filles entr'elles

Amour et sexualité entre filles

NEW
www.jeunexaequo.be

exæquo

04 **Qui, que, quoi, quiz ?**
09 **L'orientation sexuelle, c'est quoi ?**
15 **Le Coming Out**
21 **Homophobie et préjugés en tous « genres »…**
27 **L'homosexualité vue d'ailleurs**
31 **L'Amooouur !**
41 **Prévention des IST : Guide pratique**
55 **Adresses et liens utiles**
61 **Petit glossaire**

Témoignez sur
www.jeunexaequo.be

Cette brochure a été réalisée en étroite collaboration avec des jeunes femmes de 18 à 30 ans.
Merci à **Annelore**, **Catherine**, **Frédérique**, **Gemmeke**, **Marie-Claire**, **Mélinda** et **Stéphanie** pour leur implication dans le groupe de travail et pour leurs témoignages.

Merci à **Magali**, **Martine**, **Meriem** et **Loïc** pour leurs témoignages.

Merci à Marie et Magali pour les photos.

L'animation des groupes de travail était assurée par **Myriam Monheim** *Psychothérapeute-Planning familial « Plan F »* et **Nancy Peltier** *Responsable de projets-Ex æquo.*

Une brochure semblable à destination des **Garçons entr'eux** est également disponible à Ex æquo.

filles entr'elles

Ce livret offre quelques pistes à celles qui se posent des questions sur leur orientation sexuelle, sur l'homosexualité ou la bisexualité.

Tu ressens de l'attirance pour les filles?

Pour les filles et pour les garçons?

Tu te demandes comment vivre ta vie amoureuse, comment rencontrer une fille et comment gérer une histoire d'amour vis-à-vis des autres? Des témoignages, des conseils, des adresses et des liens utiles pourront peut-être t'aider.

Tu as rencontré quelqu'un?

Comment aborder la question du sida et des IST (Infections Sexuellement Transmissibles)? Comment éviter un risque de contamination par une IST et comment savoir si tu as pris un risque? Si tu as eu des relations sexuelles avec une femme ou un homme ou que tu comptes en avoir, des questions et des craintes peuvent survenir. Ce livret t'apportera aussi des informations sur le désir, le plaisir et la santé.

qui, que, quoi,

Je suis
☐ une fille ☐ un garçon

Je me sens
☐ une fille ☐ un garçon
☐ un peu les deux
☐ ni l'un ni l'autre

Qui m'attire ?
☐ les filles ☐ les garçons
☐ les deux

J'ai déjà eu des relations sexuelles avec…
une fille
☐ oui ☐ non
un garçon
☐ oui ☐ non

Si oui, c'était
☐ comme je l'imaginais
☐ différent de ce que j'imaginais

La plupart des personnes de mon entourage sont
☐ hétéros ☐ homos
☐ peu importe !

J'ai déjà entendu parler du mouvement lesbigay*
☐ oui ☐ non

Deux filles qui s'embrassent, je trouve cela
☐ attirant ☐ gênant
☐ et alors ?!

Pour le moment, je vis
☐ une ☐ plusieurs
☐ aucune **…relation(s).**

Ce livret peut probablement
☐ m'intéresser
☐ intéresser une amie
☐ nous intéresser toutes les deux

* Voir glossaire en fin de brochure

quiz ?

Je suis attirée par les filles ...	**OUI**	**NON**
Es-tu déjà tombée amoureuse d'une fille ?	■	■
Cela t'a-t-il troublée, dérangée ou inquiétée ?	■	■
As-tu déjà réfléchi à l'homosexualité ?	■	■
As-tu des copains/copines homosexuel(le)s ?	■	■
As-tu un petit ami, tout en trouvant les filles attirantes ?	■	■
Cherches-tu du regard les filles qui te plaisent ?	■	■
Voudrais-tu vivre une histoire d'amour avec une fille ?	■	■
T'imagines-tu faire l'amour avec une fille ?	■	■

Si tu réponds OUI à ce genre de questions...
alors tu ressens probablement quelque chose pour les filles
et tu ne sais peut-être pas quoi faire avec ce sentiment.
De plus, tu ne sais peut-être pas à qui en parler.
Tu te sens confuse, incertaine, ou bien tu es sur un petit nuage !

Concept du quiz : Wel Jong Niet Hetero **www.weljongniethetero.be**

Certaines ont besoin de temps avant de savoir si elles sont attirées par les filles ou non. Il arrive qu'on ne puisse pas s'identifier au terme « lesbienne[1] » ou à ce qu'on en montre à la télé, à la « Lesbian and Gay Pride* » ou au cinéma,… On peut aussi être tombée amoureuse de garçons et croire qu'on ne peut donc pas être amoureuse de filles.

Magali 24 ans

Depuis toujours, comme j'aime le penser, mais depuis mes 14 ans, quand je l'ai compris, je suis homosexuelle. Je me souviens à l'école quand mon attirance se portait sur une fille, mon esprit s'évadait dans des histoires imaginaires avec comme seuls personnages : cette fille, un dragon et moi. Je m'imaginais la sauver des griffes du dragon et recevoir en remerciement un baiser. J'écrivais des lettres, romantiques à souhait, qui à ses yeux ne représentaient que de simples déclarations d'amitié…

Gemmeke 27 ans

Au début de ma rencontre avec le milieu lesbigay*, j'ai contacté des associations, j'ai lu des études, des livres, j'ai regardé des dvd,… Un chiffre récurrent dans toute cette recherche me rassurait beaucoup, c'était le fameux 10 % ! Selon la majorité des sources, la population compterait 10 % de personnes homosexuelles. Alors, lorsque j'étais dans un bus, un endroit public ou même dans ma classe, je scrutais les autres qui seraient gay, lesbienne ou bi, je me sentais du coup beaucoup moins seule…

---

1 Le terme « lesbienne » est déjà employé dans les écrits du Moyen-Âge et se rapporte aux écrits de Sapho (VII^e^-VI^e^ siècle avant J.-C.) de l'île grecque de Lesbos, dont certains textes sont les premiers qui évoquent l'amour et le désir d'une femme pour les femmes.

* Voir glossaire en fin de brochure

Marie-Claire 20 ans

Pour moi, homo, on l'est depuis toujours ou on ne l'est pas ! Moi, depuis l'âge de 10 ou 11 ans, je sais que je préfère les filles. Dans la cour de récré, je préférais regarder les filles. Je ne me posais pas trop de questions sur le « pourquoi » ou le « comment », je prenais les choses comme elles venaient. Souvent, j'ai été confondue avec un garçon : « T'es une fille ou un garçon ? » me demandait-on et je répondais : « Pourquoi ? À ton avis, je suis quoi ? ». Parmi les gens qui savent que je suis homo, beaucoup de garçons se sentent à l'aise avec moi, ils sont en confiance… c'est comme si j'étais « dans leur camp ». Par contre, les filles se méfient un peu de moi.

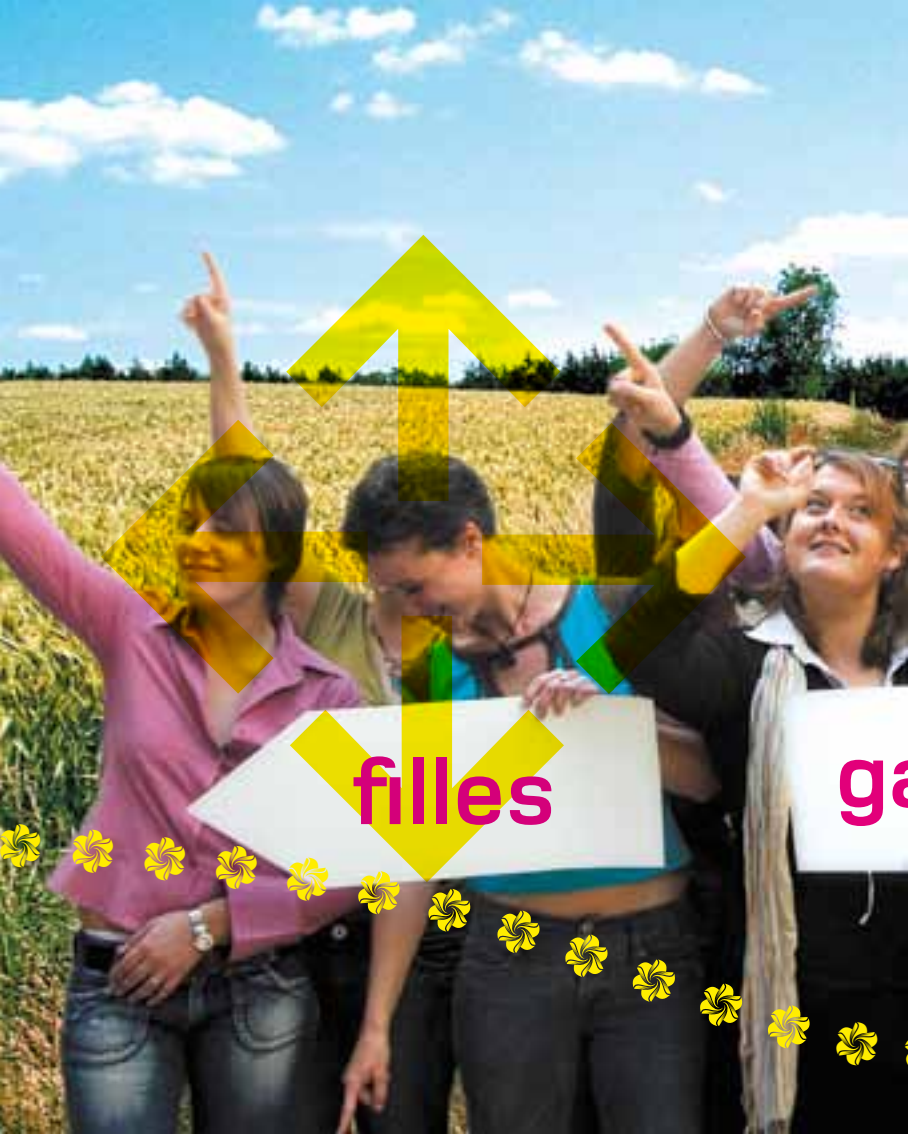
Catherine 30 ans

Nous prenons chacun et chacune des routes différentes et cela, en dehors de notre orientation sentimentale. Nous sommes faits de forces et de faiblesses, c'est ce qui fait de nous des êtres sensibles, uniques et extraordinaires.

Stéphanie 24 ans

Suis-je hétéro ? Lesbienne ? Bi ? Après avoir vécu plusieurs relations hétéros, j'ai abordé ma première relation avec une fille, hantée par le poids des préjugés. Avec le recul, je constate que la scission homo/hétéro est bien plus subtile qu'on nous la présente.

Témoignez sur
www.jeunexaequo.be


filles
ga

L'orientation sexuelle, c'est quoi ?

On ne choisit pas son orientation sexuelle,
mais on peut choisir différentes façons de la vivre.
Il y a autant de façons de vivre son orientation sexuelle
qu'il y a de personnes différentes sur terre !

L'orientation sexuelle, c'est :
l'attirance sexuelle et/ou amoureuse dirigée soit vers :

des personnes du sexe opposé (Leila + Max)

des personnes du même sexe (Leila + Zoé)

des personnes des 2 sexes (Leila + Zoé et/ou Leila + Max)

Aucune orientation sexuelle n'est mieux ou moins bien qu'une autre !
Ce sont des variations autour du thème de l'amour et du désir entre les êtres humains, hommes ou femmes.

Il n'y a pas d'âge pour découvrir son orientation sexuelle, chaque personne évolue à son rythme. Certaines femmes se souviennent d'une attirance pour une autre femme dès le plus jeune âge. D'autres s'aperçoivent de leur attirance vers 30 ans ou plus.

Martine 47 ans

J'ai ressenti les prémices de mon homosexualité il y a 15 ans. À l'époque, je vivais avec un homme très féminin mais totalement hétéro. Il avait surtout des femmes comme amies et plusieurs de celles-ci étaient homosexuelles. Je ne ressentais pas d'attirance pour elles mais je les enviais. Elles vivaient chacune avec une femme et il se dégageait de ces relations une grande tendresse. Plus tard, j'ai rêvé que j'avais une relation avec l'une d'elles et quelques mois après j'ai eu un coup de foudre pour une femme. Cette relation n'a pas duré mais m'a fait comprendre que j'avais envie de continuer ce type de relation. J'ai commencé à sortir dans le milieu, j'ai rencontré quelqu'une avec qui j'ai vécu une relation pendant 7 ans. Il y a 4 ans, j'ai rencontré la femme de ma vie… elle aussi avait vécu une vie hétéro et avait comme moi eu deux enfants. Nous sommes en parfaite harmonie avec ce que nous ressentons au plus profond de nous-mêmes et nous avons eu envie de nous marier dès que la loi est passée. Je ne m'étais jamais mariée auparavant. Ce que j'ai envie de dire c'est qu'il est essentiel de s'autoriser à vivre ce que l'on ressent même si cela peut prendre du temps !

Avoir eu des attirances ou des relations homosexuelles à l'adolescence n'a pas nécessairement de lien avec l'orientation sexuelle à l'âge adulte. Une fille qui se définit comme homosexuelle peut très bien avoir eu des relations sexuelles avec un homme. À l'inverse, une femme peut avoir eu des relations sexuelles avec une femme et se considérer hétéro par la suite.

La bisexualité, c'est être attirée par les filles et les garçons soit successivement en fonction des périodes de la vie, soit simultanément. On peut aussi être dans une période de doute avec un désir qui oscille entre filles et garçons, sans pour autant se considérer bisexuelle. De plus, l'orientation sexuelle peut changer au cours de la vie. Beaucoup pensent que la bisexualité renvoie aux personnes qui ne « s'assument pas ». La bisexualité semble être mal comprise tant pas les hétéros que par les homos.

Stéphanie 24 ans

Si l'on admet que l'orientation sexuelle n'est pas un choix, pourquoi ne pas imaginer de pouvoir s'investir dans des relations homos et hétéros successivement? Quand mon regard se pose sur Marie, rien ne peut remettre en question mon amour pour elle. Mais je me rappelle Richard, nos sentiments, nos émotions et je ne veux rien renier de cette relation.

L'homosexualité ou la bisexualité ne sont pas des maladies ou des troubles psychologiques

Il n'est donc pas question de « se soigner » ou de « guérir », que ce soit avec des médicaments ou avec une psychothérapie. Par contre, à certains moments, un soutien peut être bénéfique pour être plus en paix avec ses sentiments ou ses craintes. (→ voir adresses utiles).

Naître ou devenir homo? Naître ou devenir hétéro? L'orientation sexuelle est-elle inscrite dans les gènes ou se développe-t-elle en fonction de notre éducation? Chacun peut se forger sa propre réponse. Aucun consensus n'existe parmi les scientifiques pour dire avec certitude pourquoi des hommes et des femmes sont attirés par une personne du même sexe ou du sexe opposé.

Mélinda 25 ans

L'homosexualité s'est présentée à moi comme une évidence. Il restait à choisir de l'assumer ou pas. Le choix fut vite fait, j'ai eu envie de me découvrir et j'ai foncé. Me sentant bien dans ce que j'entreprenais, j'ai souhaité le partager avec ceux qui m'étaient chers.

Être homosexuelle n'empêche pas de désirer un enfant et de fonder une famille. L'orientation sexuelle n'a rien à voir avec la capacité d'élever un enfant. De plus, en Belgique, les personnes homosexuelles peuvent se marier et adopter. Les femmes lesbiennes ont également la possibilité de recourir à l'insémination artificielle.

Le sexe biologique ne correspond pas toujours au sexe psychologique. Il peut y avoir un décalage entre le sexe biologique (les organes génitaux masculins ou féminins) et le sexe psychologique, c'est-à-dire le sentiment intime d'être un homme ou une femme. C'est la question de l'identité de genre*. Une fille peut donc parfois se sentir plus homme que femme « dans la tête » alors qu'elle a un corps de femme.
Attention : le transsexualisme* ou le travestisme* ne déterminent pas l'orientation sexuelle.

arçons

le Coming Out
ou sortir du placard

Coming Out (of the closet) littéralement en français : « sortir du placard ».

On n'est pas tenue de tout dire, on n'est pas obligée de tout faire. Certaines d'entre vous ont peut-être déjà fait leur *coming out*, et ont parlé de leur orientation sexuelle à leur entourage familial, amical ou professionnel. D'autres sont peut-être dans le questionnement (le dire ou pas ?) ; d'autres encore ne ressentent peut-être pas le besoin de le dire.

Magali 24 ans

Jour après jour, ma vie ressemblait à une éternelle mascarade. Alors j'ai pris mon courage à deux mains et me suis confiée à une amie qui, je l'avoue, ne m'était pas indifférente. Je lui ai parlé de mes sentiments de façon détournée. Elle a vite compris et m'a fait comprendre que cela ne changerait rien à notre relation d'amitié et qu'elle l'avait remarqué depuis longtemps déjà.

Témoignez sur
www.jeunexaequo.be

Quel que soit ton âge et/ou ton parcours, à partir du moment où se pose la question de dévoiler ou non ton orientation sexuelle, il est important de garder ceci en tête :

✓ **Est-ce ton désir profond ou te sens-tu obligée de le faire ?**
Pourquoi veux-tu faire ou ne pas faire ton *coming out* ?
Quelles conséquences positives ou négatives imagines-tu ?

✓ **C'est toi seule qui décides et choisis le moment.**
Personne ne peut te pousser à faire ton *coming out*,
si tu ne te sens pas encore prête, n'hésite pas à en parler
avec d'autres (forum sur le net, associations),
tout en gardant en tête que ta situation est unique.

✓ **Choisis la personne à qui tu voudrais le dire en premier** :
un ami, un membre de la famille, un prof…, et choisis
un moment où tu te sens bien pour en parler.

✓ Si tu as mis du temps pour découvrir et accepter ton orientation sexuelle, **ton entourage peut aussi avoir besoin de temps pour accepter la nouvelle.** Pense aussi au fait que les personnes ne réagiront pas forcément comme tu l'imaginais.

✓ **Si les choses venaient à mal se passer, en famille par exemple, auras-tu des proches qui pourront te soutenir ?**
N'oublie pas que le réseau des associations gays et lesbiennes, les centres de planning familial ou d'autres associations de jeunes sont là pour t'aider en cas de problèmes (→ voir adresses utiles). Certains forums sur le Net peuvent aussi t'apporter un soutien.

Gemmeke 27 ans

Une fois mes parents, ma famille et mes amis au courant de mon homosexualité, je pensais en avoir fini avec cette tâche délicate. Plus tard, j'ai compris qu'en changeant de travail, je serais à nouveau confrontée aux questions du *coming out*: comment ma collègue de bureau va-t-elle le prendre? Comment le dire sans choquer? etc. Le *coming out* reste quelque chose de presque quotidien dans la vie d'une personne homo, mais ce n'est pas toujours désagréable et avec le temps on apprend à mieux gérer les déceptions et on sait tout de suite qui sont les vrais amis…

Le coming out
n'est pas toujours un drame familial !

C'est souvent à l'égard des parents qu'on craint le plus de faire son *coming out*. Il arrive parfois que les parents réagissent mal en apprenant que leur fille est homo ou bisexuelle. Pourtant, sans nier le fait que l'annonce à l'entourage n'a pas été facile, beaucoup de lesbiennes et de gays rapportent aussi que ce *coming out* a permis de renouer un dialogue avec leurs parents, leur famille et leurs amis et qu'ils ne regrettent pas d'avoir pu partager ce qu'ils gardaient secret depuis si longtemps.

Si tu souhaites informer tes parents, Ex æquo et Tels Quels ont réalisé une brochure rien que pour eux: **«Mon fils, ma fille est homo… Qu'est-ce que ça change?»**. La brochure est gratuite, pour te la procurer, contacte Ex Aequo ou Tels Quels (→ voir adresses utiles).

Annelore 24 ans

Le plus dur, c'est de se lancer. Pour moi, toute cette période de doutes et de dissimulation qui précède le moment de l'annonce aux parents fut beaucoup plus douloureuse. J'avais l'impression que le dialogue était rompu, j'évitais les sujets sensibles. Je n'aimais pas mentir alors que, dans ma famille, la communication passait plutôt bien, même à propos de l'amour et de la sexualité. Mes parents sont très ouverts : depuis toujours, ils avaient laissé entendre que l'homosexualité, même chez un de leurs enfants, ne les dérangerait pas. Malgré ça, j'étais morte de peur de leur annoncer que si je m'absentais le jeudi c'était pour aller au Chel[2]. J'inventais des réunions à la fac, des conférences, des soirées cinéma,… Et puis un soir, j'ai attendu qu'ils rentrent et je leur ai dit. Ils n'ont pas eu l'air surpris du tout. Ils étaient même très heureux que je leur fasse à nouveau confiance. Ils sont venus au Chel lors de débats ouverts aux parents, ils ont vu nos cabarets, tous les efforts que l'on faisait pour aider les jeunes en difficulté. Je pense qu'ils sont très fiers de moi, de mon engagement.

Certains parents se demandent si c'est de leur faute, s'ils ont fait une erreur dans l'éducation de leur enfant. Certains se voient à jamais privés de la joie d'être grands-parents un jour. D'autres demandent à leur enfant de garder le secret pour préserver leur conjoint ou le reste de la famille. D'autres personnes rapportent des ruptures familiales très douloureuses.

2 Cercle Homosexuel Étudiant Liégeois (→ voir adresses utiles)

Mélinda 25 ans

Au bout de deux ans de vie homosexuelle cachée, l'envie de partager était plus forte que la crainte des représailles. Ma mère, catholique pratiquante, était très « traditionnelle ». Au fond de moi résidait ce petit espoir qui me disait : je suis sa fille et un lien d'amour nous unit, elle ne pourra qu'être heureuse pour moi si je suis moi-même heureuse ! Après mûre réflexion, je me suis lancée mais rude fut la chute ! Même si ce fut douloureux, cette expérience de partage fut enrichissante pour toutes les deux, j'en suis certaine. Malgré le fossé qui nous sépare, je la sais au courant de mes choix de vie et même s'ils ne sont ni compris ni respectés, je sais que l'amour de ma mère reste présent. J'ai appris à vivre sans cette reconnaissance tant espérée, mais je continue à croire qu'un jour elle sera là !

Catherine 30 ans

Voici venu le temps de la réconciliation, les êtres qui nous entourent changent, comprennent et raisonnent. Un soir d'hiver, j'ai reçu le plus beau cadeau qu'il m'ait été donné de recevoir : un petit livre intitulé « À ma fille unique ». Il était déposé timidement sur le coin de mon bureau. À ce moment précis, je sus que ce geste traduisait un amour à la fois fort et pudique. Je pris ce livre entre les mains et compris que ces mots ne voulaient dire qu'une seule chose et remplaçaient tous les discours du monde : je t'aime ma fille.

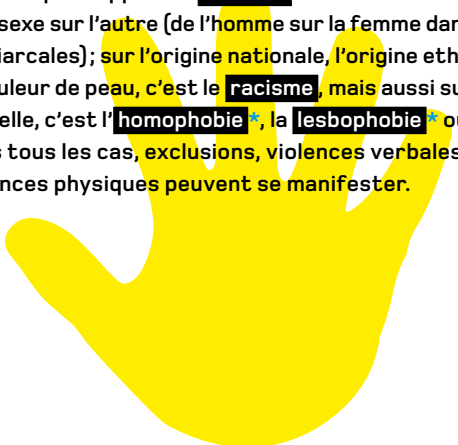
Dominique maman d'Annelore

Quand Annelore, notre aînée, est sortie du placard, ce fut pour moi une joie immense. La joie d'avoir su à ce point gagner sa confiance !

sales...
espèce de...
toutes des...

Homophobie
et préjugés en tous « genres »…

Il existe 36.000 sortes d'intolérances, de mépris ou de rejets à l'égard des personnes considérées comme différentes. Ces intolérances peuvent se fonder sur le sexe d'une personne, c'est ce qu'on appelle le sexisme. Celui-ci aboutit à la domination d'un sexe sur l'autre (de l'homme sur la femme dans nos sociétés patriarcales); sur l'origine nationale, l'origine ethnique ou la couleur de peau, c'est le racisme, mais aussi sur l'orientation sexuelle, c'est l'homophobie*, la lesbophobie* ou la biphobie*. Dans tous les cas, exclusions, violences verbales et parfois violences physiques peuvent se manifester.



* Voir glossaire en fin de brochure

Je n'ai rien contre les lesbiennes, mais…

…elles sont « contre-nature »

C'est quoi une sexualité naturelle ? C'est quoi la nature ? Considérer l'homosexualité comme « contre-nature », c'est réduire la sexualité humaine à la reproduction de l'espèce. Si on se dégage de ce principe réducteur, alors toute forme de sexualité entre deux êtres humains fait partie de la « nature humaine ». Pour certaines femmes, tomber amoureuse, faire l'amour, se disputer, se réconcilier, sortir, se faire plaisir… avec une femme, leur est tout naturel.

… elles sont toutes masculines, « camionneuses » ou mal habillées

Elles sont parfois masculines, parfois féminines, cheveux courts, longs, blondes, brunes ou rousses, avec ou sans maquillage, les femmes homosexuelles peuvent être de styles très différents, comme les hétéros ! Le look et l'apparence physique ne sont pas définis en fonction de l'orientation sexuelle.

…aucun homme n'en a voulu

Elles ne sont pas lesbiennes parce qu'elles sont déçues par les hommes. Elles sont lesbiennes parce qu'elles sont attirées par les femmes.

… pourquoi ont-elles besoin de mettre l'accent sur leur sexualité ?

Pas plus que les hétérosexuelles, mais quand on parle des gens en fonction de leur orientation sexuelle, on met évidemment l'accent sur la sexualité et sur rien d'autre.

…pas de mais ! Les préjugés sont déjà une forme d'intolérance et sont intolérables[3]

Mélinda 25 ans

L'homophobie ce n'est pas uniquement recevoir des injures ou des insultes, c'est aussi s'entendre dire des choses comme : « maintenant que je sais que tu es homo, je vais essayer de te respecter » ou « maintenant que les gens savent que tu es lesbienne, je préfère qu'on ne se fasse plus la bise, on pourrait croire que moi aussi je le suis ! » ou encore « bien évidement qu'on garde contact, mais si je te croise en rue avec ta… heeuu…copine, tu comprendras que je change de trottoir ?! Tu ne te vexeras pas hein ?! ».

Meriem 30 ans

Quand j'étais petite, et même avant de savoir ce que c'était réellement, j'ai souvent entendu les insultes de « pédé » et de « lesbienne » à la récré ou en colonie de vacances. Et moi aussi, comme tout le monde, j'ai utilisé ces insultes quand je voulais blesser quelqu'un. Plus tard, quand j'ai réalisé que moi aussi j'étais lesbienne, j'ai mis longtemps à me défaire de tout le négatif que j'avais intégré sur l'homosexualité : même si je savais au plus profond de moi que mes sentiments pour Céline étaient tout aussi purs et respectables que s'ils avaient été pour Laurent.

Témoignez sur
www.jeunexaequo.be

3 Adaptation de la campagne européenne « Contre la violence envers les lesbiennes » (coordination : Broken Rainbow-Allemagne), avec l'aimable autorisation de Constance Ohms. Une partie de la campagne est accessible en français sur **www.garance.be**

Que faire si tu es victime d'actes homophobes ?

- **On t'a insultée ? On t'a traitée de « gouine[4] » ?**
- **Tu te sens rejetée en raison de ton homosexualité ?**
- **Tu es discriminée dans certaines situations parce que tu es homosexuelle ou qu'on suppose que tu l'es ?**
- **On t'a refusé un emploi ?**
- **On t'a interdit d'entrer dans un lieu public avec ta petite amie ?**
- **On t'a refusé la location d'un appartement ?**
- **On t'a agressée physiquement sur base de ton homosexualité ?**
- **…**

Les insultes, le rejet ou les blagues lesbophobes ou homophobes sont vécus différemment d'une personne à l'autre. Souvent, la jeune lesbienne ou le jeune gay les reçoit avec souffrance, qu'elle/il soit directement visé/e ou non.

Dans tous les cas, **ces comportements sont inacceptables**. Les injures par exemple sont souvent difficiles à encaisser et s'engager dans une compétition d'insultes ne fonctionne pas, cela peut mener à l'escalade. On ne peut malheureusement rien faire contre la bêtise mais on peut développer des attitudes qui nous permettent de nous armer contre ces préjugés. Certaines opteront pour l'indifférence, la résistance ou bien la revendication…, et ce, en fonction du contexte ou de la situation.

4 Ce terme désignait autrefois une prostituée. Le *Dictionnaire historique de la langue française du Robert* fait remonter à 1867 le passage de ce premier sens au sens actuel, connoté péjorativement, de lesbienne.

Contacte le Centre pour l'égalité des chances

Le Centre pour l'égalité des chances enregistre ta plainte en toute confidentialité, t'accueille et te conseille après avoir analysé la situation que tu lui rapportes. Il peut mener des conciliations et éventuellement, dans certains cas, déposer plainte devant les tribunaux avec ton accord.

Le Centre pour l'Égalité des Chances édite une brochure **« Discriminations des lesbigays »**, pour te la procurer, contacte Ex æquo ou le Centre.

Centre pour l'égalité des chances
et la lutte contre le racisme
138, rue Royale - 1000 Bruxelles
0800/12800 (numéro gratuit)
epost@cntr.be

Dépose une plainte "en ligne"
www.diversite.be

QUELQUES SITES À VISITER

Amnesty Belgique (chapitre consacré à l'homophobie)
www.amnestyinternational.be/doc/rubrique87.html

Garance asbl - Autodéfense et plus pour femmes et filles
www.garance.be

www.sos-homophobie.org

ALGERIE
LIBYE
EGYPTE
ARABIE
SAOUDITE
MALI
NIGER
TCHAD
SOUDAN

L'homosexualité
vue d'ailleurs

Dans certaines sociétés et communautés, l'homosexualité peut être niée, stigmatisée et/ou criminalisée[5]. L'amour entre deux femmes est souvent encore plus tabou que l'amour entre hommes. En effet, les hommes bénéficient toujours de leur statut d'homme alors que les femmes subissent également des discriminations liées à leur statut de femme. Elles sont parfois confrontées à des mariages forcés et subissent l'isolement beaucoup plus souvent, et plus durement, que les hommes.

Que l'on soit d'origine africaine, arabo-musulmane, asiatique… on doit généralement composer avec des mondes très différents : d'une part, la société occidentale et d'autre part, la communauté d'origine.

5 Aujourd'hui, 80 pays dans le monde continuent à criminaliser l'homosexualité et à punir d'emprisonnement les relations consentantes entre personnes de même sexe. Parmi ces pays, 9 (l'Afghanistan, l'Arabie Saoudite, les Émirats arabes unis, l'Iran, la Mauritanie, le Nigeria, le Pakistan, le Soudan et le Yémen) recourent encore à la peine de mort. **www.ilga.org**

Certaines ont décidé de s'éloigner de leur communauté d'origine après avoir été victimes de trop de rejets ou de pressions au mariage par exemple. D'autres ont trouvé une tolérance et un soutien familial et acceptent de préserver une certaine image hétérosexuelle dans la communauté d'origine, tout en vivant leurs amours dans d'autres sphères.

Qu'on soit née ici ou là-bas, il n'est pas toujours facile d'être migrante, homosexuelle et de vivre pleinement sa vie amoureuse et affective en restant en paix avec sa famille. Malgré les réactions négatives ou violentes des parents, certaines familles cheminent et finissent par accepter la réalité. Malgré tout, d'autres n'arrivent jamais à accueillir leur enfant homosexuel. Dans ce cas, des associations, des ami/es ou des jeunes qui ont vécu cette situation difficile peuvent apporter une aide et un soutien.

LIENS UTILES (→ voir aussi adresses utiles)

www.merhaba.be Pour les personnes nord africaines, turques et/ou moyen orientales.

www.ilga.org International Lesbian and Gay Association Association de lutte pour l'égalité des droits des LGBT* et contre l'homophobie dans le monde.

www.telsquels.be « Oasis », groupe de gays et lesbiennes demandeurs d'asile.

www.ccl-be.net Communauté du Christ Libérateur pour les gays et lesbiennes chrétiens.

Meriem 30 ans

Je suis une enfant de couple mixte et jusqu'à il y a peu, j'ai préféré me tenir à l'écart de la partie maghrébine de ma famille, persuadée qu'elle ne pourrait jamais accepter ma différence. J'ai fini par en parler à ma tante, qui accepte même si elle ne comprend pas. Pour elle, une vie normale et heureuse ne se conçoit pas en dehors du mariage, hétérosexuel bien sûr, et de la maternité.

Nous sommes finalement arrivées à un compromis : je ne dévoile pas ma vie amoureuse, que mes cousins/es ne pourraient pas accepter selon elle, mais je ne mens pas non plus en m'inventant un compagnon ou un célibat.

Depuis cette « mise au point », j'ai enfin décidé de visiter ma famille, chose que je n'avais plus faite depuis très longtemps. Inch'allah, avec le temps, je pourrai partager cette partie de ma vie avec mes cousins et mes cousines…

Marie-Claire 20 ans

Je suis d'origine africaine et dans ma famille, on ne parle pas de sexe, c'est comme ça. L'homosexualité, ça n'existe pas, inutile d'en parler donc. Je sais que si je dis quelque chose, ce sera comme une malédiction dans la famille, on pensera que je suis malade ou maudite… je risque même d'être rejetée de tous, de ma mère, ma grand-mère, mon père, mes frères et même les amis de la famille. Donc, je ne dis rien, ils l'apprendront par eux-mêmes petit à petit, pas de surprise ou de grande révélation mais je ne me cache pas et ils ont l'habitude de me voir avec des filles parfois très proches…

Témoignez sur
www.jeunexaequo.be

L'Amooouur !

« Côté cœur »

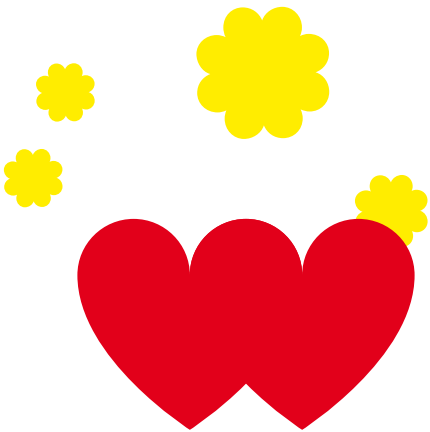
Aaaaah l'amour…
pas toujours facile, et encore moins si tu es amoureuse d'une fille. La grande question est de savoir comment et où rencontrer une femme « qui aime les femmes » ?
Une rencontre peut parfois se faire dans un contexte tout à fait inattendu, tu peux aussi fréquenter des lieux (associations, boîtes ou sites Internet)[6] où tu rencontreras d'autres femmes, elles aussi attirées par les femmes.

6 Ex æquo publie sur son site un répertoire d'adresses des associations, commerces, lieux de sorties et de loisirs à Bruxelles et en Wallonie. **www.exaequo.be**

Une brochure
Garçons entr'eux
est aussi disponible
à Ex æquo.
garçons

Meriem 30 ans

Quand j'étais ado, je me demandais comment j'allais faire pour rencontrer une femme et en même temps préserver mon grand secret. Malheureusement, ne rien dire m'empêchait de vivre une histoire d'amour, et révéler mon attirance à une autre fille me paralysait d'angoisse. En effet, je risquais d'essuyer un refus et surtout, elle risquait d'en parler à d'autres. Pendant longtemps, j'ai préféré ne rien tenter du tout. Je me disais bien qu'il devait y avoir des endroits spécifiques pour rencontrer quelqu'un, mais même si j'avais su où, jamais je n'aurais osé m'y rendre seule. Ma première histoire d'amour est arrivée plus tard, à l'université. Les choses se sont dites à demi-mot et très très lentement, car elle et moi avions les mêmes craintes de nous dévoiler…



Beaucoup de lesbiennes disent un jour être tombées amoureuses d'une amie hétérosexuelle, sans avoir jamais osé lui avouer. La question est d'oser dévoiler ton attirance à une femme qui risque de mal réagir, mais pourquoi pas aussi… de bien réagir.

Mélinda 25 ans

En tant que lesbienne, tomber amoureuse d'une fille homosexuelle, ça m'arrive oui, bien évidement, mais créer une relation avec une hétérosexuelle (pas tant que ça tout compte fait… ☺) est une toute autre aventure, tout aussi riche et intéressante. Au début quand cela m'arrivait, je me demandais si c'était par peur de m'engager réellement dans la vie homosexuelle et de garder un pied dans le monde hétéro, mais j'ai compris qu'il s'agissait simplement d'une question de rencontre et de connexion… alors tant qu'elles ne disent pas non et que cela ne nous détruit pas, pourquoi s'en priver? Quand la relation est construite avec le cœur, c'est comme ça qu'elle est la plus belle…

Anne (hétéro) Extrait d'une lettre adressée à Mélinda

Quelle drôle de rencontre, belle, certes mais tellement étrange, tellement douce, abrupte aussi. Contradictoire? Oui. […] L'amitié la plus douce que j'entretienne est celle d'une jeune femme homosexuelle. Le mot est doux lui aussi, *Homo*, le même, c'est rassurant… *Sexe*, je savais déjà que ça pouvait être doux… mais n'est-ce pas **elle**, à la fin, qui rend le mot si doux? J'ai un peu peur de beaucoup de choses, pas de toi, de moi sans doute un peu…

Témoignez sur
www.jeunexaequo.be

Quoi qu'il en soit, avec le temps, tu verras que l'amour entre deux femmes peut être extraordinaire sans pour autant sortir de l'ordinaire : tu vivras des **joies**, des **doutes**, des **découvertes** et des **peines**, comme tout le monde. **Par contre**, tu vivras cet amour dans des circonstances différentes.
Tu vivras peut-être des moments de doute et de culpabilité à aimer et à désirer une autre femme, tu déguiseras peut-être tes sentiments en amitié : « non, non, ce n'est pas ma petite copine, mais ma grande amie… » ; et si un jour, tu vis un chagrin d'amour et que tu as gardé ta vie amoureuse secrète, tu risques de beaucoup souffrir de ne pas pouvoir partager la raison de ta tristesse avec tes proches.

Un premier amour prend beaucoup de place dans la vie
L'amour, c'est important, mais les amis, les études ou le travail, le sport ou d'autres activités… c'est également important pour une vie épanouie et enrichissante.

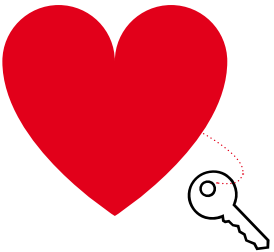
Dans certains cas, tu devras te battre pour montrer que ta relation amoureuse avec une autre femme te rend heureuse… mais ici encore, tu ne recevras pas nécessairement le soutien dont tu as besoin dans les moments difficiles (chagrins d'amour, rupture, difficultés dans la relation…) **On ne peut pas nier que ces éléments peuvent compliquer une histoire d'amour…**

Gemmeke et Frédérique, *Elle et Moi*

Un soir de printemps, nous nous sommes rencontrées, tout simplement. L'attraction était déjà au rendez-vous et très vite les sentiments ont suivi. Au début nous vivions un amour tendre et fou comme chaque personne peut connaître : pas de tabous, que du bonheur et ***Elle et Moi*** sommes devenues ***Nous***.

Puis le temps des premiers malheurs a sonné. Ma famille était heureuse mais de son côté les choses n'étaient pas aussi évidentes, l'homosexualité n'était pas acceptée. Et puis, notre histoire d'amour ne plaisait pas toujours à tout le monde, les ex-copines, parfois très jalouses, ont mis le couple à l'épreuve. Mais à travers la patience, le dialogue et cette envie de vouloir se comprendre, nous avons surmonté ces différents obstacles. Se retrouvant après chaque épreuve, le ***Nous*** est redevenu ***Elle et Moi*** et l'amour est devenu plus fort à chaque fois. Nous pensons fortement qu'il est important de s'accepter soi-même avant de pouvoir vivre une relation épanouie. L'homosexualité ne doit pas être un obstacle pour s'aimer, au contraire… ».

Témoignez sur
www.jeunexaequo.be



Couple et violence

Les violences et abus de pouvoir existent aussi chez les lesbiennes : jalousie excessive, contrôle et menaces, humiliations et insultes, tout cela peut aussi exister au sein d'une relation entre femmes. Si tu as peur de ta partenaire, si tu te sens contrôlée ou diminuée par elle, il est important que tu saches que ce n'est ni normal, ni de ta faute. Le plus important est que tu en parles à des personnes de confiance ou à des professionnel/le/s qui t'aideront à te protéger et à trouver une solution à ta situation. Pour connaître les adresses d'associations d'aide aux femmes victimes de violences, contacte un centre de Planning familial (→ voir adresses utiles).

Et l'amitié… ?

Que tu sois amoureuse ou pas, que tu sois avec quelqu'un ou pas, parler, prendre un verre, aller au cinéma avec une copine ou un copain reste un excellent moyen de se changer les idées. L'amitié entre lesbiennes ou l'amitié avec une fille hétéro, avec un garçon hétéro ou homo, induit une relation de confiance qui permet de « tout se dire ». Souvent, les filles lesbiennes témoignent d'amitiés grandies avec des filles hétéros, une fois leur orientation sexuelle annoncée ; si l'autre te rejette ou ne souhaite plus te voir, c'est que cette amitié n'en était pas vraiment une…

Loïc 20 ans

Ma meilleure amie et moi on est pareils, on n'arrive pas à se trouver une fille et quand on en trouve une on la garde jamais ! Allez savoir pourquoi ? Elle et moi on se raconte tout et c'est vraiment formidable de voir que l'amour c'est pareil pour tout le monde que l'on soit un garçon ou une fille et que l'on aime un garçon ou une fille.

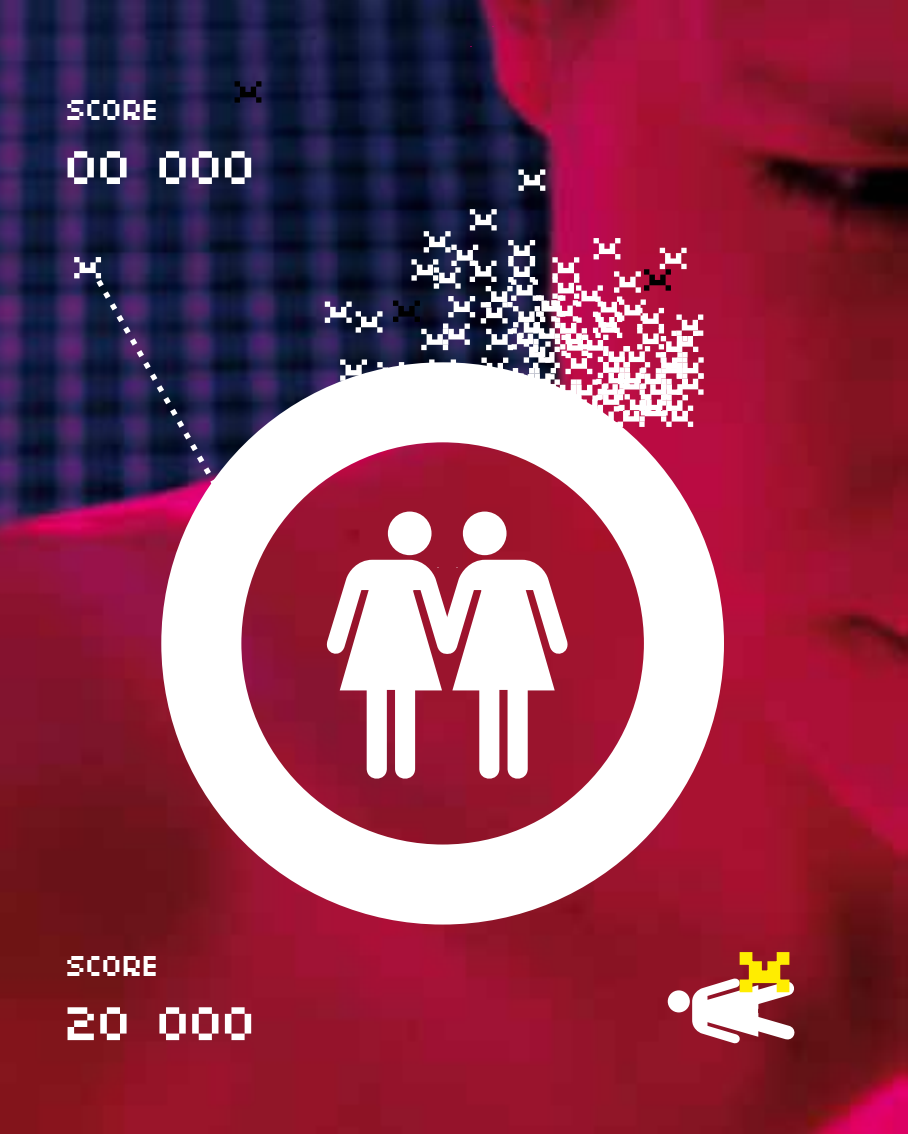
« Côté corps »

Pour bien vivre ta vie amoureuse et sexuelle, découvrir et connaître ton corps est la première étape qui te permettra de bien te sentir avec l'autre et d'oser lui parler de ce que tu vis (envies, doutes, questions). Il est nécessaire de parler avec ta partenaire, de respecter tes limites et d'oser dire ce qui te plaît ou non. Bien sûr, cela ne doit pas t'empêcher de cultiver ton jardin secret.

Magali 24 ans

Que l'on soit homo ou hétéro, « la première fois », c'est toujours « La Première fois » ! L'appréhension et les craintes sont là mais laissent vite la place au plaisir de l'amour partagé.
Dès le début de ma vie amoureuse, je savais que j'étais capable d'embrasser une fille et de ressentir des sentiments pour elle mais l'acte sexuel en lui-même ne me tentait pas, que du contraire. Aujourd'hui, depuis que j'ai accepté pleinement qui j'étais, depuis que j'en ai parlé à mon entourage et à ma famille, l'acte sexuel ne m'est plus repoussant. C'est comme si avant d'aimer pleinement ma compagne, j'avais besoin de m'aimer moi-même entièrement !

Lorsque tu as des rapports sexuels, fais-le en te protégeant, tu es peut-être sa première copine, mais peut-être a-t-elle eu des relations sexuelles avec d'autres filles ou garçons auparavant ?
Le chapitre qui suit te donnera des informations sur la prévention des IST (Infections Sexuellement Transmissibles), les choses à savoir quand on entame sa vie sexuelle afin d'éviter quelques tracas inutiles.


SCORE
00 000
SCORE
20 000

Prévention IST

guide pratique

IST : Infection Sexuellement Transmissible

Lorsque tu as des relations sexuelles, prends soin de ta santé mais aussi de celle de tes partenaires.
Te protéger c'est aussi la/le protéger

Voici des informations sur les IST et le VIH/Sida, sur les moyens de t'en protéger ainsi que les adresses des centres de dépistage. Tu trouveras également quelques conseils qui te permettront de profiter pleinement de ta vie sexuelle et ce, même avec un(e) partenaire qui serait porteur/se d'une IST ou du VIH.

ENTRE FILLES

Les rapports sexuels entre femmes comportent des risques de transmission d'IST.

Les signes des IST **ne sont pas forcément visibles**, il convient donc de **faire attention au moindre signe anormal** (voir les signaux d'alarme page 45).

ENTRE FILLES ET GARÇONS

Si tu as des rapports sexuels avec des hommes, n'oublie pas non plus de te protéger d'une grossesse non désirée.

L'idéal est d'utiliser **un préservatif à chaque rapport sexuel** (pour te protéger des IST et du VIH/Sida) et d'adopter un contraceptif (la pilule par exemple).

Si tu as une question, un doute ou si tu souhaites rencontrer quelqu'un pour parler de sexualité et/ou d'orientation sexuelle, n'hésite pas à contacter une association qui pourra t'aider ou éventuellement te diriger vers la personne ou le service dont tu as besoin.

(→ voir adresses utiles).

Le / la gynéco !

Les femmes qui ont des relations sexuelles avec des femmes boudent souvent les gynécologues. Pourtant, quelle que soit ton orientation sexuelle, il est important de faire un examen gynécologique tous les ans. Cet examen « de routine » te permettra d'éventuellement dépister et d'éviter le développement de certaines IST mais aussi de faire un dépistage du cancer du col de l'utérus et, selon ton âge et/ou tes antécédents, un dépistage du cancer du sein (mammographie). Tu n'es pas obligée de dire ton orientation sexuelle à ton/ta gynécologue, à toi de voir dans quelle mesure tu te sens à l'aise pour aborder la question. Toutefois, s'il/elle en est informé/ée, il/elle pourra d'autant mieux adapter ses conseils et ses soins.

Annelore 24 ans

Au Chel, j'ai rencontré beaucoup de filles qui n'osaient pas se rendre chez un gynécologue parce qu'elles étaient lesbiennes. Sans doute par peur de devoir révéler leur orientation sexuelle ou parce qu'elles n'en voyaient pas l'utilité : pas de contraception, pas de gynéco ! Moi aussi, j'étais stressée la première fois. Je me disais qu'en pratiquant l'examen elle allait se rendre compte que je n'avais jamais eu de rapports avec un garçon. Comme je préférais qu'elle connaisse mon homosexualité plutôt qu'elle imagine que j'étais abstinente, frustrée ou un truc du genre, j'ai annoncé d'emblée la couleur. Et elle a eu une réaction géniale… surtout pour moi qui rêve de fonder une famille dans l'avenir : « Si vous voulez être enceinte, n'hésitez pas à demander : je pratique aussi les inséminations… ». Depuis, je la recommande à toutes mes copines…

Les IST

(Infections Sexuellement Transmissibles)

LES MODES DE TRANSMISSION

Le **sang**, les **sécrétions vaginales**, le **sperme** (et le **liquide séminal***), la **salive** d'un/e partenaire peuvent transmettre des bactéries ou des virus responsables d'infections parfois graves si on ne les soigne pas à temps (infection des trompes, stérilité, cancer du col).

Attention : le risque de transmission d'une IST augmente fortement en période de règles. En effet, le sang est un liquide très contaminant et le vagin est plus propice à contracter des germes lors des règles.

LES PORTES D'ENTRÉE

Chez la femme, les portes d'entrée de ces virus ou bactéries dans le corps sont :

- le vagin
- la bouche
- l'anus
- certaines lésions* sur la peau (coupures, irritations)
- le nez et les yeux

LES SIGNAUX D'ALARME !

Les symptômes qui doivent alerter et amener à consulter :

- Brûlures, démangeaisons ou verrues au niveau de la vulve*.
- Pertes blanches plus abondantes que d'habitude, colorées ou malodorantes
- Douleurs ou brûlures vaginales pendant ou après les rapports sexuels.
- Brûlures en urinant (chez les filles, la plupart des infections urinaires ne sont pas liées à une IST mais leur survenue peut être favorisée par les rapports sexuels).
- Douleurs inhabituelles au bas-ventre, saignements anormaux en dehors des règles, ganglions gonflés, fièvre.

Un seul de ces symptômes doit amener à consulter un médecin ! (→ voir adresses utiles)

Plus tôt les IST sont dépistées, mieux elles seront soignées. Un suivi gynécologique régulier permet également la détection des infections qui passent inaperçues.

Attention : une IST non traitée peut-être une porte d'entrée au VIH ou à une autre IST (une IST peut en cacher une autre !).

Si tu as contracté une IST, informe ta/ton partenaire afin qu'elle/il puisse être également traité/ée !

LES MODES DE TRANSMISSION DES IST LES PLUS COURANTES

Ne sois pas effrayée par la liste qui suit. Nous avons voulu t'informer sans vouloir te faire peur ou te couper l'envie de faire l'amour !

IST	Modes de transmission sexuelle
CHLAMYDIA très fréquent	**Pénétration vaginale ou anale ou échange d'objet sexuel** sans protection
HERPÈS LABIAL / GÉNITAL fréquent	**Contacts sexuels non protégés** avec ou sans pénétration vaginale ou anale
HPV fréquent	**Contacts sexuels non protégés** avec ou sans pénétration vaginale ou anale
GONOCOQUE (blennorragie) plus rare	**Contacts sexuels non protégés** avec ou sans pénétration vaginale ou anale
TRICHOMONAS plus rare	**Pénétration vaginale ou anale** sans protection
HÉPATITE B plus rare	**Contacts sexuels non protégés** avec ou sans pénétration vaginale ou anale. Le virus est présent dans la salive
SYPHILIS plus rare chez la femme que chez l'homme et plus fréquente chez l'homme homosexuel MAIS vous êtes particulièrement concernée si vous ou votre partenaire, avez des rapports sexuels avec des hommes.	**Contacts sexuels non protégés** avec ou sans pénétration vaginale ou anale. **Contacts avec des lésions** de syphilis au niveau de la peau. La syphilis se transmet aussi par la salive

Bon à savoir

Souvent, on ne ressent aucun symptôme ! Parfois ils apparaissent 2 à 7 jours après la contamination : pertes vaginales, brûlures en urinant, douleurs dans le bas du ventre, et parfois ganglions au niveau de l'aine.

En cas d'herpès labial (boutons de fièvre sur la bouche), évitez les cunnilingus sans protection et les baisers : l'herpès labial peut contaminer les organes génitaux de votre partenaire.
En cas d'herpès génital (vésicules* sur les organes génitaux), évitez tout rapport sexuel non protégé pendant les 2 semaines qui suivent.

Souvent, on ne ressent aucun symptôme ! Parfois, le HPV provoque des condylomes (« verrues » génitales) sur le col de l'utérus. Ils peuvent évoluer en cellules pré-cancéreuses si on ne les traite pas. Il existe un vaccin contre le HPV.

2 à 7 jours après la contamination : pertes vaginales, brûlures en urinant, douleurs dans le bas du ventre et parfois, ganglions au niveau de l'aine.

À partir de 7 jours après la contamination : pertes vaginales irritantes et abondantes, brûlures, démangeaisons et parfois, ganglions au niveau de l'aine.

Parfois on ne ressent aucun symptôme mais l'hépatite B peut provoquer jaunisse, fièvre et fatigue. Souvent, elle guérit d'elle-même, mais elle peut évoluer vers une cirrhose ou un cancer du foie. Il existe un vaccin contre l'hépatite B.

1er stade : un chancre* apparaît 2 à 4 semaines ou + après la contamination à l'endroit de contact de la bactérie : vagin, bouche, anus, etc. C'est ce chancre qui est porteur de la syphilis et qui la transmet quand il est en contact avec une muqueuse*. Le chancre disparaît spontanément mais cela ne veut pas dire que l'on est guérie !
2e stade : des éruptions multiples apparaissent sur la peau et/ou sur les muqueuses (ces éruptions sont contagieuses !). Attention la syphilis secondaire ne donne parfois aucun symptôme ! Sans traitement, la syphilis peut s'aggraver sérieusement, elle se guérit par antibiotiques.

Les mycoses vaginales (ou « champignons »)

Le plus souvent, les mycoses ne sont pas liées à une transmission sexuelle mais à la **prolifération de champignons microscopiques qui se trouvent naturellement dans le vagin**. Plusieurs facteurs peuvent troubler le milieu vaginal normal et causer une mycose : la prise d'antibiotiques, l'usage abondant de produits d'hygiène féminine, les douches vaginales (à éviter !). Une fois installée, la mycose peut se transmettre lors de la pénétration vaginale sans protection, par contacts sexuels avec les doigts, la bouche ou l'échange d'objets sexuels.

Les parasites (morpions)

Ils sont fréquents et sans gravité. Ils provoquent des démangeaisons. Les morpions peuvent se loger partout où se trouvent des poils (région pubienne, aisselles, sourcils, les morpions ne se logent pas dans les cheveux). Il est nécessaire de les traiter avec un traitement antiparasitaire (disponible en pharmacie). Les morpions ne sont pas un signe de malpropreté !

+ INFOS ?

Pour des infos plus détaillées au sujet des IST, procure-toi la brochure « *IST* » éditée par la Plate-Forme Prévention Sida.
www.preventionsida.org / 02 733 72 99

Le VIH/Sida

LES MODES DE TRANSMISSION

Le virus du sida se transmet par le **sang**, les **sécrétions vaginales** et **le sperme** (ainsi que le **liquide séminal***).

LES PORTES D'ENTRÉE

Les portes d'entrée du virus du VIH/Sida sont les mêmes que pour les autres IST.

Si tu es lesbienne et que tes partenaires le sont également (pas de rapports sexuels avec des hommes), tu présentes un risque très faible par rapport au VIH/Sida.

+ INFO ?

Si tu souhaites plus d'informations sur les symptômes, les modes de transmission et les traitements de chaque IST et du VIH/Sida, outre ton gynécologue ou ton médecin traitant, Les centres de planning familial peuvent te donner de l'information ou te venir en aide :

Les centres de planning familial proposent des consultations médicales et gynécologiques. (→ voir adresses utiles).

Le Plan F propose un accueil spécifique pour les jeunes femmes en questionnement ou en difficulté sur les questions liées à l'orientation sexuelle.

www.planf.be / 02 230 04 62

PRATIQUE SEXUELLE	RISQUE OU PAS DE TRANSMISSION DU VIH/SIDA ?
Préliminaires	Les baisers, caresses et masturbation sont sans risque, en l'absence de lésions* sur les doigts.
Cunnilingus	Un risque de transmission du virus existe si on a une plaie dans la bouche (abcès, boutons type «boutons de fièvre», gingivite). Le risque est très élevé si ta partenaire a ses règles.
Anulingus	Un risque de transmission du virus existe si on a une plaie dans la bouche ou au niveau de l'anus.
Pénétration vaginale ou anale avec un objet sexuel (godemiché…)	Un risque de transmission existe si les deux femmes s'échangent l'objet sexuel sans utiliser un nouveau préservatif sur l'objet sexuel entre chaque pénétration.
Pénétration vaginale	Lors d'un rapport sexuel avec un homme, qu'il y ait ou non éjaculation, la pénétration vaginale présente un risque élevé de contamination pour les deux partenaires, en raison du contact avec les muqueuses*.
Pénétration anale	Lors d'un rapport sexuel avec un homme, qu'il y ait ou non éjaculation, la pénétration anale présente un risque élevé de contamination.
Fellation	Le risque est élevé si on a une plaie dans la bouche (abcès, boutons type «boutons de fièvre», gingivite) ou sur le gland ou s'il y a éjaculation dans la bouche. Les risques existent également dans le cas d'une fellation sans éjaculation. Le liquide séminal* qui apparaît avant l'éjaculation est également contaminant !

Te Protéger !

Se protéger et pratiquer ce que l'on appelle le Safer Sex* c'est faire en sorte que ton sang (surtout celui des règles) et tes sécrétions vaginales, n'entrent pas en contact avec les muqueuses* génitales, anales ou buccales de ta/ton partenaire et vice-versa.

Pour la plupart des IST, s'enlacer, se caresser, s'embrasser et se masturber (en l'absence de lésions : écorchures, blessures…) sont sans risque. D'autres pratiques demandent d'utiliser une protection.

ENTRE FILLES

Si tu as des rapports sexuels avec des filles certaines précautions peuvent être nécessaires.

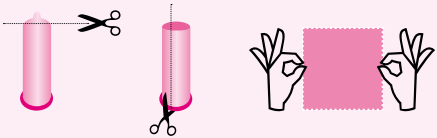
Si tu te sais porteuse d'une IST ou si tu penses que ta partenaire l'est (ou si tu n'en sais rien !), **alors utilise une digue dentaire**.

La digue dentaire est un carré de latex qui peut être fabriqué à partir d'un préservatif masculin, elle peut aussi s'acheter dans certaines pharmacies ou sex-shops mais reste difficile à trouver. Le carré de latex est utilisé comme barrière à la « porte d'entrée » dans le corps.

Tu seras plus à l'aise si tu as « apprivoisé » la digue dentaire avant de l'employer, n'hésite pas à la découvrir seule, à la toucher et à sentir son contact sur ta peau.

Le carré de latex est utilisé pour des pratiques telles que:

- Cunnilingus, anulingus
- Caresses sexe contre sexe mais le carré de latex est difficile à utiliser pour cette pratique !



Le préservatif est utilisé sur les objets sexuels (godemiché, …) si l'on s'échange l'objet. Un nouveau préservatif doit alors être disposé sur l'objet sexuel entre chaque pénétration.

ENTRE FILLES ET GARÇONS

Si tu as des rapports sexuels avec des hommes, seul le préservatif te protège du VIH/Sida et de la plupart des IST.
Attention: la pilule ou le stérilet* te protègent d'une grossesse non désirée mais n'offrent aucune protection contre les IST et le VIH/Sida !
Le mieux pour te protéger autant d'une grossesse que des IST et du VIH/Sida, est d'utiliser un préservatif à chaque rapport sexuel et d'adopter un contraceptif (en prenant la pilule par exemple).

Le préservatif est utilisé lors de:

- La pénétration vaginale ou anale
- La fellation

Le carré de latex est utilisé pour des pratiques telles que cunnilingus, anulingus…

L'USAGE D'UN LUBRIFIANT

Pour le confort du rapport sexuel, tu peux, si tu le souhaites, utiliser un lubrifiant. Avec le préservatif, il est indispensable de n'utiliser que des lubrifiants à base d'eau.
Tu peux acheter du gel lubrifiant à base d'eau et des préservatifs dans les grands magasins ou les pharmacies. Tu peux aussi facilement les commander sur Internet (sur le site d'Ex æquo notamment). Ils sont également mis à disposition dans certaines associations.
Attention: la salive n'est pas un lubrifiant, son pouvoir lubrifiant est faible et elle peut véhiculer certaines infections (l'hépatite B par exemple). Pour la pénétration anale avec préservatif, il est indispensable d'utiliser un lubrifiant.

En parler !

Dans tous les cas, il est essentiel d'aborder la question de la prévention des IST et du VIH/Sida avec tes partenaires !
Cette brochure peut te servir d'outil pour entamer une discussion, tu peux demander à ta/ton partenaire ce qu'elle/il en pense par exemple. Tu peux également aborder le sujet très simplement en lui demandant s'il/elle a déjà entendu parler des IST.
Selon ta personnalité, tu peux trouver bien d'autres façons d'aborder le sujet. En général, l'autre est soulagé que la question soit abordée et qu'une discussion puisse avoir lieu.

Dépistage

J'AI PRIS UN RISQUE, QUE FAIRE ?

Si tu penses avoir pris un risque, il est important de faire le point et de savoir où tu en es en faisant un test de dépistage. Si tu téléphones à un centre de dépistage ou à une association de prévention, on fera une évaluation du risque et on te conseillera le dépistage adéquat. Pour chaque infection, il y a des délais d'attente à respecter afin de garantir un dépistage fiable.

Si toutefois tu penses avoir pris un risque majeur, il est important d'agir tout de suite et de te rendre éventuellement dans un centre de dépistage (→ voir adresses utiles). Les centres de planning familial et les médecins généralistes peuvent aussi réaliser ces tests.

RISQUE DE GROSSESSE NON DÉSIRÉE ?

Si tu as eu un/des rapport/s sexuels non protégés avec un homme et que tu crains d'être enceinte, **les centres de planning familial** sont là pour t'aider et peuvent te proposer une pilule du lendemain (contraception d'urgence).

Attention : la pilule du lendemain doit être prise le plus rapidement possible après le risque (endéans les 72 heures).

Plusieurs centres de planning familial pratiquent des interruptions volontaires de grossesse (IVG). Tu peux consulter la liste de ces centres notamment sur **www.planningfamilial.net**

(autres coordonnées → voir adresses utiles).

Adresses et liens utiles

EX ÆQUO
02 736 28 61
info@exaequo.be
www.exaequo.be
www.jeunexaequo.be

Ex æquo est une association de promotion de la santé qui vise à réduire les vulnérabilités dont font l'objet les gays, lesbiennes et bisexuels/les et met en œuvre des projets de prévention du VIH/Sida et des IST.

exæquo

Dépistage IST et VIH/Sida

Centre Élisa
Rue des Alexiens, 11 (Rdc)
1000 Bruxelles
02 535 30 03
Dépistage VIH/Sida anonyme et gratuit. LU 8h -> 13h15 / JE 16h30 -> 19h15. Dépistage des autres IST possible et gratuit dans certains cas.

S Clinic – CHU St-Pierre
Dépistage et traitement des IST.
Consultations de sexologie.
MA 14h00 -> 17h00 / VE 9h00 -> 12h00
Rue des Alexiens, 11
1000 Bruxelles
02 535 37 32

Centre de référence Sida
UCL-St-Luc
Avenue Hippocrate, 10
1200 Bruxelles
02 764 21 55

Hôpital Érasme
Route de Lennik, 808
1070 Bruxelles
02 555 45 36

Centre de référence Sida
CHU Liège / Policliniques Brull
Quai Godefroid Kurth, 45 (5e ét.)
4020 Liège
04 270 31 90

Centre Sida / IST
Charleroi Mons
Bld Joseph II (polyclinique)
6000 Charleroi
071 92 54 11

CHU Ambroise Paré
Bld Kennedy 2B
7000 Mons
065 39 25 59

Coordination Sida Assuétudes
Namur
Rue Docteur Haibe, 4
5002 Namur (Saint-Servais)
081 77 68 20

Centre Sida CHLPT
Verviers
Rue du Parc Hôpital de jour G2
4800 Verviers
087 21 23 20

Les centres de planning familial

Aide et accompagnement dans le domaine relationnel, affectif ou sexuel, en toute liberté et en toute confidentialité.

Sur **www.loveattitude.be** tu trouveras

- les coordonnées de tous les centres de planning
- une visite virtuelle d'un centre
- une présentation des différents services : accueil, consultations médicales, psychologiques, sociales, juridiques, conseil conjugal, sexologie.

Planning familial « Plan F »
Rue des Guildes, 22
1000 Bruxelles
02 230 04 62
www.planf.be
Accueil spécifique pour les jeunes femmes en questionnement ou en difficulté par rapport à leur orientation sexuelle.
Informations et conseils en matière de santé sexuelle et de prévention des IST. Contact : Myriam Monheim

Sips
Rue Sœurs-de-Hasque, 9
4000 Liège
04 223 62 82
www.sips.be
Accueil spécifique pour les jeunes de moins de 25 ans

Les cercles de jeunes homos

Les cercles sont ouverts à tous les jeunes, étudiants ou non, de tous horizons ainsi qu'à toutes les personnes, homosexuelles ou hétérosexuelles, sympathisantes. Ils proposent diverses activités dans une ambiance amicale : consultez les agendas sur les sites Internet !

CHE – Cercle Homosexuel Étudiant de l'ULB
0498 19 30 39 (Ghyslaine)
www.che-ulb.be
Activités tous les jeudis soirs

CHEL
Jeunes Homos Liégeois (es)
Rue Sœurs-de-Hasque, 9
4000 Liège
04 222 33 76
www.chel.be
Permanence tous les jeudis, même fériés, de 17h30 -> 19h30
Activités conviviales à partir de 19h30

CHEN – Carrefour Homosexuel Estudiantin de Namur
Rue Bruno, 9
5000 Namur
www.chenamur.be

Les associations

Si tu as envie de partager ton questionnement ou tes difficultés avec d'autres personnes qui vivent ou ont vécu les mêmes choses que toi, des associations sont là pour t'aider et t'écouter :

Maisons Associatives
Bruxelles **Maison Arc-en-ciel**
Rue du Marché au Charbon, 42
1000 Bruxelles
02 503 59 90
www.rainbowhouse.be

Namur **CGLN - Centre Gay et Lesbien de Namur**
Rue des Brasseurs, 13
5000 Namur
081 22 85 52
www.cgln.be

Liège **Arc-en-ciel Wallonie**
Rue Hors Château, 7
4000 Liège
04 222 17 33
www.arcenciel-wallonie.be

Tels Quels Jeunes
Rue Marché au Charbon, 81
1000 Bruxelles
0496 33 41 66
www.tqj.be
Coordonnées des associations locales de Tels Quels Jeunes
Service social de Tels Quels
Tous les jours de 9h00 -> 13h00
02 502 00 70

Merhaba
Rue Marché au Charbon, 42
1000 Bruxelles
www.merhaba.be
Association pour et par des gays et lesbiennes d'origine nord-africaine, turque et/ou moyen-orientale

Genres Pluriels
Rue du Marché au Charbon, 42
1000 Bruxelles
0487 63 23 43
www.genrespluriels.be
Association mettant en avant l'existence des personnes aux genres *fluides (*transgenres, transqueers et cross-dressers) et intersexes. Permanences, ateliers drag-kings aide psychologique, sensibilisation à la non-discrimination, formations, débats.

Garance asbl
02 216 61 16
www.garance.be
Cours d'autodéfense en groupe et défense verbale.
Prévention de toutes les formes de violences envers les femmes

Wendo D-clic asbl
0485 46 74 83 (Danielle)
www.wendo.be
Autodéfense verbale et physique par des femmes pour des femmes. Développer la confiance en soi et découvrir sa force par le Wendo. Organisation de stages.

Sur le Net…

N'oublie pas que l'Internet est accessible à n'importe qui et que tout le monde n'est pas nécessairement digne de confiance ! Si tu aimes faire des rencontres sur le Net, essaie de contacter la personne par téléphone avant de la rencontrer. Il peut aussi être utile de prévenir un proche de ton rendez-vous. Pour une première rencontre, il est préférable de se donner rendez-vous dans un endroit public.

Les bons plans Gays et Lesbiens

Ex æquo propose sur son site un répertoire d'adresses des associations, commerces, lieux de sorties à Bruxelles et en Wallonie.

Petit glossaire

B **Biphobie :** voir homophobie; à l'encontre spécifique des bisexuels/les.

C **Chancre :** ulcération (« bouton avec un trou ») non douloureuse de la peau et des muqueuses.

H **Homophobie :** peur, haine et/ou désapprobation envers l'homosexualité. L'homophobie désigne ainsi le mépris, les préjugés et les discriminations envers les personnes homosexuelles. L'homophobie peut également exister envers soi-même, c'est **l'homophobie intériorisée** avec comme conséquences possibles : mauvaise estime de soi, honte, culpabilité et parfois, pensées ou actes suicidaires.

I **Identité de genre :** fait d'éprouver un sentiment profond d'identification à un sexe en particulier (le fait de se sentir femme ou homme). Quand une personne s'identifie fortement et nettement au sexe opposé, par exemple une femme qui s'identifie à un homme, on parle de *transgenre*.

L **Lesbian and Gay Pride :** manifestation festive et revendicative des gays, lesbiennes, bisexuel/les et transexuel/les.
Lesbigay (ou holebi) : contraction des mots « lesbienne, bisexuel/le, gay » (ou « homo, lesbienne et bisexuel/le »).

L **Lesbophobie :** voir homophobie; à l'encontre spécifique des lesbiennes.

Lésion : modification de la structure d'un tissu due à une blessure, un bouton, une plaie…

LGBT : Lesbiennes, Gays, Bisexuel/les et Transexuel/les.

Liquide séminal : chez l'homme, liquide pré-éjaculatoire qui apparaît au moment de l'excitation.

M **Muqueuse:** membrane qui tapisse certaines cavités du corps.

S **Safer Sex:** sexe à moindre risque.

Stérilet : dispositif contraceptif en plastique ou en cuivre placé dans la cavité utérine.

T **Transsexuel/le :** désigne une personne transgenre qui tente activement (interventions chirurgicales, prise d'hormones…) de se conformer au genre auquel elle s'identifie (voir identité de genre).

Travestisme : fait, pour une femme, de s'habiller et de se comporter en homme ou, pour un homme, de s'habiller et de se comporter en femme.

V **Vésicules:** dans le cas de l'herpès génital, boutons de petite taille remplis de liquide (sérosité).

Vulve : ensemble des parties génitales externes de la femme (petites lèvres et grandes lèvres).

REMERCIEMENTS

Concept du Quiz:
«Wel Jong Niet Hetero» /
L'orientation sexuelle, c'est quoi? - sources:
"Guide des jeunes homos" éditions Marabout -
Auteurs: Xavier Héraud et Charles Roncier /
Rédaction et suivi rédactionnel: **Vladimir Martens,** Observatoire du sida et
des sexualités / **Myriam Monheim**, Plan F, Planning familial agrée par la COCOF /
Nancy Peltier, Ex æquo.
Partenaires du projet: **Activ'elles** - www.activelles.org / **Cercles homosexuels**
de l'ULB - www.che-ulb.be et de Liège - www.chel.be / **Genres d'à côté** - www.gdac.org /
ILGA - www.ilga.org / **Plan F** - www.planf.be / **Service social de Tels Quels** -
www.telsquels.be, **Tels Quels Mons** - mons@telsquels.be /
Fabienne Bloc, Planning familial.
Comité de relecture: **Yves Dario** (Centre pour l'égalité
des chances et la lutte contre le racisme),
Irène Zeilinger(Garance). **Pour le volet médical**:
Dr Didier Piquard et
Dr Pascal Semaille.

Envie de donner ton avis sur cette brochure?
Rendez-vous sur www.jeunexaequo.be

Conception et réalisation: Ex æquo en collaboration
avec le Plan F - Planning familial.
Responsable du projet: Nancy Peltier (Ex æquo)
design www.signelazer.com
imprimé sur cyclus offset

PLAN F

exæquo

filles entr'elles

NEW
www.jeunexaequo.be

Ministère de la Communauté française

ÉGALITÉ DES CHANCES

Wallonie

Avec le soutien financier de la Communauté française, Direction générale de la Culture, Éducation permanente / Expression créativité ; du Ministère de la Santé de la Communauté française ; du Service de l'Égalité des Chances de la Région de Bruxelles-Capitale et de la Région wallonne.

Brochure gratuite / Ed. Resp.: M. Noël, rue Locquenghien 41 – 1000 Bruxelles / ne pas jeter sur la voie publique / Dépôt légal D/2007/11220/2 / V03 - 2011