



Homo
et alors!

contact

Dialogue entre les parents,
les gais et lesbiennes,
leurs familles et amis

Brochure réalisée par :

CONTACT : Parents, familles et amis de gais et de lesbiennes

ECOUTE GAIE

LE MAG : Mouvement d'Affirmation des jeunes Gays

Conception et réalisation : **CMT Production**

© **CONTACT-ECOUTE GAIE- LE MAG 2004**

Reproduction intégrale des textes autorisée, avec mention des auteurs.

Reproduction partielle uniquement avec l'accord écrit des auteurs.



sommaire

■ Témoignages 4

être - se sentir différent

■ Introduction 6

■ La norme ? Quelle norme ? 7

dire - le droit d'être soi

■ En parler ou pas ? 8

■ En parler aux proches ? 9

■ En parler à des professionnels ? 10

■ En parler au lycée ? Au travail ? 11

■ La vérité ne blesse pas ! 12

■ On fait comme on le sent 13

■ Se préparer aux réactions 14

■ Laisser du temps aux parents 15

vivre - homo au quotidien

■ Quelqu'un qui me ressemble 16

■ Publications et associations 17

■ Une sexualité variée 18

■ Ni obligation, ni interdits 19

■ Le sida est toujours là... 20

■ Les MST aussi 20

■ En cas de doute 21

■ Tolérance et respect de l'autre 21

lexique

■ Les mots pour tout dire 22

ressources

■ Associations 24

■ Permanences téléphoniques 26



■ Témoignages

0 4

Toutes les citations figurant dans ce document sont issues de rencontres organisées par l'association Contact. Elles ont été intégralement reproduites.

« J'ai envie de l'embrasser et j'ai peur. Mais est-ce de l'amour ou de l'amitié ? J'ai tellement envie de l'aimer. J'aimerais avoir le droit d'aimer. Garçons ou filles ?

Te ne comprends plus rien ! Qui suis-je ? Te me sens à part. Au fond de moi il y a comme une différence. J'aimerais tellement être comme les autres, être libre d'aimer, enlever mes masques !

T'es homo ? T'en sais rien... Te n'arrête pas d'entendre qu'être homo ne mène à rien, que ça n'apporte que du malheur. Nous n'arrêtons pas de nous moquer des « pédés » et des « gouines » : il y a tant d'insultes que nous disons comme ça, sans même y réfléchir, et qui vrillent le cœur.

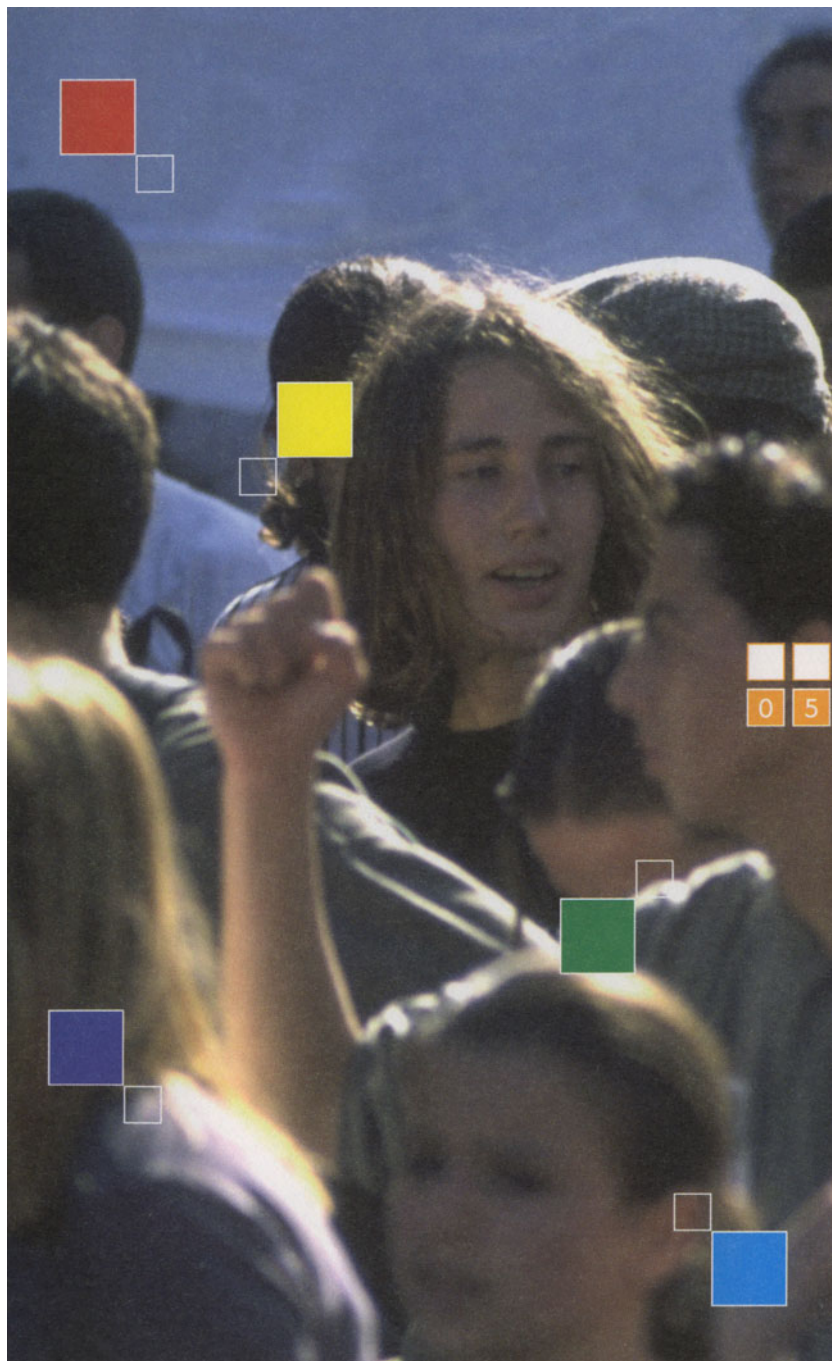
Te sens bien, moi, que je ne suis pas cette « vilaine » bête...

Te l'ai cru pourtant. J'avais peur de ce que je ressentais, de ce que je ne savais pas nommer. Te ne savais pas ce que j'étais. Alors j'ai essayé de vivre en éteignant une partie de moi-même. Mais tout me dictait que j'étais hors norme.

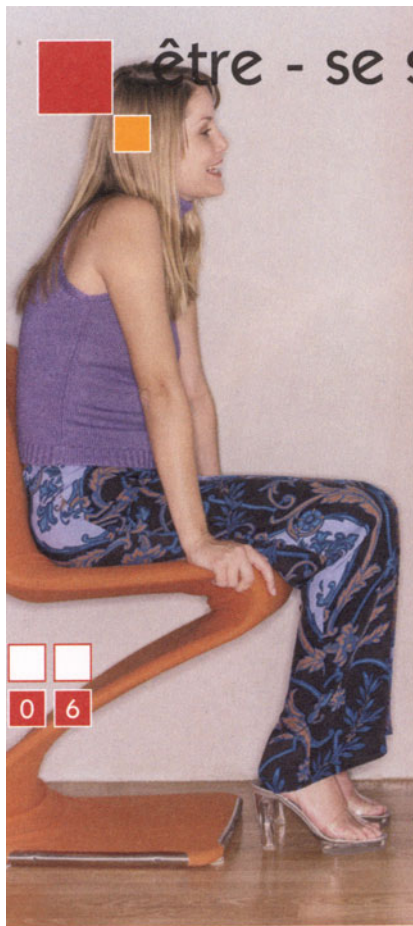
Se doutent-ils de quelque chose ? Cela se voit-il dans ma manière de bouger et de parler ?

Quelle importance ! Te n'ai pas à avoir honte d'être ce que je suis ! Quand va-t-on admettre qu'on ne choisit pas d'aimer un garçon ou une fille ? !

Et merde ! Qu'y a-t-il de mal à vouloir l'embrasser ? »



être - se sentir différent



0 6

■ Introduction

Chacun peut ressentir des émois, des fantasmes vis-à-vis d'un garçon lorsqu'on est un garçon, d'une fille lorsqu'on est une fille. Chacun peut vivre différemment cette situation : pour certains, elle ne pose pas de gros problème et ils découvrent naturellement les relations avec les autres, les premières expériences amoureuses. D'autres ressentent leur attirance comme une difficulté, en conservent souvent le secret et s'enferment parfois dans la solitude.

Ils souffrent de remarques blessantes, se sentent coupables, n'osent pas se confier à un ami, enfouissent au fond d'eux-mêmes tout sentiment amoureux. En un mot, ils s'interdisent d'avoir une existence «normale». D'autres peuvent avoir des relations avec des personnes du même sexe sans pour autant se reconnaître gai ou lesbienne. De même, certains débütent leur vie amoureuse par des relations hétérosexuelles puis la poursuivent par des relations homosexuelles.

Si cette orientation se confirme, il n'est pas anodin d'être gai ou lesbienne dans un environnement majoritairement hétérosexuel où personne n'est indifférent à l'homosexualité. Il n'est pas simple de naviguer dans tout cela. Et pourtant on se sent mieux à partir du moment où on décide de s'accepter et de vivre tel qu'on est.

Alors, comment parvenir à bien vivre son homosexualité, c'est-à-dire être en accord avec soi-même (se sentir «normal»), et la faire accepter par les autres ? Sans donner de recette, les pages qui suivent apportent des éléments de réponse.

«Je kiffe les mecs, mais personne dans mon bahut et ma cité n'est comme ça ! Je voudrais être normal»

«Je suis une fille qui aime les filles, j'ai l'impression d'avoir le poids du monde sur mes épaules !»

«Quand on aime une personne, peu importe que ce soit une fille ou un garçon.

C'est l'amour qui compte»

■ La norme ? Quelle norme ?

Homo ou hétéro ? On vit dans un monde qui pousse chacun à se situer, à « entrer dans une case ». Et quand on est gai ou lesbienne, on est généralement montré du doigt, le plus souvent par ceux que cette différence inquiète. L'effet est parfois si dévastateur que, pour être sûr de ne pas être pris pour un « pédé », il arrive que l'on préfère se montrer très homophobe... au risque d'encourager soi-même l'ignorance et le mépris.

En définitive, être homo est aussi normal qu'être hétéro : on ne choisit pas d'aimer une fille ou un garçon.

Le plus souvent surtout, on se sent isolé. Mais même si on pense être le seul ou la seule dans son bahut, sa cité, sa ville, sa famille, on est en réalité loin d'être un cas unique.

Alors, pour mieux faire face aux préjugés et à l'incompréhension des autres, il n'est pas inutile de rappeler certains points :

- De même que l'hétérosexuel « type » recouvre une large palette de comportements, l'homosexuel « type » n'existe pas. Les sentiments humains sont très divers, et l'homosexualité englobe des modes de vie et des pratiques très différents.
- La personnalité d'un individu n'est pas liée à son orientation sexuelle. Qu'on soit « viril » ou « efféminé » ne change rien à notre valeur d'autant que, chez tout le monde, il existe une part de féminité et de masculinité.
- Vivre librement sa sexualité, son affectivité avec quelqu'un de son propre sexe est possible et légal dans un pays démocratique et laïque.
- S'accepter tel que l'on est, c'est respecter son propre désir, se respecter soi-même, s'ouvrir aux autres.

« Le fait que je cache mon homosexualité à mes parents me donnait l'impression que je devais tout cacher. J'étais vraiment toute seule dans ma tête.

Je n'avais personne avec qui communiquer. Et puis, un jour, j'ai écouté Fréquence Gai à la radio. J'avais le poste collé aux oreilles dans mon lit. Je me suis rendu compte que je n'étais pas seule. J'ai compris que j'étais normale, et que je pouvais vivre la même chose que les autres ».

« L'homosexualité n'est pas mieux que l'hétérosexualité, mais elle n'est pas pire non plus. Ça existe, c'est tout ».



dire - le droit d'être soi

■ En parler ou pas ?

Quand on se pose des questions sur sa sexualité, on a envie d'en parler, de confier ses doutes, mais on est facilement gêné. Pour l'homosexualité, le pas semble encore plus difficile à franchir : si on souhaite en parler à quelqu'un, on n'ose souvent pas ou on ne sait pas à qui se confier.

Pour autant, il ne s'agit pas d'avouer, de confesser ou de justifier une faute : on peut simplement avoir envie de parler.

Il arrive même parfois de craquer, de pêter les plombs et de tout déballer pour se libérer d'un poids. Bien sûr, si on n'a pas envie d'en parler, rien ne nous oblige à le faire. La sexualité, c'est personnel.

Mais, malgré tout, pour réussir à accepter pleinement sa sexualité, il est souvent nécessaire de dédramatiser la situation, pour soi comme pour son entourage. C'est ce que l'on appelle en anglais le coming out (sortie du placard).

« J'étais mal à l'aise de mentir. Je ne le disais pas parce que j'avais peur, mais inconsciemment je voulais qu'ils sachent. J'avais l'impression que mes parents m'aimaient parce qu'ils pensaient que j'étais quelqu'un d'autre »

0 8



■ En parler aux proches ?

Dire son homosexualité à sa famille devrait être simple car les personnes qui a priori vous aiment le plus devraient vous comprendre le mieux.

Certains pensent d'abord en parler à leurs parents ; d'autres, au contraire, ne veulent surtout pas le faire.

Les frères et sœurs, les grands-parents, les cousins, oncles et tantes auxquels on est lié peuvent aussi recueillir des confidences et servir éventuellement de relais auprès d'autres personnes (les parents en particulier).

Les copains et les amis, tout comme la famille, peuvent constituer un cercle soudé par la connivence, c'est-à-dire un mélange de confiance et de complicité. Tout le monde a besoin de se sentir bien

entouré, surtout dans une société encore quelque peu hostile à l'homosexualité. Être bien entouré, c'est se sentir plus fort, c'est être épaulé dans les moments durs, c'est partager les grands bonheurs et les petits malheurs de la vie.


C'est simplement vivre des moments forts avec les gens que l'on aime.

Vous voudriez bien vous confier à tous vos amis, à toute votre classe, **mais avant de l'annoncer à tous, commencez par en parler à ceux en qui vous avez toute confiance.** Il est préférable de parler avec discernement, de ne pas trop en faire.

De même, si un camarade vous plaît, agissez avec prudence, prenez le temps de vous connaître. Vos sentiments sont peut-être réciproques, ou peut-être pas.

«Ce qui me perturbe et ce qui me chagrine, parce que je m'entends très bien avec mes parents, c'est de ne pas pouvoir leur dire et avoir une discussion calme. Ça me gêne beaucoup. J'ai tellement l'habitude de leur parler, d'être honnête avec eux... J'ai l'impression de leur mentir. J'ai l'impression qu'il faudrait que j'aie honte et je n'ai pas envie d'avoir honte»





Attention ! Si vous ressentez le besoin de parler à un psy, vous êtes seul à même de le choisir. Il ne peut en aucun cas vous être imposé par votre entourage. Et si quelqu'un vous propose de «guérir» votre homosexualité, fuyez : c'est un charlatan !

1 0

■ En parler à des professionnels ?

Des personnes soumises au secret professionnel sont également susceptibles de recevoir des confidences. On peut leur poser en toute sécurité des questions précises, techniques, que l'on ne pourrait pas poser à d'autres.

■ **Dans le milieu scolaire :** l'infirmière de votre établissement peut être de bon conseil, elle est soumise au secret professionnel. L'assistante sociale peut vous soutenir en cas de coup dur (problèmes avec les parents, etc.).

■ **Dans le milieu médical :** un médecin est soumis au secret professionnel. Si la

relation de confiance est suffisante avec lui, il pourra vous aider à accepter votre sexualité, quelle qu'elle soit.

■ **Dans le domaine public :** des associations proposent un véritable accueil, au téléphone ou sur rendez-vous. Les rédacteurs de cette brochure en font partie : Contact, Ecoute Gaie, le MAG. Si vous vous sentez seul ou déprimé, il existe peut-être une association de jeunes gais et lesbiennes près de chez vous : n'hésitez pas à entrer en contact avec elle.

■ En parler au lycée ? Au travail ?

Les gens que l'on côtoie en cours peuvent aussi inspirer suffisamment confiance pour qu'on choisisse de se confier à eux.

Un prof, par exemple, ou un conseiller d'éducation, peuvent écouter des confidences en privé, à l'écart.

Mais il faut bien voir que cela implique un certain risque : ils ne sont pas soumis au secret professionnel, on peut se tromper et faire confiance à quelqu'un qui ne saura pas garder le secret. C'est pareil pour les relations de travail.

Vous entrez dans la vie active ou vous devez accomplir un stage en entreprise : de nouvelles têtes, un nouveau lieu, une ambiance différente de celle que vous connaissez vous attendent.

Des collègues peuvent très bien recueillir vos confidences, avec les risques énoncés plus haut.

Sachez en tout cas que le Code du travail protège les personnes contre les discriminations liées au racisme, au sexisme ou à l'orientation sexuelle.

Attention ! Les relations amoureuses et le travail ne font pas toujours bon ménage, chez les hétéros comme chez les homos !

« Je n'ai pas très envie qu'on raconte sur ma vie sentimentale et sexuelle sans moi. Je préfère le dire moi-même, c'est important. Ce n'est pas facile, mais je veux le dire en face »



■ La vérité ne blesse pas !

Mentir ou ne rien dire est toujours possible. Mais mener une double vie devant les personnes qui vous sont les plus proches est une situation inconfortable.

Si vous voulez faire votre *coming out*, sachez qu'il n'y a pas de recette toute faite. S'y préparer ou parler brusquement, l'important est que la discussion évolue suffisamment pour que les questions que l'on se posait soient abordées.

Assez souvent, de jeunes homosexuel-le-s ou leur entourage essaient d'amorcer le dialogue par de petites phrases, des indices, des allusions. Tendre des perches, ça rassure : on observe les réactions de l'autre, on tourne autour du pot et on se dit

qu'on progresse. Ça peut être utile en effet pour amener la discussion. Mais ça ne résout pas toujours les problèmes, car il est difficile de franchir le pas et de passer du «je te le dis sans le dire» au «je le dis vraiment». Tendre des perches, ça peut être bien, mais ça ne remplace pas une véritable discussion.

En revanche, si c'est l'un de vos proches qui aborde le sujet, vous êtes toujours libre d'accepter ou de refuser la conversation. Si vous le voulez, vous pouvez vous laisser aller à la confiance. Une émotion partagée peut vous rapprocher. La vérité ne fait pas de mal, il faut cependant choisir le bon moment, le bon endroit et la bonne personne.



«Quand je leur dirai, je serai certainement gêné parce que je me dirai : «Mon image est cassée». Mais je serai quand même soulagé : "Ça y est, c'est moi qu'ils voient maintenant"»



■ On fait comme on le sent

Pour dire à des proches ce qui nous tient à cœur, on peut les voir un par un ou en petit groupe...

On fait comme on le sent, mais il faut savoir que parler de sa vie intime dans un moment de crise, quand on est en colère, lors d'une réunion familiale n'est peut-être pas le meilleur moment pour que l'entourage l'accepte bien ou pour que vous viviez bien cette situation.

Si on en parle à l'occasion d'un moment de bonheur personnel, d'une rencontre amoureuse, de sa première Gay Pride, le courant passera peut-être mieux et on sera plus fort pour répondre à d'éventuelles situations conflictuelles.

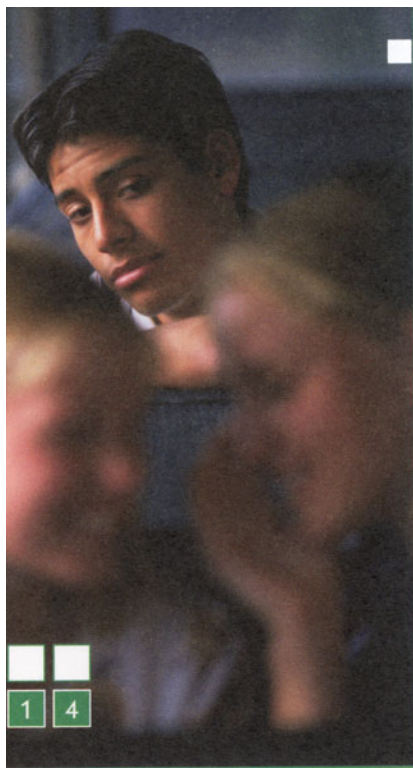
Pour être accepté, on doit éduquer l'entourage.

Dire son homosexualité, c'est parfois un long travail pour que la famille comprenne et accepte.

On a besoin d'être compris rapidement, mais les proches - et d'abord les parents - ont aussi besoin de temps pour accepter et comprendre.

« Je l'aime et j'ai envie de le présenter à mes parents. J'ai envie tout bêtement qu'ils l'aiment aussi, comme ils aiment le copain de ma sœur. Je n'ai pas envie de leur taire cela, c'est quelque chose d'important pour moi »





1 4

«Ca a été un peu dur à avaler pour ma mère, quand je lui ai dit que j'étais lesbienne. Du coup, elle a commencé à se poser des questions, puis à me les poser. Quelquefois, elle me disait qu'il fallait qu'on en parle. Ça se passait comme ça. On avait des moments où on en parlait. Je lui disais : «Je suis neuve dans le truc, je ne sais pas tout». Elle a essayé de comprendre sans juger»

«Ma mère ne m'a jamais traitée de tous les noms, jamais. Elle ne m'a jamais rejetée, j'étais d'abord sa fille, donc je restais avant tout son enfant. J'avais un truc différent, donc il fallait qu'elle le comprenne»

Se préparer aux réactions

Dans toutes les hypothèses, il faut être conscient que l'annonce de son homosexualité peut susciter des moqueries, des craintes, voire du rejet. Tout ne prend pas une tournure désagréable et les surprises - les bonnes ! - sont parfois au rendez-vous.

Bien sûr, parler à ses parents, c'est s'exposer à une réaction qui peut être forte. Leur parler de son orientation sexuelle peut faire peur :

- Peur de briser une relation, une complicité.
- Peur de décevoir, de casser les illusions, projets, rêves qu'ils ont.
- Peur de faire du mal (gêne par rapport aux proches, aux voisins, à la société).
- Peur que les parents se sentent coupables.
- Peur d'être rejeté.

Contre ces peurs, il faut avoir conscience de plusieurs éléments :

- Une nouvelle relation, plus forte, peut naître de la discussion.
- On n'est pas sur terre pour réaliser les rêves des parents, mais les nôtres.
- Si les parents se sentent mal ou coupables, c'est peut-être dû au fait qu'ils ne connaissent pas l'homosexualité, en ont peur et ont besoin d'un peu de temps.
- Il faut parfois s'affirmer face à ses parents.

«Ma mère m'a sorti tous les poncifs sur l'homosexualité, et j'ai répondu point par point à ses questions. J'étais franchement mort de rire à chacune des phrases qu'elle disait, je détruisais ses illusions, sa vision au fur et à mesure. Je lui disais : "Mais non, je t'assure, ce n'est pas comme ça !"»

■ Laisser du temps aux parents

«J'ai dit à mes parents que je subissais le même calvaire qu'eux, que ce n'était pas évident tout seul et que j'aurais bien aimé m'appuyer sur eux. Mais ils ne m'ont pas écouté. J'ai demandé à l'infirmière du lycée qui pouvait m'aider et elle m'a donné le téléphone de votre association»

«Je me sens plus proche de mes parents maintenant qu'ils savent que je suis homosexuelle, à l'inverse d'avant où ils ne savaient rien. C'est complètement différent, c'est une relation d'adulte à adulte»

«Je crois que ma mère a peur, peur de ne pas avoir de petits-enfants, peur de se retrouver toute seule, peur pour sa réputation, peur que je ne vive pas la vie qu'elle a imaginée pour moi»

Les parents, surtout quand ils ne se doutent de rien, ont besoin d'un temps d'adaptation. Pour faire preuve de compréhension, ils doivent surmonter une forme de choc. Un peu de patience est dans ce cas nécessaire... et quelques explications (ou les rendez-vous de Contact) sont utiles. Leur réaction dépend de leur histoire personnelle, du degré de proximité, de confiance avec leur enfant. Si la rupture est toujours difficile à vivre, elle est parfois la seule solution. La distance qui s'installe par rapport aux parents peut être constructive et, après quelque temps, se réduire. Et puis, aujourd'hui, dans bien des cas, l'annonce de l'homosexualité se fait sans conflit. Des associations pourront aider dans les démarches à suivre et offrir un soutien moral si les choses tournent mal, si on est mis à la porte.





vivre - homo au quotidien

■ Quelqu'un qui me ressemble

Toute fille ou tout garçon homosexuel ressent le besoin de rencontrer d'autres personnes homosexuelles pour parler, échanger, sortir ou s'aimer.

Un regard échangé dans la rue, dans un café, au lycée peut être l'occasion d'un premier contact. Attention, se reconnaître entre homos n'est pas forcément facile, même si un regard confiant, une conversation timide, éventuellement empreinte de séduction, sont de bons présages.

Une soirée entre amis ou une sortie en boîte sont autant d'occasions de rencontre, tout comme la pratique d'un sport, d'une activité ludique ou intellectuelle.

Il existe aussi des cafés, bars, discothèques, restaurants, boutiques et librairies plus particulièrement fréquentés par les gais et les lesbiennes.

On trouve également des lieux de drague ou réputés tels - attention aux jardins publics, bois, routes parfois dangereux pour les homosexuels - des saunas, des réseaux de contact par petites annonces écrites, téléphoniques ou télématiques (minitel, internet).



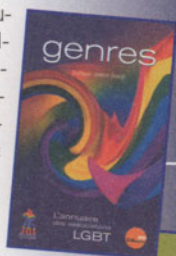
■ Publications et associations

Des revues vendues en kiosque ou disponibles dans les lieux homosexuels (ou *gay friendly*, c'est-à-dire accueillant sans discrimination les homos et les hétéros) apportent des informations sur les soirées et les fêtes régulièrement organisées (en général dans les grandes villes).



Des publications journalistiques et littéraires, des débats et des décisions politiques concernent les personnes homosexuelles : le pacs aujourd'hui, l'égalité des droits demain...

Il existe en outre de nombreuses associations homosexuelles qui facilitent la vie pratique, qui accroissent la visibilité des gais et des lesbiennes (c'est-à-dire le fait d'être reconnu-e par les autres en tant que personne humaine ayant des droits égaux).



Parmi les actions de ces associations, la plus connue est certainement la Lesbian and Gay Pride qui se déroule dans des grandes villes de France et du monde, appelée chez nous Marche des Fiertés Lesbienne, Gay, Bi et Trans (LGBT).



Certaines associations ont une vocation politique et militante, d'autres se vouent à l'entraide (santé, soutien psychologique, regroupement professionnel) tandis que d'autres encore agissent plus particulièrement dans le sport ou la culture. Comme les lieux homosexuels, les associations sont l'occasion de rencontres conviviales, parfois amicales ou amoureuses.



■ Une sexualité variée

Pour des partenaires homos comme pour des hétéros, ce qui compte en premier lieu,

c'est de se plaisir. Ce désir physique de l'autre constitue la première étape de la sexualité. La sexualité, c'est aussi, un jour, le premier acte sexuel, qui peut donner du plaisir, qui peut être un réel acte d'amour mais qui peut aussi parfois provoquer du dégoût.

Comme pour les relations hétérosexuelles, les pratiques sexuelles des gais et des lesbiennes sont variées : les caresses, la masturbation seul ou à plusieurs, la fellation (la « pipe »), le cunnilingus, la pénétration vaginale ou anale (la sodomie).

Toute pénétration exige l'utilisation d'un préservatif (« capote ») et la sodomie nécessite d'ajouter un lubrifiant (un gel à base d'eau).

Lorsque le plaisir est intense, il provoque l'orgasme (jouissance), sensation de bien-être extrême. Les pratiques sexuelles entre homos, entre hétéros, sont proches, seuls les partenaires diffèrent et chacun attribue à sa sexualité le sens qui lui convient.

■ Ni obligation, ni interdits

Comme chez les hétéros, d'autres pratiques sont plus originales : sexualité hard, sado-masochisme...

Recherche du plaisir avant tout, l'acte sexuel est aussi ludique, rarement pervers : on peut «s'amuser» seul, à deux, à plusieurs...

Dans le respect de l'autre, chacun pratique ce qu'il veut : il n'y a ni obligation, ni interdit.

Si on n'en a pas envie, on ne s'oblige pas à faire ce que l'autre réclame et surtout pas à accepter une pénétration non protégée. De même, on ne force pas l'autre à faire ce que l'on veut s'il n'est pas clairement consentant : il s'agit alors d'un viol.

Une pratique sexuelle, quelle qu'elle soit, ne détermine pas l'individu, son genre ou sa «valeur» : un homme reste un homme, une femme reste une femme, qu'ils soient actifs ou passifs dans le rapport sexuel.

Quelle que soit la pratique sexuelle, originale ou pas, marginale ou non, elle nécessite la confiance des partenaires. En toute circonstance, la prévention des MST (maladies sexuellement transmissibles) s'impose. On parle aujourd'hui d'infections sexuellement transmissibles ou IST.



■ Le sida est toujours là...

Lors d'un rapport sexuel, il est possible de transmettre à sa ou à son partenaire, ou de contracter, certaines maladies. Ces MST ou IST sont véhiculées par un virus, une bactérie, un champignon ou un parasite.

La plus connue aujourd'hui est certainement le sida, maladie qui se développe, dans certains cas, après transmission du virus VIH. Le baiser, les caresses, la masturbation réciproque ne transmettent pas le VIH. En revanche, réalisés sans préservatif, la fellation avec éjaculation, le cunnilingus, sont des pratiques qui risquent parfois de transmettre le VIH et surtout d'autres IST : c'est

pourquoi il est conseillé de se protéger avec un préservatif (capote, digue dentaire, préservatif féminin). De même, la pénétration et les échanges de jouets sexuels (vibromasseur, godemiché...) peuvent transmettre le VIH et les IST : il est donc impératif pour se protéger d'utiliser un préservatif avec un gel lubrifiant à base d'eau.

Le VIH et les IST sont transmis par le sperme, le sang et les sécrétions vaginales. Avant ou pendant le rapport sexuel, parler et apprendre à connaître sa ou son partenaire permet d'être en confiance, mais seul le préservatif protège efficacement des MST.

Pour en savoir plus, n'hésitez pas à contacter
Sida Info Service 0 800 840 800

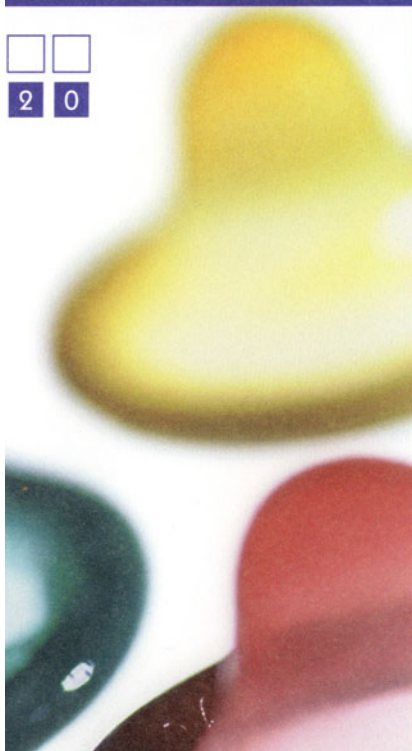


■ Les MST aussi

Il existe beaucoup d'autres MST, dont on se rend compte en général par des signes tels que des rougeurs, démangeaisons, brûlures, pertes anormales... Ces maladies sont la syphilis, la blennorragie (chaude-pisse), les crêtes de coq, les chlamydiae, l'herpès, etc. Elles sont évitables grâce au préservatif. Les champignons (mycoses) peuvent également être évités par l'usage du préservatif ; en revanche, les parasites (poux, morpions...), qui peuvent se transmettre lors d'un rapport sexuel, ne peuvent être évités par le préservatif.

Les hépatites (A, B et C) font partie des MST. L'hépatite C peut se transmettre en présence de sang. Il existe un vaccin préventif pour les hépatites A et B et des traitements efficaces pour l'hépatite C.

La multiplication des MST fragilise l'organisme et les muqueuses génitales ; elles favorisent un risque de transmission du VIH.



■ En cas de doutes

En cas de doute, il ne faut pas hésiter à consulter un médecin, même si c'est gênant la première fois : il peut être généraliste, dermatologue, gynécologue, andrologue.

Surtout, n'oubliez pas que le médecin est tenu par le secret médical.

Actuellement, aucun médicament ne permet de guérir l'infection provoquée par le VIH (le sida). La séropositivité, c'est-à-dire le fait d'être porteur du virus sans être malade, ne se voit pas : seul un test de dépistage permet de s'en apercevoir.

Lors d'un dépistage, il est souhaitable de faire un bilan des autres IST.

Il existe des centres de dépistage anonymes et gratuits (CDAG), des dispensaires anti-vénériens (DAV), des lignes téléphoniques et des associations d'aide, ainsi que des traitements d'urgence dans certains cas d'exposition possible au VIH (par exemple, oubli ou rupture d'un préservatif) : il faut dans ce dernier cas consulter les urgences des hôpitaux dans les 48 heures.

■ Tolérance et respect de l'autre

Puisqu'il faut bien conclure, nous avons choisi de mettre l'accent sur quelques notions toutes simples qui peuvent aider à vivre mieux sa vie amoureuse et sa sexualité et au-delà, sa vie tout entière.

La tolérance et l'acceptation de l'autre, des autres, est importante : respect envers tous et toutes, quels que soient le sexe, la couleur de peau, l'accent, la façon de s'habiller ou, bien sûr, l'orientation sexuelle.

« Je ne suis pas quelqu'un qui veut plaire à ses parents. Je veux être avec eux comme je suis normalement. Ils ont voulu que je sois comme le petit garçon qu'ils ont toujours connu. Maintenant ils sont au courant. Ce n'est pas facile »

« Je ne supporte pas que ma maman n'arrive pas à dire le mot « homosexuel ». Elle dit « les gens comme toi » »

« Si tu es rejeté par la famille, ça n'aide pas du tout à être bien dans la société. C'est important que la famille soit vraiment proche. J'ai ainsi été très fière que ma mère soit venue à la Gay Pride me faire la bise et marcher un peu avec moi, ainsi que mon frère avec mes neveux »





lexique

■ Les mots pour tout dire

Bisexuel-le : personne se sentant affectivement et sexuellement attirée par des personnes de sexe opposé et par des personnes de même sexe.

Coming out (= sortir du placard) : révéler son homosexualité à quelqu'un.

Digue dentaire : carré de latex vendu tel quel ou fabriqué à partir d'un préservatif coupé dans le sens de la largeur qui, apposé contre la vulve ou l'anus, permet d'éviter leur contact direct avec la bouche. Protection efficace contre les MST.

Homophobie : comportement de discrimination et/ou d'oppression et/ou d'agression verbale et/ou physique envers les homosexuels (= haine des homosexuels).

Lesbienne/gai (ou gay) : personne se sentant affectivement et sexuellement attirée par des personnes de même sexe.

Lesbophobie : comportement homophobe et sexiste de discrimination et/ou d'oppression et/ou d'agression verbale et/ou physique envers les lesbiennes en raison de leur statut de femmes et d'homosexuelles.

Outing : révéler l'homosexualité de quelqu'un contre son gré.

Pacs : pacte civil de solidarité, reconnaissance légale du couple homosexuel par un contrat entraînant un engagement réciproque entre deux personnes de même sexe. Le pacs reconnaît dans les mêmes conditions l'union de deux personnes de sexe différent.

Pédophilie : acte sexuel qu'un adulte impose à un enfant, terme confondu à tort avec l'homosexualité masculine.

Préservatif : embout de latex qui, enfilé sur le pénis en érection, évite le contact des sécrétions sexuelles avec les muqueuses génitales, buccales et l'anus. Protection efficace contre les MST (= capote, condom).

Préservatif féminin : étui de latex ou de polyuréthane qui, introduit dans le vagin, évite le contact des sécrétions sexuelles avec les muqueuses génitales. Protection efficace contre les MST.

Prévention : action menée par les associations et les pouvoirs publics pour informer sur les dangers que représentent certains comportements «à risque» (conduire après une consommation d'alcool ou de drogue, avoir des rapports sexuels sans préservatif, etc.).

Sexisme : discrimination sociale fondée sur le sexe de la personne.

Transgenre : personne qui ne se reconnaît pas dans les cadres prédéterminés du genre (masculin et féminin) et qui revendique une identité qui ne soit ni masculine ni féminine.

Transsexuel-le : femme ou homme biologique (sexe qu'elle/il a à la naissance) se reconnaissant et désirant devenir du sexe opposé à son sexe biologique.

Viol : violence sexuelle exercée par une ou plusieurs personnes contre une ou plusieurs victimes ne désirant pas un acte sexuel.

Acte condamné lourdement par la loi, plusieurs années de prison ferme.



■ Associations

ASB

Association du Syndrome de Benjamin qui informe et aide les personnes transsexuelles et transgenres.

01 43 57 21 25 - asb@asbfrance.org

Beit Haverim

Association de gais et de lesbiennes juifs.

01 40 40 00 71

<http://www.ifrance.com/beit-haverim>

Bi'Cause

Association qui a pour but de promouvoir l'émergence d'une identité bisexuelle ; de favoriser les rencontres entre les bisexuels.

06 65 09 42 05

<http://www.bicause.pelnzt.com>

CARITIG

Association pour les personnes transgenres et leurs proches ainsi que pour les étudiants, les professionnels et toutes les personnes intéressés par la question du genre.

01 53 17 05 27 -

<http://www.caritig.org>

Centre Gai et Lesbien

Le Centre Gai et Lesbien de Paris est un centre d'accueil, d'écoute, de permanences sociales, juridiques (Pacs, loi contre l'homophobie), d'actions culturelles destiné à la communauté gaie et lesbienne de Paris. Se renseigner au CGL Paris pour connaître les centres gais dans les régions.

01 43 57 21 47 - <http://www.cgllparis.org>

CGPIF

La Fédération Sportive Gaie et Lesbienne regroupe plusieurs associations oeuvrant pour la diffusion et la promotion du sport dans la communauté homosexuelle.

01 48 05 55 17 - <http://www.cgpif.org>

Contact

Contact est une association qui aide les familles à comprendre et à accepter l'homosexualité d'un des leurs, et qui aide les homosexuel-le-s à communiquer avec leurs parents ou leurs proches, en leur apportant la compréhension nécessaire pour mieux vivre leur homosexualité. Elle lutte contre les discriminations, propose des permanences téléphoniques, des rencontres et des brochures.

01 44 54 04 70 (secrétariat) 01 44 54 04 35 (ligne d'écoute parisienne)

Se renseigner au secrétariat pour les permanences téléphoniques dans les régions.
<http://contact.france.free.fr>

David & Jonathan

Mouvement chrétien homosexuel mixte.

01 43 42 09 49 - <http://djparis.free.fr>

Groupe femmes : djfemmes@free.fr

Ecoute Gaie

Service d'accueil téléphonique anonyme et confidentiel créé en 1982, pour parler librement d'homosexualité. Une équipe d'homosexuels bénévoles formés à l'écoute, dans le respect des personnes et du droit. Ecoute Gaie ne délivre aucun message philosophique, politique ou religieux.

0 810 811 057

(coût d'une communication locale)

<http://ecoute-gaie.france.qrd.org>

Fant'asia

Association gaie franco-asiatique

06 60 87 44 02

http://site.voila.fr/fantasia_paris

La France Gaie et Lesbienne

Le site associatif de référence sur la vie des gais et des lesbiennes en France créé en 1994 : informations pratiques, santé et droits, informations et médias, culture et loisirs, vie régionale, débats et actualités.

<http://www.france.qrd.org>

Inter-LGBT

L'Inter-LGBT a pour objectifs l'organisation du Printemps des associations et de la Marche des fiertés LGBT (ancienne Lesbian and Gay Pride). Elle participe au dialogue politique et social et lutte contre la discrimination fondée sur les moeurs, l'orientation ou l'identité sexuelle.

<http://www.inter-lgbt.org>

Kelma

Association maghrébine gaie et lesbienne.

01 42 05 73 00 - <http://kelma.org>

Long Yang Club

Association gaie franco-asiatique

06 60 26 45 59 - 06 60 13 42 15

<http://www.longyangclub.org/paris>

MAG Jeunes Gais et lesbiennes

Le Mouvement d'Affirmation des jeunes Gais et lesbiennes, âgés de 16 à 26 ans, est une association de jeunes homosexuels habitant la région parisienne. Les activités sont variées : soirées, voyages, débats, sorties, etc.

01 43 73 31 63

<http://www.mag-paris.org>



Moules Frites

Ce réseau national d'associations de jeunes étudiants gais et lesbiennes œuvre pour la création de nouvelles associations et la coordination des actions.

<http://moules.frites.free.fr>

SOS homophobie

Association composée de bénévoles motivés par la défense des droits des homosexuels et des lesbiennes. Elle tient une ligne d'écoute anonyme prodiguant soutien, conseils, service de réorientation à toute personne victime ou témoin d'insulte, de discrimination ou de violences homophobes.

01 48 06 42 41

<http://www.france.qrd.org/assocs/sos>

■ Permanences téléphoniques



Contact

Parents, familles et amis de gais et de lesbiennes.

01 44 54 04 35

Régions : appeler le secrétariat parisien (01 44 54 04 70) pour connaître les numéros d'appel et les heures de permanences d'écoute.

Ecoute gaie

Pour parler librement d'homosexualité.

0 810 811 057**

Fil Santé Jeunes

Un service de l'Ecole des parents et des éducateurs. Ligne généraliste : sexualité, mal être, scolarité, etc.

0 800 235 236*.

Ligne Azur

Un espace de parole pour les jeunes en difficulté avec leur identité sexuelle créé par Sida Info Service.

0 810 20 30 40**

Sida Info Service

Pour parler du VIH, pour toute question relative à un accident de prévention (absence, rupture de préservatif, etc.).

0 800 840 800*

Hépatites Info Service

Tout savoir sur les hépatites, s'en protéger, les traitements, etc.

0 800 845 800*

* appel gratuit

** coût d'une communication locale





Dialogue entre les parents,
les gais et lesbiennes,
leurs familles et amis

«La famille, c'est tous ensemble»

84, rue Saint-Martin ■ 75004 Paris

Téléphone : 01 44 54 04 70 ■ Fax : 01 44 54 04 80

contact.famille.homo@wanadoo.fr