

Amigos/as e Companheiros/as

Como apoiar um amigo ou companheiro LGBT?

Adaptado de: <http://www.pflag.co.uk/index.htm>

- **Entende que é comum.** Provavelmente não há ninguém que não conheça uma pessoa LGBT. O que acontece é que muitas pessoas não sabem que a pessoa o é, mas cada vez mais é comum as pessoas LGBT assumirem aos seus familiares e amigos que o são.
- Aceitando que talvez demorará **tempo a aceites a ideia.** Provavelmente ao início sentirás que tudo mudou e que a nova situação é muito estranha, mas se mantiveres a amizade com o teu amigo ou amiga constatarás com o tempo que é a mesma pessoa que sempre foi.
- **Escuta, sem julgar,** o que o teu amigo ou amiga te quer contar. Muitas vezes no princípio é difícil escutar um amigo ou amiga dizer que é LGBT, sem que faças críticas a esse respeito. Deixa que o teu amigo ou amiga se expresse contigo. Atrave-te a colocar as tuas dúvidas, para que ele ou ela as possa esclarecer.
- **Crê e confia na tua amiga ou amigo.** A ele ou ela demorou muito tempo a conhecer o que se passa e a saber quem é, por isso confia no que te conta.
- **Altera a forma como o/a trata.** Se o teu amigo ou amiga te conta que é Transsexual, por exemplo, e te pede que o/a passes a chamar pelo seu novo nome, tenta fazê-lo. Apesar de às vezes te esqueceres, aos poucos e poucos irás acostumar-te à situação e ele ou ela sentirá que o/a aceitas como é.
- **Respeita a confidencialidade,** se o teu amigo ou amiga te pede para não contares a ninguém sobre a sua orientação sexual ou identidade de género, não contes mesmo. Ele ou ela confiaram em ti e tu deves aceitar e compreender que decidirá, sabiamente, quando e onde será adequado que os outros saibam.