



SEJA VOCÊ MESMO!



Manual
aos Jovens
LGBTQIA+

ÍNDICE

I. INTRODUÇÃO	1
II. CONCEITOS E DEFINIÇÕES DO TEMA LGBT+	6
III. PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O TEMA LGBT+	10
É POSSÍVEL QUE EU SEJA GAY, MAS O QUE VAI ACONTECER SE EU NÃO TIVER CERTEZA?	
EU NÃO VEJO NINGUÉM SE ASSUMINDO GAY, SERÁ QUE SOU O ÚNICO?	
É NORMAL SER GAY?	
EU PENSAVA QUE OS GAYS SE COMPORTAM TODOS DA MESMA MANEIRA. SE EU NÃO ME ENCAIXAR EM NENHUM ESTEREÓTIPO, AINDA ASSIM SOU GAY?	
PRECISO ME PREOCUPAR COM A AIDS?	
SERÁ QUE EU SEREI ACEITO COMO HOMOSSEXUAL?	
ME SINTO TÃO SÓ. COM QUEM EU POSSO CONVERSAR?	
SERÁ QUE EU DEVO ME ASSUMIR?!	
A QUEM EU DEVO CONTAR?	
COMO FAÇO PARA CONTAR A MEUS PAIS?	
SERÁ QUE VOU PERDER MEUS AMIGOS HETEROSSEXUAIS? E ONDE VOU ENCONTRAR AMIGOS GAYS E AMIGAS LÉSBICAS?	
POSSO TER MINHA PRÓPRIA FAMÍLIA?	
IV. SEJA VOCÊ MESMO	52
V. SUGESTÕES PARA ROTEIRO DE PESQUISA -	54

Introdução

O mundo pode ser um lugar hostil para um jovem adolescente. Você está atravessando um dos períodos mais desafiadores da sua vida. Em primeiro lugar, seu corpo está mudando mais do que jamais mudará em qualquer outra época. Seus hormônios estão trabalhando duro para transformar seu corpo e podem fazer malabarismos com seu humor. É possível que você se sinta ótimo um dia e totalmente infeliz no outro, sem nenhuma razão aparente.

O mesmo acontece quando o assunto é a vida e suas regras. Espera-se que você se comporte cada vez mais como um adulto. É capaz de ter novas responsabilidades de um adulto, como um trabalho ou um emprego de meio-período, mas, ao mesmo tempo, não lhe dados os direitos de um adulto, como chegar em casa na hora que quiser, por exemplo.

Seu relacionamento com seus pais já começa a ficar diferente também. Isto porque você está se tornando mais independente e eles têm de aceitar que você não é mais a garotinha ou o garotinho deles. Isso não é fácil para nenhum de vocês.

E de repente, algo em que você nunca pensou até há poucos anos atrás - sexo - pode parecer a coisa mais importante do mundo. Se você é um jovem adolescente LGBT+ - ou pensa ser ou quer saber se é - esse período é ainda mais conturbado, porque provavelmente ninguém te preparou para isso.

Provavelmente seus pais ou parentes fizeram “brincadeiras” contigo a respeito de você gostar de meninas, se você é um garoto, ou gostar de meninos se você é uma garota.

Eles provavelmente falaram sobre "quando você crescer e começar a namorar" ou "quando você se apaixonar e se casar". É provável que nunca se falou da possibilidade de se apaixonar por outra pessoa do mesmo sexo que o seu.

Diversos programas de TV, novelas, filmes, séries, revistas mostram homens com mulheres e vice-versa. A música que toca, fala de amor entre pessoas de sexos diferentes. Se você é um garoto, seus amigos estão provavelmente falando sobre garotas e se você é uma menina, suas amigas vão falar sobre garotos.

A curiosidade existe e talvez você sinta atração e amor por alguém do mesmo sexo. Não tendo referências e sem conversas a respeito do assunto, seja em casa, na rua, na televisão, na escola, a sua cabeça pode ficar bagunçada mesmo.

Esta cartilha foi escrita para te ajudar a esclarecer algumas dúvidas, seja com uma palavra de apoio ou através da sugestão de livros, filmes, ações e pessoas com quem se possa conversar. Além disso, o intuito deste material é te levar a entender três coisas muito importantes:

Ser LGBT+ é uma maneira normal, digna e saudável de viver. É uma característica a mais do que você é - como ser alto ou baixo, branco ou negro, baiano, carioca ou paulistano.

Descobrir quem se é leva tempo. É natural você estar confuso, já que não tem certeza se é ou não LGBT+. E não há porque ter pressa: tudo bem se você levar mais tempo para descobrir qual o caminho que lhe trará maior felicidade.

Você não está sozinho. Neste exato momento, dezenas de milhares de jovens adolescentes estão na mesma situação que você, pensando se são ou não heterossexuais e buscando alguém de confiança para conversar sobre isso. Milhões de pessoas no mundo inteiro já passaram por este caminho.

Quanto a alguém para conversar, também podemos ajudar. Ao final desta cartilha, telefones serão indicados e alguém espera por sua ligação do outro lado da linha. Pessoas sérias e capacitadas com quem você pode falar abertamente, comparar observações e a quem você pode pedir conselhos sobre o seu "segredo". As perguntas que verá a seguir foram feitas por outros adolescentes em processo de descoberta sobre ser LGBT+. Esperamos que este te leve as suas próprias soluções.

Conceitos e Definições do Tema **LGBT+**

É simples...



Heterossexual, refere-se à pessoas cujos sentimentos sexuais e românticos são direcionados ao sexo oposto:

São homens que se sentem atraídos por mulheres e mulheres que se sentem atraídas por homens.



Homossexual, "gay" ou "lésbica" são pessoas cujos sentimentos sexuais e românticos são direcionados para parceiros do mesmo sexo:

São homens que se sentem atraídos por homens e mulheres que se sentem atraídas por mulheres.



Bissexual, refere-se a pessoas cujos sentimentos sexuais e românticos são dirigidos à parceiros de ambos os sexos.

São homens e mulheres que se sentem atraídos tanto por mulheres quanto por homens.



Transgêneros, inclui todas aquelas pessoas que ultrapassam as barreiras dos papéis de gênero, também conhecido como travestis e transexuais.

Existem outras nomenclaturas e outros tipos de orientação sexual e de gênero. A citar: Queer, Intersexual, Assexual, Pansexual.

Mas este livreto é focado no prenúncio da descoberta de ser LGBT. Porém, seja o que você for, o processo é igual.

Perguntas e Respostas sobre o Tema LGBT+

É possível que eu seja gay, mas o que vai acontecer se eu não tiver certeza?

Resposta Curta: Você saberá quando tiver que saber. Pode ser que isso demore um pouco e não há porque ter pressa. Alguns gays contam que, desde quando eles eram bem jovens - às vezes até com apenas sete ou oitos anos, "sentiam-se diferentes".

Eles não tinham paixonites de escola por crianças do sexo oposto deles, mas por amigos do mesmo sexo que eles. Só que ninguém falava abertamente sobre isso.

Em muitos casos, levou-se um bom tempo para saber exatamente o que sentiam para começar a pensar em si mesmos como gays.

Mas quando aprenderam melhor estas palavras, tudo fez sentido, porque elas se encaixavam no sentimento dessas pessoas enquanto cresciam. Muitos não entendem sua orientação sexual até chegar à adolescência ou mesmo à idade adulta - e isso pode ser muito doloroso.

A maioria, mais cedo ou mais tarde, se apaixona por alguém do mesmo sexo, como um professor que se admira ou o irmão ou irmã de um amigo. O "melhor amigo" de quase todo mundo é uma pessoa do mesmo sexo. Mas isso não significa que seja gay.

Nem, tampouco, apenas uma ou duas experiências sexuais com alguém do mesmo sexo significa que você é gay, assim como uma ou duas experiências com alguém do sexo oposto podem não significar que você é heterosexual.

Muitos homossexuais têm algumas experiências com pessoas do sexo oposto e muitos heterossexuais têm algumas experiências sexuais com pessoas do próprio sexo. A experiência faz parte do caminho. Pode ser inclusive que a pessoa seja virgem ou ainda não ter atividade sexual e ainda assim, no fundo, saber que sente atração mais forte por pessoas do mesmo sexo.

Seus sentimentos e atrações emocionais e físicas lhe ajudarão a perceber quem você é de fato. Nossa sexualidade se desenvolve com o tempo.

Fique tranquilo se não tiver certeza. Os anos de adolescência são uma escola para entender o que funciona melhor pra ti. As paixonites e experimentações são parte disso. Não é necessário se auto-rotular, mas se você acha que é gay, ou trans confie em si mesmo e não tenha medo.

Esconder de si mesmo o que se sente só retarda a descoberta da sua identidade sexual e quem verdadeiramente é quem você é.

Próxima pergunta

Eu não vejo ninguém se assumindo gay, será que sou o único?

Resposta Curta: Não. Há gays em toda parte. O Dr. Alfred Kinsey, um dos sexólogos mais conhecido e respeitado mundialmente, concluiu em suas pesquisas que quase ninguém é totalmente heterossexual ou totalmente gay.

Ele descobriu que a maioria das pessoas sente ou sentiu alguma atração por alguém do mesmo sexo no decorrer de suas vidas e que muitas pessoas tiveram experiências sexuais com pessoas do mesmo sexo ou de ambos os性os.

Pense nisso como degraus. Num extremo dessa escada estão os que se sentem atraídas apenas pelo mesmo sexo. No outro extremo estão aqueles que se sentem atraídas apenas pelo sexo oposto.

E no meio estão as pessoas que se sentem atraídas por ambos. Assim, em qualquer ponto da escada que você esteja, está junto com milhares de pessoas. Estima-se hoje que 9% da população mundial é LGBT+. Você pode ser uma dessas 720 mil pessoas. Gays estão em toda parte, só que nem sempre se pode saber quem são. Católicos, judeus, protestantes, candomblezistas, espíritas, espiritualistas, ateus, budistas, etc.

Médicos, enfermeiros, trabalhadores da construção civil, professores, estudantes, artistas, jornalistas, advogados, estudantes, secretárias, ministros, vendedores, mecânicos, empresários, policiais, políticos, atletas etc...

Ou seja, são um país. Pessoas estas que, quando adolescentes, provavelmente se sentiam da mesma forma que você. Ninguém está sozinho.

Próxima pergunta

É normal ser gay?

Resposta Curta: SIM! Ser gay é tão natural, normal, digno e saudável quanto ser heterossexual. Não se sabe exatamente o que determina a orientação sexual humana ou o porquê de alguns preferirem pessoas de determinado sexo.

Muitos cientistas defendem a teoria de que é uma questão genética, biológica e/ou psicológica.

Ou seja, a orientação sexual pode ser estabelecida antes do nascimento ou nos primeiros anos da infância, o que não deixa margem para uma “escolha”.

O Dr. Richard Pilar, psiquiatra da Escola de Medicina da Universidade de Boston, afirma que a homossexualidade existe “em praticamente todas as espécies animais que já tenham sido exaustivamente estudadas”.

A homossexualidade é tão parte da natureza quanto a heterossexualidade. Ser homossexual é tão autêntico quanto ser heterosexual.

E não importa que digam o contrário. Em 1973, a Associação Americana de Psiquiatria declarou que a homossexualidade não é nem nunca foi, algum tipo de transtorno mental. Já a Associação Americana de Psicologia, atesta que seria antiético tentar mudar a orientação sexual de alguém.

Também em 1984, a Associação Brasileira de Psiquiatria, aprovou moção considerando que a homossexualidade em si não implica em prejuízo do raciocínio...

estabilidade, confiabilidade ou aptidões sociais e vocacionais, opondo-se a qualquer discriminação e preconceito contra gays.

Desde 1985, o Conselho Federal de Medicina e a Organização Mundial de Saúde (1994) proibiram classificar o homossexualismo como desvio ou doença.

Então, se você já se descobriu como gay e quer saber o por que, a resposta é: algumas pessoas são gays e algumas pessoas não são. Da mesma forma como existe gente com olhos azuis e outros, castanhos.

Não é algo que se possa escolher.

É o que é! Simples! E não se pode, nem se deve, tentar mudar ou esconder. Mas sim algo a se orgulhar, independentemente de pessoas criminosas que, por vezes, agem discriminatoriamente.

Próxima pergunta

Eu pensava que os gays se comportam todos da mesma maneira. Se eu não me encaixar em nenhum estereótipo, ainda sou gay?

Resposta Curta: Ignore os estereótipos. Algumas pessoas se encaixam neles, outras não. Seja você mesmo. Gays, assim como heterossexuais, se comportam de todas as formas. Os estereótipos nascem da ignorância e do preconceito.

Às vezes, o estereótipo de um determinado grupo não se encaixa em ninguém desse grupo. Outras vezes, se encaixa em alguns poucos. Porém, nunca um estereótipo vai abranger 100% das pessoas de determinado grupo.

Por exemplo, sabe quando a gente escuta que gays são "afeminados" e lésbicas "masculinizadas"?

Bem, bastam alguns exemplos recentes para mostrar como esta afirmação é ridícula e falsa: que tal o nadador Greg Louganois, medalha de ouro nas Olimpíadas ou Alexandre - o Grande, o maior general da Antigüidade - ambos gays - assim como muitos outros atletas, capoeiristas, policiais, militares, jogadores de futebol famosos, etc.

Outro exemplo são os transgêneros.

Tanto o termo travesti quanto transexual, é relativo a uma pessoa que se identifica com um gênero diferente daquele que lhe foi atribuído pelo seu sexo de nascimento. E que, para construir esta identidade de gênero, faz uso de vestimentas de acordo e até mesmo se submete a um tratamento hormonal e/ou cirúrgico.

Contudo, vale a pena mencionar que os termos trans, transgênero e transexual podem ser utilizados tanto para identidades masculinas, quanto femininas. Já o termo travesti com identidades femininas. É tudo uma questão de gosto.

Você pode sentir-se atraído por um homem e ser masculino, ou gostar de mulheres e ser feminina. Ser gay não necessariamente transforma alguém numa travesti ou transexual.

Algumas pessoas reagem aos estereótipos agindo de forma oposta. Há homens heterossexuais que, quando não estão seguros da sua sexualidade, agem como super-machos, o que leva a alguns homens gays - que têm medo de serem identificados como gays ou de sofrerem discriminação - agirem da mesma forma toxica.

Há lésbicas com atitudes extrema e mecanicamente femininas pelo mesmo motivo. Lembre-se: você não precisa provar nada para ninguém. Apenas seja você mesmo.

Próxima pergunta

Preciso me preocupar com Aids?

Resposta Curta: Com certeza! Todo mundo precisa se informar sobre HIV e AIDS. Ser jovem não te protege da AIDS. Muitos soropositivos foram contaminados quando ainda eram adolescentes. E também não é uma questão de orientação sexual, mas sim de saúde pública.

Ou seja, não importa ser gay ou heterossexual, negro ou branco, rico ou pobre. A ação é o que coloca em risco de contaminação.

A AIDS é uma doença causada por um vírus. Este vírus, chamado HIV, destrói o sistema imunológico do corpo, tornando a pessoa suscetível a doenças ou infecções fatais. Não se conhece a cura para a AIDS e não existe uma vacina para evitá-la até o momento.

Porém, agora existe um novo método de prevenção ao HIV que está sendo disponibilizado no Sistema Único de Saúde. PrEP é a Profilaxia Pré-Exposição ao HIV.

Significa tomar medicamento anti-HIV de forma programada para evitar uma infecção pelo HIV caso ocorra uma exposição. Você pode se contaminar pelo HIV de três formas: (1) fazendo sexo não protegido (sem preservativo) com uma pessoa contaminada; (2) compartilhando seringas e agulhas; (3) uma mulher contaminada pode passar o vírus para o bebê durante a gravidez ou o parto; (4) Transfusão de sangue contaminado.

Atenção: é impossível saber se uma pessoa tem ou não o vírus da Aids só pela sua aparência. O vírus pode ficar inativo até 10 anos.

Uma pessoa pode ter uma aparência saudável e ainda assim estar contaminada e passar a outros parceiros.

Proteja-se! Nunca compartilhe agulhas e seringas. Se você usa drogas injetáveis, procure ajuda profissional em uma clínica especializada.

A única forma segura de evitar a contaminação pelo HIV por relação sexual é fazendo sexo seguro, usando corretamente o preservativo. Se você é sexualmente ativo, pratique "sexo seguro" para se proteger. Ou seja, use sempre camisinha, evite penetração e ejaculação sem preservativo.

Beijar, abraçar, acariciar, masturbar, se apaixonar, tudo isto faz bem e não transmite a doença. Se desejar mais informações sobre Aids e sexo seguro, entre em contato com uma das organizações ou serviços.

Próxima pergunta

Será que eu serei aceito como homossexual?

Resposta Curta: Aceite-se primeiro! O que as pessoas pensam é um problema delas! "Eu estava com medo. Aí encontrei o endereço e o telefone de um grupo de apoio para gays. Fiquei feliz por conhecer outros gays na minha cidade."

Preconceito e discriminação existem em todas as partes do mundo. Seja contra negros, mulheres, estrangeiros, idosos, índios, e tantos outros tipos de discriminação.

Antigamente, por exemplo, as mulheres não tinham direito de votar porque a sociedade achava que elas não eram suficientemente inteligentes.

Embora o Movimento Feminino pelo Voto – e mais tarde o Movimento Feminista – tenha ajudado a mudar esta forma de pensar, as mulheres ainda sofrem discriminação no trabalho, na rua, na política e em casa. Superar o preconceito e mudar posturas é um processo lento.

Hoje no Brasil, é obrigatório por lei a participação nas eleições de 20% de mulheres como candidatas ao pleito. Se você é gay, é provável que passe por algum episódio discriminatório, a HOMOFOBIA: uma manifestação perversa e arbitrária da opressão e discriminação de práticas sexuais não heterossexuais ou de expressões de gênero distintas dos padrões hegemônicos do masculino e do feminino.

Desde 2019, por decisão do STF, essa prática é crime. A pena é de um a três anos de reclusão, podendo chegar a cinco anos se houver divulgação do ato homofóbico em meios de comunicação, como redes sociais além de multa para quem cometer o delito.

Nossa sociedade, que é patriarcal, vem buscando desconstruir a "pressuposição heterossexual".

Crescemos assistindo e almejando os padrões e estereótipos de uma "sociedade ideal". Isso já não cabe mais há muito tempo.

Infelizmente, o preconceito não se rende fácil e é possível ser confrontado com ele de forma direta ou velada, o que pode ser bastante indigesto.

Mesmo com leis mais duras, a população Gay no mundo sofre todo tipo de risco, seja de ordem física, psicológica, material, moral.

As pessoas geralmente temem aquilo que não entendem e odeiam aquilo que temem. Esta é a base da homofobia. É preciso estar atento e forte e manter a cabeça erguida.

Próxima pergunta

Me sinto tão só, com quem eu posso conversar?

Resposta Curta: Ninguém está 100% sozinho, mas é normal se sentir só. Sempre existe alguém com quem contar.

A menos que seus pais tenham tido uma postura muito aberta em relação a sexo, a maioria dos adolescentes provavelmente irá se sentir culpada e envergonhada em relação a qualquer sensação ou experiência sexual, seja ela heterossexual ou gay.

Por incrível que pareça, sexo ainda é tabu, de forma que, não é uma surpresa, que os adolescentes tenham problemas com sua sexualidade. Além disso, não é fácil descobrir-se gay. O preconceito ainda existe na sociedade e pode fazer com que você queira esconder o que sente, até de si mesmo.

E isso sim, pode trazer a sensação de isolamento e solidão. A melhor coisa a se fazer é deixar a vergonha e o orgulho de lado e pedir ajuda a alguém próximo. Talvez alguém que você já conheça - um colega, um vizinho, um amigo, seus pais, tia, um irmão ou uma irmã.

Talvez um adulto a quem você tenha dividido uma confidênci no passado, alguém que você sabe que vai te ouvir.

Mas até que você se sinta à vontade e satisfeito consigo mesmo, evite pessoas que você ache que pode te julgar ou que possa ser anti-gay.

Uma boa estratégia é testar a reação dos outros, levantando o assunto da homossexualidade de forma geral. Faça perguntas como: "Assisti um programa na TV sobre gays.

Você conhece algum gay?" ou "Alguns garotos na escola estavam zombando de um menino que eles acham que é gay. Você não acha isso errado?" ou "Soube de uma menina que é lésbica e os pais dela a expulsaram de casa. Como é possível uma coisa dessas?"

Leve em consideração o fato de que essas respostas não são comentários pessoais ao seu respeito, já que as pessoas não sabem a intenção real de suas perguntas.

Se você não conhece ninguém com quem se sinta à vontade para conversar, ninguém que possa lhe apoiar e compreender, comece ligando para o contato ao final deste livreto.

Você poderá conversar com o atendente e esclarecer dúvidas.

A ligação pode ser anônima para a sua privacidade e ninguém tentará te convencer de nada. Se você não se sente disposto a falar pelo telefone, você pode se corresponder com um amigo gay, através de grupos nas redes sociais, por exemplo. E se preferir falar com alguém pessoalmente, os atendentes dos serviços telefônicos podem ajudar a encontrar um grupo ou pessoas em sua cidade. Qualquer que seja a sua escolha, conversar sempre ajuda. E você vai descobrir que não está só.

Próxima pergunta

Será que eu devo me assumir?

Resposta Curta: Tudo tem seu tempo. Se for o que sente e quer, sim. Se não se sentir preparado, não. Não assuma só porque alguém acha que você deve fazer isso ou num momento de angústia. Esconder o fato de que você é gay chama-se "ficar no armário" (enrustir).

Ser aberto sobre isso chama-se "sair do armário" (assumir).

Você pode assumir só para uma pessoa, para seus amigos e sua família, ou para todo mundo que você conhece. Importante dizer que, esconder a orientação sexual faz com que pessoas importantes na nossa vida não conheçam uma parte importante de nós. Ocultar quem se é faz dos relacionamentos irreais.

Mais cedo ou mais tarde, muitos gays percebem que a solidão e o isolamento por se manter em segredo, é pior do que o medo de se assumir. Esse conflito é só seu e de mais ninguém.

É uma decisão que se deve tomar no momento certo para si mesmo. Até porque, antes de assumir para todo o mundo, é preciso se aceitar para si mesmo.

Isto significa não somente saber que você é gay, mas se sentir à vontade nesta roupa, com orgulho de si mesmo por ter consciência de mais um pedaço do que você é: uma pessoa que faz parte de uma comunidade.

Procure saber mais sobre homossexualidade e orientação sexual, para sua própria informação.

Isso ajuda a formular suas próprias ideias.

O conhecimento liberta e isso lhe trará confiança para tomar qualquer decisão. Temos indicações de livros e filmes ao final deste livreto.

Ao aprender sobre as experiências dessas pessoas e ao falar sobre você mesmo, você saberá mais sobre quem você é e o que deve esperar ao assumir-se.

Conte seu "segredo" aos seus novos amigos gays quando você estiver sentindo-se preparado para assumir, para que eles possam lhe dar apoio.

Uma rede de apoio é realmente muito importante quando nos encontramos nessa transformação.

Será preciso ter por perto pessoas que realmente se importam com a gente e que podem ajudar quando mais se precisa.

Seja para conversar ou apenas para nos dar um abraço quando estivermos carentes e até para nos abrigar, caso haja necessidade.

Se você ainda não tem amigos gays, ligue para a sede mais próxima do **Grupo Gay de Auto-Ajuda** de sua cidade ou para um dos grupos indicados em nossa página. Certamente, encontrará um ombro amigo.

Próxima pergunta

A QUEM EU DEVO CONTAR?

Resposta Curta: Para começar, só para as pessoas que você quiser que saibam. "Eu não perco uma única reunião do meu grupo gay. Foi lá que encontrei meus melhores amigos." Assumir não é uma coisa que você faz uma vez e depois, acabou. Você pode assumir primeiro para sua família e só depois para seus amigos, ou o contrário. Não existe uma via de regra. As coisas fluem naturalmente.

Pode ser apenas para seu pai ou sua mãe ou para seu irmão ou irmã e depois para o resto da família. Importante que os primeiros a saber da notícia sejam pessoas em quem mais se confia. É preciso saber que eles não vão te ferir, que vão aceitar e respeitar sua privacidade e preservar a informação consigo. Algumas pessoas podem não receber bem tal informação e se preparar para o baque é providencial. Até porque existe preconceito em todo lugar, inclusive na nossa própria casa. Ser honesto é sempre certo.

Pense nas coisas que você já pôde compartilhar com seus pais, irmãos e amigos no passado e na reação que eles tiveram.

Tente sondá-los primeiro, isso funciona. Sugira um livro, um filme ou um programa de televisão que aborda o tema sobre gays. Faça perguntas abertas para ampliar a reflexão dessas pessoas. Obviamente, a reação de quem vê um personagem gay em um filme não é a mesma da vida real, quando o gay em questão pode vir a ser a filha, irmão, amigo ou até pai e mãe.

Tanto para o acolhimento quanto para o julgamento. Mas a empreitada vale como teste para medir o quanto de aceitação e o quanto compreensivas essas pessoas seriam caso a ficção se fizesse realidade. Você pode dizer alguma coisa como: "andei lendo sobre grupos gays nas universidades" ou "Andei lendo sobre gays no exército. Você ficaria chateado se seu irmão chegasse em casa e lhe contasse que é gay?" A resposta pode te surpreender: "Meu irmão é gay" ou "Meu tio é gay" "Meu pai é gay..."

COMO FAÇO PARA CONTAR A MEUS PAIS?

Resposta Curta: Pode ser como um esparadrapo, que se arranca rápido para não doer ou devagar, como se entrasse em água gelada. De um jeito ou de outro, só falando mesmo. Muitos jovens gays contam que o relacionamento entre eles e seus pais se tornou muito mais íntimo e honesto depois que eles assumiram que eram gays. Eles dizem que foi um alívio saber que não estavam mais escondendo nada.

Outros já tiveram experiências ruins quanto a isto, sendo até expulsos de casa, já que existem pais de comportamento intolerante. Algumas relações familiares levam anos para serem recuperadas.

Antes de você se assumir para seus pais, leve em conta algumas considerações.

"Por incrível que pareça minha avó é a pessoa que mais me apoia e teve uma época em que eu cheguei a pensar que nunca contaria para a minha família." Reflita qual é a reação que seus pais geralmente têm quanto aos gays. Descubra o máximo de coisas possíveis, observando ou fazendo perguntas indiretas. Eles têm amigos gays?

Eles lêem livros ou assistem filmes que incluem relacionamentos homossexuais? Eles são religiosos? Você já os ouviu dizendo que não há nada errado em ser homossexual? Como é a sua relação com eles? O amor deles por ti é expressado mesmo quando estão chateados contigo? Eles continuaram próximos mesmo depois de você ter feito algo que eles não gostaram? Não podemos prever a reação das pessoas, mas agir com estratégia ajuda.

Por isso, prepare o terreno. Fale com algum amigo próximo, caso você precise passar a noite em algum lugar. Tenha algum dinheiro guardado para alguma eventualidade ou se apoie em algum parente próximo. Caso você tenha alguma dificuldade nessas coisas e acha o momento inapropriado, é mais prudente retardar o momento de assumir sua homossexualidade para eles, pelo menos até que tenha um lugar seguro onde ficar e uma maneira de se sustentar.

Não tem problema se quiser esperar até estar morando sozinho ou até mesmo, pode até ser que você decida nunca contar a eles, porque sabe que eles não entenderiam. Neste caso, continue mantendo as aparências, evite, por hora, tocar no assunto, pelo menos para eles. Mas se você não tem nenhum problema com as questões acima, então provavelmente é seguro contar a eles.

Você é a única pessoa que pode responder a estas perguntas e pesar os "sim" e os "não". Confie na sua força. É quase sempre conflitante assumir a homossexualidade para os pais, mas se você está inseguro, acredite neste seu pressentimento, pois infelizmente nem todos os pais são compreensivos. Caso decida contar aos seus pais, pense nas formas de tornar isso mais fácil para eles - e para você. Tente imaginar como eles vão se sentir e quais as perguntas que eles poderão fazer, para que você esteja preparado para respondê-las.

Vai ser mais fácil conversar com seus pais quando você estiver se sentindo bem com você mesmo. Assumir sua homossexualidade para a família vai exigir muita compreensão de ambas as partes. Se não tem segurança, pode aumentar a confusão deles e lhes transmitir pouca confiança na sua argumentação. Outra dica é escolher um momento em que seus pais estejam relaxados e não estejam sob nenhuma pressão por causa de preocupações de trabalho ou família.

Caso contrário, eles podem sentir que não estão com tempo para lidar com isso e podem se afastar de você. Esteja preparado para o fato de seus pais precisarem de tempo para assimilar a informação de que você é gay - da mesma forma que você provavelmente também precisou de algum tempo para superar a homofobia internalizada.

Lembre-se que seus pais pertencem a uma geração mais antiga, mais conservadora. E mesmo que seus pais estejam confortáveis com o assunto, eles podem ficar chocados ao saber que você é gay. Talvez, a princípio eles não queiram acreditar ou que até tentem chamar um profissional para "curar" você. Antes das associações de Psicologia e de Psiquiatria terem chegado à conclusão de que a homossexualidade é perfeitamente normal, existiam diversas teorias sobre como as pessoas se tornavam gays ou lésbicas por causa do comportamento dos pais.

É possível que seus pais se preocupem com o quanto diz sobre eles mesmos, o fato de você ser gay e onde eles possam ter falhado de alguma forma na sua educação. Esta preocupação pode se manifestar na forma de raiva. "Eu contei que era lésbica primeiro para a minha irmã. Depois disso eu não me senti mais tão sozinha. E então eu me senti preparada para contar a meus pais." Seus pais podem achar desafiados por ti ou que, de alguma forma, tenha arruinado os sonhos que eles tinham para você. É normal existir essa sensação em todos os relacionamentos entre pais e filhos, mas à medida que os adolescentes se tornam mais independentes, os pais têm de deixar o caminho aberto.

Pais de filhos gays podem vir a ter esse sentimento de perda e rejeição, ou não. Mesmo que seus pais não reajam de forma negativa, eles provavelmente vão ficar preocupados com você - vão pensar se você vai correr perigo, se vai ser feliz, se vai ter sua própria família e outras preocupações normais que eles teriam em qualquer outro caso.

É natural que eles possam, no primeiro momento, preferir ignorar ou negar o fato que você compartilhou com eles. Eles também estão iniciando seu próprio processo de assumir-se. A melhor coisa que você pode fazer é estar aberto a responder perguntas - ou sugerir pessoas com quem eles possam conversar. Quanto mais você tiver lido e conversado e quanto mais seguro aparentar, mais você convencerá seus pais de que está preparado para assumir suas próprias responsabilidades.

E assim eles se sentirão mais confortáveis com você. O GGB ou os grupos gays de seu estado podem ajudar bastante neste ponto - sugerindo livros, vídeos e oferecendo informações para você e para seus pais, e propiciando contato com outras famílias com filhos gays ou lésbicas, ou profissionais que possam ajudar seus pais a elaborar seus sentimentos. E lembre-se: você não precisa contar para seus pais ao mesmo tempo.

Muitos adolescentes buscaram primeiro o genitor mais próximo, que eles julgavam ser mais compreensivos ou com quem seria mais fácil falar. Siga sua intuição e tenha na ponta da língua a resposta do porque decidiu contar-lhes em separado.

Eles terão de respeitar a sua decisão. Além disso, assegure-se de ter outras pessoas com quem conversar, porque mesmo quando é fácil assumir para seus pais, o momento em si é conturbado. Quanto mais apoio você tiver, melhor.

Próxima pergunta

SERÁ QUE VOU PERDER MEUS AMIGOS HETEROSEXUAIS? E ONDE VOU ENCONTRAR AMIGOS GAYS E AMIGAS LÉSBICAS?

Resposta Curta: Para a primeira pergunta – provavelmente não. E para a segunda – em todos os lugares. Somos milhões e estamos em todos os lugares! Muitos gays contam que passaram a ter mais amigos heterossexuais depois de assumir e que agora estão muito mais felizes e mais confiantes do que no tempo da "gaveta".

É mais fácil ter pessoas por perto quando você não está escondendo nada delas e quando você está bem consigo mesmo.

Alguns jovens, contudo, passaram por experiências não tão boas ao assumir sua homossexualidade na escola. Especialmente em cidades pequenas ou na zona rural ou em lugares onde existem muitos adeptos de religiões fundamentalistas, a discriminação ainda é muito forte. Há crueldade em todo lugar e colegas podem vir a te incomodar. O índice de abandono escolar entre jovens gays é muito alto devido à forma como são tratados.

Atualmente, em Salvador e em outras cidades do Brasil, existe uma lei que proíbe a discriminação com base na sua orientação sexual. É um primeiro passo para enfrentar o preconceito: Não é crime ser homossexual, mas discriminar os LGBT, é. Se você quer assumir para seus amigos, cuide de confiar apenas em amigos que respeitam sua privacidade e confidencialidade. Colegas que gostam de fofocar podem causar encrenca, mesmo que não queiram magoar você.

Alguns ficarão do seu lado imediatamente. (Tanto os homens quanto as mulheres dizem que é mais fácil assumir-se para uma mulher). Um ou mais amigos podem já ter adivinhado que você é LGBT. É muito possível que você descubra que já tem amigos gays e não sabia. Alguns amigos vão precisar de um certo tempo para se acostumarem à ideia de que você é gay. Alguns podem achar que o fato de você lhes contar é um privilégio, uma prova de confiança. Outros podem pensar que isso é uma forma de dar em cima deles e podem se sentir pouco à vontade. Alguns podem se questionar que, já que você é amigo íntimo deles e é gay, todos pensaram que eles também são.

Portanto, da mesma forma como você fez com seus pais, tente pensar como cada amigo pode vir a se sentir e de que forma você pode fazer com que eles vejam que nada mudou. Conversar com alguns amigos gays sobre como foi para eles a experiência de se assumir, também pode ajudar.

Encontrar novos amigos gays é muito importante - amigos que saberão exatamente o que você está vivendo porque eles passaram por isso, ou estão no seu próprio processo. Grupos de jovens gays são uma boa forma para começar a encontrar amigos, porque lá você não vai precisar tentar descobrir se o adolescente é gay ou não.

A maioria das cidades grandes tem grupos gays onde se pode facilmente conhecer outros jovens como você. Assim, trocando experiências e apoio, terá a oportunidade de aprender mais sobre você mesmo. Se você mora numa cidade pequena ou zona rural, provavelmente vai ser difícil encontrar grupos deste tipo, portanto a internet deve ser a melhor saída.

Mesmo que pareça que você é o único gay na sua escola, esteja certo que não é! Você provavelmente os conhece, mas não sabe que são LGBT - ou que pode ser que não os conheça ainda. Os gays costumam dizer brincando que eles têm uma espécie de "radar" (GAYDAR) para saber sobre seus semelhantes. Descobrir quem é gay, caso eles não sejam completamente assumidos, equivale a descobrir se alguém está a fim de você: às vezes, a gente pode identificar, às vezes não. A visão fica mais aguçada com o tempo.

Próxima pergunta

POSSO TER MINHA PRÓPRIA FAMÍLIA?

Resposta Curta: Claro que sim. Não se pode considerar família somente os parentes de sangue, mas também a família afetiva, aquela que você constrói com seus laços de amizade e amor. Muitos LGBT realizam cerimônias de casamento para celebrar o compromisso que têm um com o outro e para compartilhar seu relacionamento com os parentes e amigos, além de legitimar compromissos legais e assegurar direitos. Embora somente poucas religiões realizem oficialmente tais cerimônias, essas posturas estão mudando pouco a pouco.

No Brasil, desde 16 de maio de 2013 os cartórios são obrigados a celebrar o casamento civil e converter união estável homoafetiva em casamento, seguindo a tendência de outros países pelo mundo a fora. Muitos casais gays adotam filhos ou optam por inseminação artificial.

Muitos LGBT que se assumiram após ter tido relacionamentos heterossexuais, estão criando, com seus parceiros gays, os filhos dos relacionamentos anteriores. A adoção de crianças por casais homossexuais também se torna mais comum.

Próxima pergunta

**SEJA
VOCÊ
MESMO**

Este livreto pode não esclarecer todas as suas perguntas, inquietações e dúvidas sobre a homossexualidade. Mas pode sim, lhe dar algumas pistas por onde começar a trilhar o caminho para a sua libertação. Você não está sozinho ao explorar sua identidade sexual e vai aprender que o melhor conselho é ser você mesmo. Se você é LGBT, vai logo descobrir que tem o poder de formar e de definir seu processo de se assumir - que é uma experiência única em sua vida. Embora este caminho coloque à sua frente situações nunca enfrentadas antes, você também vai sentir grandes alegrias nesta jornada e tenha necessidade de apoio. Por isso, procuramos listar serviços de ajuda para LGBT, que podem ser facilmente acessados. Eles lhe ajudarão nesta caminhada: ali você encontrará informações, respostas e amigos.

SUGESTÕES PARA ROTEIRO DE PESQUISA

FILMES - PARTE 1

120 Batimentos por Minuto	Fim do Seculo	O Principe
A Baleia	Flee	O Reino De Deus
A Criada	Flores Raras	O Segredo de Brokeback Mountain
A Festa de Formatura	Fora de Serie	O teu Nome Gravado em Mim
A Garota Dinamarquesa	Gaiola das Loucas	Orgulho e Esperan;a
A Guerra dos Sexos	Hoje Eu Quero Voltar Sozinho	Para Wrong Foo
A Jovem Rainha	Identidade	Parceiras Eternas
A Vida e Morte de Marsha P. Johnson	Indiara	Paris is Burning
Aristoteles e Dante	Kyss Mig	Priscila a Rainha do Deserto
Ataque dos Caes	Lado Selvagem	Querido Ex

FILMES - PARTE 2

Atras da Estante	Louvado Seja	Rafiki
Azul é a Cor Mais Quente	Madame Sata	Retrato de Jason
Beira-Mar	Maes Paralelas	Retrato de Uma Jovem em Chamas
Bem Vindo a Chechênia	Mais que Amigos	Revelacao
Bixa Travesti	Maurice	Secreto e Proibido
Carol	Me Chame Pelo Seu Nome	Senhoritas em Uniforme
Clube de Compras de Dallas	Melhor Impossível	Tangerina
Com Amor, Simon	Meu Corpo é político	Tatuagem
Conquistar, Amar e Viver Intensamente	Meu Melhor Amigo	Te Amo Phillip Morris
Delicada Atracao	Meu Nome e Ray	Tio Frank
Elisa e Marcela	Misterios da Carne	Uma Mulher Fantástica

FILMES - PARTE 3

Eu sou Michael	Moonlight	Variacoes
Felizes Juntos	O Amor não tem Sexo	Vermelho, branco e Sangue Azul
Filadelfia	O Jogo da Imitação	Voce Nem Imagina

SERIADOS

Aj and the Queen	Orange is the New Black
Com Amor, Victor	Pose
Cronicas de Sao Francisco	Queer as a Folk
Diarios de Andy Warhol	RuPaul's Drag Race
Euphoria	Sex Education
Fell Good	Special
Grace & FRankie	The L Word
Heartstopper	Toda Forma de Amor
Hollywood	Uncoupled
Its a Sin	Veneno
Manhãs de Setembro	Will & Grace

LIVROS – PARTE 1

A Cor Purpura

A Garota dos Olhos Esmeralda

Antes Que Você Diga Sim

Apenas Um Garoto

Blackout: O Amor Também Brilha no Escuro

Cinderela Está Morta

Conectadas

Detransition

Enquanto Eu Não te Encontro

Heartstopper

Indomavel

Luzes do Norte

Minha Versão de Você

O Quarto Giovanni

Quinze Dias

Se Eu fosse Um Clichê

LIVROS – PARTE 2

Sissy

Sua Alteza Real

The Gay Agenda

The Prom: A festa de Formatura

Um Milhão de Finais Felizes

Você Tem a Vida Inteira

Este material é parte integrante do projeto Se Ligue de intervenção comportamental voltado para jovens e adultos jovens na cidade de Salvador, Bahia. Tem a finalidade de sensibilizar jovens sobre aids, sexualidade, doenças sexualmente transmissíveis, prevenção e criar ambiente de tolerância para jovens homossexuais, na escola, na família e na comunidade.



Grupo Gay da Bahia

Sede Ladeira de São Miguel, 24 – Centro Histórico

CEP 40.025.030 – Salvador, Ba.

E-mail: ggbbahia@gmail.com

Telefone: 71 988430100

Site: www.grupogaydabahia.com.br

Texto Original PFLAG. Estados Unidos da América

Adaptação: Marcelo Cerqueira

Edição: Karol Guaitolini