

JEUNES HOMMES
ENTRE EUX

t é m o i g n a g e s e t i n f o r m a t i o n s

Sommaire

4	Introduction
6	Les doutes, les premières questions
8	Quelques craintes ou hésitations...
10	Les premières confidences...
12	Mais qu'en est-il pour tes parents ?
14	L'homosexualité, ça vient d'où ?
16	Les premières relations sexuelles, les premières amours Les plaisirs, les déceptions, les joies, les inquiétudes...
20	Et le sida...
22	Pourquoi encore parler du sida
24	Comment se protéger du VIH ?
26	Il n'y a pas que la technique...
28	Et si tu rencontres des personnes qui t'expliquent qu'elles sont séropositives...
30	Les autres maladies sexuellement transmissibles
32	Conclusion
34	Adresses utiles

Intro

Peut-être as-tu déjà ressenti de l'attrance pour une personne du même sexe que toi...

Peut-être n'as-tu pas encore eu de relations sexuelles...

Il est possible que tu te poses un certain nombre de questions.

«Quelle est ma préférence sexuelle ?»

«Que puis-je faire ?»

«Suis-je le seul à me poser de telles questions ?»

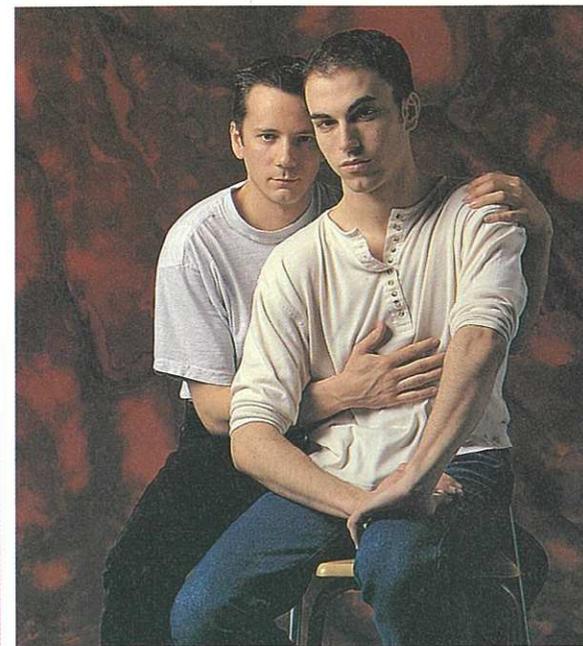
«Est-ce que ce que je ressens est définitif ou temporaire ?»

Cette brochure veut te proposer quelques pistes pour que tu puisses mieux aborder certaines de ces questions, quelle que soit ta préférence sexuelle d'aujourd'hui ou de demain.

En plus, cette brochure voudrait t'apporter un certain nombre d'informations par rapport au risque du sida ou d'autres maladies qui peuvent se transmettre lors de relations sexuelles.

Pourquoi est-ce à toi spécialement que nous voulons donner ces informations ? Parce qu'il est fréquent de ne pas être tout à fait à l'aise lors des relations sexuelles, que ce soient les premières ou non, avec quelqu'un de même sexe ou non... Les premiers pas avec quelqu'un sont souvent l'occasion de beaucoup de questions... Si tu ressens une attrance pour une personne du même sexe que toi, il est probable que cela ne te simplifie pas vraiment la tâche...

C'est précisément là que nous souhaiterions te rejoindre.



«Pour qui va-t-on me prendre ? Pour qui va-t-il me prendre...»

«Ne va-t-on pas me rejeter ?»

«Comment cela se passe-t-il avec un garçon ?»

Nous essayons de t'offrir une série de témoignages. Ils ne te fourniront pas de réponses toutes faites mais nous espérons qu'ils t'aideront simplement à mieux comprendre ta situation.

A l'occasion des relations sexuelles, des questions et certaines craintes peuvent aussi surgir par rapport au sida ou à d'autres maladies.

«Comment ne pas attraper ce virus ?»

«Comment demander à l'autre de me protéger...»

Est-ce cela qu'il faut faire ?»

Là, nous voulons te donner des informations plus précises. N'est-il pas plus simple, pour mieux aborder certaines expériences plus ou moins nouvelles, certaines difficultés ou certains malaises, d'être au moins informé clairement par rapport aux risques de maladies ou d'infections...

LES DOUTES, LES PREMIÈRES QUESTIONS

Jean :

Se sentir gay, c'est quelque chose que tu peux découvrir au fur et à mesure que tu grandis. Ce n'est pas un sentiment qui t'apparaît de manière soudaine !

Eric :

Même si tu te rends compte de manière brutale qu'il y a un nom pour ce que tu ressens... tu réalises que tu le vivais depuis des années.

Saïd :

Se découvrir gay prend sans doute beaucoup de temps, et peut entraîner des situations et des sentiments très difficiles à vivre !

Michel :

Et souhaiter tout au fond de soi d'être le même que tout le monde.

Marc :

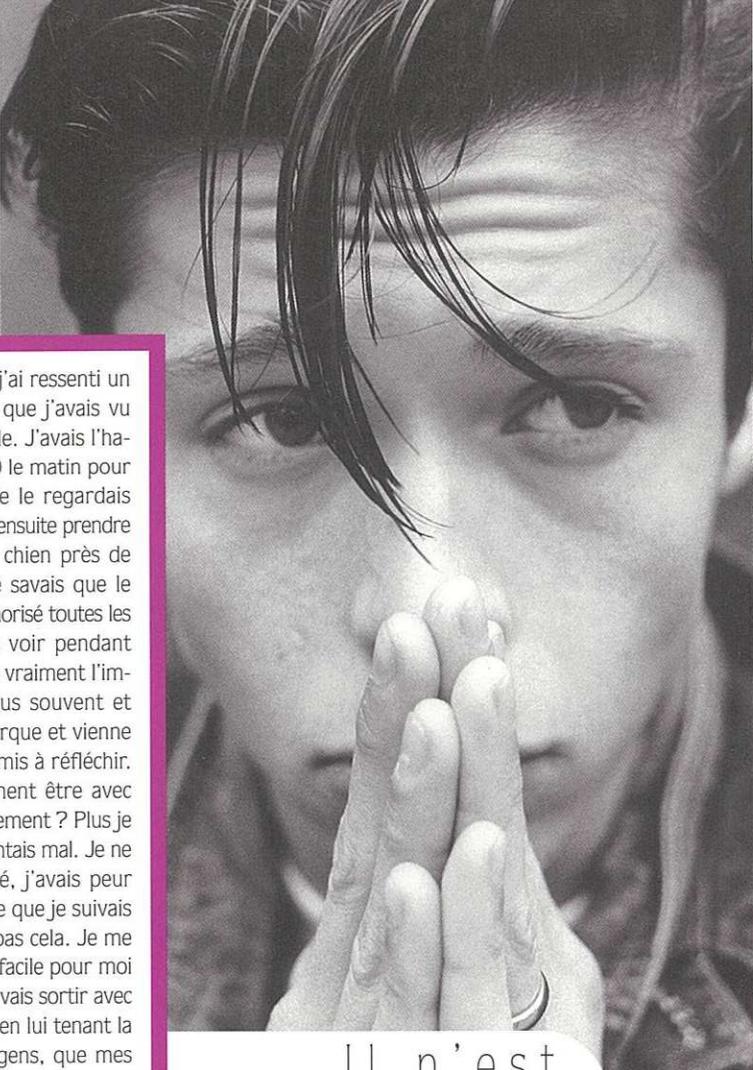
Tu vois que tu vis, que tu évolues dans un monde hétérosexuel et qu'affirmer ta différence serait se positionner comme étant un marginal. Tu décides alors de vivre une sorte de double vie.

Cédric :

Tu entends tes amis, tes parents qui parlent de l'homosexualité comme si ce n'était pas normal, comme si ce n'était pas naturel.

Daniel :

Pendant les mois derniers, j'ai ressenti un sentiment pour un garçon que j'avais vu dans le bus qui allait à l'école. J'avais l'habitude de me lever à 7 h 30 le matin pour regarder par la fenêtre. Je le regardais tout simplement attendre et ensuite prendre le bus. Je promenais mon chien près de chez lui chaque fois que je savais que le bus allait arriver -j'avais mémorisé toutes les heures par coeur- pour le voir pendant quelques minutes. Je faisais vraiment l'impossible pour le voir le plus souvent et surtout pour qu'il me remarque et vienne me parler. Puis, je me suis mis à réfléchir. Est-ce que je voulais vraiment être avec lui ou bien je le pensais seulement ? Plus je réfléchissais et plus je me sentais mal. Je ne me sentais plus en sécurité, j'avais peur que tout le monde découvre que je suivais ce garçon.... Je ne voulais pas cela. Je me suis dit alors qu'il était très facile pour moi de changer tout cela. Je pouvais sortir avec une fille ; sortir dans la rue en lui tenant la main. C'était à ça que les gens, que mes parents s'attendaient. Je pouvais encore essayer de sortir avec une fille et peut-être qu'avec le temps je l'aimerais. Mais tout au fond de moi, je voulais encore voir ce garçon. J'en mourais d'envie. Je voulais tellement qu'il me parle. Mais il ne venait pas. Et quand je rentrais à la maison, je pouvais en pleurer pendant des heures. Je voulais partir de ce village et aller vivre ailleurs loin de lui, quelque part où je pourrais trouver quelqu'un qui m'aimerait vraiment de la même façon que moi je l'aimerais.



Il n'est pas interdit de se poser des questions.

QUELQUES CRAINTES OU HÉSITATIONS...

Fabrice :

Au début, j'étais uniquement attiré par les filles. Puis, avec le temps, j'ai aussi ressenti une attirance pour des copains de classe. Etais-je hétérosexuel, homosexuel ou bien bisexuel ? Aujourd'hui, j'ai deux sortes d'amour.

Quentin :

Tous mes amis avaient des relations avec des filles et personne ne me voyait avec une fille. Je savais que je préférerais être avec des garçons mais je n'avais pas encore donné un nom à cela. Et puis, vers 13 ans, j'ai eu un très bon copain de classe. Je voulais toujours être avec lui dans les groupes de travail, je voulais toujours être dans la même équipe lors des cours de gym. En fait, je ne pensais plus qu'à lui. Puis, j'ai vu un film à la télévision avec deux hommes qui s'embrassaient et qui avaient tellement l'air bien ensemble. Je me suis dit que j'étais comme eux, que je ressentais les mêmes choses qu'eux. C'est alors que pour la première fois, j'ai entendu le mot «gay» et que je me suis dit que je devais l'être aussi. J'en ai eu la certitude un peu plus tard, quand mon meilleur ami m'a présenté sa nouvelle petite copine. J'en étais vert de rage. J'ai réalisé que je devais être amoureux de lui et donc que j'étais gay. Je n'ai jamais osé lui en parler, je ne pouvais pas le faire, j'avais tellement peur qu'il s'enfuie en l'apprenant.

Ne pas
s'enfermer
dans
nos
peurs.

Patrick :

J'étais complètement terrifié à l'idée que quelqu'un découvre ma préférence pour les garçons et puisse le dire à tout le monde. J'étais devenu complètement parano.

Philippe :

Je pensais que si je sortais avec des filles, je n'aurais plus cette attirance pour les garçons. C'est ainsi que je commençais à voir des filles et à avoir des petites amies....Je suis resté avec une fille pendant 8 mois et on a même eu des relations sexuelles. Puis, je me suis dit : mais qu'est-ce que je suis en train de faire ? Je suis avec cette fille, elle est tombée amoureuse de moi et moi je ne ressens que de l'amitié pour elle ! Je ne fais que l'utiliser pour me cacher la vérité : je préfère les garçons. Je ne peux pas lui faire cela plus longtemps.

Redouane :

Pendant longtemps, j'ai eu beaucoup de mal à accepter que je n'étais pas hétéro et que je n'aurais jamais d'enfants et de famille. Je ne voulais pas l'accepter, des enfants, j'en avais toujours désirés.

Daniel :

Cela fait quelques mois que j'ai eu une petite relation avec un copain de classe. D'un autre côté, j'ai une petite amie ! Cette situation, cette double vie me perturbe. Je ne sais vraiment pas où j'en suis !

LES PREMIÈRES CONFIDENCES...

Saïd :

C'était trop difficile de rester tout seul. Je suis alors allé voir un groupe de jeunes gays et j'ai découvert que je n'étais pas tout seul, qu'il y avait plein d'autres jeunes qui se posaient les mêmes questions. C'était réconfortant de parler à des gens qui vivaient les mêmes choses, qui avaient les mêmes sentiments.

Marc :

Je voulais vraiment savoir si j'étais gay ou pas ! Je connaissais une discothèque où il y avait des hommes qui sortaient ensemble. C'était interdit aux filles. Je me suis décidé à y aller mais une fois sur place, je n'osais pas rentrer ! J'ai fait le tour 10 fois avant d'entrer. Je me suis senti vraiment mal une fois à l'intérieur. Je voyais surtout des plus vieux que moi qui me regardaient comme si je n'étais qu'un morceau de viande. Je voulais seulement parler à un jeune comme moi. La seule chose qui m'a fait plaisir, c'était de voir qu'il y avait des garçons qui dansaient ensemble, qui rigolaient...

Cédric :

Il faut bien choisir la personne à qui en parler ! Moi, j'ai choisi d'en parler à ma meilleure copine de classe. Elle a très bien accepté et elle m'a dit qu'elle s'en doutait depuis longtemps.

Mehmet :

Je ne pouvais pas risquer de le dire à quelqu'un de mon école. J'avais tellement peur qu'il le raconte à tout le monde et surtout à mes parents. Je ne voulais pas devenir le souffre-douleur de l'école.

Michel :

Moi, je ne voulais en parler à personne ! L'idée seule me terrifiait. Je suis resté tout seul avec mes problèmes, mes questions, pendant très longtemps. J'étais vraiment très mal. Puis j'en ai eu marre, ça ne pouvait pas continuer. C'est alors que j'ai vu dans le tram qu'il existait une ligne d'écoute pour gays. Je leur ai téléphoné et on a parlé très longtemps...

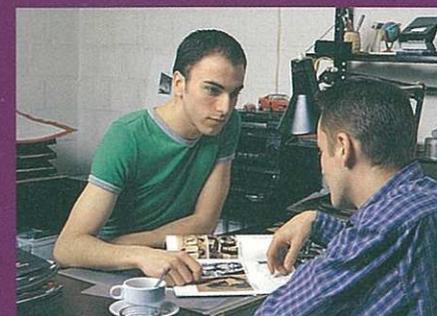
Juan :

Il y avait quelqu'un dans mon village qui était connu pour aimer les hommes. Tout le monde se moquait de lui. Moi, je voulais vraiment lui parler mais j'avais peur. A cause des autres ! Je ne voulais pas qu'on dise que j'étais comme lui. Puis un jour, lors d'une promenade dans les bois, je l'ai vu tout seul. On a commencé à parler de ce que je ressentais... Et il a bien compris ma distance par rapport à lui quand on est rentré dans le village.

Jean-Marc :

J'ai déposé une lettre sous la porte d'un ami lui disant «je pense que je suis gay» et après, je suis parti en courant. Par après, je faisais tout pour l'éviter. Je ne voulais pas le voir, je ne voulais pas lui parler. J'avais trop peur qu'il me rejette. Il m'a alors envoyé une lettre en me disant : «ce n'est pas un problème». Je n'ai jamais été aussi heureux.

Parler,
c'est
aussi
essayer
de mieux
te connaître.





Redouane :

Je ne pouvais plus mentir à mes parents, m'inventer des petites amies. J'en avais marre. Je leur ai dit. Cela s'est assez bien passé. Après l'avoir dit, je me suis senti tellement mieux, soulagé. Cela a été une délivrance. J'étais moins stressé par la suite. Maintenant, on s'aide chacun à mieux comprendre les difficultés de l'autre.

Fabrice :

Moi, je n'ai rien dit à ma mère. C'est elle qui m'a demandé si j'étais homo. Et elle a vraiment été très sympa, elle m'a dit que le plus important, c'était mon bonheur.



On n'est pas tenu de tout taire
On n'est pas obligé de tout dire.

MAIS QU'EN EST-IL POUR TES PARENTS ?

Jean :

Je suppose que si l'on a une bonne relation avec ses parents, c'est assez facile de le dire mais...je n'en ai pas ! Je ne vais pas leur dire. Pas maintenant en tout cas ! Je veux dire que si je déménageais par exemple, cela deviendrait évident, alors je le dirais.

Vincent :

J'ai 16 ans et je suis homo, fier de l'être et je me sens bien dans ma peau. Au niveau parents, c'est dur de le cacher ! Ils ont des doutes sur moi : mon père, ma mère, mon frère et ma soeur. Mais ce ne sont pas eux qui vont m'empêcher de voir mon mec. Personnellement, je ne me sens pas obligé de le dire à mes parents. De toute façon, cela ne ferait qu'empirer les choses .

Antonio :

Je l'ai dit à mes parents et ça a été une période très difficile. Surtout avec mon père. Maintenant, je regrette de l'avoir dit. Il voulait me chasser de la maison, me faire rencontrer un psychologue. J'ai refusé. Cela a été vraiment horrible. Quand j'ai eu les moyens de partir de la maison, je l'ai fait tout de suite. Avec le temps, ça va un peu mieux avec eux.

Philippe :

Comme plusieurs personnes que je connais, je n'ai rien dit à ma mère. Je lui ai juste dit : « tu le sais, n'est-ce-pas ? » Et elle m'a répondu « oui, tu sais, je ne suis pas stupide. » Et c'était tout. Elle a vraiment été compréhensive vis-à-vis du fait que j'étais gay.

Jean-Marc :

J'ai toujours voulu le dire à ma mère mais j'avais tellement peur de la décevoir. Elle avait déjà tant de problèmes avec mon père. Ils voulaient divorcer. En plus, elle parlait toujours de mon mariage, qu'elle avait tellement envie d'être grand-mère... Comment lui dire que je ne suis pas l'enfant qu'elle attendait. Je ne pouvais pas lui apporter d'autres sources de problèmes, elle était déjà si malheureuse.

Moi :



L'HOMOSEXUALITÉ, ÇA VIENT D'OU ?

Pierre :

Certaines personnes pensent que l'on devient gay parce qu'il y a eu des problèmes dans la famille, que les parents ont divorcé, que le père était ceci ou cela... Chacun peut aussi se forger sa propre croyance.

Jean :

Personne ne peut dire avec certitude pourquoi des hommes ou des femmes sont attirés par une personne du même sexe.

Eric :

J'ai beaucoup réfléchi pour connaître l'origine de mon homosexualité. Mais je n'ai jamais trouvé de réponse, j'ai juste accepté l'idée que j'étais différent. Il n'y avait rien à faire. C'est moi, je suis gay, c'est ma façon de vivre et si les gens ne m'aiment pas comme je suis, je crois que c'est leur problème.

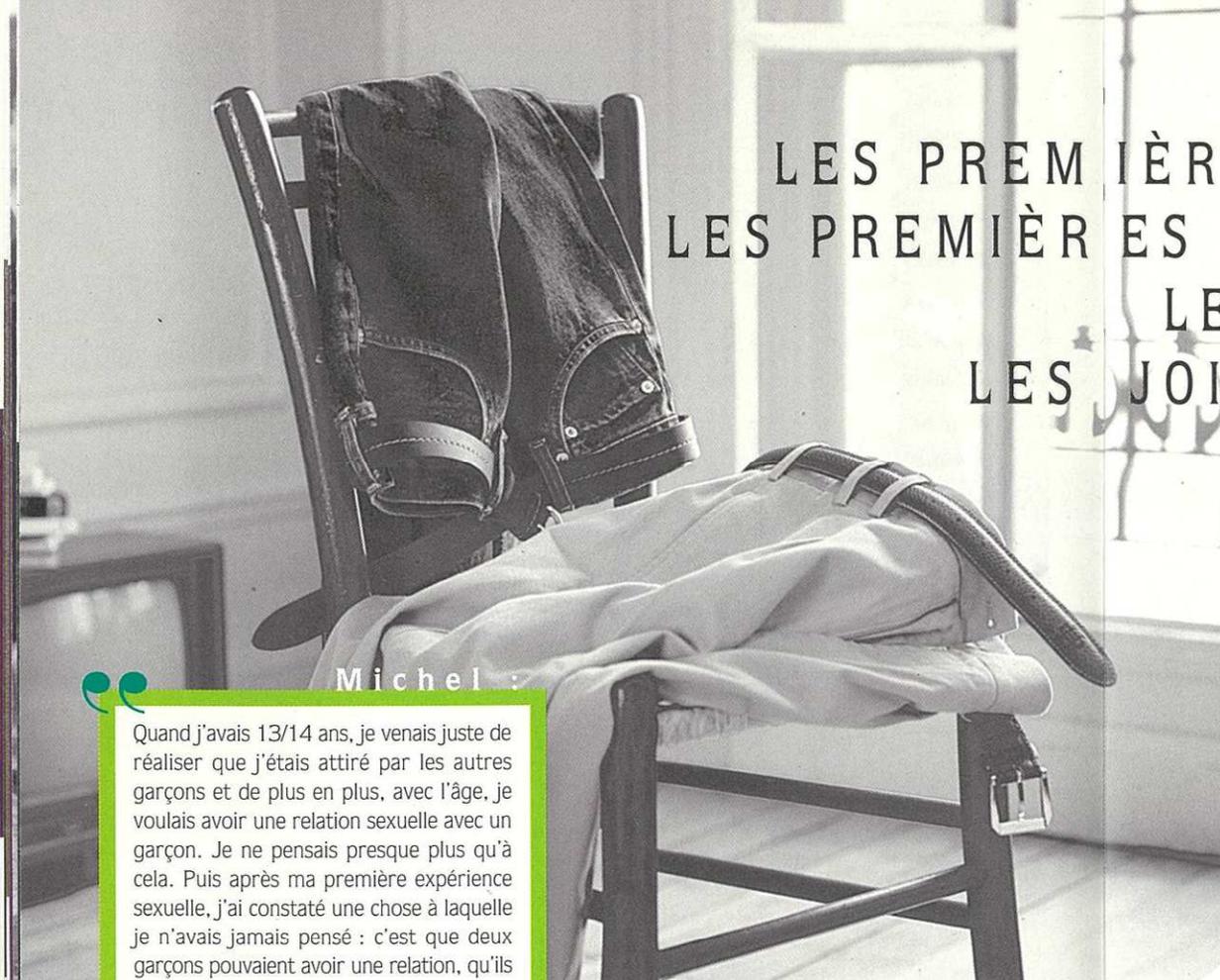
Il y a
des
certitudes
qui
enferment.

La recherche des causes de l'homosexualité est encore aujourd'hui fort débattue. En effet, ce qui semble sortir de l'ordinaire pose souvent question.

Tu auras sans doute déjà entendu diverses explications, plus ou moins scientifiques.

L'essentiel est peut-être moins de savoir si elles sont exactes ou non que de savoir si elles peuvent t'aider ou si elles peuvent aider les autres à mieux te comprendre dans le comportement qui est le tien.





LES PREMIÈRES RELATIONS SEXUELLES,
LES PREMIÈRES AMOURS.
LES PLAISIRS, LES DÉCEPTIONS,
LES JOIES, LES INQUIÉTUDES...

Michel :

Quand j'avais 13/14 ans, je venais juste de réaliser que j'étais attiré par les autres garçons et de plus en plus, avec l'âge, je voulais avoir une relation sexuelle avec un garçon. Je ne pensais presque plus qu'à cela. Puis après ma première expérience sexuelle, j'ai constaté une chose à laquelle je n'avais jamais pensé : c'est que deux garçons pouvaient avoir une relation, qu'ils pouvaient bien se sentir ensemble, qu'il n'y avait pas seulement le sexe. Je pensais avant que les gays n'étaient intéressés que par le sexe. Mais non ! On peut être proche d'un garçon, on peut aimer un garçon.

Pierre :

Parce que je pensais qu'en regardant les gens dans les yeux, cela se terminerai nécessairement dans un lit... je n'aurais jamais pensé qu'en faisant cela je pouvais me faire plein d'amis et seulement des amis.

John :

Ma première expérience sexuelle, je l'ai eue avec une fille.... Je voulais faire comme tout le monde, comme mes copains de classe... Puis avec le temps, je me suis rendu compte qu'il me manquait quelque chose... J'étais bien avec ma copine mais j'avais envie d'autre chose... J'ai alors rencontré, il y a peu, quelqu'un avec qui j'ai eu ma première relation homosexuelle. C'était vraiment très bien. Et maintenant, je n'arrive pas à choisir vers qui me tourner.

Jean :

J'avais si peur pour ma première relation sexuelle... qu'est-ce qu'il fallait faire... comment ça allait se passer... Mais j'avais dit à mon partenaire que c'était la première fois. Il m'a beaucoup aidé, il m'a montré les choses à faire et comment les faire. Cela n'a pas été génial mais maintenant je sais à quoi m'attendre et de toute façon ça ne saurait que s'améliorer avec le temps.

Suite en page 18 ►



Saïd :

Ma première relation sexuelle s'est passée dans un parc. J'avais tellement peur que l'on vienne me casser la figure. J'en tremblais et puis j'avais cette idée toute faite qui dit que les gays ne veulent que du sexe, pas des relations... J'ai découvert avec le temps qu'il y avait effectivement des gens qui ne pensaient qu'à baiser mais j'ai surtout constaté qu'il existait beaucoup de couples d'hommes qui s'aiment et qui vivent ensemble depuis des années. Cela m'a soulagé !

Ce que je fais
n'est pas nécessairement
définitif.

Eric :

Je voulais tellement trouver le grand amour, trouver le garçon qui partagerait toute ma vie ! Mais je ne voyais que des gays qui ne pensaient qu'au sexe et les couples que je connaissais ne duraient que très peu de temps. J'étais découragé. Puis avec le temps, j'ai repris espoir : j'ai rencontré des couples qui étaient ensemble depuis des années et qui s'aimaient toujours, j'ai même appris que dans certains pays les couples gays pouvaient être reconnus par la loi et que peut-être en Belgique cela allait arriver ! Cela m'a donné une vision plus positive de l'avenir. Même si je sais que tout n'est pas facile en la matière et qu'il restera encore des discriminations envers nous.

Marc :

Je ne voulais pas avoir de relations sexuelles avec un garçon ! Je pensais que je serais obligé de me faire pénétrer et je trouvais cela dégoûtant. Mais je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui m'a forcé à me faire pénétrer. Au contraire ! J'ai découvert qu'il y avait d'autres façons de faire l'amour avec un garçon.

Antonio :

J'avais envie de me faire pénétrer mais pas par n'importe qui. C'est un acte si intime ! Je me réservais entièrement pour la personne que j'aimerais, pour mon grand amour. Je savais qu'il saurait me mettre en confiance et me montrer comment procéder concrètement. Et puis, j'avais tant entendu que la pénétration était très contaminante point de vue sida.

ET LE SIDA...

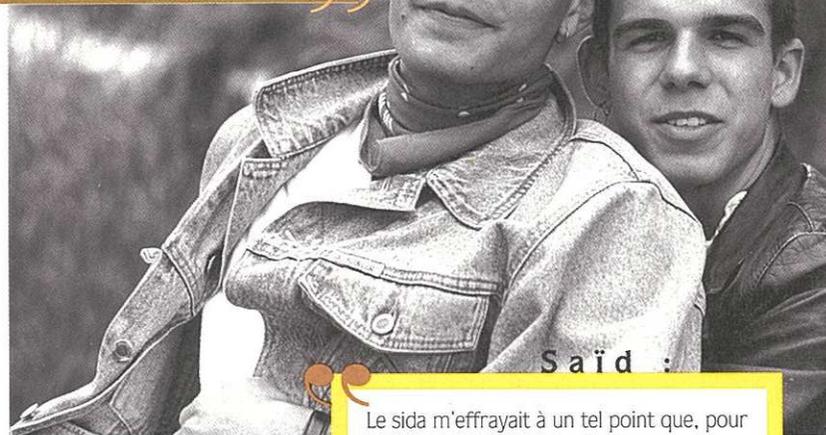
Nous avons essayé de voir avec toi les raisons pour lesquelles un garçon peut avoir des craintes lorsqu'il a des relations sexuelles avec un autre garçon : la peur de la première fois, le manque de confiance dans l'autre, l'appréhension de révéler par cet acte sa préférence sexuelle ou bien encore la peur du sida et des maladies sexuellement transmissibles (MST).

Nous voudrions que ce ne soit pas le sida ou les autres MST qui t'empêchent de commencer une vie sexuelle avec la personne de ton choix. Au contraire, nous souhaitons que tu puisses disposer des informations nécessaires de manière à ce que tu sois mieux informé par rapport à ces questions.

Parler c'est aussi mieux se protéger.

Patrick :

Il y a quelques mois, j'ai rencontré Renaud lors d'une soirée anniversaire. Il était vraiment très beau et je n'ai pas pu résister à son charme : de beaux yeux bleus et un sourire magnifique. On est tombé amoureux et très vite notre relation s'est basée sur la confiance. Renaud s'est senti alors à l'aise pour me dire qu'il était séropositif. Quel choc ! J'étais bouleversé parce que je ne savais pas ce que ça voulait dire. Je pensais qu'il avait le sida, qu'il allait bientôt mourir. Et pourtant, il n'avait pas l'air malade. Je ne faisais aucune différence entre «être séropositif» et «être malade du sida». Il m'a alors pris dans ses bras et m'a rassuré en me disant qu'il n'était pas à la veille de mourir, que les gens atteints pouvaient vivre très longtemps. Il m'a simplement dit que pour nos relations sexuelles, il n'y avait aucun risque si on utilisait systématiquement le préservatif. Le sida ne doit pas être une raison de ne pas coucher avec quelqu'un. Il m'a suggéré d'en parler avec mon médecin ou avec une association de prévention du sida.



Saïd :

Le sida m'effrayait à un tel point que, pour m'en protéger, je ne voulais pas avoir de relations sexuelles. Je ne connaissais pas très bien les moyens de transmission. Et surtout, j'avais entendu à la télévision que c'était une maladie de gays !

Un tableau pour y voir plus clair

Voici un point sur les risques de transmission du virus du sida, relatifs aux pratiques sexuelles entre garçons.

Pourquoi encore parler du sida ...

Tout le monde peut contracter le virus du sida, mais tout le monde ne court pas le même risque de le rencontrer. En Belgique, par exemple, dans la communauté homosexuelle masculine ou plus largement, pour les hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes, la séroprévalence est très élevée. Cela signifie que le nombre de personnes séropositives appartenant à ce groupe est plus élevé que dans la population générale. C'est pourquoi, pour des raisons simplement de statistiques, un homme qui a des relations sexuelles avec un autre homme a plus de probabilités de rencontrer un partenaire séropositif.

Par ailleurs, la pénétration favorise les petites lésions au niveau de la muqueuse anale ou de la muqueuse du pénis. Le virus du sida profite de ces portes d'entrée pour pénétrer dans l'organisme. Rappelons que dans le cas de la pénétration anale, le risque existe pour les deux partenaires.

Qu'est-ce que le sida et le VIH ?

Le virus du sida s'appelle VIH et signifie «Virus de l'Immuno-déficience Humaine». Ce virus atteint le système immunitaire qui protège normalement le corps humain contre les infections. Une fois que le système immunitaire est affaibli, certaines maladies ou infections graves peuvent se développer. L'ensemble de ces maladies forme un «syndrome» que l'on appelle le SIDA (Syndrome de l'Immuno-Déficience Acquise).

Comment se transmet le VIH ?

Pour mieux comprendre ce qui se passe, il faut savoir que deux conditions doivent être réunies pour que la contamination ait lieu :

1. Une source : le virus doit être amené, en quantité suffisante, par un des trois liquides où il peut être présent : le sang, le sperme et les sécrétions sexuelles d'une personne contaminée.
2. Une porte d'entrée : le virus doit trouver une voie d'entrée pour pénétrer dans l'organisme. Dans le cadre de relations sexuelles, les portes d'entrée du virus sont les muqueuses sexuelles (de l'anus, du gland et du vagin). Attention, il existe d'autres portes d'entrée : le nez et les yeux. Ces muqueuses sont plus fragiles que la peau qui recouvre le reste du corps et sont fortement irriguées par le sang. Elles sont donc susceptibles d'avoir de petites lésions, éventuellement invisibles à l'oeil nu mais suffisantes pour permettre le passage du virus.

Pratiques sexuelles

Préliminaires



NON

Baisers, caresses et masturbation sont totalement dénués de risques.

Anulingus



NON
MAIS

Un risque de transmission par anulingus n'existe que dans le cas où les partenaires concernés présenteraient des lésions des muqueuses mises en contact (bouche et anus).

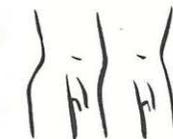
Fellation



OUI
MAIS

Pendant la fellation, le liquide séminal (liquide qui apparaît pendant l'excitation) et le sperme peuvent entrer en contact avec les muqueuses de la bouche. Le risque est faible mais il existe. Par prudence, mieux vaut mettre un préservatif; sinon, veiller à ne pas avoir de liquide séminal dans la bouche, et encore moins de sperme, surtout si on a des lésions dans la bouche.

Pénétration anale



OUI

Ce mode de transmission est clairement établi et est aussi relativement fréquent en Belgique. Cette pratique peut abîmer les muqueuses sexuelles et anales, et est, de ce fait, la pratique sexuelle de loin la plus risquée. Bien que la transmission du virus lors d'un rapport anal avec un(e) partenaire infecté(e) n'est pas systématique, un seul rapport peut être contaminant. Il est recommandé d'utiliser un préservatif accompagné d'un lubrifiant à base d'eau.

Comment se détecte le VIH ?

Lorsque le VIH entre en contact avec le système sanguin d'une personne, le corps réagit en produisant des anticorps. On peut vérifier la présence de ces anticorps par un test effectué après une prise de sang et déterminer par ce test si une personne est séropositive ou séronégative.

Les scientifiques ont constaté qu'il fallait attendre trois mois après une relation éventuellement contaminante pour que les anticorps soient détectables dans le sang et que le résultat du test soit vraiment fiable.

Enfin n'oublie pas qu'il faut généralement environ une semaine après la prise de sang pour avoir le résultat du test. Cette période est parfois difficile à vivre et il peut être intéressant de partager ce moment d'attente avec un ami ou avec une personne de confiance.

Normalement, le test ne peut être effectué qu'avec ton consentement. C'est important que tu sois informé et que ce soit toi qui décides de ce que tu veux savoir ou pas.

Pourquoi faire le test ?

Avant de passer le test, il est important de se demander si l'on a pris un risque. Un test n'est pas indiqué si tu n'as couru aucun risque. La crainte de l'infection est partagée par beaucoup de jeunes. Une discussion avec une personne de confiance peut t'aider à évaluer ton comportement et le risque éventuel que tu aurais pris.

Connaître ton statut sérologique (séropositif ou séronégatif) est utile pour ta santé et de celle d'autrui. Il existe notamment aujourd'hui certains médicaments qui peuvent retarder l'apparition du sida et peuvent ainsi améliorer la qualité de vie des personnes séropositives.

Il n'est pas inutile de réfléchir à la manière dont tu pourrais recevoir le résultat si celui-ci était positif. C'est pourquoi il est important de bien choisir le lieu de confiance ou de confiance pour toi.

Où faire un test ?

Il existe différentes possibilités : auprès de ton médecin traitant, d'un centre de référence ou d'un centre de dépistage anonyme et gratuit.

Tu trouveras certains renseignements en fin de brochure.

Comment se protéger du VIH ?

Une des façons de s'adapter au risque du sida dans le cadre des relations sexuelles, c'est d'adopter ce qu'on appelle en anglais, le «safer sex» c'est-à-dire le «sexe plus sûr».

L'utilisation d'un préservatif avec un lubrifiant à base d'eau de même que les pratiques sexuelles sans pénétration font partie du safer sex.

Qu'en est-il du préservatif et du lubrifiant à base d'eau.

Un préservatif bien utilisé est très résistant et nous te proposons quelques conseils d'utilisation pour éviter que le préservatif ne se déchire :

- **l'utilisation de lubrifiant à base d'eau empêche la rupture du préservatif. De plus, le lubrifiant peut augmenter le confort de la relation.**

ATTENTION : les autres lubrifiants (comme la vaseline, l'huile solaire, le savon...) endommagent le latex et rendent le préservatif beaucoup plus fragile. Ils sont donc déconseillés.

- **la qualité du préservatif a aussi son importance. Certains préservatifs ont un label de qualité (par exemple, la norme NF pour la France ou la nouvelle norme européenne EN 600). Il est également utile de vérifier la date de péremption qui figure sur l'emballage. Enfin, il est important de conserver les préservatifs à l'abri de la chaleur et de ne pas les exposer aux rayons du soleil.**

Si tu n'as jamais utilisé de préservatif, n'hésite pas à en faire l'essai tout seul pour être un peu plus à l'aise. Ce geste peut devenir plus facile. Prévoir, c'est peut-être aussi avoir sur toi un préservatif et une dosette de lubrifiant .





Faire
des choix
prend
parfois
du temps.

Jean :

J'avais beaucoup de mal à proposer le préservatif lors de mes premières relations sexuelles. Je pensais que si je lui proposais d'utiliser un préservatif, il penserait que j'étais séropositif.

François :

Mon ami est séropositif, moi je suis séronégatif, nous vivons un amour parfait aujourd'hui. Et je suis toujours resté séronégatif ! Rien n'empêche un séropositif de vivre normalement et avec un séronégatif. Il suffit de bien se protéger !

Miguel :

Pour moi, c'est important de parler de sexe et du préservatif avant de passer à l'acte. Ça me permet de découvrir ce que l'autre aime, de connaître le moment où je pourrai sortir le préservatif. Mais souvent, j'attends que l'autre commence à parler... et je me demande pourquoi je n'ose pas.

IL N'Y A PAS QUE LA TECHNIQUE...

Jérôme :

Dans une relation sexuelle, il y a une part de « négociation silencieuse » entre les partenaires : ce que j'accepte ou non de faire, ce que j'aime faire ou non, va-t-il ou vais-je mettre le préservatif.

Éric :

Ma première expérience sexuelle s'est passée avec une personne plus âgée que moi. Je pensais qu'elle allait me proposer naturellement d'utiliser le préservatif... mais elle ne l'a pas fait...

Cédric :

Il était tellement beau, en pleine forme, que je n'ai jamais pensé qu'il pouvait être contaminé.

Quentin :

Je voulais me donner tout entier à celui que j'aimais. Je ne voulais pas mettre une barrière entre nous... C'était stupide ! Je me rends compte maintenant que j'ai pris des risques inutiles.

Juan :

Je l'avais remarqué depuis longtemps et quand finalement, après plusieurs mois, il est venu vers moi, j'étais tout retourné et quand il m'a proposé d'aller plus loin, je n'ai pas su dire non... même si je n'avais pas de préservatif sous la main.

Une chose est de se familiariser avec le préservatif. Cependant, bien des témoignages nous indiquent qu'il n'est pas toujours très facile de trouver le bon moment ou la bonne manière pour le proposer à son partenaire ou pour le mettre soi-même.

Il n'y a pas de recette idéale. Même si tu n'as pas utilisé un préservatif et du lubrifiant lors de certaines relations sexuelles, cela ne veut pas dire que par la suite tu ne pourras pas modifier ton comportement. Ce n'est pas simple et on ne change pas d'un seul coup. Si tu as des difficultés à utiliser le préservatif à chaque fois, dis-toi bien que tu n'es probablement pas le seul. L'important, c'est peut-être moins de te sentir coupable ou en faute que d'en profiter pour te poser quelques questions. Cela pourra être utile pour une prochaine fois.

ET SI TU RENCONTRES DES PERSONNES QUI T'EXPLIQUENT QU'ELLES SONT SÉROPOSITIVES...

Alexis :

J'ai été contaminé il y a plus de trois ans. La situation était nouvelle et difficile pour tous. Pour mon partenaire, mes amis et ma famille, tout comme pour moi-même. Il a fallu un certain temps et de nombreuses discussions pour m'adapter à cette réalité. Je ne souhaitais ni indifférence, ni fausse pitié à mon égard. Au contraire, je voulais sentir que l'on ne m'excluait pas, que l'on n'évitait pas mes contacts, que l'on continuait simplement à me traiter comme avant. J'avais besoin et j'ai encore besoin d'amis qui me donnent du courage pour vivre avec cette infection. Oui, je crois que c'est ce qui m'aidera le plus à continuer à lutter et à vivre.

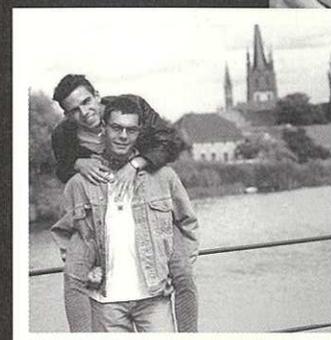
Mehmet :

Moi, je me dis qu'il est important, même si c'est difficile, d'essayer de se mettre à la place d'une personne séropositive. On pourra peut-être alors voir comment une personne séropositive aimerait qu'on la traite. Peut-être cela nous aidera à sentir la manière dont on devrait se comporter.

Jean :

J'ai eu pendant quelque temps un ami séropositif. Au début, j'avais très peur ! Je ne savais pas comment lui parler, si je devais lui en parler. Et même si je connaissais bien les modes de transmission, je n'osais pas prendre son verre. Avec le temps, on a commencé à en discuter et il m'a appris que de son côté, il avait peur de m'en parler, de me mettre mal à l'aise. Il m'a également dit que la peur de l'autre était naturelle mais que l'important c'était de ne pas en rester là.

Il n'est pas
obligatoire de
rester seul.



Les autres maladies sexuellement transmissibles

Outre le sida, il existe d'autres maladies sexuellement transmissibles (MST) qui se transmettent essentiellement par voie sexuelle et par le sang (échange de seringues principalement).

Actuellement, la plupart des MST peuvent être guéries sans difficultés (sauf l'hépatite et le sida) mais peuvent s'attraper plusieurs fois. Pour cela, il convient que la maladie soit décelée rapidement afin que le diagnostic et le traitement puissent se faire dès l'apparition de symptômes suspects. Donc, le traitement précoce, sous contrôle médical, correctement suivi, est très efficace. Il est donc nécessaire que le ou les partenaires suivent le traitement en même temps.

Tu trouveras ci-après une brève description des maladies sexuellement transmissibles les plus courantes.

1. L'hépatite

Les hépatites sont des infections causées par un virus qui attaque le foie. Les symptômes les plus fréquents sont la jaunisse (peau et blanc des yeux jaunes et des nausées prononcées et persistantes). Cependant, l'hépatite passe souvent inaperçue et peut aussi devenir chronique.

Il existe plusieurs types d'hépatite : A, B, C, D et E. Toutes ces variétés sont transmissibles par des rapports sexuels non protégés ou par l'anulingus (voir tableau p.23). Un vaccin existe pour l'hépatite A et l'hépatite B. Attention un rappel est nécessaire : un an pour l'hépatite A et cinq ans pour l'hépatite B

2. La gonorrhée (chaude -pisse)

C'est une infection courante qui peut apparaître entre un et cinq jours après l'infection et se caractériser par un écoulement du pénis. Cet écoulement peut être épais, crémeux ou jaune-vert, une sensation de brûlure peut également apparaître. Il est également fréquent que l'infection ne cause aucun symptôme.

On peut attraper et transmettre la gonorrhée par la fellation et par la pénétration (active ou passive) sans protection avec une personne infectée.

3. La syphilis

Elle se manifeste, le plus souvent, après deux à dix semaines sous la forme d'une ulcération de la taille d'un petit pois environ et de couleur rougeâtre aux endroits de contact sexuel (pénis, anus, lèvres, gencives). Ce symptôme est indolore et disparaît après quelques temps. Mais attention : l'apparition de l'ulcération est un signal d'alarme. A ce stade, il est important de consulter immédiatement un médecin ; la maladie peut encore être soignée assez facilement. Cependant, si elle reste non traitée, elle peut s'attaquer à de nombreux organes et provoquer des troubles graves.

On peut attraper et transmettre la syphilis par la fellation ou la pénétration (active et passive) non protégées avec un partenaire infecté.

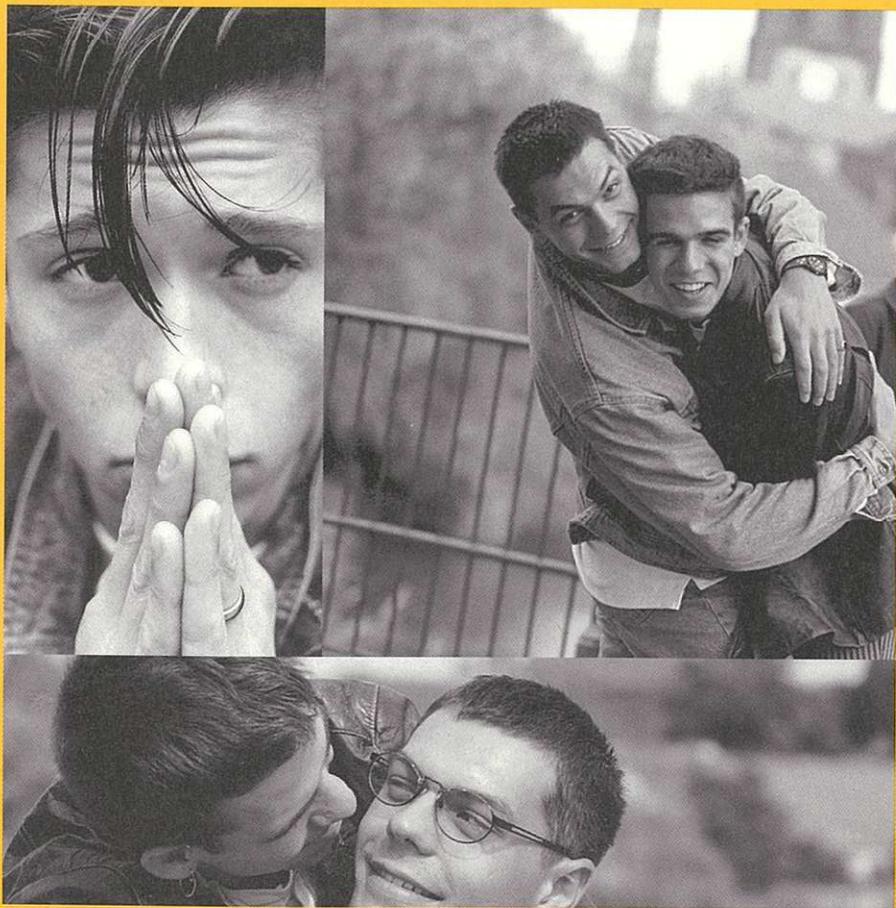
4. Les morpions

Les morpions (poux pubiens) ne provoquent pas de maladies. Ce sont des parasites relativement courants qui se fixent principalement sur les poils pubiens.

Les morpions peuvent se transmettre par contacts physiques avec des personnes qui en ont. S'ils ne sont pas dangereux, les morpions occasionnent par contre de fortes démangeaisons. On peut les éliminer facilement en appliquant une lotion spéciale achetée en pharmacie.

► **Il existe d'autres maladies sexuellement transmissibles. Si tu désires plus d'informations à ce sujet, ton médecin traitant peut t'aider.**

Conclusion



Les questions et les thèmes abordés sont particuliers et interpelleront chacun à sa façon. Il nous a semblé important de te proposer des témoignages de situations vécues par d'autres afin que tu puisses au départ de ces descriptions mieux comprendre ta propre situation. Tu n'auras certainement pas reçu toutes les réponses que tu attendais et bien des questions resteront en suspens. Nous souhaiterions que tu puisses les aborder, si tu le souhaites, en continuant à t'informer dans différentes structures dont tu trouveras l'adresse en fin de brochure. Pour les questions relatives au sida ou aux maladies sexuellement transmissibles, nous avons préféré adopter un discours plus technique. Peut-être as-tu encore des questions pour lesquelles tu souhaiterais obtenir plus d'informations. Nous te conseillons de prendre contact avec les différents organismes spécialisés dont tu trouveras également l'adresse en fin de brochure.

Si nous te proposons de contacter d'autres organismes, c'est aussi parce qu'ils sont à ta disposition pour t'aider dans la construction de ton histoire.

Ici, tu as eu l'occasion de lire quelques tranches de vie à travers les témoignages mais au-delà d'un document écrit, la communication et le dialogue restent importants...

Adresses
utiles :

Quelqu'un à qui parler :
Télégal : 02/502.79.38
Infor Homo : 02/733.10.24
Télé accueil : 107

Centres de planning

Fédération belge francophone des centres de consultations conjugales et de planning familial

Rue Souveraine 46
1050 Bruxelles
Tél. 02/511 07 44

Fédération des centres pluralistes familiaux

Rue du Trône 127
1050 Bruxelles
Tél. 02/507 72 11

Fédération francophone belge pour le planning familial et l'éducation sexuelle

Rue de la Tulipe 34
1050 Bruxelles
Tél. 02/502 82 03

Fédération des centres de promotion conjugale et familiale des femmes prévoyantes socialistes

Rue St Jean 32
1000 Bruxelles
Tél. 02/515 02 11

Groupes de jeunes homosexuel(le)s :

TELS QUELS JEUNES

Rue Marché au Charbon 81
1000 Bruxelles
Tél : 02/512 45 87

UN SUR DIX

L'association des jeunes homosexuel(le)s

BP-89 - 1000 Bruxelles 22
Ligne Info 24h/24 : 067/21 83 17

Si vous rencontrez des difficultés à un moment de votre vie relationnelle, affective ou sexuelle, les Centres de Planning familial vous proposent aide et accompagnement.

Ces lieux de consultations médicales, psychologiques, sociales et juridiques ont pour fonction d'accueillir, d'informer et d'aider tout un chacun, dans le domaine le plus sensible : l'amour, la sexualité, les relations affectives et familiales.

Vous pouvez y parler librement dans la confidentialité et sans être jugé. Vos convictions et vos choix seront respectés. Il sera tenu compte de vos moyens financiers.

Pour obtenir les coordonnées d'un centre, appelez le CEDIF (Centre de Documentation et d'Information de la Fédération pour le planning familial) au 02/502 68 00 ou le 0800/99044.

Cercles homosexuels étudiants :

CHE-Cercle Homosexuel Étudiant

Avenue Jeanne 38
1050 BRUXELLES
(au rez-de-chaussée d'Aimer à l'ULB)
réunion le jeudi à partir de 20h
02/ 650 25 40

CHL- Cercle Homosexuel de Louvain-la-Neuve

B.P. 47
1348 LOUVAIN-LA-NEUVE
réunion le mercredi à 20h à la Maison Etudiante,
rue des Wallons 67

CHEL- Cercle Homosexuel Étudiant Liégeois

Sips-9 rue Soeurs de Hasque
4000 LIEGE
04/223 62 82
réunion le jeudi soir

Groupes de gays :

TELS QUELS

Rue Marché au Charbon 81
1000 BRUXELLES
02/512 45 87

INFOR HOMO

Avenue de l'Opale 100
1030 BRUXELLES
02/733 10 24

TANDEM

association homosexuelle namurois
B.P 5100 JAMBES
081/22 19 36

DRAGON GAY

association homosexuelle de Mons
Rue de la Grande Triperie 46
7000 MONS
065/84 53 54

Association des homosexuel(le)s de la province du Luxembourg

BP 9 6600 BASTOGNE
061/21 79 27

Les Agences Locales de coordination de la prévention du sida

En province de Luxembourg

Coordination Sida Luxembourg

Chaussée d'Houffalize 1 bis
6600 Bastogne
Tél : 061/21.36.71

En province de Namur

Cellule Provinciale Sida/Toxicomanie

Rue Château des Balances 3 bte 13
5000 Namur
Tél : 081/72 16 21

En province de Liège

Coordination Sida Liège

Rue Hors Château 7
4000 LIÈGE
Tél : 04/223.29.13

CLC Agence Locale de Huy-Waremme

Chaussée de Waremme 139
4500 HUY
Tél : 085/21.25.76

CLC de Verviers

Rue de la Station 13
4800 VERVIERS
Tél : 087/35.15.03

En province de Hainaut

MST Sida Charleroi

Grand-rue 87b
6000 Charleroi
Tél : 071/48.94.20

S.I.D.Action

Rue des cordes 9
7500 Tournai
Tél : 069/22 15 71

La Famille Heureuse

Rue de la Grande Triperie 46
7000 Mons
Tél : 065/84 53 54

En province du Brabant Wallon

Agence Locale Brabant Wallon

Bâtiment Folon
Chaussée des Nerviens 25
1300 WAVRE
Tél : 010/23 61 05

A Bruxelles

Agence Locale de Bruxelles

Rue du Viaduc 72
1050 BRUXELLES
Tél : 02/512 41 74

Agence de Prévention du Sida

Rue de Haerne 42
1040 Bruxelles
Tél : 02/627 75 11

Pour le dépistage

Centre Elisa 02/ 513 26 51

(anonyme et gratuit)
Rue d'Artois 46
1000 BRUXELLES

Dans un centre de planning familial (information auprès du Cédif)

Tél : 02/513.26.51

Centre de référence de l'ULB Hôpital Saint-Pierre

rue Haute 322
1000 BRUXELLES
Tél : 02/535.31.77

Centre de référence de l'UCL Hôpital Saint-Luc

avenue Hippocrate 10
1200 BRUXELLES
Tél : 764.36.69

Centre de référence de l'ULG

boulevard de la Constitution 95
4020 LIÈGE

Ainsi que chez votre médecin généraliste
et dans certaines agences locales de prévention du sida

**N'hésite pas à prendre contact avec Ex Aequo
ou avec l'agence locale sida de ta région
pour toute information complémentaire.**

Ex Aequo a réalisé un plan gay reprenant l'ensemble des adresses gays de la Communauté française. Il est gratuit. Tu peux l'obtenir en nous téléphonant au 02/646 97 81. Tu peux aussi nous appeler si tu désires te procurer des préservatifs de bonne qualité et du lubrifiant à base d'eau.

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont répondu à l'appel aux témoignages «Trouvez les mots gays contre le sida». Un merci plus particulier aux groupes de jeunes homosexuels pour le soutien qu'ils nous ont fourni lors de la réalisation de cette campagne : Cercle des Etudiants Homosexuels de l'ULB, Cercle des Etudiants Homosexuels de Louvain-la-Neuve, Cercle des Etudiants Homosexuels de Liège, Tels Quels Jeunes et le groupe 1/10.

Ce projet n'aurait sans doute pas pu voir le jour sans l'aide de nombreuses personnes. Nous tenons ici à leur exprimer nos plus sincères remerciements.

Si tu as des critiques, qu'elles soient positives ou négatives, des remarques ou des suggestions, n'hésite pas à nous les communiquer ! Celles-ci nous intéressent.

Coordination : Thierry Martin (Ex Aequo)

Supervision scientifique : Martine Galand
François Delor
Ainsi que tous les membres du groupe porteur de ce projet.

Conception graphique : Cayenne Pub & Co

Photographes : Didier Lonys ;
Michael Taubenheim (pour Deutsche AIDS Hilfe) ;
Adrien Piron
Comité Français d'Education pour la Santé

L'extrait du tableau des modes de transmission provient du «Journal sida - le point» édité par l'Agence Prévention Sida-déc. 96

Illustrateur : Chris de Becker

Editeur responsable : Jean-Christophe Vaes,
rue de Haerne, 51 à 1040 Bruxelles

Les dons supérieurs à 1000F sont fiscalement déductibles
(compte bancaire d'Ex Aequo : 310-1006284-19)



EX ÆQUO

51, rue de Haerne
1040 Bruxelles - tél.: 02 646 97 81

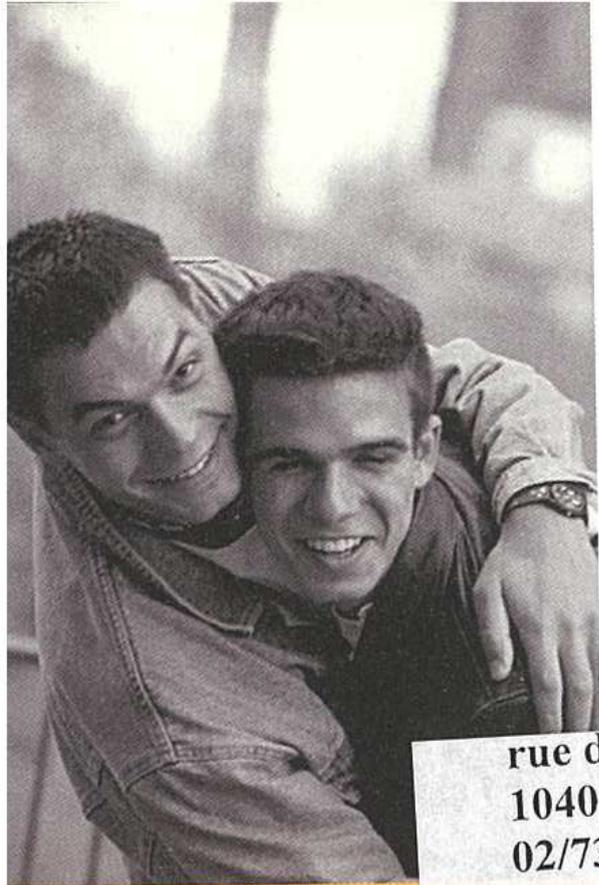
Cette campagne de prévention
a été réalisée grâce au soutien de :



Service d'Education Permanente
de la Communauté française



Agence de Prévention du Sida



EX ÆQUO

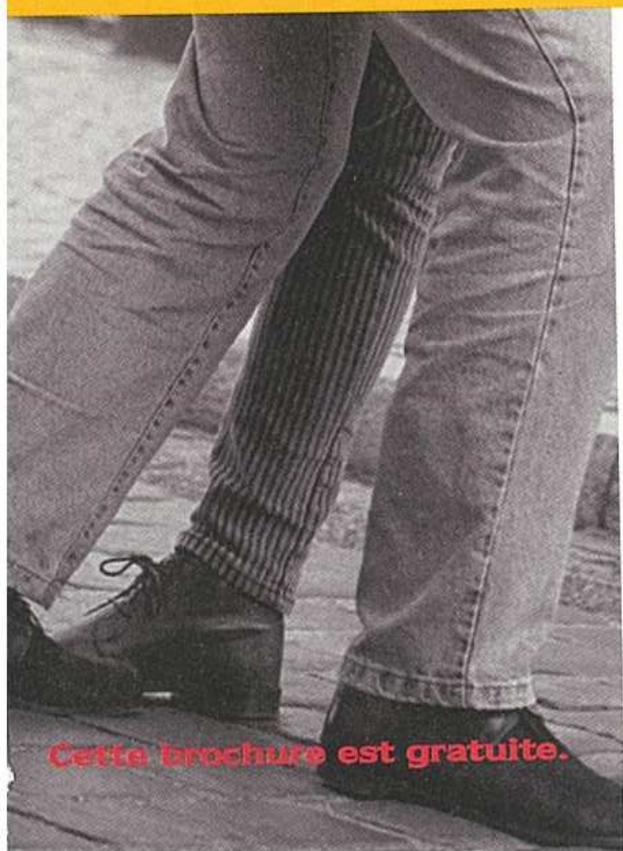
rue de Tervaete, 89

1040 Bruxelles

02/736 28 61 02/733 96 17

www.exaequo.be e-mail : info@exaequo.be

Ex Aequo est une association de prévention du sida à l'attention des hommes qui ont des relations sexuelles avec d'autres hommes.



Cette brochure est gratuite.