

**Contact** est une union d'associations départementales ayant pour objectifs d'aider les familles et leurs amis à comprendre et à accepter l'orientation sexuelle de leurs proches ; d'aider les lesbiennes, gays, bisexuel-le-s, et en particulier les jeunes, à communiquer avec leurs parents ou leur entourage, en les aidant à assumer leur orientation sexuelle ; de lutter contre les discriminations, notamment celles dont peuvent être victimes les homosexuel-le-s, les bisexuel-le-s, ou les personnes considérées comme telles. Les associations départementales Contact sont composées de gays, de lesbiennes, de bisexuel-le-s, de leurs parents et de leurs proches.

**Contact** est indépendante de tout groupe philosophique, politique ou religieux ; elle s'engage cependant volontiers au côté des personnes, associations ou communautés partageant ses convictions et poursuivant des buts analogues.

**Contact** vous propose écoutes téléphoniques, groupes de paroles, accueils individualisés, forums de discussions sur internet, sorties conviviales, interventions en milieu scolaire... Il y a forcément une association Contact proche de chez vous.

**Contact** possède deux agréments nationaux décernés par les ministères concernés :

- Jeunesse et Éducation Populaire depuis 1999
- Éducation Nationale depuis 2008

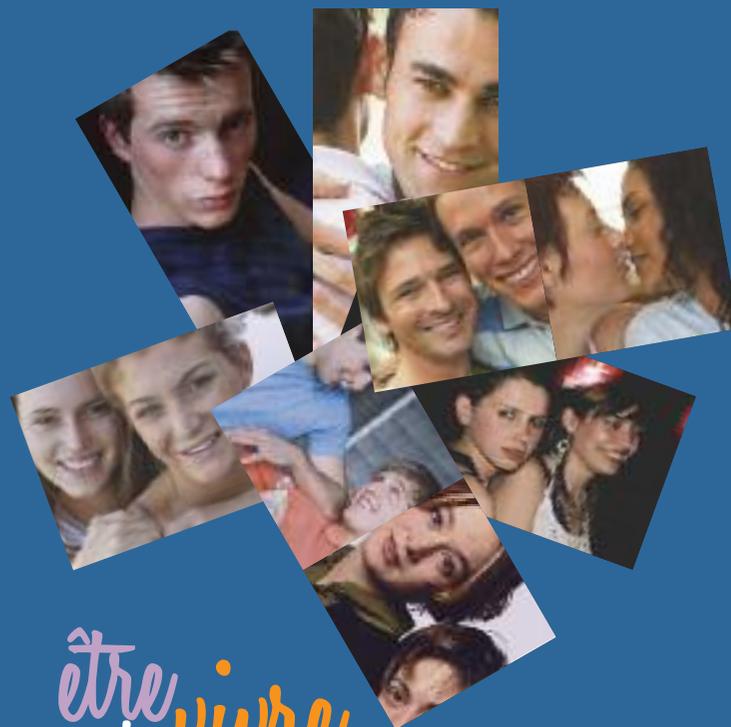
Renseignez-vous sur  
[www.asso-contact.org](http://www.asso-contact.org)



**Dialogue entre les parents,  
les gays et lesbiennes,  
leurs familles et amis**

84, rue Saint Martin • 75004 PARIS  
Téléphone : 01 44 54 04 70  
Courriel : [info@asso-contact.org](mailto:info@asso-contact.org)

# “Homo, bi... et alors !”



être  
dire vivre



# Sommaire

*être*

**se sentir différent**

**6**

- Introduction
- La norme ? Quelle norme ?

*dire*

**le droit d'être soi**

**8**

- En parler ou pas ?
- En parler aux proches ?
- En parler à des professionnels ?
- En parler au lycée ? Au travail ?
- La vérité ne blesse pas !
- On fait comme on le sent
- Se préparer aux réactions
- Laisser du temps aux parents

*vivre*

**homo/bi au quotidien**

**16**

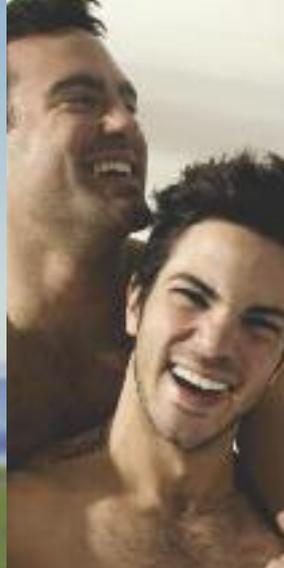
- Quelqu'un qui me ressemble
- Publications et associations
- Une sexualité variée
- Le respect de l'autre
- Le sida est toujours là...
- Les IST aussi
- En cas de doute
- Tolérance et respect de l'autre

**lexique**

**26**

- Les mots pour le dire

- Brochure pour les jeunes lesbiennes, gays et bisexuel-le-s
- Réalisée par Contact, Écoute Gaie et Le MAG avec la contribution du Dr DHOTTE.
- Toutes les citations figurant dans ce document sont issues de rencontres organisées par l'association Contact. Elles ont été intégralement reproduites.
- Brochure réalisée avec le soutien de l'INPES 
- Nous tenons aussi à votre disposition deux autres brochures :
  - "Notre enfant est homosexuel", destinée aux parents
  - "Homophobie et éducation", destinée aux professionnelsN'hésitez pas à nous les demander.



*“ Je l’ai cru pourtant.  
J’avais peur de ce que je ressentais,  
de ce que je ne savais pas nommer.  
Je 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.”*

*“ Je ne comprends plus rien !  
Qui suis-je ? Je 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 !”*



*“ 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 ?”*



*“ Et merde ! Qu’ y a-t-il de mal à vouloir l’embrasser ?!”*



## se sentir différent

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 problèmes 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 gay, lesbienne ou bi. De même, certains débudent 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 gay, lesbienne ou bi 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 ou sa bisexualité, 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, bi ou hétéro ? On vit dans un monde qui pousse chacun à se situer, à "entrer dans une case". Et quand on est gay, lesbienne ou bi, 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 ou bi 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 collège, son lycée, 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 et le/la bisexuel-le "type" n'existent pas. Les sentiments humains sont très divers, et la sexualité englobe des pratiques et des modes de vie très différents.
- La personnalité d'un individu n'est pas liée à son orientation sexuelle. Qu'on soit "viril" ou "efféminé", ça 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 Gaie à la radio. J'avais le poste collé aux oreilles dans mon lit.**

**Je me suis rendue 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."*

# 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 ou la bisexualité, 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 péter 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).

## En parler aux proches ?

Révéler son orientation sexuelle 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-e camarade vous plaît, agissez avec prudence, prenez le temps de vous connaître. Vos sentiments sont peut-être réciproques, ou peut-être pas. (Voir la partie "Se préparer aux réactions").



*" 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."*



*" 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'ai honte et je n'ai pas  
envie d'avoir honte."*

## En parler à des professionnels ?

Des personnes soumises au secret professionnel sont également susceptibles de recevoir des confidences. On peut généralement leur poser 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 accueil et écoute, au téléphone, sur internet, ou à leur local : Contact, Écoute Gaie, le MAG, ligne Azur. En cas de besoin, il existe peut-être une association de jeunes gays, lesbiennes et bis près de chez vous : n'hésitez pas à entrer en contact avec elle.

**Le fait d'une attirance homosexuelle plus ou moins forte n'est pas un trouble psychique, mais s'accepter dans la société telle qu'elle est peut nécessiter un coup de pouce. Si vous ressentez le besoin de parler à un psy, vous seul-e êtes 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 !**

## 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-e prof, par exemple, ou un-e conseiller-e 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.

*" Je n'ai pas très envie qu'on raconte ma vie sentimentale et sexuelle dans mon dos. 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, bisexuel-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 à long terme ; il faut cependant choisir un moment, un endroit et une personne qui vous conviennent.

## 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, ça 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 ou sa bisexualité, 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."*

*" 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."*



## Se préparer aux réactions

Dans toutes les hypothèses, il faut être conscient que l'annonce de son homosexualité ou de sa bisexualité 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-e.

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.
- Dans de rares cas, il peut arriver que l'on soit rejeté. Ne pas hésiter à s'entourer de proches et/ou de professionnels de confiance pour faire face à la situation. Celle-ci ne sera d'ailleurs pas irréversible.

*" 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."*

*" 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."*

*" Ma mère m'a sorti tous les poncijs 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

Certains 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 ou de la bisexualité 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-e à la porte.

*" 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 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."*

*" Ça 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. "*

# homo/bi au quotidien

## Quelqu'un qui me ressemble

Toute fille ou tout garçon homosexuel-le ou bisexuel-le ressent le besoin de rencontrer d'autres personnes homos ou bis 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 bars, discothèques, restaurants, boutiques et librairies plus particulièrement fréquentés par les gays, les lesbiennes ou les bis. Internet est également un moyen facile pour dialoguer, échanger et peut être faire une belle rencontre. Mais attention à rester prudent, l'anonymat des échanges sur Internet permet également à des personnes malveillantes de trouver leurs victimes.

Il n'y a pas forcément besoin de fréquenter des lieux spécifiques pour rencontrer quelqu'un, avoir des sentiments, vivre sa sexualité et s'épanouir.

## 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 de nombreuses associations homo-, bi-, trans-sexuelles qui facilitent la vie pratique, qui accroissent la visibilité des gays, des lesbiennes et des bis (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 Lesbiennes, Gays, Bis 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 et permettent de sortir de son isolement.



## Une sexualité variée

Pour les couples homos comme pour les couples hétéros, ce qui compte en premier lieu, c'est de se plaire. 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 gays, des lesbiennes et des bis sont variées.

Toute pénétration exige l'utilisation d'un préservatif ("capote") et la sodomie nécessite d'y 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, entre homos et hétéros sont proches, seuls les partenaires différent et chacun attribue à sa sexualité le sens qui lui convient.

## Le respect de l'autre

Chacun pratique comme il le veut, il n'y a ni obligation, ni interdit ; seul le respect de l'autre compte.

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'une agression sexuelle voire 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 IST (Infections Sexuellement Transmissibles) s'impose.





## Le SIDA est toujours là...

Lors d'un rapport sexuel, il est possible de contracter ou de transmettre à sa ou à son partenaire certaines infections. Ces infections, appelées IST (Infections Sexuellement Transmissibles), sont provoquées par un virus, une bactérie, plus rarement par un champignon ou un parasite. La plus connue aujourd'hui est le SIDA, maladie qui se développe, après transmission du VIH (Virus d'Immunodéficience Humaine). L'infection par le VIH ne présente aucun signe physique visible pendant plusieurs années avant de se déclarer en SIDA. Durant ce temps, le porteur du VIH peut transmettre le virus s'il ne se protège pas.

Le virus du SIDA se transmet par le sang, le sperme, les sécrétions vaginales et le liquide pré-éjaculatoire mis en contact avec une "porte d'entrée": muqueuse (gland, vulve, vagin, anus, rectum, bouche) ou plaie. Même si la pénétration anale ou vaginale est le mode de contamination le plus fréquent, la fellation et le cunnilingus peuvent aussi transmettre le VIH et d'autres IST.

Pour se protéger et protéger sa/son partenaire, le moyen le plus efficace est le préservatif : "capote", digue dentaire, carré de latex, préservatif féminin (fémidom).

Les échanges de jouets sexuels (vibromasseur, godemichet...) peuvent transmettre le VIH et les IST. Ils sont soit à usage strictement personnel soit doivent être utilisés avec un gel lubrifiant à base d'eau et un préservatif à changer pour chaque partenaire.

## Les IST aussi...

Il existe beaucoup d'autres IST, dont la plupart sont "asymptomatiques" (on ne peut pas les déceler aisément, il faut donc consulter un médecin). Certaines présentent des signes extérieurs tels que des rougeurs, démangeaisons, brûlures, pertes anormales... On peut les éviter grâce au préservatif. En revanche, le préservatif ne protège pas des parasites (poux, morpions...) qui peuvent se transmettre lors d'un rapport sexuel.

Les hépatites B et C sont des IST. L'hépatite B est hautement transmissible par voie sexuelle ou sanguine. L'hépatite C se transmet par voie principalement sanguine.

Les IST fragilisent les muqueuses et augmentent fortement le risque de transmission du VIH.

Sources : B.E.H. (Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire), et les publications de l'I.N.V.S. (Institut Nationale de Veille Sanitaire).

**Pour en savoir plus,  
n'hésitez-pas à contacter SIDA Info Service 0 800 840 840.**

## ...en cas de doute

En cas de doute, plusieurs solutions sont possibles :

- Appeler SIDA Info Service au 0 800 840 840 ou une autre ligne d'écoute anonyme et confidentielle
- Consulter un médecin. Il est tenu au secret médical.
- Se rendre dans un Centre de Dépistage Anonyme et Gratuit (CDAG) ou un Dispensaire Anti-Vénérien (DAV).

**En cas d'oubli ou de rupture de préservatif, et donc d'exposition possible au VIH, se rendre aux urgences d'un hôpital, le plus rapidement possible et au plus tard dans les 48 heures.** Si besoin le médecin prescrira un traitement d'urgence.

Actuellement, aucun traitement ne permet de guérir du 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 la découvrir. Lors d'un test de dépistage du SIDA, il est souhaitable de faire un bilan des autres IST.

*" 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."*



## 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, l'orientation sexuelle et tout autre critère discriminant.

La HALDE (Haute Autorité de Lutte contre les Discriminations et pour l'Égalité) est à votre disposition au 08 1000 5000 ou sur [www.halde.fr](http://www.halde.fr).





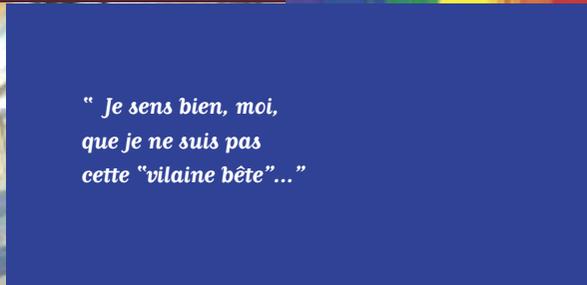
*“ Ma mère était contre les homosexuels. Moi, j’ai intégré un peu son opinion mais, dans ma tête, je n’ai pas du tout réfléchi à ce que c’était.*

*Je connaissais deux filles qui couchaient ensemble au lycée, et moi, ça me soulevait le cœur. Je ne voyais pas plus loin que le bout de mon nez. Je ne pouvais pas penser qu’elles avaient des sentiments comme n’importe quel couple.”*



*“ Se doutent-ils de quelque chose ? Cela se voit-il dans ma manière de bouger et de parler ? Quelle importance ! Je 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 ? ! ”*

*“ J’suis homo ? J’en sais rien... Je 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.”*



*“ Je sens bien, moi, que je ne suis pas cette “vilaine bête”...”*



# Lexique

**Bisexuel-le** : personne se sentant affectivement et sexuellement attirée par des personnes indépendamment de leur sexe. Être bisexuel-le, ce n'est, ni être un-e homosexuel-le qui ne s'assume pas, ni être un-e hétérosexuel-le qui s'amuse, ni avoir besoin d'être en même temps avec une fille et un garçon et être nécessairement infidèle.

**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 IST.

**Gay Pride** : manifestation appelée "Marche des Fiertés" en France. Elle sert à revendiquer l'égalité des droits pour les personnes LGBT et à exprimer dans une ambiance festive et populaire le refus de la honte d'être homo, bi ou trans.

**Gel lubrifiant à base d'eau** : produit utilisé pour faciliter la pénétration (vaginale ou anale).

**Homophobie/Lesbophobie** : comportement de discrimination et/ou d'oppression et/ou d'agression verbale et/ou physique envers les homosexuel-le-s (= haine des homosexuel-le-s).

**Homosexuel-le ou Lesbienne/Gay** : personne se sentant affectivement et sexuellement attirée par des personnes de même sexe.

**Normalité** : notion qui fait soit référence à la norme (le plus grand nombre), soit à ce qui est acceptable (jugement moral). Dans les deux cas, elle est violente et utilisée comme ressort d'homophobie, sexisme et tant d'autres discriminations. La pression sociale pousse des personnes à tout faire pour être considérées comme "normales".

**LGBT** : désigne l'ensemble des personnes homosexuelles, bisexuelles et transidentitaires. Cet acronyme est formé avec les initiales des mots Lesbienne, Gay, Bi et Trans.

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

**PaCS** : Pacte Civil de Solidarité, convention légale signée entre deux personnes majeures de même sexe ou de sexe différent entraînant un engagement réciproque.

**Pédophilie** : acte sexuel qu'un adulte impose à un enfant. Crime sévèrement puni par la loi. Terme à tort confondu avec l'homosexualité masculine.

**Préservatif féminin** : étui de latex ou de polyuréthane qui, introduit dans le vagin (ou l'anus), évite le contact des sécrétions sexuelles avec les muqueuses génitales. Protection efficace contre les IST.

**Préservatif masculin (aussi appelé "capote" ou "condom")** : capuchon de latex qui, enfilé sur le pénis en érection, évite le contact des sécrétions sexuelles avec les muqueuses génitales, buccales et l'anus. A utiliser avec un gel lubrifiant à base d'eau. Protection efficace contre les IST.

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

**Transidentité** : une personne transidentitaire ou personne "trans" est une personne qui a l'impression d'être née dans un corps qui ne lui correspond pas, c'est à dire qu'elle habite un corps d'homme alors qu'elle se sent femme ou inversement.

**Transsexuel-le** : personne transidentitaire qui désire faire correspondre son sexe physique à son genre, en recourant à la chirurgie. On dit "un transsexuel" lorsqu'il y a passage d'un sexe féminin à un sexe masculin, et "une transsexuelle" pour le passage d'un sexe masculin en un sexe féminin.

**Transgenre** : personne transidentitaire qui, contrairement à une personne transsexuelle, ne souhaite pas d'opération chirurgicale mais recourt à des traitements esthétiques et/ou hormonaux. Dans certains cas, elle revendique l'existence d'un "troisième genre" ou d'un "non-genre".

**Transphobie** : comportement de discrimination et/ou d'oppression et/ou d'agression verbale et/ou physique envers les transsexuel-le-s ou transgenres.

**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 de plusieurs années de prison ferme.