SUR BIEN DES POINTS, NOUS RENCONTRONS LES MÊMES PROBLÈMES DE SANTÉ QUE LES FEMMES HÉTÉROSEXUELLES.
NOUS AVONS AUSSI DES PROBLÈMES DE SANTÉ SPÉCIFIQUES !

De plus, nous avons souvent peur des préjugés des professionnel-le-s de santé et nous leur demandons moins facilement de l'aide.

Ce n'est pas notre orientation sexuelle en soi qui cause ces problèmes de santé. En revanche, l'oppression sociale, les violences et préjugés que nous pouvons subir au quotidien, vont peser sur notre santé.

Cela ne veut pas dire que toutes les LESbiENNES ne vont pas bien, ni qu'elles rencontrent toutes les mêmes difficultés...

Nous verrons dans ce dépliant quelques pistes pour améliorer notre bien-être.

Pour s'informer, rendez-vous aussi sur le blog **www.lasantedeslesbiennes.be**

Ce blog propose des informations fiables (contrôlées par des professionnels de santé) et nous encourage à nous faire notre propre avis sur différentes thématiques de santé qui nous concernent.

L'objectif ? Être mieux informée pour être bien avec soi-même, dans ses relations, dans son corps, avec ses prestataires de soins et dans la société.

QUELQUES RÉFÉRENCES

→ MAGENTA
www.magenta-asbl.org
infos et accompagnement des personnes LGBT* et de leur entourage.
Tél. : 0478/404.314- Mail : magenta@contactoffice.be

→ ASSOCIATIONS LGBT*
Arc en Ciel Wallonie et les associations membres
www.arcenciel-wallonie.be
Maison arc-en-ciel Bruxelles et associations membres
www.rainbowhouse.be

→ ASSOCIATIONS SPÉCIFIQUEMENT LESBIENNES
Activelles, EGOW, Bistrot lesbien, L'jog, Daykiri, activ'elles...

→ LES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL
www.planningsfps.be et **www.loveattitude.be**

Ce dépliant est une initiative de la Fédération des centres de planning familial des FPS.

Il a été réalisé dans le cadre de la campagne « La santé des lesbiennes, ça nous concerne ! », en partenariat avec l'asbl Magenta.

Plus d'infos sur **www.planningsfps.be**

Merci à Rosine Horincq pour l'écriture mais aussi à Stéphanie, Anne, Julie, Nathalie, Anne-Laure, Corinne, Clarisse, Catherine, Cindy, Angélique, Mariama, Joëlle, Xénia, Muriel, Catou, Pierre, Maïté, Noémie, Marie-Hélène, Gaëlle et les autres... pour leurs conseils/témoignages/relectures et aide en tout genre !

* Lesbiennes, Gays, Bisexuel-les, Transidentitaires

Editrice responsable : Dominique Plasman, Place Saint-Jean 1-2, 1000 Bruxelles

BIEN-ÊTRE ET SANTÉ DES LESBIENNES

Ce document est destiné aux femmes qui ont des relations amoureuses et/ou sexuelles avec des femmes (exclusivement ou pas).
Elles seront ici dénommées LESbiENNES.

Ce texte ayant été réalisé au maximum par et pour des LESbiENNES, nous y parlerons de « nous ».

« LA SANTÉ DES LESBIENNES, ÇA NOUS CONCERNE ! »

Avec le soutien de la Communauté française

fédération des Centres de Planning Familial fps
L'accès à la santé pour tous
Solidaris
La Mutualité Socialiste

BIEN DANS LA SOCIÉTÉ

« UN VRAI COUPLE EST FORMÉ D'UN HOMME ET D'UNE FEMME... ».

La majorité des couples représentés dans la presse, à la télé, à l'école, sont hétéros. Cela constitue une norme qui, peu à peu, amène une « hiérarchie des sexualités ». On parle d'hétérosexisme. Cette discrimination nous rend invisibles et nous marginalise en tant que LESbiENNES... Et elle contribue à ce qu'on ait des difficultés à trouver notre place !

Les relations d'amour entre femmes ont toujours existé, chacune est unique, elles sont toutes aussi légitimes, elles sont de toutes les couleurs...

Et si l'égalité, le droit d'être qui on est, le respect entre les personnes devenaient la norme? N'aurions-nous pas tous et toutes à y gagner ?

BIEN AVEC SOI-MÊME

« QUAND ON EST LESBIENNE IL Y A UNE PHASE D'ACCEPTATION, LE MAL-ÊTRE EST SOUVENT PRÉSENT, JUSQU'AU MOMENT OÙ ON S'ACCEPTE »

Nous accepter telles que nous sommes, rencontrer des personnes ouvertes, être bien entourées, vivre dans des contextes égalitaires et respectueux, rencontrer des prestataires de soins avec qui nous sommes en confiance, tout cela favorise une santé équilibrée!

L'homosexualité n'est pas une garantie de malheur et l'hétérosexualité n'est pas une garantie de bonheur.

Alors, osons le bonheur d'être nous-mêmes...

BIEN DANS SES RELATIONS

« JE SUIS CONTENTE QUAND JE PEUX LEUR DIRE QUE JE SUIS LESBIENNE ET QU'ILS POSENT DES QUESTIONS ».

Se reconnaître, s'accepter puis se valoriser en tant que LESbiENNE est un processus qui peut prendre plusieurs mois, parfois des années.
Le coming out (dévoilement à soi et puis aux autres), est un processus identitaire qui peut s'avérer plus ou moins complexe selon les personnes, les contextes de vie, les réactions des autres.
Il n'y a jamais d'urgence, ni d'obligation à se dire lesbienne ou bisexuelle, ni de l'annoncer à tout le monde. Il est préférable d'anticiper à qui et comment en parler. Et ça se passe souvent mieux que prévu.
Oser le dire, c'est être mieux dans ses relations, c'est pouvoir être soi-même, faire partie de groupes d'ami-e-s, de familles choisies, être soi et être ensemble...

BIEN DANS SON CORPS

« MON DERNIER FROTTIS CHEZ MA GYNÉCO? OUHLALA... »

Nous pouvons être contaminées par certaines infections sexuellement transmissibles. Elles peuvent avoir des conséquences importantes, surtout si l'on ne se fait pas régulièrement dépister. Mais parfois nous ignorons que nous pouvons être infectées... et les professionnel-le-s que nous consultons aussi.
Par exemple, le HPV[1] est en recrudescence pour les femmes de toutes les orientations sexuelles. Or, nous allons deux fois moins faire un test PAP (frottis du col de l'utérus) que les hétéros et nous consultons beaucoup moins les gynécologues. Nous risquons donc de ne pas être dépistées à temps et de laisser se développer un cancer du col de l'utérus.
De plus, beaucoup d'entre nous ont eu, ou ont toujours, des relations avec des hommes, hétéros ou gays.

Alors, prenons soin de notre santé sexuelle...

1 Human Papilloma Virus

« QUAND J'AI DIT À MON GYNÉCO QUE J'ÉTAIS LESBIENNE, IL A NOTÉ « N'A JAMAIS EU DE RELATIONS SEXUELLES ».»

Beaucoup de fausses croyances circulent sur la sexualité des LESbiENNES. Parfois, notre sexualité est réduite aux fantasmes d'hommes hétéros, on nous interroge sur « qui fait l'homme ou la femme », « que peuvent bien faire deux femmes dans un lit »... Certains se permettent d'entrer dans notre intimité avec des questions qu'ils ne poseraient jamais à des hétéros.
Parfois, les gens nient notre sexualité en ne se représentant que des liens de tendresse, d'affection, d'amitié...

Les LESbiENNES ont une sexualité variée, qui évolue, comme toutes les relations. Notre sexualité est importante pour nous et elle ne regarde que nous !

BIEN AVEC SES PRESTATAIRES DE SOINS

« ON EST À « HÉTÉROLAND », TOUT LE MONDE CONSIDÈRE DÈS LE DÉPART QUE T'ES HÉTÉRO, DONC ON VA TE POSER DES QUESTIONS SUR LA CONTRACEPTION... »

Les préjugés de certains prestataires de soins représentent un poids pour beaucoup d'entre nous. Nous avons parfois le sentiment de ne pas être traitées et soignées de manière égalitaire.
Trouver un-e professionnel-le avec qui on se sent bien n'est pas facile. Souvent, nous nous renseignons entre copines, sur internet ...

Il est essentiel qu'un climat de confiance s'établisse afin de nous permettre d'aborder les questions relatives à notre intimité.

Retrouvez d'autres articles sur la « santé des LESbiENNES » sur notre blog : www.lasantedeslesbiennes.be