

# LES RÈGLES DU SÉCURISEXE

Embrasser, caresser, lécher, masturber, toucher, masser ne comporte aucun risque d'infection au VIH. Utilisez un condom lorsque vous pénétrez ou que vous vous faites pénétrer. **La pénétration comporte un risque élevé de transmission du virus.** Évitez de prendre du sperme dans votre bouche lorsque vous sucez votre partenaire. Évitez de vous brosser les dents avant et après une fellation.



Action Séro Zéro offre beaucoup de ressources : des rencontres individuelles ou en groupes, des ateliers, un site Internet, de la formation, des activités et beaucoup plus !

Votre organisme local

SÉRO ZÉRO

(514) 521-7778

[www.sero-zero.qc.ca](http://www.sero-zero.qc.ca)

Organisme de prévention du VIH.

Ce projet est financé par le Centre québécois de coordination sur le SIDA, Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.



# SORTIR

SÉRO ZÉRO



## SORTIR DU PLACARD, DU GARDE-ROBE OU ENCORE FAIRE SON COMING OUT

AUTANT D'EXPRESSIONS QUI DÉSIGNENT LA PÉRIODE DE L'ACCEPTATION ET DU DÉVOILEMENT DE NOTRE HOMOSEXUALITÉ. **LA SORTIE** EST UN PROCESSUS QUI SE POURSUIT TOUT AU LONG DE LA VIE.

IL Y A BIEN DES MANIÈRES  
DE FAIRE SON

## COMING OUT

Faire sa sortie, c'est bien plus que d'en parler à notre famille, nos amis et nos collègues de travail. C'est aussi de s'accepter comme gai, c'est d'apprendre à vivre malgré l'homophobie intériorisée. C'est établir des relations amicales et amoureuses avec d'autres hommes.

L'homophobie intériorisée, c'est le fait d'avoir intégré inconsciemment les insultes que vous entendez depuis des années. Souvent une gêne, même un sentiment de honte peut surgir et freiner votre envie d'affirmation. Lorsque vous vous rendez compte de cela dans votre vie de tous les jours, pensez toujours à ce que vous voulez vivre, librement.

POURQUOI

## SORTIR ?

Pour s'aimer comme on est

Pour vivre librement  
avec celui qu'on aime

Pour ne pas vivre de honte  
ou de culpabilité

Pour affirmer son homosexualité  
à ceux qu'on aime

Pour prendre notre place

Selon une récente étude\*,  
près de la moitié des hommes gais  
(47,9%) font appel à quelqu'un  
au moment de leur coming out.

**Le plus souvent, c'est à un ami  
gai qu'ils demanderont de l'aide ;  
viennent ensuite les amies hétéros,  
les professionnels de la santé  
ou des services sociaux ou encore  
à un intervenant d'un organisme  
gai.**

\*Source: Cohorte Oméga



**Action Séro Zéro:** (514) 521-7778  
rencontres individuelles ou en groupes,  
des ateliers, un site internet et beaucoup plus.

**Gai-Écoute:** (514) 866-0103  
écoute et informations tous les soirs  
de 19h à 23h.  
Sans frais 1-888-505-1010

**Info-Sida:** (514) 521-7432

Vous pouvez passer un test de dépistage anonyme du VIH dans la plupart des CLSC du Québec. Il est recommandé de passer un examen MTS une fois par année. Parlez-en à votre médecin. N'hésitez pas à communiquer avec votre CLSC pour connaître les ressources dans votre région.