

Quer os teus pais tenham descoberto, quer tenhas sido tu que tomaste a iniciativa de lhes contar, deverás apoiá-los na sua “saída do armário”. Dá-lhes tempo e sobretudo mostra-lhes que nada se alterou, que és o mesmo filho ou filha que os ama e com as características que eles bem conhecem.

Não te esqueças que qualquer que seja a situação, a AMPLOS existe para te ajudar. Procura neste folheto as informações sobre a nossa linha de apoio e vê na agenda do site a marcação da próxima reunião de pais, assim como os dias e horas de atendimentos individualizados.

A AMPLOS

A AMPLOS é essencialmente uma associação de mães e pais de gays, lésbicas e transgéneros. Pode ser um ótimo ponto de apoio para os teus familiares. Uma rede de pessoas que conhecem intimamente as situações emocionais pelas quais a maioria das pessoas passa ao descobrir no seio da família uma orientação não heterossexual.

Tradução, e adaptação autorizada para a AMPLOS, a partir de um folheto editado pela PFLAG - Nova Iorque.

Quase todos os jovens temem a altura de revelação da sua orientação sexual não heterossexual aos pais, familiares e amigos mais próximos.

Sabemos que a revelação da tua orientação homossexual, ou identidade de género, é muitas vezes assustadora e te deixa com muitas dúvidas. Depois de te confrontares internamente com essa nova situação, comesas a achar que queres partilhá-la com os que te são mais próximos.

Não existem respostas únicas para todas as situações. O dia da revelação é um dia de que te irás recordar o resto da vida. É importante teres alguma noção do que podes esperar. Este panfleto pretende dar resposta a algumas das tuas questões.

E-mail: amplos.bo@gmail.com

Facebook: [amplos bring-out](https://www.facebook.com/amplosbringout)

Site: <http://amplosbo.wordpress.com>

Telemóvel: 918 820 063



ASSOCIAÇÃO DE MÃES E PAIS PELA LIBERDADE DE ORIENTAÇÃO SEXUAL E IDENTIDADE DE GÉNERO

Respostas a perguntas de jovens sobre ser gay, lésbica, bissexual e como revelar aos pais e a pessoas próximas

Quase todos os jovens temem a revelação da sua orientação homossexual aos pais, familiares e amigos mais próximos. Este panfleto poderá ajudar sugerindo respostas a algumas das suas questões.

Serei gay?

A adolescência é uma fase difícil. Não só estás a mudar fisicamente, como são diferentes as tuas preocupações. Começas a pensar, pela primeira vez, na tua sexualidade. Trata-se de uma evolução natural, mas se fores gay, lésbica, bissexual, poderá ser extremamente confuso sentires-te atraído por alguém do mesmo sexo.

Acho que sou gay mas não tenho a certeza. Como posso saber?

Alguns jovens dizem que, de alguma forma, sempre souberam que eram "diferentes". Quando percebem que são homossexuais ou bissexuais, vêem finalmente, esclarecidos muitos dos sentimentos confusos que tinham sentido ao longo do seu crescimento. Outros só descobrem a sua orientação sexual na altura das muitas mudanças que ocorrem durante a adolescência. Ainda há quem só se dê conta de ser homossexual ou bissexual quando chega à idade adulta. É importante lembrar que o facto de te sentires atraído, ou de teres tido uma experiência sexual com alguém do mesmo sexo não significa, automaticamente, que és homossexual. A sexualidade abrange um espectro muito variado de situações. É importante não te sentires pressionado a definires a tua orientação sexual. É um processo que leva o seu tempo. Mas podes estar tranquilo que aquilo que tu sentires que verdadeiramente és, é o que está certo que sejas.

Como posso saber se sou gay se nunca tive relações sexuais?

Podes sabê-lo mesmo se não tiveres tido relações sexuais com alguém do mesmo sexo. Ser gay não tem só a ver com sexo; tem a ver com emoções. Tal como os heterossexuais, os homossexuais apaixonam-se e dessas paixões resultam relações significativas e duradouras. A atracção física é apenas um dos sinais na orientação sexual.

É anormal ser gay?

Ser gay é perfeitamente normal e saudável. Ninguém sabe, exactamente, porque é que há pessoas homossexuais, bissexuais ou heterossexuais. A maioria dos cientistas concorda que a homossexualidade (assim como a

heterossexualidade e a bissexualidade) são provavelmente o resultado de uma complexa interacção de factores biológicos e ambientais. A Associação Americana de Psicologia defende que "a homossexualidade (...) não é uma doença. É uma condição que não requer tratamento e não pode ser alterada." Segundo alguns estudos, em qualquer sociedade, uma em cada dez pessoas é gay.

Devo "sair do armário"? Quando deverei fazê-lo?

Dizeres aos outros que és gay chama-se "sair do armário". Essa decisão é uma decisão muito pessoal que não deverá ser tomada de ânimo leve. Tu apenas tens que "sair" se quiseres e quando sentires que estás pronto a fazê-lo. Trata-se de uma decisão importante porque, mesmo que esperes ter todo o apoio da tua família e dos teus amigos, nem sempre é assim que as coisas acontecem. Há muitas questões que deverás ponderar antes de tomar essa decisão. Não deverás fazê-lo num momento de raiva ou de frustração, mas num momento em que estás bem com a pessoa a quem o queres revelar, e porque queres viver num ambiente mais saudável e honesto. Não deverás fazê-lo sob o efeito de álcool, ou de outro tipo de droga, pois poderás não ser levado a sério. A calma, a convicção e a firmeza são muito importantes e geram reacções de maior compreensão e aceitação por parte dos outros. Fazê-lo num ambiente agradável, e em que todos estejam bem, também é importante. Se estás dependente dos teus pais pondera bem a tua situação antes de lhes contares. Infelizmente, há pais que reagem mal colocando os filhos numa situação muito difícil. Quando decidires começar a revelar a tua orientação sexual, o melhor será começares a fazê-lo primeiro com as pessoas que sabes que irão reagir melhor. A AMPLOS poderá ser mais um recurso disponível para o que precisares (temos folhetos que poderás partilhar com os teus amigos e com os teus familiares).

Que futuro me espera?

Infelizmente, há ainda discriminação, embora a atitude da sociedade esteja a começar a mudar à medida que as pessoas vão estando mais bem informadas. Em Portugal já se celebram casamentos entre casais homossexuais. Organizações como a AMPLOS vêm contribuindo para uma

cada vez maior igualdade de direitos das lésbicas, gays, bissexuais e transgéneros, denunciando todas as formas de discriminação de que são alvo.

Foi um familiar que descobriu.

Muitos jovens não tiveram a oportunidade de contar aos seus pais, eles descobriram entretanto. Muitos pais consideram a não revelação por parte dos seus filhos como uma falta de confiança em si. A descoberta através de fotografias, cartas ou dito por terceiros, poderá pôr-te numa situação para a qual ainda não estavas preparado. Quando isso acontece sentes que perdeste o poder de conduzir a situação. Mas também poderás sentir um enorme alívio por a situação se ter resolvido por si.

Os meus pais querem levar-me a um terapeuta.

Muitas vezes, em consequência de uma revelação com a qual não estavam preparados, os pais vão procurar especialistas do campo da psicologia, psiquiatria. Esta sua atitude é o resultado de anos em que se considerava que a homossexualidade era um distúrbio mental. Na grande maioria dos casos os homossexuais não precisam de quaisquer apoios clínicos. Há, porém situações em que é aconselhável que tu sejas acompanhado por alguém que te ajude a te sentires bem contigo próprio e/ou ajude os teus pais a entender a situação como sendo natural.

Tenho dificuldade em encontrar outros jovens como eu.

Aconselhamos-te que procures: Rede ex aequo: <http://www.rea.pt> - associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros e simpatizantes com idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos em Portugal.

ILGA-Portugal: <http://www.ilga-portugal.pt>. - tem por principal objectivo a integração social da população lésbica, gay, bissexual e transgénero (LGBT) em Portugal através de um programa alargado de apoio no âmbito social que garanta a melhoria da sua qualidade de vida ; através da luta contra a discriminação em função da orientação sexual e da identidade de género; e através da promoção da cidadania, dos Direitos Humanos e da igualdade de género.