée à 100% et il ne s'agit pas d'un traitement à prendre à la légère comme une pilule du lendemain.

FROM FETISH TO BDSM

NO Classics

exæquo.be

NOUS SOMMES TOUS #SEROCONCERNÉS



LES HÉPATITES ...TOUJOURS LÀ

Les hépatites sont des inflammations du foie provoquées par des virus, classés par lettre de A à G. Ce sont des virus très résistants à l'air, et aux mesures de désinfection. Les symptômes de l'hépatite n'apparaissent pas systématiquement. Ils surviennent surtout dans le cas d'une hépatite aiguë : fièvre, ictère (jaunisse), vomissements, diarrhées et fatigue intense. Certaines hépatites peuvent évoluer vers le cancer du foie ou une cirrhose, celles causées par les virus B et C en particulier. La co-infection avec le VIH/sida favorise cette évolution.

Les hépatites qui se transmettent sexuellement sont de type B et C. L'hépatite A peut toutefois se transmettre par les matières fécales lors de contacts bucco-anaux. L'hépatite B se transmet par le sang, le sperme, le liquide pré-séminal mais aussi par la salive. Elle peut se transmettre malgré l'utilisation de préservatif (risque lors des baisers et risque élevé lors des fellations non protégées). L'hépatite C est causée par le VHC (Virus de l'Hépatite C), elle est transmissible par le sang, par contact direct avec une muqueuse ou une lésion, particulièrement lors de rapports sexuels non protégés. Elle peut aussi se transmettre par l'échange de matériel, de paille et de seringue. Elle devient chronique dans 60 à 80% des cas. Il n'existe pas de vaccin et les traitements sont lourds. Sa transmission sexuelle est possible via la muqueuse anale, qui subit la plupart du temps des inflammations voire des lésions, que l'on ne remarque pas forcément mais qui suffisent à constituer une porte d'entrée et de sortie pour le virus.

VA TE FAIRE ...DÉPISTER!

Te faire dépister régulièrement est un outil de prévention important. Connaître son statut sérologique est le meilleur moyen de se protéger, toi et ton/tes partenaire(s). Un nombre important de personnes ignorent qu'elles sont porteuses du VIH/sida ou d'une autre IST. Faire régulièrement un dépistage (tous les 3 mois pour les chauds lapins, tous les 6 mois pour les autres) permet de casser la chaîne des infections.

Il s'agit d'un acte volontaire, personne ne peut t'y obliger ou te dépister à ton insu. Tu dois également être préparé à l'annonce du résultat, ne pas céder à la panique et t'assurer d'un soutien amical. Tu peux demander un dépistage chez ton médecin ou à l'hôpital. Des plannings familiaux en proposent également.

Chez Ex Æquo, nous te proposons un dépistage démedicalisé, donnant le résultat en quelques minutes. Une personne formée et issue de la « communauté » te recevra de manière confidentielle et te proposera un TROD (Test Rapide à Orientation de Diagnostic) tout en discutant avec toi et sans tabous de ta stratégie de prévention. Le petit plus : c'est gratuit!

Plus d'infos sur www.exaequo.be

LE SADOMASOCHISME

La douleur est ici au cœur du plaisir des pratiquants SM. Fessées, claques, coups de fouet, jeux de tortures, etc.

Les jeux de rôles, les pratiques SM, le ligotage, le fouetage, les chaînes, les pincettes ou tout simplement faire couler de la cire chaude sur la peau de ton partenaire ne sont pas des activités à risque de transmission du VIH/sida et des autres IST. Tu peux t'adonner à tes scénarios préférés en toute sécurité, si tu prends en compte des précautions mentionnées dans les différentes sections de ce guide.

Les pratiques hardcore pouvant causer des lésions à la surface de la peau ou des saignements ainsi que les pratiques avec des accessoires chirurgicaux peuvent comporter des risques importants d'infection bactérienne, de transmission du VIH/sida et de l'hépatite C. Assure-toi de bien exécuter ces scénarios avec un partenaire qui a de l'expérience.

En termes de prévention du VIH/sida et des autres IST, il faut juste garder en tête qu'un fouet, un martinet ou un spank ne doit être utilisé qu'avec un seul partenaire à la fois. Parfois, le dominant (le maître/master) peut y aller un peu trop fort lors d'une punition, des petits saignements peuvent apparaître sur la peau et il est donc conseillé de ne pas trapper ni fouetter plusieurs partenaires avec le même objet. Question de bon sens! Évite aussi les coups sur les organes (foie, rate, reins, testicules, vessie, etc.) et sur les os fragiles (poignets, pieds, côtes).

Ici, tout est question de confiance et de mesure. Entre quelques coups de martinet sur le corps et une attaque du pénis au marteau piqueur, il y a une différence. Parlez-en avant et définissez bien vos envies et limites.



BONDAGE

Méconnu du public, encore tabou, le bondage est une pratique qui n'aboutit pas forcément à un acte sexuel. Pour ses adeptes, la privation de mouvement a un impact physique, mais aussi psychologique, qui émoustille et contribue à l'excitation.

Au niveau de l'infection au VIH/sida et aux autres IST, il s'agit d'une pratique par définition sans risque. Toutefois, il faut savoir que tout matériel de contention trop serré, surtout au niveau du cou et des articulations (poignets, épaules, genoux, etc.) peut entraîner des blessures. Une mauvaise technique peut également endommager les nerfs ou empêcher la respiration.

Conseil : Ne laisse jamais la personne que tu viens d'attacher seule. Nous te conseillons de vérifier régulièrement auprès d'elle que tout est ok. Voilà pourquoi il s'agit d'une pratique qui doit se dérouler en confiance et en discutant des envies et limites

Il faudra éviter les positions trop contraignantes, susceptibles de provoquer un malaise ou une asphyxie, surtout en cas de suspension. Le soumis sera directement détaché/déballé en cas d'engourdissement des membres, de picotements tenaces ou si la peau devient rouge ou violacée.

Le partenaire ligoté, emballé, immobilisé peut à tout moment avoir une attaque de panique. La personne dominante doit rassurer le dominé et faire en sorte qu'il se calme au bout de quelques minutes avant de pouvoir défaire les liens ou les autres matériaux de ligotage.

Si tu utilises du ruban adhésif ou du ruban isolant, évite de le coller directement sur la peau car, en l'enlevant, le risque est grand d'arracher le poil et la peau, ce qui augmente le risque de contracter une IST lors d'un contact ultérieur avec une muqueuse.

Si tu utilises du matériel qui ne respire pas (film plastique, ruban adhésif en toile), tu dois tenir compte de la chaleur ambiante. S'il fait très chaud, ton partenaire risque de se déshydrater, pense-y!

Le truc en plus : Pour la personne qui attache, un visage pâle, les extrémités (mains et pieds) bleues, une peau anormalement froide doivent être des signaux qui indiquent un problème de circulation du sang.

Le truc en plus : Si tu aimes utiliser des tissus pour baillonner ton partenaire, pense à les humidifier légèrement pour prévenir les vomissements.



ÉLECTRO

Les jeux d'électricité provoquent des sensations allant du picotement aux contractions musculaires. En soi, il ne s'agit pas d'une pratique à risque au niveau d'une infection au VIH/sida ou autres IST, mais doivent se pratiquer dans un climat de confiance et de façon progressive en étant attentif aux réactions de tes partenaires.

Qui dit électricité, dit danger. Achète du matériel spécialement conçu pour ce genre de jeu et ne bricole pas toi-même tes ustensiles. Sois attentif à la présence de la norme européenne (CE) et lis attentivement la notice avant de le lancer. N'hésite pas à demander des conseils au vendeur.

Conseil : Veille à avoir les mains sèches et à pratiquer les jeux loin de tout point d'eau et de toute substance inflammable. Sois surtout prudent quand tu passes du mode batterie au mode secteur, la différence de tension peut être parfois surprenante!

Le truc en plus : En cas de problèmes cardiaques, il est déconseillé d'utiliser des électrodes au-dessus de la ceinture.

TOYS / GODES / PLUGS / DILDOS

Aucun risque de transmission du VIH/sida ou d'autres IST pour autant que ton jouet reste à toi. Un gode ne se partage ni se prête!

Si toutefois tu partages tes jouets, sache qu'il s'agit d'une pratique à très faible risque pour la transmission du VIH/sida, à condition qu'il n'y ait pas d'échange de sang (présent à cause de lésions ou d'irritation). Ne sois pas trop gourmand au début, cela ne sert à rien d'en vouloir trop et trop vite.

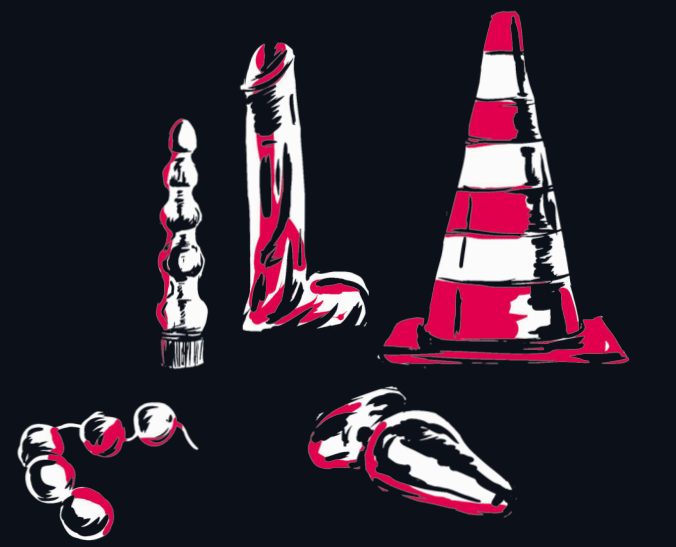
Par contre, le risque pour les autres IST est élevé! En particulier pour la transmission de l'hépatite A, B et C, mais un vaccin préventif est disponible pour les deux premiers virus. Informe-toi auprès de ton médecin.

Le truc en plus : Comment entretenir ton sextoy?
– jouets en latex/caoutchouc : nettoie-le à l'eau chaude et avec un produit désinfectant disponible en pharmacie, (par exemple le Septivon) laisse-le sécher à l'air libre ;
– jouets en cyberskin : à l'eau froide et au savon doux. Applique du talc avant de laisser sécher à l'air libre ;
– jouets en métal : à l'eau chaude et au savon antibactérien ;
– jouets en cuir : avec un nettoyant spécial et en utilisant une brosse dure pour atteindre les recoins difficiles. Le nettoyage assèche le cuir donc il faut le traiter avec une crème assouplissante ou avec de l'huile de pied de bœuf.

Bougies

Il n'y a évidemment aucun risque de transmission du VIH/sida ou d'une autre IST. Par contre, les brûlures présentent un risque si la zone est en contact avec une autre lésion, une muqueuse, du sang ou du sperme.

Le truc en plus : Évite les bougies colorées ou parfumées car elles brûlent à des températures plus élevées.



Spéculum

Le spéculum est à la base un instrument à usage médical destiné à ouvrir progressivement le vagin ou l'anus. Il est très vite arrivé dans les tables de nuits pour certains jeux sexuels. Mal utilisé, il peut occasionner des blessures.

Sounding (sondes urétrales)

Les sondes irritent l'urètre et peuvent provoquer un léger saignement. Et qui dit saignement dit risque de transmission du VIH/sida et des autres IST.

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 « Prince Albert »). 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 et de la stériliser avant usage.

Utilise beaucoup de lubrifiant et ne pousse pas la sonde dans l'urètre. Laisse agir la gravité, qui laissera descendre doucement la sonde dans l'urètre.

LES CHEMS

Depuis quelques années, on utilise plus volontiers le terme « chems friendly » pour indiquer à son partenaire qu'on est ouvert à la consommation de produits psycho-actifs : cocaïne, kétamine, GHB, MDMA, ecstasy, cannabis, GBL, méphédronne, etc.

Si les drogues ne présentent pas de risques directs de transmission du VIH/sida ou d'une autre IST, leur utilisation peut avoir des conséquences sur ton comportement de protection. Plus tu consommes, plus tu seras désinhibé et plus tu es désinhibé, plus tu pourrais être amené à dépasser tes limites (prise de risque sexuelle, pratique non voulue). Tu seras moins capable de dire non ou de vérifier que ton partenaire utilise un préservatif.

Il ne faut pas tourner autour du pot, tous les produits psycho-actifs (qu'il s'agisse de drogues dites naturelles, de synthèse ou d'alcool) peuvent causer des atteintes à la santé ou aggraver son état. Foie (hépatites), pancréas, reins, estomac, cerveau peuvent être touchés et ce sans compter les états dépressifs et les maladies mentales (troubles paranoïaques par exemple).

De plus, additionner les produits c'est aussi multiplier les risques (malaise, attaque cardiaque)...

Ceci étant dit, force est de constater que l'usage de produits en lien avec une certaine performance sexuelle est un fait et reste très répandu chez les homosexuels masculins. Il faut savoir que ces produits peuvent modifier les sensations de plaisir, de douleur ou de désir. Sans même en être conscient, tu peux te blesser ou blesser ton partenaire et ainsi favoriser les risques liés au VIH/sida et aux autres IST.

Conseil : En cas d'inhalation, de sniff ou d'injection, ne partage pas ton matériel afin d'éviter les risques de transmission du VIH/sida et des hépatites.
Le truc en plus : La plupart des drogues provoquent une déshydratation de l'organisme.

Il faut donc se forcer à boire de l'eau pendant et après la consommation, en petites quantités mais souvent. En fin de session ou lors de tremblements un apport en sucre et en magnésium (chocolat, banane, ...) est recommandé.

Poppers

Les poppers sont des préparations liquides très volatiles, contenant des nitrites conditionnés dans des flacons et destinés à être inhalés. L'action des poppers est liée à la libération de monoxyde d'azote dans l'organisme entraînant une relaxation des muscles lisses, une vasodilatation importante mais aussi une euphorie d'apparition rapide.

Voici les risques identifiés liés à la consommation de poppers : troubles cardiovasculaires (tachycardie, hypotension artérielle, malaise voire collapsus cardiovasculaire), nausées, vomissements, irritations cutanées du nez et des lèvres, céphalées, hypertension intracrânienne, troubles sanguins, troubles psychiques (intrépidité, impulsivité, anxiété, épisodes dépressifs, troubles cognitifs de l'apprentissage, de la mémoire et de l'attention, troubles obsessionnels et compulsifs, abus et pharmacodépendance).

Contacts utiles :
Modus Fiesta
www.modusvivendi-be.org
Tél : 0032 2 644 22 00

Info-Drogues
www.infodrogues.be
Ligne d'écoute :
0032 2 227 52 52



ASBL EX ÆQUO
info@exaequo.be – Tél : 0032 2 736 23 61
Rue Locquenghien 41 – B-1000 Bruxelles
(Métro St^c Catherine à proximité).

É.R. : Michaël Chauvart – rue Locquenghien 41 – B-1000 Bruxelles
Illustrations : Lazcazzzumbiz.com – Graphisme : Kidnap your designer
01/2015 – Ne pas jeter sur la voie publique.



exaequo.be

NOUS SOMMES TOUS #SÉROCONCERNÉS



LETS TALK + STAY SAFE + STAY WET + TEST MORE

exaequo.be

NOUS SOMMES TOUS #SÉROCONCERNÉS

FROM
FETISH
TO BDSM

THE KINKY GUIDE
BY EX ÆQUO

FR

NO
Classics