

Quase todas as pessoas jovens temem a altura de revelação da sua orientação sexual não heterossexual aos pais e mães, familiares e pessoas amigas mais próximas.

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, comesças a achar que queres partilhá-la com quem te é mais próximo.

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 folheto pretende dar resposta a algumas das tuas questões.

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 a mesma pessoa que os ama e com as características que 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 e mães, 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 a tua família. 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.



E-mail: amplos.bo@gmail.com

Facebook: [Ampos Bring-out](#)

Site: <http://amplos.pt>

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

Telemóvel: 9188200633

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

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

Rua Eça de Queirós 13 -1º Lisboa
Apoio às 6^{as} f. das 14 às 19h.

AMPLOS

DIREITOS SOCIAIS
Câmara Municipal de Lisboa



Serei lésbica ou 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 lésbica, gay ou bissexual, poderá ser extremamente confuso sentires atração por alguém do mesmo sexo.

Acho que sou lésbica, gay ou bissexual, mas não tenho a certeza. Como posso saber?

Algumas pessoas 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. Outras 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 sentires atração 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 sentires pressão na definição da tua orientação sexual. É um processo que leva o seu tempo. Mas podes tranquilizar-te que aquilo que tu sentires que verdadeiramente és, é o que está certo que sejas.

Como posso saber se sou lésbica, gay ou bissexual se nunca tive relações sexuais?

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

É anormal ser lésbica, gay ou bissexual?

Ser lésbica, gay ou bissexual é perfeitamente normal e saudável. Ninguém sabe, exatamente, porque é que há pessoas homossexuais, bissexuais ou heterossexuais. A maioria da ciência concorda que a homossexualidade (assim como a heterossexualidade e a bissexualidade), é provavelmente o resultado de uma complexa interação de fatores 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 lésbica, gay ou bissexual.

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

Dizeres às outras pessoas que és lésbica, gay ou bissexual chama-se "sair do armário". Essa decisão é uma decisão muito pessoal que não deverá ser tomada de ânimo leve. Tu apenas tens de "sair" se quiseres e quando sentires que é o momento para fazê-lo. Trata-se de uma decisão importante porque, mesmo que esperes ter todo o apoio da tua família e amigas e 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 poderão não te levar a sério. A calma, a convicção e a firmeza são muito importantes e geram reações de maior compreensão e aceitação por parte das outras pessoas. Fazê-lo num ambiente agradável, e em que toda a gente esteja bem, também é importante. Se estás dependente dos teus pais e mães, pondera bem a tua situação antes de lhes contares. Infelizmente, há quem reaja mal colocando os filhos ou as filhas 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 amigos, amigas e 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 de pessoas do mesmo sexo. 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 alguém da família que descobriu.

Muitos e muitas jovens não tiveram a oportunidade de contar aos seus pais ou mães, descobriram entretanto. Muitos pais e mães consideram a não revelação por parte dos seus filhos e filhas 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 tinhas preparação. 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.

Querem levar-me a terapeuta.

Muitas vezes, em consequência de uma revelação para a qual não tinham preparação, mães e 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, as pessoas homossexuais não precisam de quaisquer apoios clínicos. Há, porém, situações em que é aconselhável que tenhas acompanhamento de alguém que te ajude a sentires-te bem contigo e/ou ajude a tua mãe ou pai a entender a situação como sendo natural..

Tenho dificuldade em encontrar outras pessoas 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>. - que tem por principal objetivo 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.