

Et après ? Vivre son homosexualité au quotidien

On ne fait jamais son coming out une seule fois. Il faut souvent le refaire à chaque nouvelle rencontre ou nouvel emploi. Le coming out, c'est l'histoire d'une vie.

Échanger notamment avec des personnes comme soi peut permettre de sortir de l'isolement, se rassurer, d'échanger des expériences sur ses sentiments, ses émotions, ses inquiétudes, ses relations amoureuses...

Se reconnaître entre homos ou bi n'est pas toujours aisé, les premiers échanges, les premiers signes de séduction sont souvent de bonnes pistes pour vous encourager à aller plus loin. Les soirées entre amis, la pratique d'un sport, une activité ludique ou intellectuelle seront autant d'occasions de belles rencontres.

Pensez également aux bars, bibliothèques, boutiques, discothèques, restaurants, clubs et associations fréquentés par les personnes LGBT.

Internet permet aussi d'élargir ses horizons, de dialoguer simplement et de faire des rencontres, mais attention à rester prudent, car l'anonymat des échanges sur Internet permet également à des personnes malveillantes de trouver leurs victimes.

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



Dès l'enfance j'ai su que j'étais différente. Je n'avais aucun mot pour cette différence, aucune honte non plus. Je tombais amoureuse et tout cela me semblait naturel, pur, normal. C'était vrai, c'était moi. Nina

COMMENT RÉAGIR FACE AUX PRÉJUGÉS ET À L'HOMOPHOBIE

Je n'ai rien contre les homos, mais...
... ils ou elles sont contre-nature.

Mais 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. Elles sont toutes masculines, camionneuses.

Ils sont parfois féminins, parfois très masculins, « costard cravate », sportifs ou baba cool ! Les homos peuvent être plombiers, architectes, responsables politiques ou artistes. Ni le look ni la profession ne sont définis en fonction de l'orientation sexuelle.

... ce sont des obsédé(e)s sexuel(le)s.

Pas plus que les hétérosexuel(le)s, 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 !

Les insultes « sale PD », « sale gouine », « sale travelo », le rejet ou les blagues homophobes sont vécus différemment d'une personne à l'autre. Souvent, la personne les reçoit avec souffrance, qu'elle soit directement visé(e) ou non. Elles peuvent avoir de graves conséquences, brimades et harcèlement pouvant conduire au suicide. Ne gardez pas cette souffrance pour vous ! Contactez-nous !

Vous pouvez être rappelé(e) gratuitement sur votre portable : ligne d'écoute régionale ADHEOS au 06 26 39 66 13, ou Ligne Azur au 0810 20 30 40 ou sur Internet.

Dans tous les cas, ces comportements sont inacceptables. L'homophobie n'est pas une opinion, mais un délit !

Une plaquette spécifique « HOMOPHOBIE Comment se défendre en cas d'agression ? » a été réalisée par ADHEOS. Elle est téléchargeable sur le site web www.adheos.org rubrique documentation, brochures.

UNE SEXUALITÉ VARIÉE

Plaire, c'est ce qui compte pour un couple homo comme hétéro. Ce désir physique est la première étape de la sexualité.

Le premier acte sexuel peut donner du plaisir, être un réel acte d'amour mais il peut aussi parfois provoquer du dégoût. Comme pour les relations hétérosexuelles, les pratiques sexuelles des gays, des lesbiennes et des bis sont variées et peuvent évoluer avec la découverte de soi et de ses désirs.

Lorsque le plaisir est intense, il provoque l'orgasme, la jouissance, la sensation de bien-être extrême. Les pratiques sexuelles entre homos, entre hétéros, entre homos et hétéros sont proches, seuls les partenaires diffèrent et chacun attribue à sa sexualité le sens qui lui convient.

LE RESPECT DE L'AUTRE

Chacun pratique comme il le veut, il n'y a ni obligation ni interdit : seul compte le respect de l'autre et de soi. Si on n'en a pas envie, on ne s'oblige pas à faire ce que l'autre réclame et surtout on n'accepte pas une pénétration non protégée.

De même, on ne force pas l'autre à faire ce que l'on veut s'il n'est pas clairement consentant : il s'agit alors d'une agression sexuelle voire d'un viol.

Une pratique sexuelle, quelle qu'elle soit, ne détermine pas l'individu, son genre ou sa « valeur » : un homme reste un homme, une femme reste une femme, qu'ils soient actifs ou passifs dans le rapport sexuel.

Quelle que soit la diversité des pratiques sexuelles, cela nécessite toujours la confiance des partenaires.

On perd toujours à se mentir ou à mentir aux autres. Tous ceux qui ont porté un masque toute leur vie l'ont vécu avec beaucoup de douleur. On ne peut que gagner à rester fidèle à soi-même. Même si ce n'est pas toujours facile, c'est un combat dont on peut être fier.
Paul P. écrivain

PLUS D'INFORMATIONS



ADHEOS

CENTRE LGBT SAINTES

5, pass. ancienne caserne
17100 SAINTES
05 46 92 98 55
CENTRE LGBT ANGOULEME
5 boulevard Berthelot
(entrée place St Martial)
16000 ANGOULEME
05 45 92 75 33

ANTENNE ADHEOS LA ROCHELLE

21 rue Sardinerie
17000 LA ROCHELLE
uniquement sur rendez-vous

06 26 39 66 13
contact@adheos.org
www.adheos.org



LIGNE AZUR

Service anonyme et confidentiel d'aide à distance pour toute personne s'interrogeant sur son orientation sexuelle et/ou son identité de genre. Ce service s'adresse aussi à leurs proches.
0 810 20 30 40
01 41 83 42 81
www.ligneazur.org



CONTACT AQUITAINE

38 cours du Maréchal Foch
33100 Bordeaux
Permanence téléphonique
le mardi de 16h à 18h et
le jeudi de 19h à 21h
05 57 35 71 77
Ligne d'écoute : 0 805 69 64 64
www.contact-aquitaine.fr
info@contact-aquitaine.fr



SOS Homophobie

Ligne d'écoute anonyme
et confidentielle
01 48 06 42 41
www.sos-homophobie.org



ANT

Association
Nationale Transgenre
BP 43670
54097 NANCY cedex
06 25 40 59 21
www.ant-france.eu
info@ant-france.eu



FEDERATION LGBT

www.federation-lgbt.org
contact@federation-lgbt.org

SOURCES

SITES INTERNET

www.blues-out.ch
www.cestcommeca.net
www.monfilsgai.org
www.grisquebec.org

BROCHURES TÉLÉCHARGEABLES

Homo, bi... et alors : www.adheos.org/fichierUploader/brochure_homos_bisexuels_et_alors.pdf
Notre enfant est homosexuel : www.adheos.org/fichierUploader/brochure_notre_enfant_est_homosexuel.pdf
Garçons entre eux : www.adheos.org/fichierUploader/brochure_garcons_entre_eux.pdf
Filles entre elles : www.adheos.org/fichierUploader/filles_entre_elles.pdf
Homophobie, comment se défendre en cas d'agression : www.adheos.org/fichierUploader/Brochure_ADHEOS_agir_en_cas_agression_homophobe.pdf

homo, bi, hétéro, trans, masculin, féminin, homme, femme ?

LIGNE AZUR.ORG
0 810 20 30 40

7j/7 de 8h à 23h - coût d'une communication locale
Pour vos questions sur l'identité, l'orientation et les comportements sexuels



AIDE & DÉFENSE HOMOSEXUELLE POUR
L'ÉGALITÉ DES ORIENTATIONS SEXUELLES

06 26 39 66 13
ADHEOS CENTRE LGBT

SAINTES - CENTRE LGBT ADHEOS

5 PASSAGE DE L'ANCIENNE
CASERNE 1700 SAINTES
> 05 46 92 98 55
PERMANENCES :
> LUNDI SUR RENDEZ-VOUS
> LES 1^{ER} ET 3^E MERCREDIS
DU MOIS : 14H00 À 18 H00
> LES 2^E ET 4^E VENDREDIS
DU MOIS : 19H30 À 23H30

LA ROCHELLE - SALLE ADHEOS CAS

(COLLECTIF ACTIONS SOLIDAIRES)
21 RUE SARDINIERE
17000 LA ROCHELLE

ANGOULEME - CENTRE LGBT ADHEOS

5 BOULEVARD BERTHELOT
(entrée place St Martial)
16000 ANGOULEME
> 05 45 92 75 33
PERMANENCES :
> LES MERCREDIS
DE 14H00 À 20H00
> SUR RENDEZ-VOUS



SAINTES
LA ROCHELLE
ANGOULEME NIORT



ADHEOS.ORG
CONTACT@ADHEOS.ORG



ASSOCIATION LGBT
MILITANTE & FRIENDLY

ÊTRE
&
AGIR

ÊTRE et
se VIVRE
HOMO

SAINTES
LA ROCHELLE
ANGOULEME NIORT

ADHEOS.ORG



Création originale © ADHEOS 2017 | Photos : © ADHEOS © DR | Imprimé par SAS NG - 17 Rochefort | Ne pas jeter sur la voie publique

Etre homo ou bi... c'est se sentir différent

Ressentir des émois, des fantasmes pour une personne de même sexe, certains vont vivre cette découverte, avoir les premières relations amoureuses, naturellement, sans gros problème... d'autres vont ressentir cette attirance comme une difficulté, s'enfermeront dans la solitude et le secret.

Souffrir des remarques blessantes, se sentir coupable, ne pas oser se confier à un ami, enfouir au fond de soi tout sentiment amoureux et finalement s'interdire une existence « normale ».

Avoir des relations avec des personnes de même sexe sans se reconnaître gay, lesbienne ou bi.

Commencer par des relations hétérosexuelles puis poursuivre par des expériences homosexuelles.



Ma meilleure amie. Je dis «ma meilleure amie», mais je ne sais plus ce que je ressens pour elle. Je ne comprends pas ce qui se passe dans ma tête en ce moment. Katie

Lorsque cette orientation se confirme, il n'est pas toujours simple d'être et de vivre cette orientation dans un monde majoritairement hétérosexuel où les réactions homophobes sont courantes. Cependant, lorsqu'on est décidé à s'accepter et à vivre tel que l'on est vraiment, on se sent mieux, un poids s'en va.

► **Comment bien vivre son homosexualité ou sa bisexualité, être en accord avec soi-même, se sentir normal et la faire accepter aux autres ?**

Voici quelques pistes pour vous aider...

► L'ORIENTATION SEXUELLE, C'EST QUOI ?

Si l'orientation sexuelle ne se choisit pas, on peut choisir différentes façons de la vivre. Il y en a autant que d'individus. Aucune n'est meilleure qu'une autre. Ce sont des variations infinies autour du désir et des sentiments amoureux

*Je suis fier de dire que je suis un homosexuel heureux. J'ai beaucoup de chance d'être qui je suis.
Ricky, chanteur*

L'attirance sexuelle peut être dirigée vers :

- des personnes du sexe opposé
- des personnes du même sexe
- des personnes des 2 sexes

► LA NORME ? QUELLE NORME ?

Homo, bi, hétéro... toujours étiqueté ! Etre montré du doigt par ceux que souvent la différence inquiète, peut parfois induire des attitudes paradoxales en conduisant celui ou celle qui a peur d'être pris(e) pour un «pedé» ou une «gouine» à tenir des propos homophobes et encourager ainsi l'ignorance, le mépris général et surtout sa propre mésestime de soi. Pourtant on ne choisit pas d'aimer une fille ou un garçon.

Il est tout aussi «normal» et «naturel» d'être homo ou bi que d'être hétéro.

On pense souvent être le seul ou la seule de son collège, son lycée, son entourage... Cette sensation d'isolement renforce nos angoisses.

L'hétéro type n'existe pas, l'homo type non plus. La personnalité n'est pas liée à l'orientation sexuelle de l'individu. Etre «viril» ou «efféminé» ne définit pas notre valeur (chacun intègre une part de féminité et de masculinité).

Tout comme l'hétérosexualité, l'homosexualité et la bisexualité ne sont pas des maladies et n'ont nullement besoin d'être soignées. Par contre afin d'être plus en paix avec ses sentiments et avec soi-même, faire appel à un soutien (une personne en qui on a confiance) s'avère parfois nécessaire.

J'ai eu la chance d'avoir un entourage très ouvert et intelligent. Les choses se sont passées très naturellement. Ma mère n'avait aucun problème avec ça. Le jour où je lui en ai parlé, elle m'a répondu je lui ai toujours su. Je devais avoir 19 ans. Julie, serveuse

En parler ou pas ?

Parler de ses amours, de ses questions autour de sa sexualité peut parfois gêner et ne va pas toujours de soi. Pour l'homosexualité ou la bisexualité, cela semble encore plus difficile, on ne sait pas à qui se confier par crainte des possibles conséquences.

Il ne s'agit pas d'avouer, de confesser ou de justifier une faute, mais plutôt de pouvoir simplement en parler et réduire ses sources de mal-être.

J'ai rencontré quelqu'un avec une vie positive, riche et intéressante, bien dans sa peau. Ça m'a fait comme un déclic, je pouvais être homo et bien dans ma peau. Cela m'a aidé à faire partager la joie de cette rencontre. Benjamin, avocat.

Parfois il arrive de craquer, de «péter les plombs» et de tout lâcher pour se libérer d'un poids devenu insupportable.

Dans tous les cas, il s'agit de sa propre décision, personne ne peut ni ne doit nous obliger à le faire, la sexualité c'est «personnel».

► FAIRE SON COMING-OUT

Le coming out ou la sortie du placard, c'est l'annonce volontaire de son homosexualité ou de sa bisexualité. **Mais on n'est pas tenu de tout dire, on n'est pas obligé de tout faire.**



Oui le coming-out libère même si j'ai attendu mes 37 ans pour le faire suite à une rupture très difficile cela m'a fait le plus grand bien. Benoit, professeur.

Vous l'avez déjà abordé avec certaines personnes (amis, collègues, famille...) ? Vous vous posez toujours la question sur l'utilité de le faire ? Vous ne ressentez pas le besoin d'annoncer votre orientation sexuelle ?

Dans tous les cas, quel que soit son âge, son parcours, sa situation, **avant de faire ou ne pas faire son coming out, il est indispensable de se poser les questions qui suivent.**

► Pourquoi le ferais-je ?

- Est-ce mon désir profond ou est-ce que je me sens obligé de le faire ?
- Ai-je réfléchi à mon orientation sexuelle ?
- Je fais la liste de tout ce qui irait mieux si je le disais.

► Quand pourrais-je le faire ?

- Suis-je prêt(e) ?
- Je choisis un moment où je me sens bien.
- Est-ce que j'envisage une date ou un moment précis et pourquoi ?

► A qui ?

- Je choisis la personne à qui je vais le dire en premier.
- Je choisis une personne de confiance.

L'homosexualité fait partie de ma vie. Etre gay n'est pas un choix, c'est une question d'acceptation. J'ai dû apprendre à écouter mes désirs profonds et à surmonter mes peurs, à faire abstraction des autres, de la société, de la religion... J'ai longtemps été conditionné. Il m'a fallu du temps mais je ne voulais plus me sentir obligé de simuler. Ce n'est pas le fait de dire, de formuler qui me paraît essentiel. Mais d'accepter et de pouvoir vivre ma sexualité en toute liberté. Je veux en finir avec les non-dits. Quelle perte de temps ! J'aspire à une vie normale. Je suis en paix avec moi-même. Emmanuel

En parler aux proches ? Si révéler son orientation sexuelle à ses proches devrait aller de soi car il s'agit de personnes qui vous aiment et devraient vous connaître le mieux, souvent des craintes associées nous empêchent ou retardent ce passage à l'acte.

- Nous avons tous besoin de nous sentir aimés, entourés et épaulés, encore plus dans les moments difficiles de la vie et dans une société toujours un peu hostile à l'homosexualité.
- On pourra avoir envie d'en parler à ses parents ou pas du tout.
- On cherchera l'épaule d'un frère, d'une sœur ou d'un membre de la famille qui pourra servir de relai auprès d'autres personnes.
- On utilisera le cercle de connivence et de confiance des copains, copines, ami(e)s ou un(e) ami(e) en particulier...
- Vous souhaitez aborder la question avec l'élu(e) de votre cœur ? Prenez le temps de vous connaître et acceptez l'éventualité de sentiments non réciproques.

En parler à des professionnels ? Vous pouvez envisager de parler à des personnes soumises au secret professionnel qui pourront recevoir vos confidences, répondre à vos interrogations et ne pas vous juger.

En milieu scolaire : une infirmière scolaire ou une assistante sociale (pour un soutien en cas de problèmes avec les parents).



J'ai profité d'un épisode de la série préférée de ma mère pour lui dire...ça m'a facilité les choses et nous avons pu en parler tout de suite. Théo, 16 ans.

En milieu médical : les professionnels de santé, si votre relation de confiance est suffisante, pourront vous aider à accepter votre sexualité.

Dans le domaine public : des associations proposent accueil, écoute et assistance au téléphone, sur Internet ou à leur local : ADHEOS, Contact, Ligne Azur. En cas de besoin, n'hésitez pas à entrer en contact avec elles (voir coordonnées en fin de brochure).

► Comment ?

- Je me rappelle que les autres peuvent aussi avoir besoin de temps pour accepter la nouvelle.
- Je prévois un moment compatible avec mon annonce.

► Que pourrait-il se passer ?

- Quelles sont les conséquences positives ou négatives que j'envisage ?
 - Je pense au fait que les réactions ne seront peut-être pas celles attendues.
- Il est souhaitable de se rappeler que l'annonce de son homosexualité ou de sa bisexualité peut provoquer un rejet, des craintes voire des moqueries et des moments désagréables. Cependant les bonnes surprises sont également souvent là.

On peut avoir peur...

- De briser la relation ou la complicité qui nous unit avec les personnes.
- De décevoir, de casser leurs illusions et rêves à notre égard.
- De faire du mal ou de gêner (proches, voisins, société...).
- De faire se sentir coupables ses parents.
- D'être rejeté(e).

Mon père a découvert la lettre de mon amoureux et m'a demandé si c'était vrai. J'ai répondu « Oui et alors ? » il m'a mise à la porte. Heureusement mon oncle m'a recueillie. Après quelques semaines mon père s'est excusé de sa réaction, nous avons beaucoup parlé... je ne sais pas s'il accepte mais il commence à comprendre... Léa, 17 ans.

Mais on peut se réjouir...

- De relations plus vraies, plus fortes, plus simples.
- Nous ne sommes pas sur terre pour réaliser les rêves et aspirations de nos parents, mais les nôtres.
- Le sentiment de culpabilité des parents est souvent lié à une méconnaissance de l'homosexualité, il leur faudra un peu de temps.

- D'une nouvelle autonomie et de sa propre affirmation face à ses parents et ses proches.
- Dans de rares cas d'un rejet conduisant à un éloignement salutaire qui ne sera peut-être pas définitif.

Laisser du temps aux parents...

Certains parents, surtout quand ils ne se doutent de rien, ont besoin d'un temps d'adaptation. Pour faire preuve de compréhension, ils doivent surmonter une forme de choc. Un peu de patience est dans ce cas nécessaire...et quelques explications sont utiles. Leur réaction dépend de leur histoire personnelle, du degré de proximité, de confiance avec leur enfant. Si la rupture est toujours difficile à vivre, elle est parfois la seule solution. La distance qui s'installe par rapport aux parents peut être constructive et, après quelque temps, se réduire. Aujourd'hui, dans bien des cas, l'annonce de l'homosexualité ou de la bisexualité se fait sans conflit. Des associations pourront aider dans les démarches à suivre et offrir un soutien moral si les choses tournent mal, si on est mis(e) à la porte.

L'association Contact édite une brochure pour les parents «Notre enfant est homosexuel» qui peut aider vos parents à mieux appréhender votre homosexualité. De même, une ligne d'écoute téléphonique pour les parents est mise en place régulièrement par Contact.

Par ailleurs, ADHEOS regroupe aussi des parents qui peuvent aider et discuter avec vos parents de votre différence.

► Quels soutiens ?

- Qui pourrait me soutenir au moment de faire mon annonce ?
- Si cela se passe mal (en famille par exemple) puis-je aller dormir chez un proche ?
- Qui pourrait me soutenir si cela ne se passe pas comme je l'avais prévu ?
- Je pense, par exemple, aux associations LGBT (Lesbienne, Gay, Bi, Trans) comme ADHEOS qui pourront m'aider.

Quand nous avons conclu le pacte avec ma compagne, en 2013, nous avons mis un bref "faire-part" dans le journal local avec nos noms et prénoms. Et après, cela n'a plus été un sujet. Nous aurions fait de même en cas de mariage. Corinne, sénatrice