



COMING-OUT
en plein dedans



En plein dedans

Entre cinq et dix pour cent des êtres humains dans le monde sont lesbiennes, gays, bi et/ou trans (LGBT). Cela correspond à des centaines de milliers de personnes en Suisse et on estime que dans notre pays, il y a plus de personnes LGBT que d'agriculteurs•trices. Tu es peut-être l'une d'entre elles.

Tu te demandes ce que cela implique pour ton avenir? Tu es perdu•e et tu ne sais pas à qui tu peux en parler? C'est normal, car tu vis dans une société où la plupart des gens ne doivent pas se poser ces questions. Ce sont des filles qui flashent uniquement sur des mecs, des mecs qui kiffent exclusivement des filles, bref, des personnes hétéros. Ce sont aussi des personnes qui se reconnaissent complètement dans le sexe qui leur a été assigné à la naissance.

Tou•te•s, nous appartenons à la diversité sexuelle. Malheureusement, même si la situation s'améliore de plus en plus, chacun•e ne peut pas toujours vivre son amour et/ou son identité ouvertement. En raison du manque d'informations, certaines personnes oublient que parmi elles vivent des jeunes LGBT ou des jeunes en questionnement. Elles se laissent parfois aller à des

propos qui peuvent être blessants pour les personnes LGBT. Pourtant, quelles que soient ton orientation sexuelle et ton identité de genre, il est possible de trouver ta place dans la société. Tu en fais partie. Tu y appartiens. Toujours et partout. Tu es toi et c'est très bien ainsi.

Marion, 17 ans

«À quatorze ans, je savais que je préférerais les femmes, mais ça m'a pris du temps avant de pouvoir l'assumer.»

C'est parti!

La puberté est une aventure. C'est l'âge des questionnements et, pendant longtemps, on ne va pas te donner de réponses à toutes tes questions. Tu devras souvent les trouver par toi-même.

Qui suis-je? Qu'est-ce que je veux? Où ma vie me conduira-t-elle? Les rapports avec tes parents doivent être renégociés chaque jour. C'est peut-être aussi l'époque d'un premier amour. Peut-être même d'une première expérience sexuelle. Ou peut-être pas. Il n'y a pas de règle. Chaque personne vit sa puberté à sa manière. Il y a des choses similaires et des choses différentes.

Pendant la puberté, des jeunes filles ou garçons sont vulnérables et susceptibles. Ils•Elles sont en même temps fort•e•s, indépendant•e•s et courageux•ses. C'est un moment de la vie où on se demande: Suis-je un garçon? une fille? Suis-je homo? bi? hétéro? Suis-je tout autre encore? **On ne choisit ni son orientation sexuelle ni son identité de genre.** Elles font partie de nous et, selon les

connaissances actuelles, elles pourraient être définies très tôt. Ce n'est pas bien ou mal. Ce n'est pas juste ou faux. C'est un fait: l'humanité est diverse et c'est très bien ainsi!

Goran, 15 ans

«Je suis perdu. Je me sens amoureux d'une fille de ma classe et elle me rend heureux. Mais il y a aussi un garçon trop canon. Il m'attire beaucoup. Est-ce que je suis gay, bi ou hétéro?»

Homo, bi, hétéro, ... ?

On ne choisit pas par qui on est attiré•e. Chacun•e découvre qui lui plaît. Hommes, femmes ou les deux?
Aucune idée?

Ce n'est pas une chose toujours facile à comprendre. Les sentiments ne sont pas toujours clairs et parfois ils se contredisent. On peut avoir en même temps envie et peur d'une même chose.

- **Tu es tombée amoureuse de ta meilleure amie, car elle t'écoute et tu la trouves très belle. Serais-tu lesbienne, bi, ...?**
- **Tu aimes bien ton professeur de sport, mais en même temps tu voudrais coucher avec une fille. Serais-tu bi, gay, ...?**
- **Tu te rends compte depuis longtemps que tu es gay, lesbienne, bi, ... mais tu n'arrives pas encore à l'accepter.**

Il n'y a pas de frontière claire entre lesbienne, gay, bi et hétéro. En tant que garçon, on peut flasher sur son meilleur pote et ne pas être homo pour autant. Plein de garçons ont des expériences sexuelles avec d'autres mecs. Certaines filles ont des rapports sexuels avec des garçons, puis se rendent compte qu'elles sont (aussi) attirées par les femmes.

Dans la vie, il y a plein de possibilités et toutes sont ok.

Beaucoup de doutes se résolvent en se laissant le temps de la réflexion, en en parlant et en faisant ses propres expériences.

Une question d'amour

Est-ce qu'une fille est lesbienne juste parce qu'une fois elle a une expérience avec une copine?
Est-ce qu'un garçon est gay parce qu'il a une expérience avec un pote? Non. Ce n'est pas qu'une question de sexe. C'est aussi une question d'amour, de relations, de sentiments, de partage et de confiance.

L'homosexualité, c'est quand une personne est attirée par des personnes du même sexe («homo» vient du grec et veut dire «même»). Un homme qui aime un homme, une femme qui aime une femme.

Puisque l'homosexualité n'a pas uniquement à voir avec le sexe, souvent on préfère parler de femmes lesbiennes et d'hommes gays, de personnes qui sont homos mais qui ne sont pas que ça.

L'hétérosexualité, c'est quand une personne est attirée par les personnes de l'autre sexe («hétéro» signifie «différent» en grec). Des femmes qui se sentent attirées par des hommes et des hommes par des femmes.

Il y a aussi des personnes qui ressentent de l'attraction pour les hommes et pour les femmes. C'est la bisexualité (du latin «bi», signifiant «deux»). Cela ne veut pas dire qu'on n'arrive pas à se décider. C'est juste que parfois on tombe amoureux•se d'un homme et parfois d'une femme. C'est compliqué? Pas de souci, tu trouveras ce qui te correspond.

Hannah, 15 ans

«C'est impossible. Je ne peux pas le dire à ma famille, mais ma meilleure amie me soutient.»



Personnes trans

L'identité de genre correspond au sentiment profond d'être une fille, un garçon, entre les deux ou ni l'un•e ni l'autre. Il ne s'agit pas de qui tu aimes, mais de qui tu es, sans se limiter à la biologie. Tu as le sentiment que le sexe qui t'a été assigné à la naissance ne correspond pas ou pas totalement à qui tu es, alors peut-être es-tu trans.

Lorsque quelqu'un se rend compte qu'il est un garçon, alors qu'il a été assigné «fille» à la naissance, on parle de garçon trans. C'est l'inverse dans le cas d'une fille trans: elle a été assignée «garçon», bien qu'elle soit une fille. Il y a également des personnes trans qui ne se sentent ni fille ni garçon, mais dans un intermédiaire ou bien en dehors de ces catégories.

Être trans n'est pas une maladie. C'est juste une des variations existantes. On ne le choisit pas, ce n'est pas transmis par les gènes. On ne sait pas d'où ça vient.

Certaines personnes trans prennent des hormones et se font opérer pour adapter leur corps à l'image qu'elles ont d'elles-mêmes. Si on souhaite le faire, il faut chercher de l'aide aussi tôt que possible. Il y a des médicaments qui peuvent bloquer les changements physiques qui se

produisent pendant la puberté, jusqu'à ce que l'on sache quelle direction on souhaite prendre. Savoir si pour vivre de manière épanouie on a besoin d'un traitement, d'une intervention et de quel type est une question très personnelle. Même les personnes trans qui ne changent que leur look et leur nom ont le droit d'être reconnues et acceptées dans l'identité qui est la leur.

Lena, 15 ans

«Je ne sais pas qui je suis.
Juste une fille un peu différente
ou un garçon trans?»

Christine, 17 ans

«Je suis une fille,
même si mon corps
prétend le contraire.»

En Suisse, il est possible de changer de prénom et de sexe à l'état civil. Les procédures diffèrent selon l'endroit où tu habites.

Pour les personnes trans, le coming-out est aussi une étape importante. «Je ne suis pas une fille, je suis un garçon.» Il faut énormément de courage pour le dire à ses parents, ses ami•e•s ou ses collègues.

Aussi longtemps que l'apparence et/ou l'état civil d'une personne trans ne correspond(ent) pas à son identité, elle devra sans cesse faire son coming-out. Elle devra expliquer ce qu'il se passe. Ce n'est pas toujours facile et cela nécessite une grande force. Mais cela vaut la peine de se battre pour affirmer qui on est.



.....
transgender-network.ch

Informations, conseils, contacts

mycheckpoint.ch

Conseils gratuits

agnodice.ch

Informations et accompagnement



L'arc-en-ciel

Des infirmières lesbiennes, des paysans gays, des coiffeuses bi? La société est comme un arc-en-ciel, il y a toute sorte de gens différents. Le drapeau arc-en-ciel flotte pour les personnes gay, lesbiennes, bi et/ou trans. Il symbolise la diversité sexuelle et la liberté d'être et de vivre tel•le que l'on est.

Tout au long de l'année, des événements permettent aux personnes LGBT de se réunir, pour montrer qu'ils et elles existent et font partie de la société, pour revendiquer leurs droits ou pour montrer leur solidarité et leur soutien avec tou•te•s les membres de nos communautés:

- **17 mai – IDAHOT – International Day Against Homo•bi & Transphobia**
- **10 octobre – Coming Out Day**
- **20 novembre – Transgender Day of Remembrance**

Chaque année, des Prides ou Marches des fiertés sont organisées à travers le monde et notamment en Suisse en commémoration des événements de Stonewall, New York 1969, première révolte des communautés LGBT contre l'oppression.

Familles arc-en-ciel

Toi aussi, un jour, tu auras peut-être envie de fonder une famille et d'avoir des enfants.

En Suisse, des milliers d'enfants grandissent dans des familles arc-en-ciel, des familles où au moins l'un•e des parents se définit comme LGBT. Les familles arc-en-ciel font partie de la diversité familiale actuelle, comme les familles monoparentales, recomposées, etc. Ce n'est pas uniquement le lien biologique qui fait famille: chaque famille se définit elle-même.

Les lois continuent d'évoluer et il sera certainement un jour possible pour les couples de personnes de même sexe de se marier, d'adopter et de recourir à la procréation médicalement assistée en Suisse comme c'est déjà le cas dans de plus en plus de pays à travers le monde, notamment en Europe.



Jane, 17 ans

«Ma première fois c'était avec un homme. Mais je sentais que les femmes m'attiraient davantage.»

Le coming-out

Faire son coming-out, ou «sortir du placard», signifie que tu dis à d'autres personnes que tu es lesbienne, bi, gay et/ou trans. Ce n'est pas un sprint, c'est un marathon. D'abord il faut que toi-même tu l'acceptes. Cela ne va pas toujours de soi.

Si tu sens de plus en plus fortement que tu n'es pas comme les personnes qui t'entourent, ça peut faire peur. Peut-être que tu penses:

- **Les autres n'ont-ils•elles pas raison, lorsqu'ils•elles disent qu'être homo, bi et/ou trans n'est pas normal?**
- **N'ai-je pas moi-même fait des blagues débiles sur les personnes homos, les bis et/ou trans?**
- **Ne serait-ce pas mieux d'être comme les autres ?**

En même temps, tu sens que tu ne peux pas changer tes sentiments ni qui tu es. Tu es comme tu es. Et maintenant?

Ces sentiments contradictoires sont compréhensibles et normaux. Il faut du temps jusqu'à que ce que tu sois sûr•e de qui tu es et que tu sois en mesure de l'accepter.

C'est différent pour chaque personne. Prends ton temps.

Noemi, 18 ans

«Oui, il est possible d'être lesbienne et religieuse!»

Le coming-out ne concerne pas que toi. Tu vis parmi d'autres personnes. Ce qu'elles pensent est important pour toi. Peut-être que tu as des pensées du genre:

- Est-ce que si je sors du placard on va me traiter de «pédé», «gouine» ou «travelot•e»?
- Est-ce que j'aurais le soutien de mes ami•e•s?
- Comment ma famille réagira-t-elle? Seront-ils•elles déçu•e•s? Est-ce qu'ils•elles l'accepteront?

C'est normal que ça te préoccupe. Mais courage! Beaucoup d'autres personnes ont fait leur coming-out et sont heureuses.

En Suisse, on n'est plus obligé•e de se cacher comme avant si on est lesbienne, gay, bi et/ou trans. Les couples de personnes de même sexe peuvent se lier par un partenariat enregistré. Les personnes trans peuvent faire une transition et changer leur état civil...



.....

vogay.ch/jeunes Permanence anonyme et gratuite (téléphone, mail, entretiens individuels) et rencontres pour jeunes LGBT (Vaud)

refuge-geneve.ch Espace d'accueil et d'hébergement pour jeunes LGBT

totemjeunes.ch Ecoute, soutien et rencontres pour jeunes LGBT (Genève)

Tu n'es pas seul•e. Sur Internet, tu trouves plein de sites avec des informations pour les jeunes lesbiennes, gays, bi et/ou trans. Tu peux y découvrir les témoignages et les expériences vécues par d'autres personnes lesbiennes, gays, bi et/ou trans. Tu peux aussi contacter des personnes et poser tes questions de manière anonyme et gratuite. Tu peux également rejoindre un groupe et rencontrer des jeunes qui sont ou qui ont été dans ta situation.

Je suis qui je suis. Et alors?

Tu as fait le premier pas vers le coming-out. C'est génial. Tu as surmonté cette étape. Profite de cette belle sensation de fierté.

Et qu'est-ce qui se passe maintenant? Il n'y a pas de mode d'emploi car c'est différent pour chacun•e. Courage! **Au début, un peu de prudence: évalue bien à qui tu peux te confier.** Tes parents? Tes frères et sœurs? Tes ami•e•s? Un•e prof? Parfois, sortir du placard n'est pas si difficile que ça. Les gens peuvent réagir plus positivement que tu ne l'attendais. Le contraire peut arriver aussi: des personnes peuvent réagir de façon blessante.

Réfléchis bien à qui tu veux annoncer que tu es gay, lesbienne, bi et/ou trans. Conviens avec cette personne qu'elle ne le répète pas si tu ne le souhaites pas.

On l'a dit: c'est à toi de décider quel est le bon moment. Et si tu doutes ou si tu penses ne pas avoir assez de force pour le faire, attends et prends ton temps. Rien ne presse.

Diego, 19 ans

«À 12 ans j'ai commencé à penser que j'étais peut-être gay. J'ai refoulé cette pensée jusqu'à l'âge de 16 ans.»



Réactions

Tu as fait ton coming-out et tu as dit à tes ami•e•s que tu es bi, gay, lesbienne et/ou trans. C'était courageux! Ensuite, les réactions peuvent être très variées.

Certaines personnes ont besoin de temps pour accepter qui tu es. Que tu t'intéresses aux garçons et/ou aux filles, que tu sois une fille, un garçon, ou tout autre, ce qui compte c'est qui tu es en tant que personne. Et ton coming-out n'a rien changé à cela. Il a juste démontré ton courage.

Le coming-out entraîne beaucoup de réactions positives:

- «Pour mon frère et ma sœur ça n'a pas été un souci»
- «Ma mère m'a pris•e dans ses bras et m'a dit qu'elle le savait depuis longtemps»
- «Mon prof m'a soutenu»
- «Ma meilleure amie est restée ma meilleure amie»

Si tes ami•e•s ne t'acceptent pas pour qui tu es, tu devrais réfléchir à la suite de votre relation. Peut-être que vous n'étiez de toute façon plus aussi proches que ça. L'important c'est de t'entourer de personnes qui t'acceptent, notamment d'autres jeunes lesbiennes, gays, bi et/ou trans. Tu n'es pas seul•e.

Malheureusement, le coming-out peut parfois provoquer des réactions* négatives:

- un rejet de l'homosexualité, de la bisexualité et/ou de l'identité trans, jugées comme des «maladies» ou comme des choses «anormales»
- du harcèlement à l'école ou sur le lieu d'apprentissage
- de la difficulté pour les parents à accepter
- des mots et/ou des actes violents

* Que faire en cas de réactions négatives? Ne pas rester seul•e avec cela. Il existe des personnes avec qui tu peux en parler (voir p. 25)



Emel, 19 ans

«Quand elle m'a dit qu'elle
m'aimait, j'ai presque explosé
de bonheur!»

Elle aime une fille

Elle est douce, rayonnante et elle a un je-ne-sais-quoi qui t'attire. Quand tu penses à elle, ça te fait quelque chose. Tu aimerais mieux la connaître et être tout le temps avec elle.

En tant que fille, tomber amoureuse d'une fille peut comporter quelques obstacles:

- **Ressens-tu de l'insécurité?**
- **Aimerais-tu connaître d'autres filles attirées par des filles?**
- **Comment savoir si elle aussi ressent la même chose?**
- **Où et comment lui parler?**

C'est une belle sensation que d'être amoureuse. Il faut en profiter, peu importe comment ça va se passer.

Si tu veux découvrir si une fille aime les filles, vas-y avec un peu de prudence. Prends ton temps.

Commence par aborder l'homo•bisexualité en général.

Les gens de ton âge partagent volontiers leur opinion sur

le sujet. Cela te permet d'évaluer si tu peux en dire davantage sur toi. Tu peux connaître d'autres filles attirées par les filles dans des groupes de jeunes. Il faut un peu de courage, mais ça en vaut la peine.



.....
vogay.ch/jeunes

Permanence anonyme et gratuite (téléphone, mail, entretiens individuels) et rencontres pour jeunes LGBT (Vaud)

totemjeunes.ch

Ecoute, soutien et rencontres pour jeunes LGBT (Genève)

Il aime un garçon

Il a des yeux magnifiques et un sourire craquant. Tu penses à lui nuit et jour. Tu as l'estomac noué quand tu le vois. Tu es amoureux.

En tant que garçon, tomber amoureux d'un garçon peut comporter quelques obstacles:

- **Comment savoir s'il ressent la même chose?**
- **Que faire si ce n'est pas le cas?**
- **Y a-t-il des lieux où rencontrer d'autres jeunes attiré•e•s par les personnes de même sexe?**

Si tu veux découvrir si un garçon aime les mecs, vas-y avec un peu de prudence. Tu peux l'inviter à faire une activité. À ce moment-là, tu pourras prudemment aborder le sujet de l'homo•bisexualité. Raconte-lui l'histoire d'un copain qui a fait son coming-out. Demande-lui ce qu'il en pense. Cela te permettra de connaître son opinion sur l'homo•bisexualité. S'il semble que ça ne lui pose pas de problème, tu peux en révéler un

peu plus sur toi. Si sa réaction est négative, tu sais que ce n'est pas encore le moment pour lui en parler.

Tu peux connaître d'autres garçons attirés par les garçons dans des groupes de jeunes. Il faut un peu de courage, mais ça en vaut la peine.



.....
vogay.ch/jeunes

Permanence anonyme et gratuite (téléphone, mail, entretiens individuels) et rencontres pour jeunes LGBT (Vaud)

totemjeunes.ch

Ecoute, soutien et rencontres pour jeunes LGBT (Genève)

Les parents

Les parents ne réagissent pas tou•te•s de la même façon au coming-out. Il y en a pour qui c'est tout de suite ok. D'autres auront besoin de plus de temps. Certain•e•s se sentent déstabilisé•e•s et pensent avoir fait quelque chose de faux. Ils•Elles sont aussi préoccupé•e•s, ils•elles se demandent quel sera l'avenir de leur enfant.

Tu connais bien ta famille. Tu sais ce que tes parents disent sur les personnes homo, bi et/ou trans. Selon les cas, il peut être judicieux d'attendre le bon moment avant de faire ton coming-out. Évite de sortir du placard de manière impulsive, par exemple juste parce que tu as eu une dispute avec tes parents. Cela n'en vaut pas la peine. Si jamais, tu peux en parler avec une personne dont tu sais qu'elle te soutiendra et t'aidera. Cela peut être ton frère, ta sœur, ta grand-mère, ta tante ou ton parrain, ... Les pères ont parfois besoin de plus de temps pour accepter. C'est le cas également de certains parents ayant de fortes convictions morales ou religieuses. Il n'y a pas de règle mais dans la plupart des cas cela se termine bien.

Si tu ne les sens vraiment pas prêt•e•s, tu peux toujours attendre jusqu'à ce que tu sois un peu plus grand•e et autonome.



parentsdhomos.ch Informations et conseils pour les parents d'enfants lesbiennes et gays
vogay.ch/parents Informations, conseils et rencontres pour les parents de jeunes LGBT
transgender-network.ch
Échanges et contacts pour les proches de personnes trans

Iris, 48 ans

«Au début ce n'était pas facile. J'avais peur que ma fille ne soit pas heureuse. Mais maintenant je suis très fière d'elle.»



Sexe et santé

Faire l'amour, faire des expériences sexuelles, c'est sain et beau. Il est important de savoir comment se protéger du VIH/sida, des autres infections sexuellement transmissibles (IST) et de leurs conséquences.

La manière la plus efficace de se protéger du VIH, le virus qui provoque le sida, est de respecter les règles du *safer sex*.

Il y a des IST fréquentes, telles que la chlamydia, la gonorrhée, la syphilis, l'herpès, les papillomavirus (HPV). Certaines peuvent même être transmises par la bouche (en embrassant, en suçant ou en léchant) ou lors de pénétrations, même en utilisant un préservatif. Heureusement, la plupart ne sont pas dangereuses et sont traitées sans conséquences si elles sont diagnostiquées rapidement. La majorité des IST ne se manifeste pas par des symptômes. Lorsque l'on a une vie sexuelle active, il est recommandé de se faire dépister régulièrement (1 fois par an si possible), chez son•sa médecin, son•sa

gynéco ou bien dans un centre de santé sexuelle. Il est vivement conseillé de se faire vacciner contre:

- **les hépatites. A et B**
- **les HPV (papillomavirus) responsables de certains cancers et de verrues (condylomes génitaux et/ou anaux). Pour les jeunes, le vaccin HPV est gratuit.**

.....

Si tu utilises des jouets sexuels (*sex-toys*), avant et après chaque utilisation, il faut les désinfecter avec un produit adapté (généralement à base de chlorhexidine) et utiliser un préservatif. Celui-ci doit être remplacé pour chaque changement d'orifice et/ou de partenaire. Cela vaut pour les garçons comme pour les filles.



Regles du safer sex

- Pénétration (pénis dans le vagin ou l'anus) toujours avec préservatif. Il protège du VIH, réduit le risque pour les autres infections sexuellement transmissibles et prévient les grossesses non planifiées.
- Sexe oral (sucrer, lécher): pas de sperme ou de sang menstruel dans la bouche et surtout ne pas avaler.
- En cas de démangeaison, écoulement, douleurs au niveau des parties génitales ou de symptômes grippaux après un rapport non protégé: Consulter au plus vite un•e médecin ou dans un centre spécialisé en santé sexuelle.



Ciao.ch

Site d'information pour les jeunes qui peuvent y poser des questions

drgay.ch

Réponses à beaucoup de questions et conseils en ligne sur la santé sexuelle

sante-sexuelle.ch

Liste des services d'information et des centres de santé sexuelle (conseil, dépistage, traitement)

klamydias.ch, sante-plurielle.ch

Site d'information pour la santé des femmes lesbiennes, bi et autres femmes ayant des rapports avec des femmes

mycheckpoint.ch

Centre de santé communautaire pour les hommes ayant des rapports avec des hommes

Informations, conseils, dépistages, traitements, vaccinations

Attention!

FILLES

Si tu crois qu'il n'y a aucun risque d'infection lors d'un rapport entre femmes, tu te trompes. C'est vrai que les rapports entre femmes sont moins à risque de transmission pour le VIH, mais les filles aussi peuvent se transmettre la chlamydia, l'herpès, des champignons et d'autres IST. En cas de signes suspects dans la région génitale ou sur la peau, rends-toi tout de suite chez un•e médecin ou dans un centre de santé sexuelle. Des contrôles gynécologiques réguliers sont recommandés même en l'absence de symptômes.

MECS

Il faut savoir que le VIH/sida est beaucoup plus fréquent chez les hommes gays, bi et les autres hommes ayant des rapports avec des hommes que chez les hommes exclusivement hétéros. Ce n'est pas rare que des hommes ne sachent pas qu'ils sont porteur du VIH (séropositifs). Il y a donc beaucoup plus de risque de contracter le VIH en cas de pénétration sans préservatif.

Que tu pénètres ou que tu sois pénétré, qu'il y ait éjaculation ou non, le risque d'infection est très élevé. Applique les règles du safer sex dès la première fois. Evite absolument les pénétrations sans préservatif, même si tu penses connaître le partenaire et s'il essaye de te convaincre qu'il n'y a pas de risque.

En cas d'oubli ou de rupture de préservatif durant une pénétration, il faut aller sans attendre dans un centre spécialisé ou à l'hôpital pour recevoir un traitement d'urgence VIH (PEP), qui doit être pris le plus tôt possible, au maximum dans les 48 heures.

Si tu as des symptômes dans la région génitale, dans la bouche ou dans la région anale ou encore si tu as des symptômes grippaux (fièvre, ganglions enflammés...) après un rapport à risque, rends-toi au plus vite chez un•e médecin et/ou dans un centre de santé sexuelle (adresse sur drgay.ch). Des dépistages réguliers sont recommandés même en l'absence de symptômes.

Homo-, bi- et transphobie

Notre société est devenue plus ouverte envers les personnes LGBT. Pour autant, les préjugés et le rejet qu'ils peuvent occasionner existent encore.

«Pédé», «travelote» et «gouine» sont des insultes très répandues. Lorsqu'ils sont eux•elles-mêmes encore en quête de leur identité, les jeunes réagissent parfois de façon hostile, voire violente envers les personnes qui ne rentrent pas dans la norme.

L'homophobie*, c'est le dégoût envers l'homosexualité et/ou les personnes homosexuelles. Tu peux la combattre, tes ami•e•s et collègues aussi.

Si tu es la cible d'injures ou même de violences physiques à l'école, pendant ton apprentissage ou durant ton temps libre, tu peux faire arrêter ces comportements. Parles-en avec un•e adulte en qui tu as confiance: un•e parent•e, un•e prof, un•e collègue. Tu peux aussi en parler à l'infirmier•ère scolaire, à la médiatrice •

au médiateur ou à ton•ta supérieur•e. Il est important que toutes les violences verbales et physiques soient signalées si on veut que les choses changent.



Téléphone Pro Juventute: 147

24h sur 24, 7 jours sur 7

vogay.ch/pav

PAV • Pôle Aggression et Viol de VoGay

Accueil, écoute et accompagnement de personnes LGBT ayant vécu une agression.

* L'aversion envers les personnes qui aiment les femmes aussi bien que les hommes s'appelle biphobie. Les personnes bi font surtout face aux préjugés qu'elles ne sont pas fidèles et/ou qu'elles ne savent pas se décider. La lesbophobie est un mélange de sexisme et d'homophobie. Une attitude hostile envers les personnes trans s'appelle transphobie.

Une journée noire

Tu te sens seul•e et livré•e à toi-même. Tu ne veux plus de cette vie et tu ne vois pas d'issue. Tu ne sors plus, tu es infiniment triste, tu pleures beaucoup, tu penses au suicide.

Ce n'est pas toujours facile de faire face. Quand on est jeune, on est bien souvent débordé•e•s par tout ce qu'il faut apprendre, considérer, supporter. Le premier chagrin d'amour, les disputes avec les parents, le stress de l'école, la peur de ses sentiments et désirs, le coming-out et de milliers d'autres choses encore.

Si tu te sens aussi mal et que ton humeur ne s'améliore pas, il faut absolument chercher de l'aide.

N'oublie pas que tu as une vie extraordinaire et que tu appartiens à ce monde au même titre que les autres. Même si en ce moment tu as des gros problèmes et que tu ne sais plus quoi faire, il y a des gens qui sont là pour toi.



.....
Tél. ou SMS au 147 • 147.ch

Aide d'urgence anonyme et gratuite pour la jeunesse 24h sur 24.

vogay.ch/jeunes

Permanence anonyme et gratuite (téléphone, mail, entretiens individuels) et rencontres pour jeunes LGBT (Vaud)

refuge-geneve.ch

Espace d'accueil et d'hébergement pour jeunes LGBT

totemjeunes.ch

Ecoute, soutien et rencontres pour jeunes LGBT (Genève)

Droits

En Suisse, les personnes homo, bi et/ou trans ont des droits. Tu diras que c'est normal, mais ça n'a pas toujours été le cas. Il a fallu du temps pour éliminer les inégalités et certaines existent toujours.

- Il est tout à fait permis de vivre en tant que gay, lesbienne, bi ou/ou trans.
- La loi protège l'intégrité physique, psychique et sociale de tous les individus, LGBT ou non. Toute violence et tout comportement malveillant envers une personne peut faire l'objet d'une plainte.
- Les personnes de même sexe peuvent protéger leur couple grâce au partenariat enregistré. Par contre, ils n'ont pas (encore) le droit d'adopter des enfants.
- Les personnes trans peuvent changer officiellement de prénom et de sexe à l'état civil; les coûts médicaux pour la transition (traitements hormonaux et chirurgie) sont couverts par les assurances.

Les jeunes de moins de 16 ans n'ont pas la majorité sexuelle. Cela signifie qu'aucun•e adulte n'a le droit d'avoir de relations sexuelles avec eux•elles, de les caresser ou de les embrasser. Cela est interdit.

Les jeunes de moins de 16 ans peuvent avoir des rapports avec d'autres jeunes, s'il y a moins de 3 ans d'écart



Caroline Suter, juriste

«Il y a eu beaucoup d'avancées ces dernières années, mais il n'y a toujours pas de protection légale contre les discriminations.»

* Pour plus d'informations sur les droits des personnes trans: transgender-network.ch/fr/information-2/droit/mycheckpoint.ch

Impressum

2ème édition 2015: Pink Cross; Aide Suisse contre le Sida

Gestion de projet: Bastian Baumann

Groupe d'accompagnement spécialisé: Regina Moser, LOS; Bastian Baumann, PINK CROSS; Andreas Lehner, ASS; Hannes Rudolph, Henry Hohmann, TGNS; Patrick Weber, Du bist Du; et toutes les personnes qui ont relu la brochure.

Traduction: Multiversum translations, www.multiversum.biz

Révision de la version française: VoGay, Fédération Genevoise des associations LGBT, TGNS, Agnodice, Checkpoint Vaud.

Concept graphique: glaswerk Design GmbH ASW, www.glaswerkdesign.ch

Images: iStockphoto; flobox, una.knipsolina/ Photocase; fotolia, Antoinoiguillem; Royalty Free / Corbis / Specter. Toutes les images ont un but illustratif, toutes les personnes sont des modèles, sauf Caroline Suter, juriste.

Impression: LASERLINE Berlin

Tirage/date de publication: 10 000 ex. / avril 2016 / f

Remerciements: Magdalena Radosevic & Sebastian Foersch, PINK CROSS; Milchbüechli



Vaud: vogay.ch, associationlilith.ch, agnodice.ch, Projet D, asso-unil.ch/planqueur/

Genève: federationlgbt-geneve.ch

Fribourg: sarigai.ch, student.unifr.ch/lago/fr

Neuchâtel: togayther.ch

Arc Jurassien: juragai.ch

Valais: alpagai.ch

Pour les jeunes

vogay.ch/jeunes, Permanence anonyme et gratuite (téléphone, mail, entretiens individuels) et rencontres pour jeunes LGBT (Vaud)
totemjeunes.ch, Ecoute, soutien et rencontres pour jeunes LGBT (Genève)
refuge-geneve.ch, Espace d'accueil et d'hébergement pour jeunes LGBT

.....

Conseils

vogay.ch/ecoute, Permanence par téléphone, mail et entretien individuel (anonyme et gratuit)

Pour les hommes gays, bi et les autres hommes qui ont des rapports avec des hommes
mycheckpoint.ch, drgay.ch

Pour les femmes lesbiennes, bi et pour les autres femmes qui ont des rapports avec des femmes
sante-plurielle.ch, klamydias.ch

Pour les personnes trans
transgender-network.ch, mycheckpoint.ch
agnodice.ch, association360.ch/trans

.....

Numéro en cas d'urgence 147



Aide d'urgence gratuite pour les jeunes 24h sur 24, anonyme.
Également 147.ch ou par SMS au numéro 147.

Projets scolaires

Sensibilisations auprès des élèves et formation des professionnel·le·s de l'éducation
federationlgbt-geneve.ch (GE)

vogay.ch/allie-e-s (VD)

promotionsantevalais.ch/prevention/premis.html (VS)

.....

Organisations nationales

PINK CROSS – Fédération suisse des gays
pinkcross.ch/office@pinkcross.ch

LOS - Organisation suisse des lesbiennes
los.ch/info@los.ch

TGNS - Transgender Network Switzerland
transgender-network.ch/tgns.ch

Familles arc-en-ciel, **famillesarcenciel.ch**

Santé Sexuelle Suisse, **sante-sexuelle.ch**

Aide Suisse contre le Sida (ASS), **aids.ch**

fels – Conseils et informations pour les ami·es et parents de lesbiennes et gays
fels-eltern.ch/fels@fels-eltern.ch

Vanessa,
I love you
forever!!!
Zora 



Noah
&
Fabio