

ETRE SOI MEME

Brochure de l'association suisse VOGAY

Introduction



Cette brochure a été mise au point par des jeunes de Suisse romande, pour vous qui, de près ou de loin, vous sentez concerné(e)s par l'homosexualité, dans l'espoir de vous aider à vous comprendre et vous vivre plus facilement. Certain(e)s d'entre vous sont troublé(e)s lorsque le thème de l'homosexualité est évoqué, d'autres éprouvent des sentiments ou de l'amour pour une personne de même sexe, d'autres ont déjà connu une expérience homosexuelle... Il serait faux de prétendre qu'une expérience vaut mieux que les autres : il n'appartient qu'à vous de bâtir votre échelle de valeurs. A chacun son vécu. Votre premier contact avec l'homosexualité ne regarde que vous. Nous n'avons pas la prétention de vous apporter des réponses toutes faites. La détermination de votre orientation sexuelle vous appartient. Mais peut-être, vous êtes-vous senti(e)s comme nous, Adam et Yves ou Anne et Eve, au pays d'Adam et Eve... ? Peut-être, comme nous, avez-vous connu, une fois ou l'autre, un sentiment de solitude lié à un attrait pour les personnes de votre sexe ? Peut-être, comme nous, ne vous êtes-vous pas reconnu(e)s dans les nombreux clichés sur l'homosexualité ? Cela signifie-t-il pour autant qu'il n'y ait pas de place pour l'amour gay, lesbien ou bisexuel ? La réponse dépend bien souvent de l'interlocuteur : c'est pour vous aider à trouver la bonne personne à qui en parler que sont destinés certains chapitres de cette brochure. La réponse n'est pas non plus sans rapport avec la manière dont vous vivez, acceptez et témoignez de vos sentiments : par ces quelques pistes de réflexion, notre espoir est de vous aider à trouver l'assurance nécessaire, les mots et le moment qui vous conviennent pour en parler. Nous vous souhaitons une bonne lecture !

Être Soi-même

C'est quoi, être homo?

Le terme homosexuel désigne les personnes, hommes ou femmes, qui sont physiquement et/ou sentimentalement attiré(e)s par des personnes de même sexe. Le mot gay en est un synonyme, qui lui est généralement préféré parce qu'il ne contient pas de référence au sexe. Il a ainsi l'avantage de ne pas réduire l'homosexualité à sa seule dimension sexuelle, mais de laisser la place aux composantes amoureuse, émotionnelle, culturelle... – des sentiments qui sont peut-être les vôtres – des aspects trop souvent ignorés dans les propos courants sur l'homosexualité...

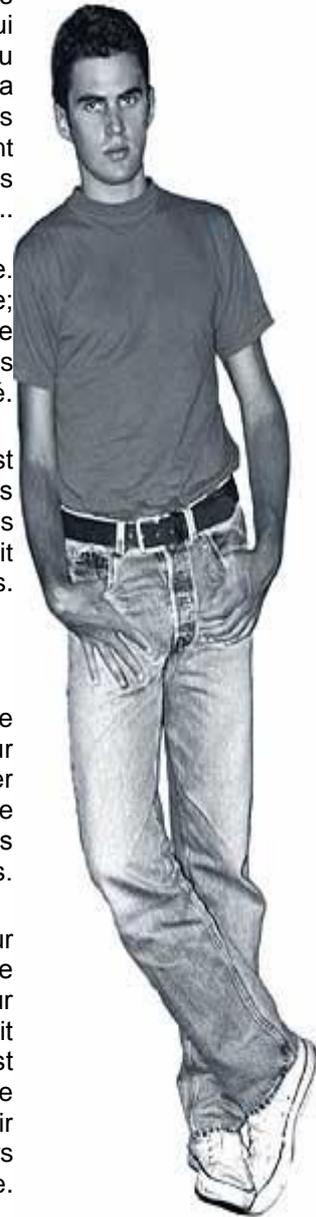
L'attrance envers quelqu'un du même sexe n'est pas anormale. Beaucoup de gens l'ont ressentie au moment de l'adolescence; certains gardent cette attrance tout au long de leur vie, alors qu'elle n'est qu'un passage pour d'autres. Parfois, elle porte à la fois sur les hommes et sur les femmes : on parle alors de bisexualité.

Statistiquement, on considère qu'une personne sur dix est homosexuelle (gay ou lesbienne). Cela signifie qu'il y a de grandes chances pour qu'une ou plusieurs personnes gays ou lesbiennes soient présentes dans un rassemblement. Pourtant, cela ne se voit pas la plupart du temps.

Et bien que les gays soient souvent mêlés aux hétérosexuels (que ce soit dans le cadre familial, du travail, ou des loisirs), leur sentiment de différence les conduit souvent à se taire. Se retrouver entre gays et lesbiennes leur permet de parler plus librement de leurs sentiments, de leur vécu, et d'exprimer sans crainte leurs émotions, leur attachement pour d'autres personnes.

Savoir si l'on est gay peut prendre du temps. En effet, l'attrait pour des personnes du même sexe peut évoluer dans le temps, et n'être pour certains qu'un passage transitoire. Si cela n'est pas clair pour vous pour l'instant, ne considérez pas ce flou comme anormal. Il fait partie de votre évolution personnelle, et vous faire du souci n'est probablement pas le meilleur moyen de tirer les choses au clair. Être aimable avec vous-même, vous laisser du temps, chercher à savoir qui vous êtes sans forcer votre caractère sont autant de voies vers votre bien-être.

Et les gens vous apprécieront probablement davantage si vous êtes heureux, si vous vous appréciez vous-même!



Quelle est l'origine de l'homosexualité?

Personne n'est gay ou hétéro de manière absolue. Il n'existe pas, à travers les cultures et l'histoire un phénomène invariant d'«homosexualité». Un des sexologues les plus connus au monde, le Dr.

Alfred Kinsey, a découvert, au terme de ses recherches menées dans les années cinquante, que la plupart des gens à un moment de leur vie, ressentent une attirance plus ou moins marquée pour des personnes du même sexe, et que beaucoup de gens ont eu au cours de leur vie des expériences sexuelles avec des personnes du même sexe ou des deux sexes (environ 40% selon son étude). Certains scientifiques ont pu expliquer l'origine de l'homosexualité. En 1991, le Dr. Simon LeVay, neurobiologiste américain, publiait une étude mettant en évidence une particularité anatomique dans le cerveau d'homosexuels masculins. Par ailleurs, en 1993, le Dr Dean Hamer, généticien américain rapportait l'identification sur le chromosome sexuel Xq28, d'une zone nommée Xq28, pouvant être à l'origine de l'homosexualité.

Par ailleurs, dans les écrits de Freud, l'homosexualité est considérée comme une pathologie. En 1973 cependant, l'Association américaine de Psychiatrie déclarait que «l'homosexualité n'est pas un désordre mental, mais plutôt une forme alternative d'expression sexuelle». Quelques années après, le même organisme ajoutait qu'«il ne serait pas éthiquement acceptable de vouloir changer l'orientation sexuelle de quelqu'un, quelle qu'elle soit». La psychiatrie n'a pas pour autant changé ses méthodes, simplement les psychiatres considèrent la chose différemment.

En résumé, on ne peut pas apporter de réponse générale à la question «Pourquoi est-on gay ?». Il existe sans doute beaucoup de facteurs (biologiques, familiaux, culturels), qu'il faudrait connaître dans le détail pour pouvoir offrir une explication satisfaisante. Mais ce n'est pas parce que la science n'a pu jusqu'ici expliquer le mécanisme de la sexualité humaine, qu'il faut en déduire que l'homosexualité est contre nature. Ce mystère ne doit pas vous empêcher de vivre heureux. Nous sommes comme ça, tout simplement.



Être Soi-même

Que veulent dire «homophobie», «homophobe»?

Le terme «homophobe» désigne toute personne, attitude ou acte, qui va dans le sens d'un rejet, d'une injustice envers les personnes homosexuelles.

L'existence de l'homosexualité est un fait de nature à remettre en question beaucoup de convictions et de principes fondateurs sur lesquels la société s'est construite. Celle-ci se conçoit «hétérosexuelle» : elle suppose qu'hommes et femmes éprouvent naturellement une attirance réciproque, afin d'assurer la reproduction de l'espèce, considérée comme le rôle essentiel de la sexualité. Pourtant, certaines personnes sont naturellement attirées par les personnes de leur sexe. La prise en compte de ce fait ébranle les postulats de base sur lesquels l'identité et l'assurance morale de beaucoup de gens se fondent. Le désagrément ressenti alors s'exprime par des réactions homophobes.



Pour préserver son identité hétérosexuelle, la société s'est longtemps donné le droit de condamner l'homosexualité. Les homosexuels ont été jugés diaboliques, malades, pervers, immoraux, anormaux et inexorablement inférieurs. Aujourd'hui, les homosexuels bénéficient d'un climat de tolérance sociale différent. Le droit social évolue progressivement dans le sens d'une non-discrimination des personnes homosexuelles, les lieux de rencontres homosexuels (bars, boîtes, saunas, etc.) se multiplient, les associations de défense

germent ici et là, et le thème de l'homosexualité est de plus en plus récurrent au cinéma comme dans les médias.

La plupart du temps, l'homosexualité est «acceptée» à condition que la chose reste discrète et confidentielle. Il est parfois difficile de déterminer si cela constitue véritablement de l'homophobie, ou de la gêne. Il n'appartient qu'à vous d'en juger. Mais n'oubliez pas que beaucoup de gens ont été éduqués dans un contexte différent de celui d'aujourd'hui. Changer ses schémas, son mode de pensée, ses habitudes est souvent un processus relativement long. Cette question est abordée plus en détail dans les chapitres suivants.

Précisons enfin qu'un phénomène de mode centré sur le milieu ou les pratiques homosexuelles ne garantit pas toujours des lendemains qui chantent. Rappelons pour mémoire que le Berlin d'avant-guerre était notoirement gay : cela n'a pas empêché l'Histoire d'envoyer les gays des cabarets dans les camps de concentration...

Être Soi-même

Dans la vie courante, serai-je accepté(e)?

Sur le plan social et politique, les préjugés et la discrimination se trouvent partout en Europe et dans le monde. Il y a des préjugés contre les Noirs, les femmes, les personnes âgées, contre tout autre groupe pouvant être défini comme différent. Les femmes n'ont pas pu voter en Suisse jusqu'en 1974. Les gens craignent souvent ce qu'ils ne comprennent pas ou ne connaissent pas. En tant que gay, le préjugé que vous pouvez rencontrer peut être assez modéré : les gens présumant que vous êtes hétéro alors que vous ne l'êtes pas et vous embarrassent par leur erreur. Mais il est d'autres pays qui condamnent et répriment plus sévèrement l'homosexualité.



Cependant, l'homophobie est aujourd'hui de plus en plus combattue, et beaucoup de gens prennent conscience qu'être gay est aussi naturel qu'être hétéro. Dans les pays occidentaux, les gays ne se battent plus contre la répression, mais pour l'égalité de leurs droits par rapport aux hétéros. Cela ne veut pas pour autant dire que le consensus soit unanime, ou qu'une opinion publique majoritairement favorable aux gays soit acquise pour toujours...

Suis-Je Gay?

Ces sentiments qui nous habitent

L'adolescence n'est pas un passage facile. Elle donne lieu à des sentiments souvent très forts, nouveaux et parfois troublants, que les adultes saisissent vaguement et ne comprennent pas forcément. De nouvelles perspectives s'ouvrent à vous, alors que des principes d'éducation et des conventions sociales entravent votre liberté naissante. Vous ressentez aussi un besoin d'amour, à recevoir et à donner, qui contraste souvent avec le train-train quotidien.

«A la puberté, je suis sorti avec des filles pour essayer de me convaincre qu'elles m'attiraient, mais ça échouait toujours car dans le fond je n'étais pas attiré par elles. Puis il y a eu un creux de deux ans où je me posais plein de questions, la grande déprime, je sentais un grand décalage entre mes aspirations et mes fréquentations.»

Christian, 21 ans



«Mon premier souvenir c'est à huit ans et demi, de voir les grands dans la cour d'école (14 à 16 ans) jouer au foot en shorts et à torse nu et d'avoir, je ne pourrais pas dire un désir sexuel, mais en tout cas une fascination pour le corps, l'envie d'être un beau mec bien foutu, d'être comme eux en quelque sorte. J'ai vécu toute l'adolescence avec cette ambiguïté où je sentais bien qu'il y avait quelque chose en moi qui n'était pas comme la plupart des garçons qui m'entouraient.»

Laurent, 28 ans

Au cours de cette période, vous vous posez des questions sur la sexualité en général, et la vôtre en particulier. Suis-je homosexuel? Serai-je heureux ainsi ? Comment vais-je être compris ? Les réponses à ces questions ne sont pas évidentes : elles dépendent de vous, de votre personnalité, du contexte dans lequel vous vivez. Mais les épreuves qui vous attendent ne sont pas insurmontables. Donnez-vous le droit au doute, et soyez vous-même.

Suis-Je Gay?

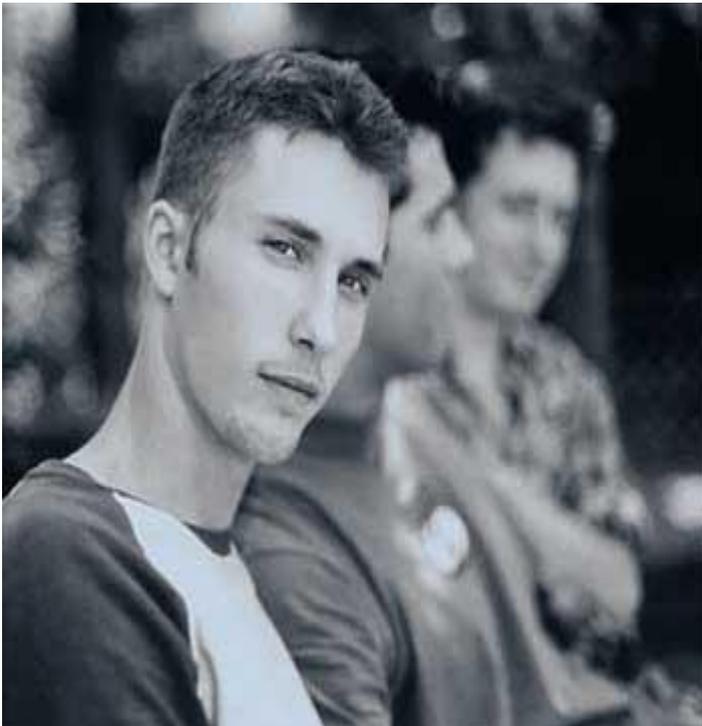
L'image des gays et la réalité homosexuelle

La plus grande crainte que nous avons lorsque nous découvrons notre homosexualité est celle d'être jugé négativement, d'être rejeté, de ne pas être compris. Cette peur n'est pas toujours infondée... Les plaisanteries douteuses sur les gays circulent encore bien trop souvent; l'insulte de «pédé» est utilisée cou-ramment; l'incompréhension, les idées fausses ainsi que les stéréotypes blessants envers les gays portent encore préjudice à certains. A ce sujet, gardez à l'esprit que les gens ont naturellement tendance à haïr ou à craindre ce qu'ils ne connaissent pas.



«Avant le coming out, j'étais terriblement parano et persuadé que j'allais être rejeté. Ce n'était pas par peur qu'on cesse de m'aimer, mais plus par crainte qu'on m'accuse. La peur de voir le regard de déception, non pas d'une personne qui espère être avec quelqu'un de normal, mais d'une personne qui croit que tu as fait quelque chose de sale. J'avais peur que l'on ait honte de moi, alors que je n'étais coupable de rien.»

Philippe, 23 ans



L'impression de différence a mené beaucoup d'entre nous à réprimer leurs sentiments, à les cacher, et à s'enfermer dans un silence aussi lourd que douloureux. Se cacher ses propres sentiments participe de la même logique, et constitue parfois une censure encore plus castratrice. L'abus d'alcool, la consommation de drogues ou les tentatives de suicide sont parfois les ultimes recours dans cette fuite. Si de telles extrémités vous tentent, il est probable que votre solitude et votre désespoir soient véritablement devenus invivables. Vos sentiments sont ce que vous avez de plus personnel, de plus précieux. Les bâillonner serait réduire au silence une des parties les plus importantes de vous-même. L'important est de vivre avec sa différence et de construire une image positive de soi-même.

Vous êtes seul à pouvoir briser le silence à votre sujet, mais des oreilles et des cœurs attentifs sont à votre disposition. Une liste des permanences téléphoniques, des lieux d'accueil et des différents groupes gays se trouve à la fin de cet ouvrage. Par ailleurs, si vous préférez vous adresser à quelqu'un qui ne soit pas directement relié au milieu gay, vous pouvez, dans la plupart des cas, recourir à l'infirmière scolaire, ou encore à un psychologue ou psychiatre pour adolescents.



*«Ensuite, j'ai parlé
à l'infirmière scolaire,
elle l'a bien pris et,
comme j'étais très
dépressif, elle m'a conseillé d'aller voir un médecin, un psychiatre, et ça m'a beaucoup
aidé à me remettre d'une
dépression que j'avais faite à cette époque, pour cette raison.»
Jean-Philippe, 23 ans*

Suis-Je Gay?



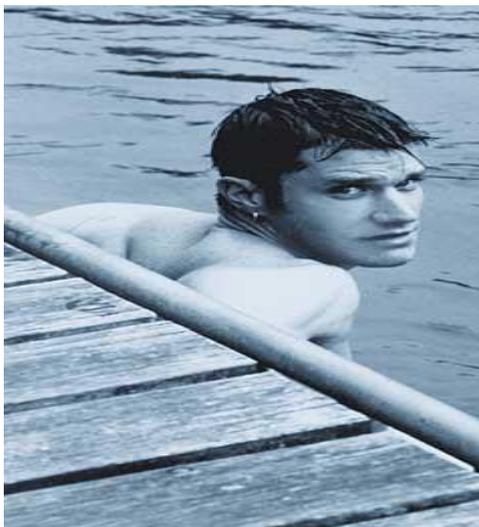
Les gays, leur milieu, leur culture... Quelles références?

Etre gay ne signifie pas se conformer à un moule ou à une série de critères prédéfinis. Notre point commun est, nous l'avons dit, d'être attirés par d'autres hommes. Au-delà, toute la palette des différences politiques, culturelles, ethniques... est possible. Il y a en définitive autant de façons d'être gay qu'il y a de gays.

Le milieu gay, c'est avant tout vous, le réseau d'amis, d'amants que vous tisserez... Grâce à la diversité du milieu, vous pourrez choisir ce qui vous correspond le mieux.

Le premier contact se fait parfois par le biais des lieux publics (bars et saunas). Il est possible que vous ne vous y sentiez pas à l'aise. Vous n'êtes pas le seul. Même après de nombreuses années de fréquentation, certains gays ont toujours le même sentiment, d'autres s'y sont habitués, d'autres encore ne l'ont jamais ressenti ainsi. Quoiqu'il en soit, rappelez-vous que l'on n'a toujours à être que soi-même... c'est déjà beaucoup!

*«Dans le monde homo, on est obligé de mûrir un peu trop vite. C'est très... très hypocrite, c'est très cruel. Faut toujours être mince, le plus beau... pour être intéressant. Toutes les personnes du milieu ont une vitrine, ils font voir quelque chose qui n'est pas vraiment eux-mêmes. Si l'on ne grandit pas assez vite, on se fait écraser, émotionnellement...»
David, 18 ans*



*«Un jeune qui débarque dans le milieu, qui ne tombe pas au départ sur quelqu'un de bien, risque de s'y perdre. J'en connais des gens qui profitent, qui jouent, qui sont malsains, et le jeune se retrouve avec ses petits sentiments bafoués.»
Patrice, 28 ans*

Tout ceci m'a rendu d'abord triste, puis révolté, et finalement je me suis demandé comment j'allais aider ma fille. J'ai décidé d'en apprendre plus sur l'homosexualité. Pourquoi cela se produit-il ? Y a-t-il un traitement ? J'ai compris plus tard que la première question n'a pas encore de réponse et que la seconde est fallacieuse, car il n'y a rien à guérir. J'ai beaucoup lu, j'étais un peu perdu. Les opinions exprimées par les auteurs diffèrent parfois radicalement, selon qu'elles sont basées sur les arrière-pensées et les préjugés qu'ils essayent de défendre.

Certains parents se fâchent parce que leur enfant est homosexuel : ils pensent qu'il les couvre de honte. Depuis que ma fille nous a dit qu'elle est lesbienne et que ma femme et moi nous sommes renseignés un peu plus sur cette question, nous nous sommes considérablement rapprochés d'elle. Avant cela, il y avait des moments où elle nous semblait malheureuse, distante et parfois impatiente. Tout ceci a changé.

Les gays ne sont pas tous des stars. Jouer un rôle ou ne penser qu'à la drague constitue souvent une couverture, un rempart contre la timidité. Si vous souhaitez faire des rencontres, pensez que votre franchise, votre naturel, sont vos meilleurs atouts.



*« En prenant contact
avec le milieu, je
me suis rendu compte que ce n'était pas
seulement ce qu'on en voit à travers les médias, mais qu'il y avait beaucoup de
gens avec qui je me sentais bien,
et que je n'avais
plus besoin de me cacher, après tout. »*
Julien, 22 ans

«On entend souvent des gens qui parlent d'établir un couple stable, mais on ne sait pas si c'est ce qu'ils veulent vraiment. Et il y a ceux qui ont rencontré l'homme de leur vie... On rencontre beaucoup de gens qui ont une vie sexuelle très diverse... et on doit choisir.

Ce n'est pas forcément évident au début de savoir ce que l'on veut. Le milieu est très dirigé vers la 'drague dure', et il ne faut pas se laisser marcher sur les pieds, mais on forme assez vite un groupe d'amis très soudé. Heureusement qu'il y a les associations, ça permet de sortir de temps en temps du milieu des bars et des boîtes, et de rencontrer des gens pour autre chose que les 'one-night-stories'.»

Julien, 22 ans



«Il faut aussi dire que je me sens assez vite mal à l'aise avec moi-même quand je fréquente trop le 'milieu'. Si je vais trop souvent dans les bars, boîtes, etc..., genre vendredi-samedi-dimanche, j'ai un peu le blues, je dis 'c'est pas mon monde'. En revanche, j'ai énormément de plaisir à y aller environ une fois par mois, j'y rencontre des gens que je ne vois que là.»

Olivier, 26 ans

Les gays ne fréquentent pas tous le «milieu», vous les rencontrerez au travail, à la piscine, au théâtre, etc... Préférence sexuelle mise à part, leur vie et leurs fréquentations ne se différencient guère de celles des hétéros. Les gays sont partout... ouvrez l'œil !

Suis-Je Gay?

Le «coming out»

«Ce qui peut me faire peur dans le concept du coming out c'est que c'est quelque chose un peu comme un vaccin qu'il faut avoir fait une fois dans sa vie. Je pense bien plus que c'est un processus complexe et continu, aussi complexe que toute l'étendue de nos relations sociales.»
Laurent, 28 ans

La première étape du coming out est de vous reconnaître vous-même. Etre à l'écoute de vos sentiments les plus profonds vous aidera à vous sentir plus à l'aise avec votre sexualité et à vous accepter tel que vous êtes. Il est crucial d'être honnête avec soi-même. La plupart des garçons qui s'acceptent avec leur sexualité disent qu'ils se sentent plus heureux, sereins et confiants.



«Tous mes amis sont au courant, ma famille aussi. Cela ne pose absolument pas de problème. Même, je crois que ça intrigue. Il y a des questions qui viennent, sur les relations, sur le sida... C'est aussi un travail que l'on fait sur soi pour être bien dans sa peau. Je ne m'affiche pas parce que je suis un peu contre le côté militant, mais j'ai fait le point sur ma vie. Donc, je crois qu'il n'y a pas de provocation. C'est pour ça, je pense, que ça se passe bien.»
François, 21 ans

Cependant attention, le coming out ne se passe pas toujours très bien...

*«J'ai fait l'erreur de
le dire tout de suite à mes parents, et là,
ça a été l'horreur. Ils ne m'ont pas foutu à la
porte, mais c'était tout comme. Ils n'arrivaient pas à se débarrasser
de leurs préjugés sur l'homosexualité et
surtout, sur les homosexuels. Alors ils
me l'ont fait sentir en ouvrant mon courrier, ou en me faisant des
scènes à tout bout de champ. Mes parents
et moi, on a eu l'impression de ne pas
se reconnaître, d'être tout à coup en face d'un étranger qui vous veut
du mal. Et ça a fait
que nos relations ont éclaté, et je ne sais
pas si elles se reformeront un jour.»*

Julien, 22 ans

Être Soi-même

La première fois...



Premier amour, première relation, souvent attendue, parfois redoutée, la relation amoureuse nous ouvre à une partie de nous-mêmes inconnue jusqu'alors, en même temps qu'elle nous ouvre à l'autre. C'est ce qui peut nous arriver de plus beau, à tel point que lorsque l'amour est là, il s'impose à nous comme une évidence. C'est le merveilleux jeu qui s'instaure entre donner et recevoir.

Pourtant, la première fois, la richesse de ce que peut apporter l'amour ne s'impose pas à nous du premier coup. Des questions prennent souvent le dessus : serai-je à la hauteur, l'expérience sera-t-elle aussi belle que ce que j'espère ?... La première fois devrait rester une découverte, pas un examen : l'exploration de vos désirs avec un partenaire. La sexualité doit exprimer vos envies, et ne doit être en aucun cas l'objet d'une contrainte. Il n'y a pas de mode d'emploi préétabli : si la sexualité gay est trop souvent réduite à la pénétration anale et au sexe oral (ou fellation), il y a toute une série d'autres échanges possibles : baisers, masturbation, caresses, regards, complicité... Tout cela fait partie du même amour. Vous serez toujours à la hauteur si vous êtes vous-même...

La fidélité est un mot qui peut avoir une signification différente suivant les personnes. Certains entendent fidélité des sentiments, certains comprennent fidélité sexuelle et d'autres encore souhaitent simplement que leurs partenaires les tiennent au courant de leurs aventures. De cette multitude de conceptions de la fidélité découle une multitude de conceptions du couple. Chacun trouve celle qui lui convient, qui lui apporte son équilibre... Mais si vous accordez de l'importance à votre relation, à vous de bien la négocier...

Suis-Je Lesbienne?

Peut-être Suis-Je Lesbienne...

«Quand je suis tombée amoureuse d'une femme, à 21 ans, j'ai refoulé mes sentiments. Pourtant il a bien fallu me rendre à l'évidence, et tout est devenu clair. Ce qu'il y avait de positif, c'est que j'avais l'impression qu'il m'arrivait quelque chose de spécial. Par contre, je dois avouer que j'avais très peur du qu'en dira-t-on, surtout de la part de ma mère.»

Ariane, 24 ans

Le lesbianisme est apparu sur terre sans doute en même tant que les femmes, car il s'agit d'une des manières de vivre sa sexualité. Au fil des siècles, ce potentiel a pu s'exprimer dans des conditions plus ou moins favorables. On ne peut pas oublier que, dans toute l'histoire de l'humanité, les femmes ont été très généralement «domestiquées» au profit des hommes et de la reproduction de l'espèce.

Mais qu'on se rassure, cela n'a pas empêché Sapho par exemple, même dans une société aussi misogyne que celle de la Grèce antique, de vivre et de chanter l'amour des femmes.

«Je pense qu'il serait important de briser certains stéréotypes dans l'éducation donnée aux enfants, et montrer qu'il existe d'autres alternatives au schéma patriarcal, à savoir des familles monoparentales et homosexuelles.»

Ariane, 24 ans



De nos jours, les lesbiennes du monde occidental vivent dans un contexte relativement favorable, ce qui les rend plus visibles, et fait qu'on les retrouve dans toutes les couches de la société, dans toutes les professions, dans toutes les religions. Oui, nous sommes partout!

Comment savoir si je suis lesbienne?

«N'aimant pas les catégories, je ne me définis pas en tant que lesbienne. Je suis fière de pouvoir dire aux autres : 'Je vis avec une femme'. Par contre, de dire que 'je suis homo' ne me correspond pas du tout.»

Ariane, 24 ans

Les adolescentes ont souvent des passions amoureuses pour les filles de leur âge, qui peuvent aller jusqu'à des relations sexuelles. Il y a aussi souvent un moment où l'on a envie d'explorer tous les possibles, sans préjugés. De toute façon, aucune expérience sexuelle n'a le pouvoir de conditionner votre orientation sexuelle. Quand on discute avec des lesbiennes, on se rend compte de la diversité des parcours. Certaines ont toujours «su» qu'elles étaient lesbiennes et n'ont eu des désirs et des rapports sexuels qu'avec des femmes. D'autres, au contraire, ont mené une vie hétérosexuelle classique pendant des années, jusqu'au jour où elles ont rencontré la femme qui a changé leur vie.

«A 22 ans, je suis tombée amoureuse d'une femme et j'ai pris conscience de mon homosexualité. Je sortais d'une longue relation avec un homme et j'ai ressenti ce changement d'orientation comme un grand bouleversement, à la fois merveilleux, parce que j'étais amoureuse, mais aussi très angoissant parce que mon éducation ne m'y avait pas préparée.»

Geneviève, 27 ans

La plupart des lesbiennes ont connu dans leur jeunesse des périodes de doutes et d'hésitations, sont passées de l'une à l'autre avant de faire un choix définitif, ou même de choisir de ne pas choisir. Dans les années 60, les études de Kinsey et de son équipe sur la sexualité humaine montrent qu'il n'y a pas vraiment de catégories tranchées, mais plutôt des tendances plus ou moins exclusives. Les gens qui tombent amoureux de personnes des deux sexes, constamment ou par phases, sont bisexuels, avec ou sans préférence pour l'un ou l'autre type de sentiments.

Même si la société vous incite toujours à penser que vous êtes fondamentalement hétérosexuelle, malgré des penchants homosexuels, vous seule pouvez savoir si, au plus profond de vous, vous êtes mieux avec une femme ou avec un homme, ce que vous ressentez intimement et comment vous avez envie de construire votre vie.

Si finalement je suis lesbienne, suis-je normale?

La norme, qu'est-ce que c'est ? Un ensemble de règles sociales, très variables selon la culture, le pays et l'époque où le hasard vous a fait naître. Rien de plus. Se situer en dehors des normes ne signifie pas pour autant qu'on est fondamentalement anormale.

Le lesbianisme n'est pas une maladie. C'est une possibilité parmi d'autres, offerte par la nature, de vivre sa vie de femme. Notre corps ne nous a pas été fourni avec un mode d'emploi, contrairement à ce que certains tentent de nous faire croire. Le fait qu'une relation sexuelle entre deux femmes ne permette pas, par exemple, de concevoir un enfant ne signifie pas qu'elle est contraire à la nature. Sinon, la sexualité ne devrait plus être possible après la ménopause!

«J'ai imposé mon mode de vie à mes parents. Pour ma mère, ce qui compte, c'est que je sois heureuse, même si elle pense que c'est une solution de facilité. J'en ai aussi parlé à des amis proches, mais je n'en fais pas étalage.»

Carol, 33 ans

Suis-Je Lesbienne?

Pourquoi est-on lesbienne?



L'opinion de la médecine, qui n'a jamais été unanime de toute façon, a beaucoup varié au cours des découvertes, selon que Freud était à la mode ou que l'on s'intéressait plutôt à la génétique.

Certaines lesbiennes préfèrent penser qu'elles ont une différence de nature physique avec les hétérosexuelles, un chromosome par exemple ou des hormones qui sont la cause d'une attirance pour les femmes, et pas pour les hommes. Un peu comme on a les yeux noirs ou bleus, sans rien pouvoir y faire.

D'autres pensent que c'est plutôt par leur éducation, leur rapport à leurs parents, que cette attirance a été conditionnée. D'autres encore, s'en moquent complètement et ne voient vraiment pas pourquoi il faudrait chercher des causes, des justifications en fait, et se définir par rapport à une norme hétérosexuelle.

Est-ce particulièrement difficile d'être jeune et lesbienne?

Les jeunes dépendent le plus souvent financièrement et affectivement de leur famille. Or, l'un des rôles de la famille est justement de vous inciter à reproduire son modèle. Les parents (grands-parents, etc.) sont animés d'un désir sincère de voir leur enfant réussir sa vie, mais ils ne conçoivent souvent cette réussite que dans des normes réglementaires. Ils attendent en particulier d'une fille qu'elle leur fasse des petits-enfants.

Rares sont les parents capables de respecter vraiment la personnalité de leur enfant et ses choix propres. Alors il vaut mieux être prudente et éviter de se confier si l'on n'est pas sûre de pouvoir résister aux pressions qui seront inévitablement exercées pour vous remettre dans le «droit chemin».

Tout dire à ses parents n'est pas obligatoire – même s'ils se doutent de quelque chose, mais votre secret vis-à-vis d'eux n'améliorera pas votre relation et aura plutôt tendance à créer un malaise. Alors fiez-vous à votre intuition...

«La première personne à qui j'ai parlé de mon homosexualité était ma meilleure amie. Se sentant responsable, coupable, elle a mal réagi. Les amies proches auxquelles je l'ai ensuite dit ont par contre eu une réaction indifférente, voire positive. J'ai mis plus de temps à en parler à ma sœur. D'ailleurs, le reste de ma famille ne le sait pas (encore).»

Cathy, 32 ans

«Je n'en ai pas parlé tout de suite, mais la rumeur a agi pour moi. Au début, j'ai nié. Puis j'en ai quand même parlé à mes amis les plus proches, car j'en avais marre de me cacher. Ma mère a deviné, ça s'est très mal passé. Il en a été de même avec ma sœur. Mon père l'a appris bien plus tard.»

Ariane, 24 ans

«Ma famille l'a tout de suite su car mon père m'a surprise en pleine action ! Passé le moment de surprise, cela a été très bien accepté. En général, je ne le dis que si on me le demande. Au travail tout le monde le sait mais on n'en parle pas. Je ne vois pas les réactions négatives des autres. Pour moi, si une relation doit s'arrêter à cause de mon homosexualité, ce n'est pas grave. Mais je n'ai jamais eu d'amitié brisée.»

Tina, 36 ans

Un autre problème important des jeunes femmes est qu'elles ne savent pas encore où rencontrer d'autres lesbiennes. En général, la presse parle souvent des lieux destinés aux gays et ne mentionne que rarement les lesbiennes. Le mouvement des femmes, où les lesbiennes ont toujours été nombreuses, les librairies de femmes, les Centres Femmes sont en général une bonne façon de rencontrer ses consœurs, si l'on n'a pas envie de fréquenter les boîtes de nuit ou de répondre à une petite annonce. Il ne faut pas hésiter non plus à s'adresser aux associations de lutte contre le sida, où il y aura sûrement quelqu'un pour vous donner des adresses concernant les lesbiennes.



«J'avais l'impression d'être la seule à être homosexuelle. Je ne connaissais pas le milieu et ne savais pas où aller chercher.»

Tina, 36 ans

«Pour moi, le terme de lesbienne n'est pas péjoratif. Pour me définir, j'utilise indifféremment 'lesbienne' ou 'homosexuelle', ou je dis que je vis avec une femme. Un autre moyen de m'affirmer est de dire que je fais partie d'une association de femmes homosexuelles, ce qui implique que je le suis.»

Sylvie, 22 ans

Quand on s'interroge sur sa sexualité, ses désirs et son avenir, il n'est pas inutile de se plonger dans les livres. Les bibliothèques publiques ont toujours un ou deux livres sur la question, pas toujours les meilleurs. Il faut aussi savoir qu'il existe des journaux faits par et pour les lesbiennes : le français 'Lesbia Magazine', l'américain 'Curve', ainsi que bien d'autres.

L'amour avec une femme, comment ça se passe?

Comme on veut ! Il n'y a pas de manière de faire préétablie, on est vraiment libre d'explorer les possibilités de son corps. Bien sûr, il y a ensuite des préférences individuelles, des goûts, comme dans tous les domaines. Il existe aussi des femmes qui aiment se cantonner dans ce que l'on peut appeler un rôle, par exemple qui aiment caresser leur partenaire mais qui ne veulent pas que celle-ci les caresse à son tour. Mais cela est plutôt rare, la plupart des lesbiennes aimant les deux: même si certaines paraissent masculines de l'extérieur, il ne faut pas en tirer des déductions sur leurs préférences sexuelles.

D'un point de vue purement technique, caresser la vulve, le clitoris, pénétrer le vagin avec un ou plusieurs doigts, frotter son sexe sur celui de l'autre, sont diverses façons, parmi les plus courantes, d'atteindre ou de procurer l'orgasme. Il y en a bien d'autres, qu'on découvre petit à petit, au gré de sa vie et de ses envies. Dans ce domaine, il ne sert à rien d'être trop pressée, et il vaut mieux apprendre progressivement à découvrir les désirs de son propre corps et à identifier précisément ce qui procure le plus de plaisir à sa partenaire. Il suffit d'être très attentive à ses réactions.

Si on veut être satisfaite de sa sexualité, il faut absolument suivre ses propres sensations et

essayer d'oublier toutes les idées reçues sur ce qui fait vraiment jouir une femme. Même si nous éprouvons un désir authentique pour les femmes, nous avons baigné dans une culture hétérosexuelle, qui nous a appris que certains gestes étaient justes et d'autres pas, et il faut s'en déconditionner si l'on veut éviter un sentiment de culpabilité et des inquiétudes inutiles. Nous vivons dans un monde qui prête des vertus presque magiques à l'organe sexuel masculin, et certains imaginent par exemple que le plaisir ne peut être donné que par un pénis alors qu'un doigt est tout aussi efficace.

En tant que lesbienne, est-ce que j'ai un avenir?

Il ne faudrait pas naïvement s'imaginer que le respect de la norme sociale transforme la vie des hétérosexuelles en un long fleuve tranquille. Il suffit de regarder autour de soi pour constater que les difficultés et les frustrations sont le lot général de l'humanité. Quand on discute avec des lesbiennes plus âgées, on réalise qu'elles sont nombreuses à être heureuses et fières d'avoir partagé leur vie avec des femmes et qu'elles n'ont aucun regret.

Pour certaines d'entre elles, le lesbianisme a en plus une dimension politique, car il permet aux femmes de ne plus dépendre des hommes, d'être vraiment autonomes sur les plans sexuel et affectif.

«Je me définis en tant que lesbienne – bien que je trouve ce terme très laid – ou homosexuelle, même si je peux avoir des relations sexuelles avec les hommes. En effet, pour moi, la différence se fait au niveau sentimental. Je ne suis jamais tombée amoureuse d'un homme et ne conçois pas une relation de couple avec un homme.»
Véra, 30 ans



«Pour moi, le terme de 'lesbienne' a une connotation militante et politique à laquelle je ne m'identifie pas, ce qui ne veut pas dire que je ne suis pas prête à m'engager pour la cause lesbienne. Je préfère simplement dire que je suis une femme qui partage sa vie avec une autre femme.»
Ariane, 24 ans

Bref, à vous de construire votre avenir comme il vous plaît!

Bisexual(le)

Qu'est-ce que la bisexualité?

De même que l'hétérosexualité se définit par l'attrait exclusif des personnes de sexe opposé, l'homosexualité par celui des personnes de même sexe, la bisexualité se caractérise par l'attrait des deux sexes. A l'instar de ses homologues, cette sexualité ne se réduit pas au seul attrait physique mais permet les mêmes sentiments amoureux et les mêmes investissements relationnels. Une personne bisexuelle peut s'éprendre indifféremment d'un homme ou d'une femme, et vivre avec cette personne une relation amoureuse accomplie. Les bisexuels ont ce privilège sur les hétérosexuels et les homosexuels, d'être en retrait de leurs querelles communautaires et de pouvoir comprendre leurs sentiments et leurs problèmes respectifs. Cette situation leur permet d'acquérir une plus grande ouverture d'esprit.

Comme l'homosexualité, la bisexualité a une longue histoire et existe de manière plus ou moins ouverte dans de nombreuses cultures. Afin de se protéger, l'homosexualité étant proscrite, les bisexuels sont longtemps restés très discrets sur l'ambivalence de leurs sentiments amoureux. La bisexualité a cependant toujours existé, comme l'homosexualité. Profitant du mouvement d'affirmation gay et de l'émergence d'une relative tolérance sociale à ce sujet, l'identité bisexuelle est en voie d'affirmation. Actuellement, il existe un mouvement bisexuel qui prend forme depuis 10 ans aux Etats-Unis, et depuis 5 à 6 ans dans toute l'Europe. En Suisse, quelques groupes bis commencent à se former.



Les bisexuel(le)s doivent affronter au quotidien un préjugé lourd de conséquences sur leur vie affective : celui qui associe bisexualité et instabilité. Parce qu'elle possède une ambivalence affective, on n'aura pas assez confiance pour s'engager dans une relation avec une personne bisexuelle, selon l'idée qu'on ne sera pas en mesure de satisfaire entièrement ses besoins. Pourtant, tout le monde peut être, un jour ou l'autre, tenté « d'aller voir ailleurs », bien qu'engagé dans une relation, et ce n'est pas parce que les bis sont sensibles aux deux sexes qu'ils seront plus infidèles ou instables que les monosexuel(le)s ! La fidélité est un choix de vie indépendant de l'identité affective. Chacun en est capable dans la mesure où sa relation le satisfait.

Comment savoir si je suis bi?

Au départ, il n'est pas forcément évident de se définir bisexuel(le). La plupart d'entre nous ont d'abord cru être et/ou vécu comme des hétérosexuels ou des homosexuels à part entière, avant de tomber un jour amoureux d'une personne de sexe opposé, et ce suffisamment pour prendre conscience de leur ambivalence et remettre leurs convictions d'identité en question. Après quelques allers et retours entre hétérosexualité et homosexualité, il paraît évident que nous ne pouvons nous identifier complètement à l'une ou l'autre de ces étiquettes. Peut-être, comme l'avancent certaines théories, les humains sont-ils tous des bisexuels qui s'ignorent... ? Toujours est-il que cette phase d'incertitude est très déstabilisante. Cette instabilité initiale est due au tabou qui règne sur la question, et ne se produirait pas si la représentation de la sexualité humaine n'était pas réduite à sa seule composante hétérosexuelle.

Il n'y a pas mille questions à vous poser pour savoir qui vous êtes : songez à ce qui vous plaît, regardez si ce sont les garçons ou les filles qui vous attirent, qui vous observez dans la rue, sur qui vous fantasmez... Et si vos sentiments ne sont pas exclusifs, alors il y a de fortes chances pour que vous soyez bi!



Tout dépend où vous en êtes dans votre parcours. Certains d'entre vous ont d'abord cru être homosexuels, et ont traversé les affres du coming out. Il leur a alors été plus facile par la suite de corriger leur identité sexuelle. Comme dit Sandrine : «Quand tu as déjà tout le long réussi à leur faire avaler que tu étais un zèbre, ça ne fait plus grande différence si tu leur dis que tu es un zèbre bleu...» Cependant, la prise de conscience de la bisexualité peut être aussi lourde à porter que l'homosexualité si vous avez cru être exclusivement hétérosexuel et êtes toujours apparu sous ce jour-là.

Les conseils donnés dans les chapitres précédents, notamment 'Pour en Parler autour de Soi' vous concernent alors également. Toutefois, il convient d'attendre d'être certain de votre identité avant d'en faire état.

Si je suis bi, que faire?

Comment vivre ma bisexualité?

Certains bisexuel(le)s vivent d'aventures hétérosexuelles et homosexuelles au gré de leurs rencontres, d'autres optent pour l'un ou l'autre mode de vie dans une relation basée sur la fidélité, d'autres vivent en couple mais s'autorise des écarts occasionnels avec le consentement de leur partenaire...

La manière de vivre une relation n'a rien à voir avec la nature de votre identité sexuelle, les mêmes alternatives sont valables pour les hétérosexuels et les homosexuels. Chacun choisit la manière de vivre qui lui convient, l'essentiel étant que le mode sur lequel la relation se construit soit convenu de façon mutuelle. Toutefois, à moins que la relation soit basée sur la fidélité et la confiance, il convient de toujours appliquer les principes du safer sex afin de ne pas mettre en danger votre vie et celle de votre partenaire.

La bisexualité commence à faire entendre sa voix. Il est important que le mouvement prenne de l'ampleur afin que les jeunes bisexuels puissent se reconnaître plus facilement et que leur bisexualité soit respectée par leur entourage, au même titre que l'hétérosexualité et l'homosexualité. Il est aussi important de faire tomber les préjugés, afin que les bis aient une chance de fonder une relation stable s'ils le souhaitent. La confiance de l'entourage est un facteur prépondérant de réussite.

Les parents

Questions communément posées

Pourquoi voulait-il/elle absolument nous le dire?

Certains parents pensent qu'ils auraient été plus heureux de l'ignorer. Il est important de prendre conscience que si vous ne l'aviez pas appris, vous n'auriez jamais vraiment connu votre enfant. Une grande partie de sa vie vous serait restée cachée, et vous n'auriez jamais rencontré l'être humain qu'il est dans son ensemble. Le fait que votre fils ou votre fille vous le dise est un témoignage de confiance et d'amour.

Beaucoup de parents gardent une rancune quant à l'homosexualité de leur enfant. Leur sentiment se fonde sur la présomption qu'être homosexuel(le) est une affaire de choix. En fait, les homosexuel(le)s ne choisissent pas leur orientation sexuelle. Ils sont simplement ce qu'ils sont : l'homosexualité est leur vraie nature. Le seul choix que la plupart des gays et des lesbiennes ont à disposition, c'est de décider d'être honnêtes par rapport à leur identité ou de la cacher. Cacher ses sentiments, sa véritable identité impose une tension énorme. Cela implique de vivre un mensonge, jour après jour. Quel parent aimerait voir son enfant vivre de cette façon?

Pourquoi nous a-t-il/elle fait ça?

Qu'avons-nous fait de faux?

La plupart des parents se sentent coupables de l'homosexualité de leurs enfants. Pourtant, ce n'est pas l'éducation qui détermine l'orientation sexuelle : il y a des homosexuel(le)s dans tous les types de familles, de tous les horizons possibles. Par ailleurs, aucune expérience sexuelle n'a le pouvoir de conditionner l'orientation sexuelle de vos enfants : homos comme hétéros, c'est souvent en tombant amoureux qu'ils se rendent compte de leur orientation. Eux seuls sont en mesure de déterminer vers qui ils se sentent attirés. On pense aujourd'hui que l'orientation sexuelle d'un enfant se détermine très jeune, sinon à la naissance. Au-delà, les véritables «causes» de l'homosexualité sont inconnues. Quoiqu'il en soit, ni votre enfant, ni vous, n'êtes responsables de cette situation. Si elle est inconfortable à plus d'un titre, dites-vous bien qu'elle peut aussi apporter de grandes joies.

Nous devons répondre ceci : cela dépend où il/elle décide de vivre, quel genre de travail il/elle veut, comment il/elle décide de se comporter. Mais nous devons aussi dire que l'attitude envers les homosexuels est en train d'évoluer et devient de plus en plus ouverte dans beaucoup de pays.

Est-ce qu'il/elle sera mis(e) à l'écart, et sans emploi?

Les parents

Des parents racontent leur histoire

Le récit d'une mère

Nous avons trois enfants. Quand notre aîné a eu 18 ans, il nous a dit qu'il était gay. La réponse de mon mari a été simple: «En es-tu sûr ?»

En ce qui me concerne au contraire, je me demandais ce qui avait cloché. J'avais un énorme sentiment de culpabilité et d'échec. Nous avons toujours été proches et pleins d'amour dans la famille, et je me faisais du souci de savoir si les relations avec notre fils aîné souffriraient de cette homosexualité.

Je m'inquiétais aussi beaucoup pour son bonheur futur, tout comme mon mari. J'ai réalisé bientôt que mon fils était toujours la même personne que celle que j'avais connue et aimée. Mais grâce à son honnêteté, je le connaissais mieux qu'avant.



Le récit d'un père

Comment me suis-je senti lorsque j'ai appris que ma fille était lesbienne ? C'est difficile à dire. Mes sentiments étaient mêlés. Ma première réaction fut de penser que sa vie serait difficile. Elle est différente et souffrirait donc des conséquences de cette différence : la suspicion, la crainte et le rejet du monde soi-disant normal... On lui collerait une étiquette : «Dangereux et contagieux, restez à l'écart, protégez-vous !»

Le Sida

Le virus du sida (ou VIH) a été découvert en 1986. Il s'attaque au système immunitaire de l'être humain, c'est-à-dire à la capacité qu'a le corps de se défendre contre tous les types de maladie. Sa transmission est interhumaine. Cela signifie qu'il ne peut être transmis que d'un être humain à un autre. Le virus du sida a aussi la particularité de muter, c'est-à-dire de modifier son code génétique pour survivre, voire résister à certains types de traitement.

La transmission du sida n'est pas liée au fait d'appartenir à un groupe dit «à risque» (homosexuels, toxicomanes...) mais est due aux comportements à risque : ce sont les pratiques qui mettent en présence les vecteurs et les récepteurs du VIH.

Les **vecteurs** sont les liquides corporels qui peuvent transmettre le VIH. Parmi ceux-ci, notons:

- le sang;
- le sperme;
- les sécrétions vaginales.

Le lait maternel peut également être contaminant.

Les autres fluides corporels (larmes, salive, sueur, etc.) ne sont pas contaminants.



Les **récepteurs** sont les portes d'entrée du VIH dans le corps humain, à savoir :

- les voies ouvertes sur la circulation sanguine (injections, plaies, brûlures... pas toujours visibles).
- les muqueuses anales ou vaginales.

La peau saine et les plaies cicatrisées ne sont pas des portes d'entrée pour le VIH.

Les **voies de contaminations** sont les situations où les vecteurs et les récepteurs sont présents simultanément.

Parmi celles-ci, citons :

- la voie sanguine, dont les seringues infectées et le sang contaminé sont les principaux vecteurs;
- la voie sexuelle, avec pénétration vaginale ou anale;
- la voie de la grossesse, une mère infectée sur cinq transmettant le virus au fœtus si elle n'est pas traitée avec les nouvelles thérapies.



Une fois que le virus pénètre dans le corps de son hôte, il s'attaque aux parties principales de son système de défense, à savoir des globules blancs appelés cellules CD4. Il s'introduit en fait dans les CD4, puis dans le noyau des CD4, pour y transmettre son matériel génétique.

Ainsi infectée, la cellule, en même temps qu'elle fabrique les substances nécessaires à sa croissance et à sa survie, fabrique les éléments constitutifs du VIH.

Ces éléments sont assemblés à l'intérieur des CD4, qui libère de nouveaux virus dans le sang.

Pendant les quelques années qui suivent l'infection, le corps humain arrive généralement à reconstruire son capital de CD4. Ainsi, le système immunitaire peut-il continuer à fonctionner en protégeant la personne des maladies.

C'est la période de l'infection dite asymptomatique (sans symptômes, c'est-à-dire sans conséquence particulière sur la santé). Pourtant, le virus peut se transmettre même lorsque ses effets sur la santé ne sont pas visibles.

Chez la plupart des personnes infectées, l'ensemble du système immunitaire s'écroule après quelques années de lutte, et la personne décède souvent d'infections multiples qui ne surviennent pas chez les personnes saines.

Depuis 1996, des nouvelles thérapies anti-VIH sont arrivées sur le marché avec un certain succès. Mais il faut savoir qu'elles ne sont pas supportées par toutes les personnes séropositives ou atteintes du sida, et que nous n'avons pas suffisamment de recul pour savoir si ces traitements ne risquent pas de devenir inefficaces à long terme.

Le sida

«Une grande maladie avec un petit nom», chantait Prince dans une de ses chansons... Et certainement n'avait-il pas tort. Quatre lettres pour dire beaucoup: Syndrome d'Immuno-Déficience Acquise. Mais ce n'est là que la définition médicale. Il y a à côté de cela les fantômes, les peurs et les sentiments qui vous habitent. Il y a aussi votre coming out, les réactions de votre famille, de votre entourage, de vos amis...



Perturbé ou découragé, on a parfois envie de flirter avec le danger. Irrésistiblement attiré par l'autre, on voudrait se fondre en lui, abolir toutes les barrières qui nous en séparent. Pourtant, la passion pour l'autre ne doit pas exclure l'amour de soi-même. S'informer sur le sida, c'est participer avec la recherche, les médecins, les malades et les autres gays à la lutte contre cette épidémie. Mettre le préservatif, c'est éviter des barrières bien plus grandes qui pourraient survenir : l'angoisse, les regrets, la méfiance, le manque d'estime.

Le désir de fusion peut être contraire au fait de mettre un préservatif ou d'aborder franchement le sujet avec celui que l'on aime. Mais ce conflit n'est qu'apparent. Parler avec l'autre, c'est partager ses préoccupations. C'est lui montrer le meilleur de nous-mêmes, et oser une parole dont chacun des partenaires profitera. Oser le préservatif, ce n'est pas se protéger de lui ou le protéger de soi, c'est vouloir fonder sa relation sur la base du respect mutuel.

La pratique du safer sex (mettre un préservatif lors de toute pénétration, pas de sperme dans la bouche) est parfois négociée au sein d'un couple. Cela dépend du type de relation que vous avez avec votre partenaire ou ami, et du degré d'implication de votre relation. Un couple exclusif à l'intérieur duquel les deux partenaires sont séronégatifs peut négocier l'abandon du préservatif. Il convient alors, pour faire un choix éclairé, de savoir qu'une fidélité est plus facile à promettre qu'à tenir et qu'un écart est rarement facile à avouer.

Pour partir du bon pied, certains couples décident de faire un test ensemble, voire de le répéter régulièrement. Pour ce qui est des choses importantes à prendre en considération lors d'un test, nous vous renvoyons au chapitre sida de cette brochure. Pour le reste, ne faites pas le test si vous n'êtes pas prêt, ou ne forcez pas quelqu'un qui n'a pas l'air disposé, à le faire.

Est-ce que je risque de contracter le sida en faisant l'amour avec une femme?



Selon les connaissances actuelles sur la transmission du VIH lors de pratiques bucco-vaginales, il paraît justifié de renoncer à l'utilisation systématique de moyens de protection, tels le préservatif, carré de latex ou autres équivalents. Il est démontré que la presque totalité des lesbiennes séropositives ont été infectées parce qu'elles avaient eu un comportement à risque, non lié aux pratiques bucco-génitales entre femmes.

La quantité de virus présent dans les muqueuses vaginales (contrairement au sang) est trop faible pour causer une infection lors d'un cunnilingus. Il est, par contre, indispensable d'utiliser un moyen de protection (préservatif, latex, cellophane ou gant médical) lors de :

- partage de godemichés ou autres objets introduits dans le vagin ou le rectum;
- cunnilingus lors des phases de menstruation de la partenaire;
- plaies aux mains (cloques, égratignures...) lors de pénétrations et d'attouchements des parties génitales de la partenaire.

Ces recommandations se fondent sur les connaissances actuelles. La sécurité absolue n'existe pas. Les besoins de sécurité diffèrent d'une personne à l'autre, et suivant leurs conditions de vie. Chacune décidera en toute liberté de quelle manière elle appliquera les recommandations émises.

Le Test

La présence du virus dans le corps d'une personne peut être décelée par une série de tests. Vous pouvez obtenir une liste d'adresses où vous pouvez pratiquer ces tests anonymes auprès des associations mentionnées en fin d'ouvrage.

Avant de pratiquer un test, il y a deux choses importantes à savoir :



1. Les tests de dépistage du sida utilisés lors des consultations médicales usuelles (médecins et hôpitaux) ne mettent pas en évidence la présence de virus, mais la présence d'anticorps. Les anticorps sont les cellules fabriquées par le corps humain pour se défendre contre le virus. Ces anticorps mettent pourtant jusqu'à trois mois pour être fabriqués. C'est la raison pour laquelle le résultat d'un test ne peut être considéré comme fiable que si le test a lieu au minimum trois mois après une situation à risque. Avant ce délai, aucun résultat de test n'apporte de réponse sur votre état de santé réel.

2. Un test positif peut avoir de sérieuses répercussions sur votre moral, aussi bien que sur votre couverture sociale d'assurances et sur votre accès à un emploi. Avant de faire un tel test, n'hésitez pas à contacter une des associations de lutte contre le sida, par courrier, fax ou téléphone, pour éviter des désagréments inutiles. En tous les cas faites faire un test strictement anonyme en payant le test en liquide en échange d'un numéro (Frs. 30.–).

*«Ce serait peut-être
une idée de refaire une fois le test.
En fait, j'étais aussi
assez inconscient
la première fois que j'ai fait le test. J'étais pas du tout préparé à
une réponse positive.
Je crois qu'aujourd'hui, je réfléchirais quand
même plus au
bouleversement que ça peut engendrer.»
Michel, 21 ans*

En fin de compte, sachez qu'un test de dépistage ne protège pas du sida. Seul le safer sex vous permettra d'éviter cette maladie grave et encore mortelle. Le principal responsable de votre santé, de votre vie, c'est vous!

Les Homosexuel(le)s et la Loi

Discrimination Aucun article de la loi suisse ne fait de différence fondamentale entre hétérosexuels et homosexuels, hommes ou femmes, en vertu de l'article 4 de la Constitution fédérale, loi des lois sur le territoire de la Confédération.

4 - 1. Tous les Suisses sont égaux devant la loi. Il n'y a en Suisse ni sujets, ni privilèges de lieu, de naissance, de personnes ou de familles.

4 - 2. L'homme et la femme sont égaux en droits. La loi pourvoit à l'égalité, en particulier dans les domaines de la famille, de l'instruction et du travail. Les hommes et les femmes ont droit à un salaire égal pour un travail de valeur égale.

Cependant, la loi fédérale de 1994 qui réprime les incitations à la haine raciale (crimes contre l'humanité) n'inclut pas à ce jour (1997) d'article antidiscriminatoire pour les gays et les lesbiennes. Il est donc, sur le plan légal, autorisé de dire et d'écrire que les gays et les lesbiennes ne devraient pas exister dans une société «saine», bien qu'il soit reconnu, du point de vue scientifique, que l'homosexualité n'est pas une maladie.

Injures Si toutefois vous êtes insulté publiquement à cause de votre orientation sexuelle, vous avez la possibilité de faire valoir l'article 177 du Code pénal qui réprime les injures publiques (Titre cinquième - infractions contre l'honneur).

177 - 1. Celui qui, de toute autre manière, aura, par la parole, l'écriture, l'image, le geste ou par des voies de fait, attaqué autrui dans son honneur sera, sur plainte, puni de l'emprisonnement pour trois mois au plus ou de l'amende.

177 - 2. Le juge pourra exempter le délinquant de toute peine si l'injurié a directement provoqué l'injure par une conduite répréhensible.

177 - 3. Si l'injurié a riposté immédiatement par une injure ou par des voies de fait, le juge pourra exempter de toute peine les deux délinquants ou l'un d'eux.

Si on vous traite en public de «sale pédé», vous avez donc le droit de porter plainte pour injure, pour autant que vous ayez les moyens de prouver vos affirmations. Le second alinéa signifie que si vous adoptez une attitude volontairement provocante, votre droit au dédommagement peut être annulé par le juge. Ce qui implique que votre comportement sera aussi pris en compte.

Jusqu'à quelques années en arrière, les démonstrations d'affection en public, comme de se tenir par la main, étaient plus ou moins réprimées, en particulier en Grande-Bretagne. Mais un cas a amené la Cour européenne des Droits de l'Homme à Strasbourg à trancher dans le sens d'une acceptation légale des comportements affectueux publics entre hommes. La meilleure attitude à adopter dans le cas d'une attaque verbale est de garder son calme et de ne pas répondre.

Entretien des enfants Si vos problèmes avec vos parents deviennent tels après un coming out que vous vous trouviez dans une situation financière précaire, vous pouvez avoir recours aux articles 276 et suivants du Code civil. Cependant utilisez-les avec la plus grande prudence et ne vous mettez pas dans une situation de conflit

encore pire avec vos parents en les menaçant d'un procès si ce n'est pas pleinement justifié.

276 - 1. Les père et mère doivent pourvoir à l'entretien de l'enfant et assumer, par conséquent, les frais de son éducation, de sa formation et des mesures prises pour le protéger.

276 - 2. L'entretien est assuré par les soins et l'éducation ou, lorsque l'enfant n'est pas sous la garde de ses père et mère, par des prestations pécuniaires.

177 - 3. Les père et mère sont déliés de leur obligation d'entretien dans la mesure où l'on peut attendre de l'enfant qu'il subviennne à son entretien par le produit de son travail ou par ses autres ressources.

277 - 1. L'obligation d'entretien des père et mère dure jusqu'à la majorité de l'enfant.

277 - 2. Si l'enfant n'a pas achevé sa formation à sa majorité, les père et mère doivent, dans la mesure où les circonstances permettent de l'exiger d'eux, continuer à subvenir à son entretien jusqu'à la fin de cette formation pour autant qu'elle soit achevée dans les délais normaux.

279 - 1. L'enfant peut agir contre son père et sa mère, ou contre les deux ensemble, afin de leur réclamer l'entretien pour l'avenir et pour l'année qui précède l'action. (...)

280 - 1. Les cantons sont tenus de soumettre à une procédure simple et rapide les litiges relatifs à l'obligation d'entretien.

280 - 2. Le juge examine d'office les faits et apprécie librement les preuves. (...)

Les infractions à ces articles sont punissables par les articles 217 et 219 du Code pénal:

217 - 1. Celui qui n'aura pas fourni les aliments ou les subsides qu'il doit en vertu du droit de la famille, quoi qu'il en eût les moyens ou pût les avoir, sera, sur plainte, puni de l'emprisonnement.

217 - 2. Le droit de porter plainte appartient aussi aux autorités et aux services désignés par les cantons. Il sera exercé compte tenu des intérêts de la famille.

219 - 1. Celui qui aura violé son devoir d'assister ou d'élever une personne mineure dont il aura ainsi mis en danger le développement physique ou psychique, ou qui aura manqué à ce devoir, sera puni de l'emprisonnement.

219 - 2. Si le délinquant a agi par négligence, la peine pourra être l'amende au lieu de l'emprisonnement.

Littérature

Quelques repères

Parents	Droit, histoire et religions	Sida
<p>Jean-Louis BORY 'Comment nous appelez-vous déjà ? Ces hommes que l'on dit homosexuels' <i>Calmann-Lévy, 1977</i></p>	<p>Joseph DOUCE 'Couples homosexuels et lesbiens : juridique et quotidien' <i>Lumière et Justice, 1987</i></p>	<p>Roger CHARBONNEY 'Sida et assurances en Suisse : à chacun ses responsabilités' <i>ASS, 1991</i></p>
<p>Betty FAIRCHILD et Nancy HAYWARD 'J'ai quelque chose à vous dire' <i>L'Homme, 1992</i></p>	<p>Jean DANET 'Discours juridique et perversions sexuelles' (XIXe et XXe siècles) <i>Presses Universitaires de Nantes, 1977</i></p>	<p>Collectif Dialogai 'Pour en découdre avec' <i>Brochure disponible chez Dialogai</i></p>
<p>Caroline GRÉCO 'Julien, toi qui préfères les hommes' <i>Critérior, 1993</i></p>	<p>Jacques GIRARD 'Le mouvement homosexuel en France (1945–1980)' <i>Syros, 1981</i></p>	<p>Baptiste COHEN 'L'Intervention sociale face au sida : un guide' <i>Arcaat-Sida, 1991</i></p>
<p>Carolyn GRIFFIN et Marian WIRTH et Arthur BEYOND 'Acceptance' <i>Prentice-Hall, 1986</i></p>	<p>Jean BOISSON 'Le triangle rose : la déportation des homosexuels (1933–1945)' <i>R. Laffont, 1987</i></p>	<p>Stéphane MANTION 'Prévention sida' <i>Ed. du Rocher, 1992</i></p>
<p>Christiane JOUVE 'Invisibilité et invisibilisation des lesbiennes'</p>	<p>Pierre SEEL 'Moi, Pierre Seel, déporté homosexuel' <i>Calmann-Lévy, 1994</i></p>	<p>Jean MARTIN 'Faire face au sida' <i>Favre, 1988</i></p>
<p>Maurice RAINVILLE 'Éthique et homosexualité'</p>	<p>Charles DEMUR et Denis MÜLLER 'L'homosexualité : un dialogue théologique' <i>Labor et Fides, 1992</i></p>	<p>X. THÉVENOT 'Homosexualités masculines et morale chrétienne' <i>Cerf., 1985</i></p>
<p>J.-Y. SAVOY 'À l'écoute de personnes concernées par l'homosexualité' <i>Centre Social Protestant Lausanne, 1982</i></p>	<p>John BOSWELL 'Christianisme, tolérance sociale et homosexualité' <i>Gallimard, 1985</i></p>	<p>J.J. Filipacchi MACNEILL 'Les exclus de l'Eglise' 1993</p>
<p>Jimena VERGARA 'Quelle place notre société fait-elle aux homosexuels?'</p>		<p>Georges-Henri BOUSQUET 'L'éthique sexuelle de l'Islam' <i>Desclée de Brouwer, 1990</i></p>
		<p>Eva CANTARELLA 'La Bisexualité dans le monde antique' <i>La Découverte, 1988</i></p>

Quelques Points de Repère Historiques

Antiquité – Les amours masculins sont très présentes dans la mythologie: Ganymède (Pindare, Homère); Apollon et Hyacinthe (Ovide); Achille et Patrocle (Eschyle). Les mœurs des hommes sont aussi libres que celles des Dieux en la matière.

Moyen Âge – cf. BOSWELL Christianisme, tolérance sociale et homosexualité. Gallimard, 1985

1071–1127 – Vie de Guillaume IX d'Aquitaine, le plus ancien des troubadours connus. Sonnets d'amours à un garçon.

XVIe siècle – Amours de Michel-Ange et Tommaso dei Cavalieri.

1969 – Émeutes de Stonewall (2–4 juillet). Début du mouvement de libération gay.

1973 – L'American Psychiatric Association exclut l'homosexualité de la liste des psychopathologies.

1980's – Le Danemark et la Suède créent le contrat de partenariat, «mariage» homosexuel.

1980 – Création de Dialogai à Genève.

1993 – Pink Cross lance en Suisse une pétition pour l'égalité juridique des couples homosexuels.

1994 – Création d'Alpagai à Sion.

1994 – L'Union Démocratique Fédérale lance en Suisse une pétition contre l'égalité juridique des couples homosexuels.

XVIe siècle – Règne d'Henri III, dont les 'mignons' sont conspués par Pierre de Ronsard et Joachim du Bellay.

1804 – Code Napoléon. Sous l'influence du duc Jean-Jacques de Camba-Cérès, l'homosexualité est décriminalisée.

1837–1901 – Règne de l'Impératrice Victoria. Lois très dures contre les homosexuels (lesbiennes ignorées).

1873 – Suicide de Piotr Tchaïkovski, vraisemblablement à cause du problème posé par son homosexualité.

1895 – Procès d'Oscar Wilde pour «mauvaises mœurs» (deux ans de prison).

1912–1921 – Floraison d'œuvres littéraires à thème homosexuel (Mort à Venise, La confusion des sentiments, Corydon, Si le Grain ne meurt).

1941–1945 – 800'000 homosexuels déportés dans les camps de concentration nazis.

Le triangle rose qu'ils portaient sur la poitrine est devenu, avec le drapeau arc-en-ciel, l'un des symboles de ralliement gays (pointe tournée vers le bas).

1945–1990's – De nombreux auteurs accordent une place croissante à l'homosexualité dans leurs œuvres (Tennessee Williams, Pier Paolo Pasolini, Jean Genet, Yukio Mishima, Tony Duvert, Dominique Fernandez, Hervé Guibert, David Leavitt, Yves Navarre...).

1994 – Gay Pride internationale de New York : plus d'un million de participants. Manifestation annuelle se déroulant dans les grandes villes d'Europe et des États-Unis à la fin du mois de juin. Elle célèbre les émeutes de Stonewall (bar à New York, où les gays se sont révoltés contre les persécutions policières il y a 25 ans). Ces fêtes peuvent réunir plusieurs centaines de milliers de gays dans les grandes villes, avec défilés, discos, festivals, pendant plusieurs jours.

1996 – Le Canada (surtout le Québec, Colombie-Britannique) et l'Afrique du Sud protègent constitutionnellement les homosexuels contre la discrimination homophobe.

1997 – Création de VoGay à Lausanne, de Sarigay à Fribourg.

Remerciements

Les auteurs tiennent à remercier tous ceux et toutes celles qui leur ont apporté une aide précieuse dans la réalisation de cette brochure:

Les associations homosexuelles suisses romandes

Dialogai , Alpagai, VoGay, Homologai, 'Lilith' ainsi que

'Sid'action Lausanne, 'l'Aide suisse contre le sida'
et 'l'Office fédéral de la santé publique'.

L'organisation internationale 'Parents, Friends and Families of Lesbians and Gays' pour les brochures 'Be Yourself' 'Coming Out to Your Parents' et 'For Parents of Gay Children' à la base des premiers chapitres.

La campagne américaine 'The Campaign to End Homophobia' et 'OutProud' pour les chapitres 'Maybe I'm Gay/Lesbian' à la base des chapitres pour jeunes gays et lesbiennes. Spécialement, les jeunes gays et lesbiennes qui ont rédigé, lu, critiqué et/ou témoigné, et tous ceux qui, de près ou de loin, ont contribué à la réalisation de ce document:

Alex, Corine, Christian, Christophe, Denis, Didier, Elena, Fabian, François & François, Frédéric, Geneviève, Guy, Jane, J-P, Laurent, Liliane, Martine, Michel, Monique, Nadia, Nicolas, Olivier, Pascal, Patrice, Sandrine, Stéphane, Véra, Walter & Walter, Xavier

