

## Adolescentes e Jovens LGBTI

### Como digo aos meus pais que sou LGBTI?

É possível que, devido ao inesperado da notícia, os teus pais reajam de uma maneira que sentirás como sendo uma rejeição. Mantém a esperança de que esta reação inicial seja um passo para a aceitação, como sucede na maioria dos casos. Não dês espaço à raiva se sentires que os teus pais disseram algo doloroso, sê paciente.

- **Não há uma maneira única e segura de contar aos teus pais.** No entanto, as reações são semelhantes e permitem-nos encontrar as melhores formas de o fazer.
- Poucos são os pais que imaginam que o seu filho ou filha é gay, e aqueles que suspeitam também se sentem confusos no início. **Tenta entender que pode levar um longo tempo para que os teus pais se sintam tranquilos com a tua Sexualidade.**
- **Muitos pais podem perguntar no início coisas como:** ‘Tens a certeza?’, ‘Como podes ter a certeza com a tua idade?’, ‘Talvez seja uma fase pela qual estás a passar?’, ‘Talvez ainda não tenhas tido tempo de te relacionar com o sexo oposto?’, etc - Trata de estar seguro da tua sexualidade no momento de contar aos teus pais, para que lhes possas responder adequadamente às suas dúvidas, para os manteres tranquilos. Assim, com maior segurança poderás responder a todas as perguntas.
- **Escolhe o momento em que te sintas mais cómodo/a e seguro/a.** Encontra um momento em que a família esteja disponível para conversar. Também funciona bem se preferires contar a um primeiro ou aos dois ao mesmo tempo, pensa o que será mais cómodo para ti e para os teus pais. Escolhe as palavras mais confortáveis para ti. Se necessário, escreve aquilo que queres dizer com tranquilidade.
- **Confia** que com o tempo e à medida que fores conversando com os teus pais, eles dar-se-ão conta que és o(a) mesmo(a) filho(a) que viram crescer, aceitando-te cada vez mais.