



**Advocates
for Youth**

Rights. Respect. Responsibility.®

Advocates for Youth
2000 M Street NW, Suite 750
Washington, DC 20036
Phone: 202 419 3420
Fax: 202 419 1448
www.advocatesforyouth.org
www.youthresource.org



**Je pense que je suis lesbienne
que dois-je faire maintenant?**



Une brochure écrite par des jeunes femmes et pour les jeunes femmes



ÇA VEUT DIRE QUOI ÊTRE LESBIENNE?

Une lesbienne est une femme qui aime une femme. Les lesbiennes sont sexuellement attirées par d'autres femmes et leurs sentiments sexuels envers les femmes sont normaux et naturels pour elle. Les lesbiennes disent qu'elles se sentent émotionnellement et spirituellement plus proche des femmes et préfèrent avoir des relations intimes avec elles.

Des experts estiment qu'à peu près une personne sur 10 peut être lesbienne ou homosexuelle et de nombreuses femmes très connues étaient lesbiennes. Il y a des lesbiennes enseignantes, médecins, avocates, ouvrières, officiers de police, femmes politiques, pasteurs, stars de cinéma, artistes, mères, nones, conductrices de poids lourds, top models et écrivains. Les lesbiennes sont blanches, noires, asiatiques, hispaniques et indiennes d'Amérique. Elles peuvent être juives, catholiques, protestantes ou bouddhistes et peuvent être riches, pauvres, de la classe travailleuse, de la classe moyenne, jeunes ou vieilles. Certaines lesbiennes sont dans une union hétérosexuelle. Certaines lesbiennes sont handicapées.

COMMENT JE SAIS SI JE SUIS LESBIENNE?

J'ai toujours été attirée par les filles. Je me souviens d'avoir eu des béguins [pour des filles] depuis la troisième année même si je ne me considérais pas lesbienne. En troisième année, je ne savais même pas ce qu'était une lesbienne. Jusqu'à la septième année, je n'ai jamais pensé que... hé, je suis lesbienne.

Kristine, Michigan, 16 ans

En fait, le savoir n'a jamais été la question. L'accepter, c'était ça [la question]. J'ai commencé à être attirée par les filles à 7 ans, je savais que je n'étais donc pas hétéro. Ça m'a pris un peu de temps pour me dire que je suis lesbienne et que je vais bien.

Lenore, Illinois, 16 ans

Pendant l'adolescence, la plupart des jeunes femmes commencent à être conscientes de leurs sentiments sexuels et à s'intéresser à avoir des rendez-vous galants. De nombreuses jeunes femmes sont physiquement attirées par les hommes. Mais d'autres jeunes femmes sont physiquement attirées par les femmes. Tu peux avoir remarqué que d'autres femmes t'excitent.

Tu peux te sentir différente de tes amies, avoir l'impression que parfois tu n'appartiens pas au groupe. Quand tes amies regardent les mecs, tu peux te surprendre à regarder d'autres femmes. Sortir avec des hommes peut ne pas t'intéresser. Tu peux te demander, « pourquoi n'y a-t-il pas d'hommes aussi bien que les femmes que je n'arrête pas de rencontrer ? »

Tu peux aussi te sentir troublée ou tu n'es pas sûre si tu es une lesbienne ou pas. Tu peux te sentir troubler car tu es attirée par les hommes et les femmes et c'est ok. Certaines femmes ont des relations avec des hommes et des femmes durant toute leur vie. Certaines femmes décident finalement d'être exclusivement lesbiennes ou exclusivement hétérosexuelles. La sexualité se développe en général sur une certaine période de temps, donc ne t'en fais pas si tu n'es pas sûre.

SUIS-JE NORMALE?

Les gens ont tendance à se focaliser sur la partie sexuelle de l'homosexualité... c'est ce qu'ils imaginent. Ils ne comprennent pas qu'il y a aussi de l'amour impliqué. Peu importe de qui tu tombes amoureuse, c'est une sexualité normale. Chaque personne a sa définition de ce qui est normal.

Kristine, Michigan, 16 ans

La définition de normal est différente pour chaque personne. Je ne peux pas dicter la vie, le corps ou peu importe quoi d'autre de quelqu'un. J'ai tendance à me moquer des gens qui sont étroits d'esprit. De plus, j'exprime mon opinion quand quelqu'un fait la plus petite remarque homophobe à l'école.

Rachel, Maryland, 17 ans

Oui, tu es normale. De nombreuses personnes sont lesbiennes. De nombreux experts s'accordent pour dire que l'orientation sexuelle d'une personne est déterminée à un jeune âge, peut être même aussi tôt qu'à la naissance. C'est normal et sain d'être toi même, que tu sois homo ou hétéro. Le plus important est d'apprendre à t'aimer.

C'EST COMMENT D'ETRE JEUNE ET LESBIENNE?

C'est difficile, certains jours, je ne veux pas être homo ; mais j'aime trop les femmes pour ne serais ce qu'imaginer le cacher à nouveau.

Red, Australie, 20 ans

Avant, j'étais troublée par cette partie de ma personnalité ; mais au fil du temps ; elle est devenue une partie précieuse et très importante [de moi]. C'est difficile de côtoyer d'autres personnes, mais au moins, je ne mens pas et je me sens bien. J'ai le droit d'être qui je suis, et je suis prête à me battre pour ça. Ça ne veut pas dire que ça a été facile, car parfois c'est insoutenable, mais si je pouvais changer mon orientation sexuelle, je ne le ferais pas.

Jessie, New York, 16 ans

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière d'être lesbienne. Grandir avec les stéréotypes de la société concernant les lesbiennes peut te faire penser qu'il faut te comporter d'une certaine manière si tu es une lesbienne. Ton orientation sexuelle représente seulement une partie de qui tu es. Tu as probablement des activités que tu aimes et des choses qui t'intéressent qui sont similaires que celles que tes amis hétéro aiment. L'homophobie veut dire que certaines personnes n'acceptent pas les lesbiennes et les homos et ils souffrent souvent de discrimination et de violence. C'est pourquoi il y a de nombreuses associations homos et lesbiennes qui travaillent en faveur des droits civiques des homos et des lesbiennes.

ET CONCERNANT LE VIH/SIDA?

Je pense que si tu vas faire l'amour, fais le en toute sécurité même si tu es une lesbienne. Je suis vierge mais si je sortais avec quelqu'un et que nous avions des rapports sexuels, nous nous protégerions. Par contre nous ferions toutes les deux un test de dépistage avant d'avoir des rapports sexuels et si elle refusait, peut-être que je repenserais à deux fois avant de sortir avec elle.

April, Michigan, 16 ans

J'insiste sur le sexe sans risques. Malgré les rumeurs que les lesbiennes sont indestructibles, je ne prends aucun risque. La première chose que je dis toujours à mon partenaire est que j'exige du sexe sans risques.

Rayne, Pennsylvanie, 17 ans

Mon principe c'est que si tu n'es pas prête à parler du sexe sans risques avec ta partenaire, tu n'es probablement pas prête à faire l'amour. C'est impératif de connaître les risques que tu peux courir.

Annie, Minnesota, 17 ans

Tout le monde devrait connaître des informations concernant le VIH, le virus qui cause le SIDA, la manière dont il se transmet ainsi que les moyens pour prévenir la contamination.

Ton partenaire et toi devriez parler de vos facteurs de risque de contamination par le VIH et décider de quelles méthodes utilisées pour avoir des rapports sexuels sans risques. Les lesbiennes menacées sont celles qui:

- Partagent des seringues si elles prennent des drogues injectables
- Ont des rapports vaginaux avec des hommes sans utiliser de préservatifs

(Souviens toi c'est assez commun pour les jeunes lesbiennes d'avoir des contacts sexuels avec des hommes au moins occasionnellement.)

- Ont des rapports sexuels oraux avec une femme contaminée sans utiliser de protection.

Voici comment tu peux réduire le risque d'attraper le VIH et d'autres MST.

- Ne t'injecte pas de drogue. Partager les seringues est le comportement le plus dangereux qui te place à risque d'une infection du VIH.
- Communique avec ton/ta partenaire. Tu n'as pas besoin de faire l'amour.



- Choisis d'autres activités que le sexe pour montrer ton affection: s'enlacer, embrasser, parler, faire un massage

- Utilise une protection dentaire ou une protection en latex lors de rapports sexuels oraux. Une protection dentaire est un morceau de latex carré mesurant 5 pouces à peu près de chaque côté qui est utilisé en chirurgie dentaire. Il est disponible dans les magasins d'équipements dentaires et médicaux. Pour un préservatif en latex, coupes le au milieu ; un film étirable peut être également efficace.
- Utilise une protection en latex comme par exemple des gants chirurgicaux quand tu stimules un partenaire avec tes doigts, en particulier si tu as une très petite coupure ou une irritation sur les mains.
- Utilise toujours un préservatif si tu as des rapports sexuels avec un homme.

COMMENT J'APPRENDS A M'AIMER?

Parler à quelqu'un est la meilleure aide que j'ai trouvé ; je me sens moins seule. Les films, livres, et les sites internet sont utiles quand il n'y a personne à qui poser des questions ou quand tu te sens abattue ou gêner de parler de quelque chose. J'utilise des forums internet homos ; ça m'aide à trouver des personnes à qui parler.

Red, Australie, 20 ans

Ca aide d'apprendre à regarder au fond de soi et de voir que la partie homo de ta personnalité existe avec les autres parties de toi et non séparée de toi. Ca aide à comprendre comment tout ce que tu fais ou tu es est affectée d'une manière ou d'une autre par ton orientation sexuelle. Je repense souvent à tout ce qui s'est passé et je ne peux pas m'imaginer n'étant pas homo.

Jessie, New York, 16 ans

Tout le monde a besoin de se sentir bien dans sa peau. Tout le monde est précieux. Développer un amour propre est très important pour les jeunes et il peut être difficile pour les jeunes homos et lesbiennes de se sentir bien dans leur peau quand tant de personnes autour d'eux pensent que les lesbiennes et les homos sont malades, pervers ou destinés à être malheureux dans la vie. Penser qu'on doit être obligée de cacher qui on est vraiment peut te donner envie de te faire du mal, de prendre des risques inconsidérés, de boire de l'alcool, de prendre de la drogue ou te tenter de te suicider. Tu peux te sentir isolée, avoir peur et déprimée, en particulier si tu n'as eu personne avec qui parler du fait que tu sois lesbienne. Mais de plus en plus de jeunes lesbiennes apprennent à s'aimer.

Tu peux trouver de l'aide dans de bons livres sur les lesbiennes et écrits par des lesbiennes ; des livres avec des informations exactes sur les lesbiennes qui sont épanouies. Rencontrer d'autres lesbiennes aide aussi car tu peux ainsi découvrir que les lesbiennes sont aussi diverses que n'importe quel autre groupe et que la société est remplie de mauvaises informations les concernant. Tu peux te dire tous les jours, « je suis une lesbienne et je suis ok ». Trouve quelqu'un à qui parler qui pense aussi que les lesbiennes sont ok.

Consulte les sites internet d'Advocates for Youth : www.youthresource.com et www.ambientejoven.org. Ces sites internet sont développés par des jeunes homos et lesbiennes. Plus de 15,000 jeunes homos, lesbiennes, bisexuels et transsexuels consultent ces sites chaque mois ; et nombreux sont ceux qui les visitent plusieurs fois. Tu y trouveras le soutien d'une communauté. Souviens-toi que c'est normal et naturel d'être lesbienne, tout comme c'est normal et naturel d'être hétérosexuelle.

A QUI DOIS-JE EN PARLER?

Quand tu as confiance en toi, la meilleure personne à qui en parler est la personne que tu penses qui t'accepteras et t'aimeras pour qui tu es.

Lenore, Oregon, 16 ans



Il n'y a jamais un bon moment en particulier pour l'annoncer à quelqu'un car cette annonce changera la manière dont la personne te voit qu'elle soit libérale ou pas. Donc, c'est toujours un peu un choc pour la personne à qui tu l'annonces. Mais une fois cet obstacle passé, si elle réagit de manière positive, ça ira. C'est quand les gens deviennent froids et ne te parlent plus que tu réalises qu'ils n'étaient pas de vrais amis.

Rayne, Pennsylvanie, 17 ans

Annoncer qu'on est lesbienne est le processus de s'accepter et de se demander à quel point on veut être ouverte concernant son orientation sexuelle. Beaucoup de personnes ne comprennent pas les lesbiennes et il peut être difficile de savoir qui te soutiendra et t'écouterà. Certains de tes amis t'écouteront, d'autres s'éloigneront de toi ou le diront à d'autres personnes sans ta permission. Le dire à sa famille peut être parfois difficile. Certaines familles sont d'un grand soutien et d'autres ne le sont pas.

Commence lentement ; choisis un ami de ton âge, une frère ou une sœur, un parent ou un autre adulte comme par exemple un conseiller d'orientation, une assistance sociale dans ton école, un groupe local de thérapie ou une association pour les jeunes. Il est important de parler avec quelqu'un à qui tu peux faire confiance car ce n'est pas normal ou sain pour des jeunes d'avoir à garder un secret ayant une telle importance dans leur vie.

COMMENT PUIS-JE TROUVER D'AUTRES FEMMES COMME MOI?

J'ai finalement eu le courage d'aller dans un groupe de jeunes GLBT. Je ne pense même pas avoir prononcé dix mots pendant un mois à peu près. J'étais juste en admiration de voir qu'il y avait des gens qui ressentaient la même chose que moi. C'était formidable.

Kristine, Michigan, 16 ans

Prends contact avec les associations locales de femmes, comme par exemple l'association nationale pour les femmes[National Organization for Women (NOW)]. De nombreuses universités ont des associations homos et lesbiennes sur le campus. Regarde dans l'annuaire pour trouver une permanence téléphonique locale et te renseigner auprès des associations homos et lesbiennes locales pour savoir si il y a des groupes de jeunes homos et lesbiennes dans ta région. Cherche des journaux locaux pour les homos et les lesbiennes. Regarde si tu trouves des exemplaires dans les librairies locales, les supermarchés bios et des bars homos. Adapté d'une brochure de la campagne pour mettre fin à l'homophobie. Remerciements spéciaux à Tsipporah Liebman.

Advocates for Youth

www.advocatesforyouth.org | www.youthresource.com | www.ambientejoven.org