

# garçons

entr'eux

Amour et sexualité entre garçons



NEW



[www.jeunexaequo.be](http://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'Amooour !
37	Le Sexe...!
41	Le Safer sex : guide pratique
55	Adresses et liens utiles
61	Petit glossaire

Témoignez sur  
[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.be)



Cette brochure a été réalisée en étroite collaboration avec des jeunes de 18 à 25 ans.

Merci à Aurélien, Aymeric, Kevin, Mara, Mickaël, Mike et Romuald pour leur implication dans le groupe de travail et pour leurs témoignages et Grégory pour les photos.

Merci à Abdel, Lionel, Mathieu, Mohamed et Renaud pour leurs témoignages, merci aussi à François et Mathieu pour leur accompagnement du groupe de travail.

Une brochure semblable à destination des **Filles entr'elles** est également disponible à Ex æquo.

# garçons

## entr'eux

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

### **Tu ressens de l'attraction pour les garçons?**

#### **Pour les garçons et pour les filles?**

Tu te demandes comment vivre ta vie amoureuse, comment rencontrer un garçon 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 utiliser un préservatif et un lubrifiant? Comment éviter un risque de contamination par une IST et savoir si tu as pris un risque? Si tu as eu des relations sexuelles 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 le *Safer sex*\*.

\* voir glossaire en fin de brochure

# qui, que, quoi,

## Je suis

- un garçon  une fille

## Je me sens

- un garçon  une fille  
 un peu les deux  
 ni l'un ni l'autre

## Qui m'attire ?

- les garçons  les filles  
 les deux

## J'ai déjà eu des relations sexuelles avec...

un garçon

- oui  non

une fille

- 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 garçons qui s'embras- sent, je trouve cela

- attirant  gênant  
 et alors?!

## Pour le moment, je vis

- une  plusieurs  
 aucune **...relation(s).**

## Ce livret peut probablement

- m'intéresser  
 intéresser un ami  
 nous intéresser  
tous les deux

# quiz ?

----- je suis attiré par les garçons...

	OUI	NON
Es-tu déjà tombé amoureux d'un garçon ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cela t'a-t-il troublé, dérangé ou inquiété ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu déjà réfléchi à l'homosexualité ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu des copains/copines homosexuel(le)s ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As-tu une petite amie, tout en trouvant les garçons attirants ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cherches-tu du regard les garçons qui te plaisent ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Voudrais-tu vivre une histoire d'amour avec un garçon ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
T'imagines-tu au lit avec un garçon ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**Si tu réponds OUI à ce genre de questions...**

alors tu ressens probablement quelque chose pour les garçons  
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 confus, incertain, ou bien tu es sur un petit nuage !

Concept du quiz : Wel Jong Niet Hetero [www.weljongniethetero.be](http://www.weljongniethetero.be)

Certains ont besoin de temps avant de savoir s'ils sont attirés par les garçons ou non. Il arrive qu'on ne puisse pas s'identifier aux homos ou à ce qu'on en montre à la télé, à la « Lesbian and Gay Pride\* » ou au cinéma, ... On peut aussi être tombé amoureux de filles et croire qu'on ne peut donc pas tomber amoureux de garçons.



**Romuald** 21 ans

Quand je plonge dans mes souvenirs d'enfance, je réalise que j'ai toujours été attiré par les garçons (des copains de mon école, des vedettes du sport ou de la télé...). C'était un sentiment à la fois agréable et frustrant car je pensais être le seul à avoir de telles attirances et donc, pour moi, il n'y avait pas lieu d'en parler, car personne (hétéro ou homo) n'aurait pu me comprendre... Ce n'est que bien plus tard que j'ai réalisé que j'étais homo...



**Aurélien** 22 ans

Aussi loin que je m'en souviens, ma première attirance pour les garçons remonte à l'âge de 9 ans. Ensuite, lorsque je suis entré à l'internat, ça s'est confirmé mais je me le suis caché. En troisième secondaire, je suis tombé amoureux d'un garçon de ma classe et c'est là que tout a changé, une partie de moi était franchement attirée par lui et l'autre me disait que je « devais » aimer les filles. Je suis donc sorti avec deux filles afin qu'aucun soupçon ne plane sur moi mais cela n'a rien changé à mon attirance pour les garçons !



Témoignez sur  
[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.be)



**Mathieu** 33 ans

Enfant, mes rêves étaient « hétéroformés » : je m'imaginai marié aimant, dans une grande maison, entouré d'enfants. À l'heure des premières concrétisations, il m'a fallu me rendre à l'évidence, il n'y aurait pas une femme au centre de mon histoire. J'ai d'abord eu le sentiment que tous mes plans s'évanouissaient, puis, petit à petit, je me suis fait à l'idée et la confiance est revenue... Une certitude s'est rapidement imposée à moi : je n'ai pas le choix d'être ou de ne pas être homo, je le suis. Ma seule vraie liberté est d'oser le vivre ou pas. Depuis, tous mes rêves d'enfant sont redevenus possibles... l'église et la mariée en moins !



**Aymeric** 21 ans

J'aime un garçon, et ce garçon m'aime. Nous formons un couple qui n'est pas différent des autres. Bien sûr, il ne répond pas aux normes sociales, nous sommes remarqués en rue si nous nous prenons la main. Mais comme les hétéros, nous nous embrassons, comme les hétéros, nous allons au cinéma, comme les hétéros, nous nous engueulons...



**Mike** 21 ans

Quand j'ai réalisé que j'étais homo, ma grande déception était de savoir que je n'aurais jamais d'enfants à moi (on ne parlait pas encore de l'adoption). Mais ma cousine a fait une chose formidable : elle m'a proposé d'être le parrain de sa fille. Au moins je peux m'occuper d'un enfant et avoir une relation privilégiée avec lui, un parrain c'est important ! Merci à elle !



garçons

# 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 (Max + Leila)

 +  des personnes du même sexe (Max + Luc)

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

**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. Certains se souviennent d'une attirance pour un autre garçon dès le plus jeune âge. D'autres s'aperçoivent de leur attirance vers 30 ans ou plus.



**Lionel 37 ans**

Lors de mon adolescence, je me suis toujours considéré comme «bi». Un jour, une rencontre changea ma vie: j'ai rencontré LA femme de ma vie! J'ai construit avec elle tout ce dont un couple peut rêver. De cette union sont nés deux enfants. Jamais, je ne me suis posé de questions sur mon orientation sexuelle pendant toutes ces années. Mais le temps passant et la quarantaine approchant, l'envie d'autre chose s'est fait ressentir. Était-ce mon côté «gay» qui ressortait? Cette autre partie de moi, enfouie pendant toutes ces années? J'ai donc décidé de basculer vers cette autre vie. Je ne trouve pas utile de me révéler à tout le monde, seuls les gens qui me sont proches sont au courant de ma situation. Ce n'est pas ma sexualité qui me définit, l'importance du *coming out* auprès des autres me semble donc assez futile. Mes enfants ont toujours été au centre de mes réflexions pendant cette prise de décision. Quel était le meilleur choix? Comment vivre avec un papa en phase gay? Tant de questions sans réponses... mais j'avais besoin, avant tout, d'être en accord avec moi-même. C'est maintenant le cas.

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. Un garçon qui se définit comme homosexuel peut très bien avoir eu des relations amoureuses avec une femme. À l'inverse, on peut avoir eu des relations sexuelles avec un garçon et se considérer hétéro par la suite.

La bisexualité, c'est être attiré 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 bisexuel. 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 par les hétéros que par les homos.



**Mickaël 25 ans**

Il est vrai qu'un homme bisexuel peut être quelqu'un qui cherche son orientation sexuelle, mais un bisexuel peut aussi éprouver de l'attirance et de l'amour pour les femmes et pour les hommes. Pour ma part, je dirais que je ne tombe pas amoureux d'un sexe mais d'une personne...



Témoignez sur  
[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.be)

**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? C'est l'éternelle question. 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.

**Les homos ne sont pas transsexuels\* , même si certains « trans » peuvent être homos.** La transsexualité\* n'est pas une orientation sexuelle, c'est la question de l'identité de genre\* et d'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.

**Les homos ne sont pas nécessairement des travestis , même si certains homos aiment se travestir.** Certains garçons homos ou hétéros s'habillent en femme sans pour autant vouloir devenir une femme. Certains le font pour s'amuser, d'autres pour choquer, pour plaire ou pour se moquer des modèles masculins et féminins. De la même manière, les filles peuvent aussi s'habiller en homme. Les personnes hétérosexuelles peuvent également aimer se travestir!

**Être homosexuel n'empêche pas de vivre en couple et d'élever un enfant.** 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.



filles



# le Coming Out ou sortir du placard

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

**On n'est pas tenu de tout dire, on n'est pas obligé de tout faire.**

Certains 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...



**Aurélien** 22 ans

Quand je suis arrivé en rhéto, on était en stage d'écologie et j'étais seul avec mon meilleur ami dans la chambre. Je me suis jeté à l'eau en lui disant que j'étais « bi ». J'ai dit que j'étais « bi » car je pensais que ça passerait mieux, mais je savais que j'étais homo.



**Aymeric** 21 ans

Il était difficile pour moi de déclarer mon homosexualité oralement. J'ai donc créé un blog me concernant dans lequel je parlais entre autres de mon homosexualité.

**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 obligé de le faire?**  
Pourquoi veux-tu faire ou ne pas faire ton *coming out*?  
Quelles conséquences positives ou négatives imagines-tu?
- ✓ **C'est toi seul qui décides et choisis le moment.**  
Personne ne peut te pousser à faire ton *coming out*.  
Si tu ne te sens pas encore prêt, 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.



Mike 21 ans

Quand mon père a su que j'étais gay, il m'a simplement dit qu'il s'en doutait depuis toujours et donc, sans vague, j'avais fait mon *coming out* vis-à-vis de mon père! J'étais bluffé par sa réaction et la banalité de la chose!



Aymeric 21 ans

Pour mes parents, il fallait accepter l'idée qu'ils n'auraient jamais de petits-enfants et que la personne qui serait à mes côtés ne porterait pas une robe blanche au mariage...



## 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 fils est homo ou bisexuel. Pourtant, sans nier le fait que l'annonce à l'entourage n'a pas été facile, beaucoup de gays et de lesbiennes 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).



**Aurélien** 22 ans

J'ai attendu d'avoir mon «chez moi» et mes ressources financières pour faire mon *coming out* vis-à-vis de mes parents. C'est ma grand-mère qui a requinqué ma mère et lui a fait comprendre que ce n'était pas si grave.



**Romuald** 21 ans

J'ai été élevé par des parents très religieux pour qui l'homosexualité est une déviance! Un jour où je n'allais pas très bien, ma mère m'a demandé ce qui n'allait pas et je lui ai avoué que j'étais amoureux d'un garçon. Elle m'a alors dit que je devais «lutter» et que ça passerait avec le temps... mais ça n'a jamais changé, au contraire! Quand ils ont appris que j'avais «cessé le combat», ils ont menacé de me mettre dehors ... ce qu'ils n'ont pas fait finalement. Je suis resté à la maison le temps de terminer mes études. J'ai appris à vivre sans me soucier de leur avis, car ils ne parviennent toujours pas à imaginer qu'on puisse être heureux en étant homo. J'espère qu'un jour ils changeront d'avis...



**Kevin** 20 ans

Quand un jour ma mère m'a mis au pied du mur, et m'a demandé si j'aimais les garçons, j'ai cru que le monde s'écroulait, je ne savais pas comment réagir. J'ai pris mon courage à deux mains et j'ai dit: «oui, je suis homosexuel». Il lui a fallu du temps pour accepter. C'était il y a trois ans. Aujourd'hui, on est plus proches et complices que jamais! Mes parents sont séparés et du côté de mon père les choses sont moins faciles, il n'accepte pas mon homosexualité. Personne n'en parle, ni lui, ni ma belle-mère, ni moi. Cela ne m'empêche pas d'avoir quelqu'un qui partage ma vie depuis deux ans et d'être heureux.



**Mara** 20 ans

Mon *coming out* vis-à-vis de ma mère s'est passé en direct sur Pure FM! Une heure avant d'arriver au studio, j'ai appelé ma mère et lui ai demandé d'allumer la radio... Le lendemain, ma mère m'a dit: «Tiens, c'était une émission sur les homosexuels?», je réponds: «Oui, en effet c'est bien ça», ensuite ma mère me dit: «Tu sais, j'ai failli pleurer à la fin de l'émission parce que tu as dit: «Maman je t'aime». Et là je me suis dit: «Tiens tiens elle n'a donc pas pleuré parce que son fils est gay?».

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.



**Michèle** maman de Mike

Lorsque Mike avait 16 ans, il m'a envoyé une lettre. Il n'osait pas me dire en face ce qu'il avait à me dire, il avait trop peur d'affronter mon regard en pleurs, ce sont ses mots. Oui, c'est vrai, quand j'ai lu cette lettre je pleurais car je me sentais perdue. Je me suis demandée si j'avais fait quelque chose de mal, si je l'avais élevé correctement... Et puis je me suis dit que je ne pensais qu'à moi et que pour lui aussi, cela devait être difficile. Le lendemain, je l'ai pris dans mes bras, je lui ai dit qu'il était mon fils et que je l'aimais, et que le plus important pour moi c'était qu'il soit heureux (je préfère le savoir heureux avec un homme que malheureux avec une fille!). Mon bonheur maintenant c'est de savoir mon fils épanoui. À tous les parents: votre fils ne devient pas une autre personne parce qu'il aime les hommes! Aidez vos enfants à affronter leur solitude et leurs peurs.



espèce de...

sales...

tous 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 masculin ou féminin 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 homos, **mais...**

## **...Ils 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 certains hommes, tomber amoureux, faire l'amour, se disputer, se réconcilier, sortir, se faire plaisir... avec un homme, leur est tout naturel.

## **...Ils sont tous efféminés, «grandes folles», coiffeurs ou stylistes**



Ils sont parfois féminins, parfois très masculins, «costard cravate», sportifs ou baba cool! Ils peuvent être plombier, architecte, homme politique ou comédien. Ni le look ni la profession ne sont définis en fonction de l'orientation sexuelle.

## **...ce sont des obsédés sexuels**



Pas plus que les hétérosexuels, 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.

## **...Ils ont tous le sida**



Le sida touche tout le monde, hommes, femmes, homos, hétéros. Toutefois, la population homosexuelle est très touchée, il ne faut donc surtout pas relâcher la vigilance.



**pas de mais!** Les préjugés sont déjà une forme d'intolérance et sont intolérables<sup>1</sup>



**Mike** 21 ans

Depuis que mes amis savent que je suis gay, il m'arrive souvent d'entendre après une blague sur un PD : « Oh s'cuse Mike c'était pas pour toi », ou après une discussion : « Oui mais toi, c'est pas pareil ». Des toutes petites choses qui pourraient passer inaperçues mais qui restent insultantes et blessantes pour moi.



**Mara** 20 ans

La réaction homophobe que j'ai vécue et qui m'a le plus marqué a été celle de mon cousin. Il avait appris par ses copains que j'étais gay et du coup, il est venu me retrouver sur un logiciel de messagerie pour vérifier ses infos... J'ai répondu sincèrement à toutes ses questions jusqu'à ce qu'il me dise : « On avait dit pas de PD dans la famille, man »... Et c'est là que j'ai pris conscience du fossé qui nous séparait... Par la suite, j'ai appris qu'il en avait parlé à sa mère (donc ma tante) alors que je lui avais interdit d'en parler. Voilà comment j'ai vécu un outing et une réaction homophobe... N'empêche que c'est avec ce même garçon que j'ai vécu ma première expérience sexuelle... !



**Romuald** 21 ans

On s'est souvent moqué de moi à l'école parce que j'avais parfois des airs efféminés. Lors d'un voyage à Paris, un copain m'a demandé si j'aimais les garçons... J'avais tellement peur que j'ai nié et ai même ajouté des idées négatives sur les homos. C'était une sorte d'« auto-homophobie » car, à ce moment-là, je disais ce que je détestais en moi.

1 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](http://www.garance.be)

# Que faire si tu es victime d'actes homophobes ?

- On t'a insulté? On t'a traité de « sale pédé »?
- Tu te sens rejeté en raison de ton homosexualité ?  
Tu es discriminé dans certaines situations parce que tu es homosexuel ?
- On t'a refusé un emploi ?
- On t'a interdit d'entrer dans une discothèque avec ton petit ami ?
- On t'a refusé la location d'un appartement ?
- On t'a agressé 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. Certains opteront pour l'indifférence, la résistance ou bien la revendication... et ce, en fonction du contexte ou de la situation.

# 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 lesbiens», 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](http://www.diversite.be)



**Mickaël** 25 ans

Quand mon ami et moi cherchions un appartement, on a rencontré des propriétaires qui lâchaient des propos comme : «oui mais qui va faire le ménage?». Après s'être décidés pour un appart que nous avons visité, le propriétaire nous a déclaré qu'il était loué! Je voulais en avoir le cœur net et j'ai fait téléphoner une amie... pour qui l'appartement était toujours libre! À l'époque, je n'ai pas réagi mais aujourd'hui je pense que je n'en resterais pas là.

## QUELQUES SITES À VISITER

**Amnesty Belgique** (chapitre consacré à l'homophobie)

[www.amnestyinternational.be/doc/rubrique87.html](http://www.amnestyinternational.be/doc/rubrique87.html)

[www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org)





# L'homosexualité

## vue d'ailleurs

**Dans certaines sociétés et communautés, l'homosexualité peut être niée, stigmatisée et/ou criminalisée<sup>2</sup>.**

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.

**Certains 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.

---

<sup>2</sup> 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](http://www.ilga.org)

Qu'on soit né ici ou là-bas, il n'est pas toujours facile d'être migrant, homosexuel 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.

**www.longyangclub.org/brussels** Jeunes gays d'origine asiatique.





**Abdel** 25 ans, ami de Mickaël

Être gay et issu d'une famille musulmane n'est pas le plus facile! mais c'est encore plus difficile de s'accepter soi-même en tant que tel. Je ne parle pratiquement jamais de ma vie intime avec mes parents, mes frères ou mes sœurs, c'est un sujet très tabou. Je me demande tout de même si ça ne serait pas mieux de dire les choses de manière directe (puisque je m'affirme dans le milieu depuis peu) mais l'incertitude reste là. Ils connaissent bien mon copain et font comme s'il était un ami très proche, mais je suis convaincu qu'ils savent très bien qu'il y a autre chose entre lui et moi. Je sais que je le dirai un jour à mes parents et à mes proches, mais uniquement quand je serai sûr d'aller vers une relation stable, avec un appartement à nous, et tous les autres engagements qu'amène la vie à deux.



**Mohamed** 24 ans

Moi, je suis croyant et je pense que tout le monde peut adorer Dieu. C'est clair que je ne vais pas commencer à crier sur tous les toits que je suis gay et que je prie Dieu, mais je pense que Dieu entend mes prières et c'est le plus important. Un jour, une personne m'a dit: «Dieu te pardonne pour tes péchés»; je lui ai répondu: «Qui est dans le péché, moi qui suis gay ou toi qui portes un jugement?», car dans la religion musulmane, seul dieu juge et personne d'autre.



Témoignez sur  
[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.be)



# L'Amooouur!



**Aaaaah l'amour...**

**pas toujours facile, et encore moins si tu es amoureux d'un garçon. La grande question est de savoir comment et où rencontrer un homme « qui aime les hommes »?**

**Beaucoup d'homos disent un jour être tombés amoureux d'un ami hétérosexuel, sans avoir jamais osé lui avouer. La question est d'oser dévoiler ton attirance à un homme qui risque de mal réagir, mais pourquoi pas aussi... de bien réagir.**

Pour rencontrer quelqu'un, pas de recette miracle, une rencontre peut parfois se faire dans un contexte tout à fait inattendu! Certains préfèrent fréquenter des lieux (associations, boîtes ou sites Internet)<sup>3</sup> où ils savent qu'ils rencontreront d'autres garçons, eux aussi attirés par les garçons.

**3** Ex Aequo 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](http://www.exaequo.be)

A group of young people is standing in front of a wall with a repeating pattern of gold and white floral motifs. In the foreground, a man on the left is smiling and wearing a black and white striped t-shirt. To his right, a woman is looking towards the camera, wearing a dark grey top and a gold necklace. Behind them, other people are partially visible. A white speech bubble is superimposed on the image, containing text in French.

Une brochure  
**Filles entr'elles**  
est aussi disponible  
à Ex æquo.



銅鑼  
LIVE

**Quoi qu'il en soit, avec le temps, tu verras que l'amour entre deux hommes 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 un autre homme, tu déguiseras peut-être tes sentiments en amitié: « non, non, ce n'est pas mon petit copain, mais mon grand ami... »; 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 un autre homme te rend heureux... mais ici encore, tu ne recevras pas nécessairement le soutien dont tu as besoin dans les moments difficiles (chagrins d'amour, ruptures, difficultés dans la relation...) **On ne peut pas nier que ces éléments peuvent compliquer une histoire d'amour...**





### Kevin et Aymeric

En août 2004, nous nous sommes rencontrés via un site de rencontre sur Internet... même si on ne croyait absolument pas aux « couples Internet »!

Et pourtant, je suis attiré par cet Aymeric que je rencontre à Namur... Je ne veux pas laisser passer ma chance: je fais le premier pas... et ça marche! Août 2006: je ne le regrette toujours pas!

Les parents d'Aymeric ont éprouvé des difficultés à accepter notre amour. Il faut dire que pour eux, le *coming out* était plus récent... Pour ma part, quand Aymeric vient chez moi, c'est toujours chez ma maman. Mon père (ainsi que sa femme) acceptent moyennement mon homosexualité et n'en parlent jamais.

Ce qui est fondamental dans notre couple, c'est le dialogue, que ce soit pour se dire qu'il fait beau ou que quelque chose cloche.



### Mike 21 ans

Je viens de la campagne et une fois mon *coming out* fait, je voulais rencontrer un garçon ... mais comment? J'ai pris le journal local et miracle: il y avait une petite annonce dans la rubrique HOMME RENCONTRE HOMME et j'y ai répondu (j'étais le seul à l'avoir fait je pense). Je l'ai fréquenté pendant un mois, on se voyait en cachette. Je n'en ai pas parlé à mes parents et quand on s'est séparés, ça a été très dur pour moi car je ne pouvais me confier à personne. Maintenant je vis mes histoires d'amour au grand jour mais pour un homo, comme pour n'importe qui, trouver l'amour n'est pas facile et je cherche encore...



Témoignez sur  
[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.be)

## Et l'amitié... ?

Que tu sois amoureux ou pas, que tu sois avec quelqu'un ou pas, parler, prendre un verre, aller au cinéma avec un copain ou une copine reste un excellent moyen de se changer les idées. L'amitié entre gays ou l'amitié avec une fille hétéro ou lesbienne ou encore avec un garçon hétéro, induit une relation de confiance qui permet de « tout se dire ». Les gays témoignent d'amitiés grandies avec des garçons 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...



**Renaud** 26 ans

Un des mes amis est homo. Mon ami homo et moi aimons passer du temps ensemble. Nous nous sommes trouvés nombre de plaisirs communs. Nous les partageons. Pas le sexe. Pas entre nous. Il aime les hommes (passionnément), moi j'aime les femmes (à la folie). Une infinité d'autres différences nous séparent (comme vous de moi), voilà ce qui me rend curieux des autres et qui me fait vivre. Et vous?



Témoignez sur  
[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.be)

# Le Sexe...

Pour bien vivre ta vie amoureuse et sexuelle, il est important de bien te sentir et d'oser parler de ce que tu vis (envies, doutes, questions). Il est nécessaire de parler avec ton partenaire, de respecter tes limites et d'oser dire ce qui te plaît ou non. Chacun peut trouver son plaisir où il veut (par exemple, des couples gays ne pratiquent pas nécessairement la pénétration anale) et celui-ci ne doit pas être confondu avec la performance sexuelle !



**Romuald** 21 ans

La première fois, j'étais tout stressé. J'en avais très envie... mais je ne savais pas quoi faire! J'ai dit à mon copain que c'était la première fois et que c'était peut-être à lui de me montrer... Il a été très doux et très gentil avec moi: il m'a d'abord embrassé et puis, le reste a suivi... et j'ai appris très vite!



**Kevin** 20 ans

Je garde un mauvais souvenir de ma première fois. J'étais vraiment trop jeune. Un garçon de 20 ans que j'avais rencontré sur Internet est venu me voir. La rencontre se passait très bien. Puis on s'est retrouvé dans un petit parc très reculé, et là tout a basculé. Encore aujourd'hui cela m'étonne, car ma naïveté m'a laissé faire quelque chose qu'aujourd'hui je ne ferais plus.



Lorsque tu as des rapports sexuels, fais-le en te protégeant, tu es peut-être son premier copain, **mais peut-être a-t-il eu des relations sexuelles avec d'autres auparavant ?**



**Mike** 21 ans

Quand j'ai fait l'amour pour la première fois, ce n'était pas la première fois pour mon copain et c'est lui qui a sorti en premier un préservatif. À ce moment, je me suis dit : OUF ! Pour moi, il y a bien sûr la première fois mais il y a aussi toutes les autres « premières fois » car avec chaque personne, les mêmes questions se posent dont celle du préservatif. Personnellement, j'en ai toujours un sur moi, qui sait... ?



**Aurélien** 22 ans

La première fois que nous avons fait l'amour, je n'ai pas trop laissé le choix à mon copain, j'ai pris le préservatif qui était à portée de main et nous l'avons utilisé. Par la suite, nous en avons parlé. Je lui ai dit que tant que le test de dépistage n'était pas fait après les trois mois, on continuerait à l'utiliser. Il a été tout à fait d'accord. Après les trois mois, nous nous sommes rendus ensemble dans un centre de planning familial et avons effectué chacun un test de dépistage. Les tests étant revenus négatifs, nous avons décidé d'un commun accord de ne plus utiliser de préservatif.



**Mickaël** 25 ans

Étant donné que la peur des maladies me bloquait, la « première fois », j'ai décidé de parler du préservatif avec humour. C'était quitte ou double car pour moi, il était hors de question de le faire sans préservatif. Il a été très content et m'a avoué qu'il n'osait pas me le demander. Je me suis senti réellement responsable.

SCORE

00 000



SCORE

20 000



# Le Safer sex

## guide pratique

**Safer sex :** Sexe à moindre risque.

Lorsque tu as des relations sexuelles, prends soin de ta santé mais aussi de celle de tes partenaires.

Te protéger c'est aussi le/la protéger.

**Le préservatif est le seul moyen de te protéger du Sida et de certaines Infections Sexuellement Transmissibles (IST).**

Voici des informations sur le VIH/Sida et les IST, 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.

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

Les moyens de protection contre la plupart des IST sont les mêmes que ceux du VIH/Sida, mais attention: **certaines IST, comme la syphilis ou l'hépatite B, exigent une plus grande protection car elles peuvent se transmettre par d'autres voies comme la salive par exemple.**



### **+ INFOS?**

Si tu as une question, un doute ou si tu souhaites te procurer des préservatifs et du lubrifiant à base d'eau, n'hésite pas à nous contacter!

### **EX ÆQUO**

**02 736 28 61** (heures de bureau)

**ou [info@exaequo.be](mailto:info@exaequo.be)**

Nos brochures sont téléchargeables sur

**[www.exaequo.be](http://www.exaequo.be)**

# Le VIH/Sida

## LES MODES DE TRANSMISSION

Le virus du sida se transmet par le sang, le sperme, le liquide séminal (liquide pré-éjaculatoire qui apparaît au moment de l'excitation) et les sécrétions vaginales.

## LES PORTES D'ENTRÉE

Chez l'homme, les portes d'entrée du virus dans le corps sont :

- la bouche
- l'anus
- le gland
- l'urètre
- le nez et les yeux

## LA FELLATION : RISQUE OU PAS PAR RAPPORT AU VIH / SIDA ?

Le risque de contracter le VIH/Sida par fellation est réel.  
Il est encore plus important quand il y a éjaculation dans la bouche.

Le risque vient d'éventuelles micro-lésions dans la bouche qui sont des « portes d'entrée » pour le virus. De plus, certaines IST sont facilement transmissibles lors de la fellation (herpès, blennorragie, hépatite B et syphilis). Pour éviter tout risque, le meilleur moyen est donc, une fois encore, d'utiliser le préservatif. Il existe des préservatifs parfumés ; leur efficacité est identique.



## PRATIQUE SEXUELLE

## RISQUE OU PAS DE TRANSMISSION DU VIH/SIDA ?

### Préliminaires

Baisers, caresses et masturbation sont sans risque, en l'absence de lésions\* sur les doigts.

### Anulingus

Un risque de transmission du virus existe si on a une plaie dans la bouche ou au niveau de l'anus.

### Fellation

Le risque est élevé si on a une plaie dans la bouche (abcès, boutons du 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 !

### Pénétration anale sans protection

Que l'on soit actif ou passif dans la relation sexuelle, qu'il y ait ou non éjaculation, la pénétration anale présente un risque élevé de contamination, en raison du contact avec les muqueuses.

### Pénétration vaginale sans protection

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.

### Cunnilingus

Un risque de transmission du virus existe si on a une plaie dans la bouche ou si la partenaire a ses règles.

# Les autres IST

(Infections Sexuellement Transmissibles)

La plupart des IST autres que le VIH/Sida sont aujourd'hui traitées et peuvent guérir sans laisser de séquelles.

Mais il ne faut pas laisser ces infections sans traitement, sous peine de risquer des complications graves!

## LES SIGNAUX D'ALARME!

Les symptômes qui doivent alerter et amener à consulter :

- Écoulement anormal, même minime, par le pénis ou l'anus, parfois douloureux (sensation de brûlure).
- Brûlures, démangeaisons, boutons ou verrues au niveau du pénis, du gland ou de l'anus.
- Chancre\* (petite plaie indolore) sur la peau et les muqueuses\* (pénis, gland, testicule, anus, bouche).
- Brûlures en urinant.
- Rougeurs des muqueuses\* (organes génitaux, anus, gorge).
- Douleurs pendant ou après les rapports sexuels.
- Douleurs au méat urinaire (orifice à l'extrémité du gland) et/ou au bas ventre, 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 se soignent.

**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 ton/ta partenaire afin qu'il/elle puisse être également traité/ée!**

## LES MODES DE TRANSMISSION DES IST LES PLUS COURANTES

Ne sois pas effrayé 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
<b>CHLAMYDIA</b> fréquent	Pénétration anale ou vaginale sans protection
<b>SYPHILIS</b> fréquent	Contacts sexuels non protégés avec ou sans pénétration anale ou vaginale Contacts avec des lésions de syphilis au niveau de la peau. La syphilis se transmet aussi par la salive
<b>HERPÈS LABIAL / GÉNITAL</b> fréquent	Contacts sexuels non protégés avec ou sans pénétration anale ou vaginale
<b>CONDYLOMES</b> fréquent	Contacts sexuels non protégés avec ou sans pénétration anale ou vaginale
<b>HÉPATITE B</b> fréquent	Contacts sexuels non protégés avec ou sans pénétration anale ou vaginale Le virus est présent dans la salive
<b>GONOCOQUE (blennorragie)</b> fréquent	Contacts sexuels non protégés avec ou sans pénétration anale ou vaginale
<b>TRICHOMONAS</b> plus rare	Pénétration anale ou vaginale sans protection

## Bon à savoir

Souvent, on ne ressent aucun symptôme! Parfois, ils apparaissent 2 à 7 jours après la contamination : écoulement par le pénis ou l'anus, brûlures en urinant, douleurs dans le bas du ventre, parfois des ganglions dans l'aîne.

**1<sup>er</sup> stade:** un chancre\* apparaît 2 à 4 semaines ou + après la contamination à l'endroit de contact de la bactérie : 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 guéri!

**2<sup>e</sup> 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.

**En cas d'herpès labial** (boutons de fièvre sur la bouche) évitez fellation et cunnilingus sans protection ainsi que les baisers, l'herpès labial pouvant contaminer les organes génitaux.

**En cas d'herpès génital** (vésicules\* sur les organes génitaux), évitez tout rapport sexuel non protégé pendant les 2 semaines qui suivent.

Les condylomes se transmettent par pénétration, fellation, cunnilingus et masturbation réciproque.

Elle ne donne parfois aucun symptôme mais peut provoquer jaunisse, fièvre et fatigue. Dans la plupart des cas, l'hépatite B guérit d'elle-même, mais elle peut évoluer vers une cirrhose ou un cancer du foie. Il existe un vaccin contre l'hépatite B.

2 à 7 jours après la contamination: écoulement par le pénis ou l'anus, brûlures en urinant, douleurs dans le bas du ventre, parfois des ganglions dans l'aîne.

À partir de 7 jours après la contamination: écoulement par le pénis ou l'anus, brûlures et démangeaisons, parfois des ganglions dans l'aîne.

## Les parasites (morpions)

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

### + INFOS?

pour des infos plus détaillées au sujet des IST, procure-toi la brochure d'Ex æquo « Testez-vous, les IST en question » (consultable sur [www.exaequo.be](http://www.exaequo.be) ou disponible sur demande à Ex æquo).



# Te Protéger!

**Se protéger et pratiquer ce que l'on appelle le Safer Sex\***

**c'est faire en sorte que ton sang, ton sperme ou le liquide séminal, n'entrent pas en contact avec les muqueuses\* génitales, anales ou buccales de ta/ton partenaire et vice-versa.**

Certaines pratiques sont sans risque comme s'enlacer, se caresser, s'embrasser et se masturber (en l'absence de lésions: écorchures, blessures...). Pour la pénétration anale avec les doigts: veille à ce que la peau de ceux-ci ne présente pas de lésions. Pour l'anulingus, veille également à ce qu'il n'y ait pas de plaies au niveau de la bouche ou au niveau de l'anus.

D'autres pratiques demandent d'utiliser une protection.



## ENTRE GARÇONS

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

**Le préservatif** est utilisé lors de :

- La pénétration anale
- La fellation



## ENTRE FILLES ET GARÇONS

**Si tu as aussi des rapports sexuels avec des filles**

**Le préservatif** est utilisé lors de :

- La pénétration vaginale et anale
- La fellation

Pour le cunnilingus, utilise le carré de latex\*

**Remarque:** le risque de transmission d'une IST augmente fortement en période de règles. En effet, le sang est un liquide très contaminant!

## Le préservatif en long et en large...

**Le préservatif n'est pas un objet banal. Tout le monde a un jour manipulé une « Kpote » pour en faire un ballon ou pour la remplir d'eau. Aujourd'hui, il s'agit de découvrir le préservatif comme un partenaire incontournable de ta vie... sexuelle.**

### LE PRÉSERVATIF, POUR LA VIE ?

Si tu es en couple et que tu as abordé la question des IST et du VIH/Sida avec ton partenaire, si vous avez tous les deux fait un test de dépistage en respectant les délais nécessaires, alors vous pouvez envisager des relations sans préservatif. Mais attention : si toi ou ton partenaire avez des « aventures » (même une seule !) alors, parlez-en en couple et restez fidèles au préservatif avec les partenaires occasionnels. Si lors d'une « aventure », tu prends un risque (le préservatif se déchire par exemple !), parles-en au sein du couple et réutilisez le préservatif le temps nécessaire (→ voir Dépistage p. 53). Même si cela peut être difficile d'en parler et « d'avouer » l'infidélité, garde en tête qu'il s'agit d'amour et de respect de ton partenaire...

### LE PRÉSERVATIF, UN OBJET À APPRIVOISER...

La pose même du préservatif demande un peu d'entraînement. Si la capote ne t'est pas familière, pourquoi ne pas en acheter un paquet et faire les premiers essais seul ? Après deux ou trois tentatives, c'est beaucoup plus facile.

Tu peux acheter 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 aussi mis à disposition dans certaines associations.

Sache également qu'il existe des préservatifs de tailles différentes<sup>4</sup>, mais aussi des marques spécifiques pour les personnes allergiques au latex.



### L'IMPORTANCE D'UN GEL LUBRIFIANT À BASE D'EAU AVEC LE PRÉSERVATIF !

Les préservatifs sont déjà lubrifiés, mais pour le confort du rapport sexuel et pour éviter que le préservatif ne se déchire, il est conseillé de rajouter du lubrifiant, uniquement **à base d'eau**.

Tous les corps gras (vaseline, crème corporelle, huile de massage) sont dangereux car ils rendent le préservatif poreux (et laissent la voie libre aux éventuels virus et bactéries !)

Lors de la pénétration anale, l'utilisation de gel lubrifiant à base d'eau est donc indispensable.

**Attention :** la salive n'est pas un lubrifiant, son pouvoir lubrifiant est faible et elle peut véhiculer des infections (l'hépatite B par exemple). N'utilise pas non plus le sperme !!

Tu peux acheter du gel lubrifiant à base d'eau dans les pharmacies ou dans les grands magasins, tu peux aussi facilement en commander sur Internet (sur le site d'Ex æquo notamment). Certaines associations en mettent à disposition avec les préservatifs.

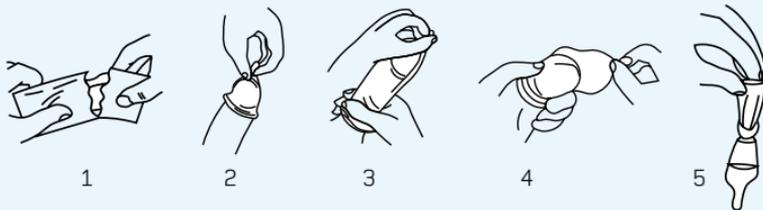
<sup>4</sup> Certaines marques de préservatif de grande taille ne sont pas toujours disponibles en pharmacie. Elles sont disponibles à Ex æquo.

### **Procure-toi un préservatif et teste ta sensibilité.**

Le latex lubrifié peut offrir une sensation agréable au toucher ! Fais un essai ! Même si cela peut te paraître bizarre, enfile-le sur tes doigts, ferme-les yeux et touche la paume de ta main, ensuite, ton bras, ton visage. Respire-le, goûte-le ! Ce petit jeu te donnera une idée de la sensation qu'il peut procurer sur le sexe. Tu verras qu'il est même possible de trouver du plaisir au préservatif !

Plus « techniquement », au moment du rapport sexuel avec ton partenaire, assure-toi que tu vas dérouler le préservatif dans le bon sens ! Pince le réservoir pour en chasser l'air et déroule le préservatif délicatement. Le préservatif doit être placé sur le sexe en érection avant tout contact avec les parties génitales, l'anus ou la bouche du partenaire : du liquide sérial, potentiellement infectant, peut en effet s'écouler avant l'éjaculation.

Veille également à ne pas exposer la capote à la chaleur (évite de la conserver dans la poche de ton pantalon ou près d'une source de chaleur) et vérifie leur date de péremption !



## 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 ton/ta partenaire ce qu'il/elle 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.

**Il existe des traitements dit «traitements post-exposition» auxquels tu peux avoir recours dans des cas particuliers:**

- en cas d'accident de protection (rupture du préservatif) lors d'une relation sexuelle à risque avec une personne connue séropositive pour le VIH/hépatites ou vis-à-vis de qui tu as des doutes ou des craintes;
- après une relation sexuelle à risque, si tu as des craintes ou des doutes sur le statut sérologique\* de ton partenaire.

**Ces traitements, à base d'antirétroviraux** (médicaments contre le VIH) **ou d'autres médicaments contre les hépatites, doivent être pris le plus rapidement possible** (pour le VIH, endéans les 72 heures après l'accident) **et peuvent diminuer le risque de transmission de ces virus.** Si tu penses avoir pris un risque avéré, il est important d'agir tout de suite et de te rendre dans un centre de référence Sida (→ voir  adresses utiles). Il existe également dans certains services de garde/urgence de centres hospitaliers des «kit d'urgence» permettant de débiter un traitement même la nuit ou le week-end.

**Ce traitement est aujourd'hui remboursé par ta mutuelle.**

Pour plus d'infos procure-toi la brochure «VIH! Agir vite après un risque» éditée par Ex æquo.

# Adresses et liens utiles



EX ÆQUO

02 736 28 61

[info@exaequo.be](mailto:info@exaequo.be)

[www.exaequo.be](http://www.exaequo.be)

[www.jeunexaequo.be](http://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 Élixa

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 (5<sup>e</sup> 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](http://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](http://www.planf.be)**

Accueil spécifique pour les jeunes hommes en questionnement ou en difficulté par rapport à leur orientation sexuelle.

Informations et conseils en matière de santé sexuelle et de prévention des IST et du VIH.

Contact: Myriam Monheim

### Sips

Rue Sœurs-de-Hasque, 9

4000 Liège

04 223 62 82

**[www.sips.be](http://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](http://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](http://www.chel.be)

Permanence tous les jeudis,  
même fériés, de 17h30 -> 19h30

Activités conviviales à partir  
de 19h30

### **CHEN – Carrefour Homosexuel Étudiantin de Namur**

Rue Bruno, 9

5000 Namur

[www.chenamur.be](http://www.chenamur.be)

Abonne-toi  
à la newsletter



[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.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](http://www.rainbowhouse.be)

### Namur CGLN - Centre Gay et Lesbien de Namur

Rue des Brasseurs, 13  
5000 Namur  
081 22 85 52  
[www.cgln.be](http://www.cgln.be)

### Liège Arc-en-ciel Wallonie

Rue Hors Château, 7  
4000 Liège  
04 222 17 33  
[www.arcenciel-wallonie.be](http://www.arcenciel-wallonie.be)

### Tels Quels Jeunes

Rue Marché au Charbon, 81  
1000 Bruxelles  
**0496 33 41 66**  
[www.tqj.be](http://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](http://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](http://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.

**NEW**  
  
[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.be)

## sur le Net...

Si tu aimes surfer, « chatter », n'oublie pas que l'Internet est accessible à n'importe qui !

Si tu aimes faire des rencontres sur Internet, essaie d'entrer en contact avec la personne par téléphone avant de la rencontrer.

Il peut être utile d'envoyer avant son numéro et son adresse par sms à un/e ami/e. Aussi, 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** **Carré de latex (ou «digue dentaire»)** : morceau de latex utilisé comme barrière à un contact direct avec les muqueuses (pour le cunnilingus ou l'anulingus) ; il peut être fabriqué à partir d'un préservatif.
- Chancres** : 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 un homme qui s'identifie à une femme, on parle de *transgenre*.

- L** **Lesbian and Gay Pride**: manifestation festive et revendicative des gays, lesbiennes, bisexuel/les et transsexuel/les.
- Lesbigay (ou holebi)**: contraction des mots « lesbienne, bisexuel/le, gay » (ou « homo, lesbienne et bisexuel/le »).
- 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 Transsexuel/les.
- M** **Muqueuse**: membrane qui tapisse certaines cavités du corps.
- S** **Safer sex**: sexe à moindre risque.
- Statut sérologique**: statut séropositif (infecté) ou séronégatif (non infecté) au VIH ou à certaines autres IST.
- 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 un homme, de s'habiller et de se comporter en femme ou, pour une femme, de s'habiller et de se comporter en homme,
- V** **Vésicules**: dans le cas de l'herpès génital, boutons de petite taille remplis de liquide (sérosité)

## 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 agréée par la COCOF / Nancy Peltier, Ex æquo.

**Relecture:** Yves Dario, Centre pour l'égalité des chances et la lutte contre le racisme.

**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](http://www.jeunexaequo.be)**

Conception et réalisation: Ex æquo  
Responsable du projet: Nancy Peltier (Ex æquo)  
design [www.signalazer.com](http://www.signalazer.com)  
imprimé sur cyclus offset

# garçons

entr'eux

NEW



[www.jeunexaequo.be](http://www.jeunexaequo.be)



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.