



# SERMOS NÓS PRÓPRIOS

brochura informativa da rede ex aequo  
para jovens lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros ou com dúvidas



# ÍNDICE

- 3 > Introdução
- 5 > Aceitar-se a si próprio/a
- 10 > Será que sou gay?
- 16 > Será que sou lésbica?
- 24 > A bissexualidade
- 28 > O transexualismo
- 36 > Coming Out
- 47 > Pais - Reacções e Perguntas
- 51 > SIDA
- 57 > A rede ex aequo

## FICHA TÉCNICA

**Título:** Sermos Nós Própri@s **Propriedade:** rede ex aequo - associação de jovens lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros e simpatizantes **Coordenação:** Rita Paulos da Silva e Rui Viegas **Tradução:** Alexandra Almeida, Clara Lito, João Callixto e Rui Viegas **Colaboradores:** Bruno dos Santos, David Francisco, Jó Bernardo, Pedro Alexandre e Rita Rodrigues **Revisão:** Paulo Monteiro, Rita Paulos da Silva, Rui Viegas, Sara Martinho e Sara Mendes **Design Gráfico:** Vanessa Silva **Fotografia:** Filipa Moura, Rita Paulos da Silva e Sara Martinho **Impressão:** Soctip - Sociedade Tipográfica, S.A **Tiragem:** 5.000 exemplares **ISBN:** 972-99708-2-3 **Depósito Legal:** xxx xxx/xx

Brochura traduzida, adaptada e aumentada de *Être Soi-Même - Brochure à l'intention des Jeunes Gays, Bis et Lesbiennes et de leur Entourage* da Associação Vogay e da Swiss AIDS Confederation.



# INTRODUÇÃO





Não se pretende aqui estereotipar as diferentes orientações sexuais, mas sim dar-te pistas e dados sobre algumas questões concretas. A definição da tua orientação sexual pertence-te e só tu poderás definir-te plenamente ou simplesmente recusar qualquer tipo de definição. Mas talvez te sintas como nós, Adão e Ivo ou Ana e Eva, em vez de Adão e Eva?...

Talvez, como nós, já tenhas sentido alguma solidão misturada com um sentimento de atracção por pessoas do mesmo sexo? Talvez, como nós, não te reconheças nos numerosos clichés acerca da homossexualidade? Significará isto que não há espaço para o amor lésbico, gay ou bissexual? A resposta depende frequentemente de pessoa para pessoa. A resposta não deixa de depender da maneira como vives, aceitas e exteriorizas os teus sentimentos.

Através destas sugestões de reflexão esperamos ajudar-te a encontrar a segurança necessária para falar deste assunto.



# ACEITAR-SE A SI PRÓPRIO/A



A felicidade, bem como a sua busca, é sem dúvida algo que sentimos à medida que nos vamos desenvolvendo. Conformer-se com um modelo que não se aplica a nós não é geralmente o melhor caminho para a alcançar. Desde sempre as civilizações defenderam normas e ideais próprios para cada época, constituindo assim pontos de referência favoráveis a uns e incómodos para outros. Estas normas podem ter raízes sociais, culturais, históricas, políticas ou religiosas...

## **O que é ser-se homossexual?**

O termo “homossexual” designa as pessoas, homens ou mulheres, que se sentem atraídas física e sentimentalmente por pessoas do mesmo sexo. A atracção por alguém do mesmo sexo não é anormal. Muitas pessoas sentem-na durante a adolescência; no entanto, para uns essa atracção mantém-se ao longo das suas vidas, enquanto para outros não passa de um momento transitório. Por vezes, esta atracção dirige-se tanto a homens como a mulheres: podemos então falar de bissexualidade. Estatisticamente considera-se que uma pessoa em cada dez seja homossexual (lésbica ou gay). Isto significa que num dado local há grandes probabilidades de que uma ou mais das pessoas presentes seja lésbica ou gay. No entanto, na maioria das vezes isso não se nota. E mesmo estando os homossexuais frequentemente ao lado de heterossexuais (tanto no quadro familiar, como no trabalho ou nos tempos livres), o seu sentimento de diferença leva-os ao silêncio. Estarem entre lésbicas e gays permite-lhes falar muito mais livremente acerca dos seus sentimentos, daquilo que vivem e exprimir sem medo as suas emoções e a sua ligação com as outras pessoas.

A tomada de consciência da sexualidade pode levar tempo. Se num dado momento as coisas não são claras para ti, não consideres essa dúvida como algo de anormal. Também ela faz parte da tua evolução pessoal e inquietares-te não é certamente a melhor forma de compreenderes as coisas. Reforçares a tua auto-estima, dares-te tempo, procurares saber quem és sem forçares o teu carácter, são o melhor caminho para alcançares o bem-estar.

Aliás, as pessoas apreciar-te-ão decerto muito mais se estiveres feliz e se gostares de ti próprio/a!

## **Qual é a origem da homossexualidade?**

Um dos sexólogos mundialmente mais conhecidos, o Dr. Alfred Kinsey, descobriu, depois de pesquisas desenvolvidas na década de 50 do séc. XX, que a maioria das pessoas sente, num determinado período da sua vida, uma atracção mais ou menos acentuada por pessoas do mesmo sexo e que muitas têm mesmo experiências sexuais com indivíduos do mesmo sexo ou dos dois sexos (segundo os seus estudos, sensivelmente 40%).

Desde o século XIX que nos escritos de muitos cientistas a homossexualidade era considerada uma patologia. No entanto, em 1973, a Associação Americana de Psiquiatria (American Psychiatric Association – APA) declarava que “a homossexualidade não constitui uma desordem mental, mas sim uma forma alternativa de expressão sexual”. Alguns anos mais tarde, o mesmo organismo acrescentava que “não é eticamente aceitável querer-se mudar a orientação sexual de uma pessoa, seja ela qual for”. Em 1993, também a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarou a homossexualidade uma variante natural da sexualidade humana. A psiquiatria não mudou os seus métodos, os psiquiatras é que passaram a considerar o assunto de forma diferente.

Alguns cientistas têm tentado apresentar provas biológicas que pretendem explicar a origem da homossexualidade. Em 1991, publicaram-se as hipóteses do Dr. Simon LeVay, neurobiólogo americano, em que se punha em evidência uma particularidade anatómica presente no cérebro dos homossexuais masculinos. Já em 1993, o Dr. Dean Hamer, geneticista americano, atribuía a uma zona do cromossoma sexual chamada Xq28 a possível origem da homossexualidade masculina. Também entre 1991 e 1993, o psicólogo J. Michael Bailey e o psiquiatra Richard Pillard estudaram a orientação sexual tanto de irmãs como de irmãos criados em conjunto, nomeadamente de irmãos gémeos idênticos (monozigóticos), não idênticos (dizigóticos) e adoptivos, com resultados que sugerem, na sua perspectiva, que a mesma tem uma forte componente genética, tal como outras características têm sido consideradas pela ciência ser de origem genética a partir de estudos análogos com resultados semelhantes. Em 1998, investigadores da Universidade do Texas afirmaram ter identificado uma particularidade nas orelhas de mulheres lésbicas, associada geralmente ao sexo masculino, sugerindo que esta diferença estaria relacionada com a exposição do feto a determinadas hormonas, que por sua vez também actuariam sobre certas partes do cérebro com influência na orientação sexual. Em 2005 foi publicado um estudo do Instituto Karolinska na Suécia que detectou, através de PET scans da actividade cerebral, que os homens homossexuais têm uma resposta fisiológica às feromonas do sexo masculino igual à das mulheres heterossexuais, evidenciado claramente uma componente biológica da orientação sexual. No mesmo ano, os investigadores Glenn Wilson e Qazi Rahm publicaram a sua obra *Born Gay: The Psychobiology of Sex Orientation* onde concluem que a orientação sexual é determinada por uma combinação de factores genéticos e actividade hormonal ao nível do útero e que as experiências posteriores na infância, o ambiente familiar, a educação e escolha pessoal têm pouca ou nenhuma influência no assunto. Segundo os mesmos, as pessoas que são homossexuais nascem homossexuais e a proporção de indivíduos homossexuais ao nível das populações mundiais parece não variar significativamente. Já em 1994, a Associação Americana de Psicologia declarou que a investigação científica sugere que a orientação sexual está já determinada muito cedo no ciclo de vida, possivelmente mesmo antes do nascimento.

Resumindo, não há uma resposta geral e definitiva para a questão: "Porque é que se é homossexual?". Coloca-se a possibilidade de a origem ser biológica e/ou ambiental, com um pendor mais forte para a explicação biológica, mas não há ainda uma resposta consensual, clara e concreta para esta questão. Contudo, não é pelo facto de a ciência não ter podido ainda explicar de modo inequívoco o mecanismo da sexualidade humana que devemos deduzir que a homossexualidade é contra-natura. Este mistério não nos deve impedir de ser felizes. Somos assim, tão simplesmente. «Desabrocha onde o acaso te semeou», dizem os bretões.

### **O que querem dizer “homofóbico”, “homófobo” e “homofobia”?**

Em geral, o termo “homofóbico” designa qualquer atitude ou acto que denote rejeição ou se apresente como uma injustiça face a pessoas homossexuais, enquanto que o termo “homófobo” designa qualquer pessoa tenha essas atitudes ou actos, embora ambos os termos também sejam usados, de modo igual e indiscriminado, para os sentidos já referidos.

A existência da homossexualidade põe em causa muitas convicções e princípios de base sobre os quais se construiu a nossa sociedade. Esta concebe-se “heterossexual”: parte, pois, do princípio de que homens e mulheres sentem uma atracção recíproca natural, tendo em vista a reprodução da espécie, considerada o objectivo essencial da sexualidade. No entanto, muitas pessoas sentem-se naturalmente atraídas por outras do mesmo sexo. A tomada de consciência deste facto mexe com postulados de base que regem a identidade e os valores morais de muitas pessoas. O choque sentido exprime-se, então, através de reacções homofóbicas. De forma a preservar a sua identidade heterossexual, a sociedade reservou-se durante muito tempo o direito de condenar a homossexualidade. Os homossexuais eram tidos como criaturas diabólicas, doentes, perversas, imorais, anormais e inexoravelmente inferiores. Nos dias de hoje, os homossexuais beneficiam de um clima de tolerância sexual diferente. O direito social evoluiu progressivamente no sentido de uma não discriminação dos homossexuais, os locais de socialização dos homossexuais (bares, discotecas, etc.) crescem, as associações de defesa surgem um pouco por toda a parte e o tema da homossexualidade é cada vez mais recorrente tanto no cinema como nos outros meios de comunicação.



Na maioria das vezes, a homossexualidade é aceite desde que seja mantida como uma questão discreta e confidencial. É, no entanto, difícil de determinar se isso constitui verdadeiramente uma forma de homofobia ou um constrangimento. Mas é preciso ter em conta que muitas pessoas foram educadas num contexto diferente do actual.

Mudar os seus esquemas mentais, a sua maneira de pensar, os seus hábitos, é muitas vezes um processo relativamente longo. Esta questão será abordada de forma mais detalhada nos capítulos seguintes.

Notemos, de qualquer forma, que uma maior tolerância à homossexualidade não nos garante um futuro sorridente. Citemos de memória que, antes da II Grande Guerra, na cidade de Berlim a homossexualidade era vivida com grande liberdade: isso não impediu que a História enviasse os gays dos cabarés para os campos de concentração...

### **Serei aceite na vida quotidiana?**

Nos planos social e político, os preconceitos e a discriminação estão presentes, tanto na Europa como no resto do mundo. Há preconceitos contra os negros, as mulheres, os idosos, contra todo e qualquer grupo que possa ser apelidado de diferente. Não raras vezes, as pessoas temem aquilo que não compreendem ou que não conhecem. Sendo-se homossexual, o preconceito com que se pode ser confrontado é deveras moderado: as pessoas presumem que és heterossexual quando não o és e embaraçam-te com o erro que cometem. Mas há países que condenam e reprimem severamente a homossexualidade.

Por outro lado, a homofobia é hoje em dia cada vez mais combatida e muitas pessoas tomaram já consciência de que ser homossexual é tão natural como ser heterossexual. Nos países ocidentais, as lésbicas e os gays já não lutam contra a repressão, antes defendem uma igualdade de direitos regida pelos mesmos padrões que os empregues para os heterossexuais. Isto não significa de que haja consenso ou que se tenha uma opinião pública maioritária e eternamente favorável aos homossexuais.

SERÁ QUE  
SOU GAY?



## **Talvez eu seja gay...**

O teu percurso de leitura trouxe-te a este capítulo. É por isso provável que o tema da homossexualidade te interesse. Todavia isso não significa que sejas homossexual. Seja qual for o caso, não hesites em interessar-te pelo que se segue. Esperamos que cada um, com a sua personalidade e o seu próprio percurso, encontre pistas de reflexão para se conhecer um pouco melhor.

## **Estes sentimentos que nos habitam...**

A adolescência não é um período fácil. Ela dá lugar a sentimentos frequentemente muito fortes, novos e problemáticos que os adultos conhecem vagamente, mas não compreendem verdadeiramente. Do mesmo modo que para ti se abrem novas perspectivas, também os princípios da educação e das convenções sociais entravam a tua liberdade nascente. Sentes uma necessidade de amor, de dar e receber, que contrasta com a rotina quotidiana.

*Dei-me conta da minha homossexualidade aos 16 anos, quando andava na Escola Secundária e me senti atraído por um rapaz da escola, embora já antes sentisse a ambivalência entre gostar de raparigas e me sentir atraído por rapazes simultaneamente.*

**Ricardo, 19 anos**

*Acho estranho quando os outros falam em “descobrir-se”, porque eu acho que sempre me conheci. Pode parecer estranho que uma criança saiba a sua orientação sexual, mas eu sabia.*

**Francisco, 16 anos**

No decurso deste período, muitos de nós questionamo-nos sobre a sexualidade em geral e sobre a nossa em particular. Serei eu homossexual? Serei eu feliz assim? Como vou ser compreendido? As respostas a estas questões não são fáceis: elas dependem de ti, da tua personalidade, do contexto em que vives. Mas as dificuldades por que passas não são insuperáveis. Dá a ti próprio o benefício da dúvida e sê tu mesmo.



## **A imagem dos gays e a realidade homossexual**

O maior medo que temos quando descobrimos a nossa homossexualidade é o de sermos julgados negativamente, de sermos rejeitados, de não sermos compreendidos. Este medo nem sempre é infundado... As piadas de mau gosto sobre homossexuais circulam bastante; insultos como "paneleiro" e "fufa" são utilizados abundantemente; a incompreensão, as ideias erradas, bem como os estereótipos ofensivos para com os homossexuais, têm consequências. No que respeita este assunto, não te esqueças que as pessoas têm uma tendência natural para odiar ou temer aquilo que não conhecem.

*Antes do meu coming out, estava completamente paranóico e convencido de que ia ser rejeitado. Não era por medo que deixassem de me amar, mas por receio de ser recriminado. O medo de ver o olhar de decepção, não de alguém que espera estar com uma pessoa normal, mas de alguém que julga que fizeste qualquer coisa suja, obscena. Tinha medo que tivessem vergonha de mim, mesmo não sendo eu culpado de nada.*

### **Miguel, 23 anos**

*Com a falta de informação que existe no nosso país e com a atitude fechada das pessoas em relação a essa informação, o preconceito encontra um meio mais do que propício para proliferar. Acho que estamos a fazer progressos, mas que estes se resumem essencialmente aos centros urbanos e a população do interior continua, como sempre, fechada com os seus fantasmas ridículos.*

### **Francisco, 16 anos**

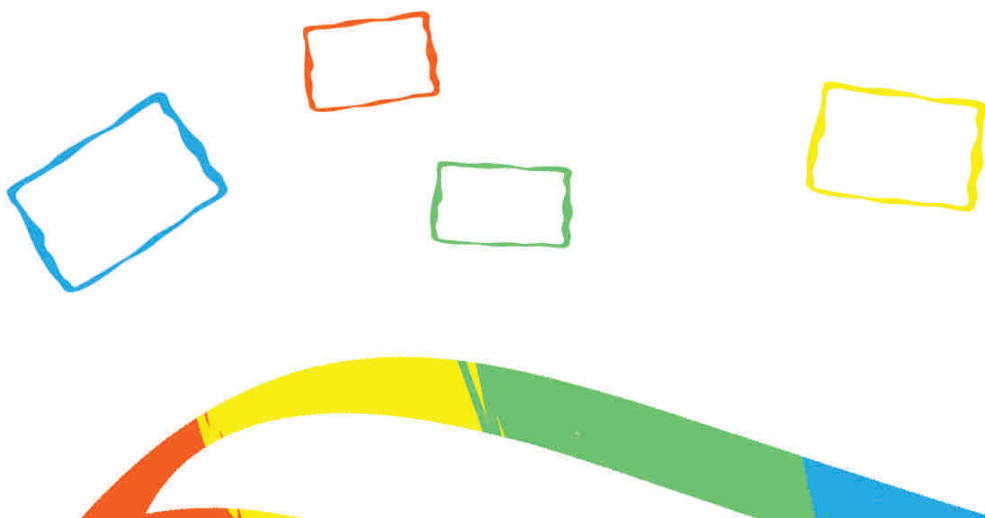
A sensação de que somos diferentes levou muitos de nós a reprimir os seus sentimentos, a escondê-los e a fechar-se num silêncio tão pesado quanto doloroso. Escondermos os nossos próprios sentimentos entra na mesma lógica e constitui por vezes uma censura ainda mais castradora. O abuso do álcool, o consumo de drogas ou as tentativas de suicídio são por vezes os últimos recursos nesta fuga. Se esses extremos te tentam, é provável que a tua solidão e o teu desespero se tenham tornado verdadeiramente insuportáveis de viver.

Os teus sentimentos são aquilo que tens de mais pessoal, de mais precioso. Amordaçá-los será reduzir uma das partes mais importantes de ti próprio. O importante é viveres com a tua diferença e construíres uma imagem positiva de ti próprio.

Estás sozinho para quebrar o silêncio, mas tens orelhas e corações atentos à tua disposição. Uma lista de contactos dos vários grupos para jovens LGBTs (lésbicas, gays, bissexuais e transgéneros) e simpatizantes da rede ex aequo encontra-se no final desta brochura. Por outro lado, se preferires, podes antes dirigir-te a alguém que não esteja directamente ligado ao movimento LGBT, recorrendo, na maior parte dos casos, a um psicólogo ou psiquiatra para adolescentes.

*Depois falei com a psicóloga da escola, ela aceitou bem e como eu estava muito deprimido, aconselhou-me a ir a um médico, um psiquiatra, o que me ajudou bastante a restabelecer-me de uma depressão que tive nessa altura, por essa razão.*

**Miguel, 23 anos**



## **Os gays, o seu meio, a sua cultura...**

### **Que referências?**

Ser gay não significa conformar-se com um modelo ou com uma série de critérios pré-definidos. Temos como ponto comum sermos atraídos emocional e sexualmente por outros homens. Fora isto, toda a gama de diferenças pessoais, políticas, culturais, étnicas... é possível. Na verdade, a quantidade de formas de se ser gay é igual ao número de gays que existem. Na realidade, a expressão muito comum "estilo de vida gay" é redutora e parcial perante a nossa diversidade, que é tão variada como a dos heterossexuais.

O "meio gay" é, antes de mais, cada um de nós, a nossa rede de amigos, os nossos amores... Graças à diversidade do meio, podemos escolher aquilo com que mais nos identificamos.

O primeiro contacto faz-se por vezes em lugares públicos (bares e discotecas). É possível que não te sintas à vontade. Mas não és o único. Mesmo após vários anos a frequentar esses locais, certos gays sentem sempre esse pouco à-vontade, outros habituaram-se, outros nunca se sentiram assim... De qualquer das formas, lembra-te que não tens de ser nada mais do que tu mesmo... o que já é muito!

*Um jovem que chegue ao meio e que, à partida, não dê de caras com uma boa pessoa, corre o risco de se perder. Eu conheço pessoas que se aproveitam, que brincam, que são indecentes, e uma pessoa acaba com os seus sentimentos achincalhados.*

#### **Paulo, 28 anos**

*O mundo gay é composto tanto por pessoas gentis e amigas, como por pessoas angustiantemente egoístas e obcecadas.*

#### **João, 25 anos**

Nem todos os gays são estrelas. Representar um papel ou pensar apenas no engate constitui frequentemente uma máscara, uma protecção contra a timidez. Se desejas encontrar-te com alguém, pensa que a tua franqueza, a tua naturalidade, são os melhores trunfos.

*Ao contactar com o meio dei-me conta de que este não era apenas aquilo que vemos nos media, que nele havia muita gente com quem me sentia bem e que, no fim de contas, já não tinha necessidade de me esconder.*

**Pedro, 22 anos**

Os locais públicos de engate não atraem, a priori, aqueles que procuram o amor das suas vidas, podendo mesmo revelar-se perigosos. Deves estar consciente das decepções e frustrações que podes vir a viver num tal contexto. Se tens como objectivo encontrar o carinho e o amor, escolhe outros locais.

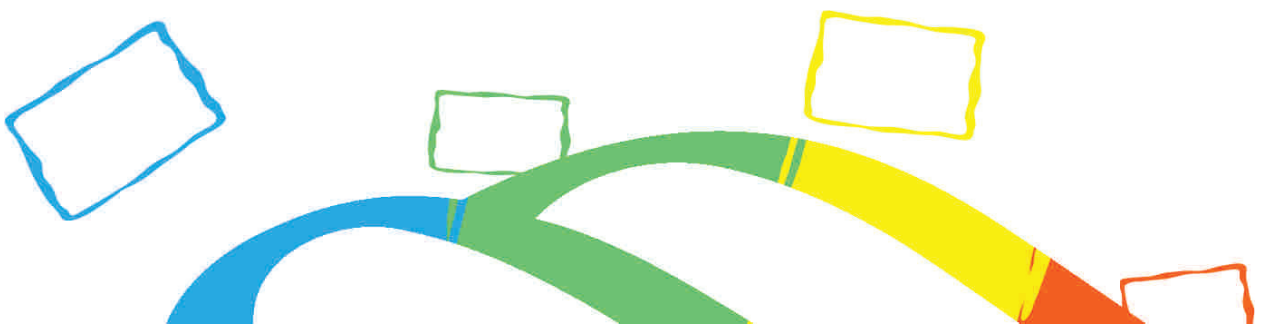
*As pessoas falam frequentemente de estabelecer uma relação estável, mas nunca se sabe se é isso que querem de facto. Há aqueles que encontraram o homem da sua vida... Encontra-se muita gente com vidas sexuais muito diferentes... e temos de escolher. Felizmente existem as associações que nos permitem sair de vez em quando do meio dos bares e discotecas e estar com pessoas para algo que não as ‘aventuras de uma noite’.*

**Pedro, 22 anos**

*Nunca frequentei esse tipo de sítios, mas ouvindo quem frequenta ou quem já passou por lá dizem que o ambiente é muito pouco saudável, muito dado a engates e a relações que duram só uma noite.*

**Francisco, 16 anos**

Nem todos os gays frequentam o “meio”. Vais encontrá-los no trabalho, na piscina, no teatro, etc... Questões sexuais à parte, as nossas vidas e os locais que frequentamos não diferem muito dos dos heterossexuais. Os gays estão por todo o lado... abre os olhos!



SERÁ QUE  
SOU LÉSBICA?



## **Ser lésbica, o que é que isso significa?**

Uma lésbica é uma mulher atraída emocional e sexualmente por mulheres. Como com os gays, em geral esta atracção não se limita à sexualidade, manifestando-se igualmente no plano sentimental: uma lésbica apaixonase por uma mulher, quer ter uma relação estável com ela, quer partilhar a sua vida...

*Que me lembre sempre tive tendência a achar as raparigas muito mais interessantes que os rapazes, só que na altura como era muito nova, não sabia que era possível me apaixonar por alguém do mesmo sexo. Hoje, se recuar uns aninhos atrás e começar a pensar nas minhas atitudes e nos meus pensamentos da altura, apercebo-me que mesmo desde a primária, já gostava muito mais de raparigas.*

### **Cláudia, 21 anos**

Tratando-se de uma das formas de sexualidade, o lesbianismo apareceu na terra certamente ao mesmo tempo que as mulheres. Ao longo dos séculos, este potencial pode exprimir-se em condições mais ou menos favoráveis. Não podemos esquecer que em toda a história da humanidade as mulheres foram frequentemente “domesticadas” em proveito dos homens e da reprodução da espécie. Note-se, no entanto, que, mesmo uma sociedade tão misógina quanto a da Grécia Antiga, não impediu Sapho de viver e cantar o amor entre mulheres.

*Fiquei profundamente aborrecida por depois confirmar que existem e sempre existiram de facto muitas pessoas homossexuais e de ninguém ter-me dito que eu também poderia ser, que existe essa possibilidade na natureza humana. Teria facilitado muito mais a minha auto-descoberta.*

### **Helena, 24 anos**

Nos dias que correm, as lésbicas vivem no mundo ocidental num contexto relativamente favorável, o que as torna mais visíveis e faz com que as encontremos em todos os estratos sociais, em todas as profissões, em todas as religiões. Sim, nós estamos em todo o lado!



## **Como saber se sou lésbica?**

*Defino-me como lésbica, porque sinto-me atraída física e emocionalmente por mulheres.*

### **Cláudia, 21 anos**

*Não gosto de caixas. Vivo com uma pessoa do mesmo sexo e temos uma relação monogâmica – isto só para o caso de não resistirem mesmo a porem-me dentro de uma caixinha.*

### **Joana, 30 anos**

As adolescentes sentem frequentemente paixões amorosas por raparigas da sua idade, que podem mesmo chegar a relações sexuais. Há também muitas vezes um momento em que queremos experimentar todas as possibilidades sem preconceitos. De qualquer forma, nenhuma experiência sexual pode condicionar a nossa orientação sexual. Quando discutimos com lésbicas damos-nos conta da diversidade de percursos. Algumas “souberam” sempre que eram lésbicas e só tiveram relações com mulheres. Outras, pelo contrário, levaram uma vida heterossexual clássica durante anos até encontrarem a mulher que mudou a sua vida.

*Comecei aos poucos a descobrir que era lésbica quando com 16 anos apaixonei-me pela minha melhor amiga. Fui-me dando conta que o que amigas minhas sentiam pelos rapazes que amavam era o mesmo que sentia por ela.*

### **Rita, 24 anos**

*Com 22 anos apaixonei-me por uma mulher e tomei consciência da minha homossexualidade. Tinha acabado de sair de uma relação duradoura com um homem e esta mudança constituiu para mim uma grande perturbação, ao mesmo tempo maravilhosa, pois estava apaixonada, e angustiante, porque a minha educação não me tinha preparado para isto.*

### **Anabela, 27 anos**

A maioria das lésbicas vive na sua juventude períodos de dúvidas e de hesitações antes de descobrir claramente qual a sua verdadeira orientação sexual. Mesmo que a sociedade nos incite a pensar que somos fundamentalmente heterossexuais apesar de inclinadas para a homossexualidade, só nós podemos saber, no mais profundo de nós mesmas, se estamos melhor com uma mulher ou com um homem, só nós podemos saber aquilo que sentimos intimamente e como queremos construir a nossa vida.

### **Então, se eu sou lésbica, sou normal?**

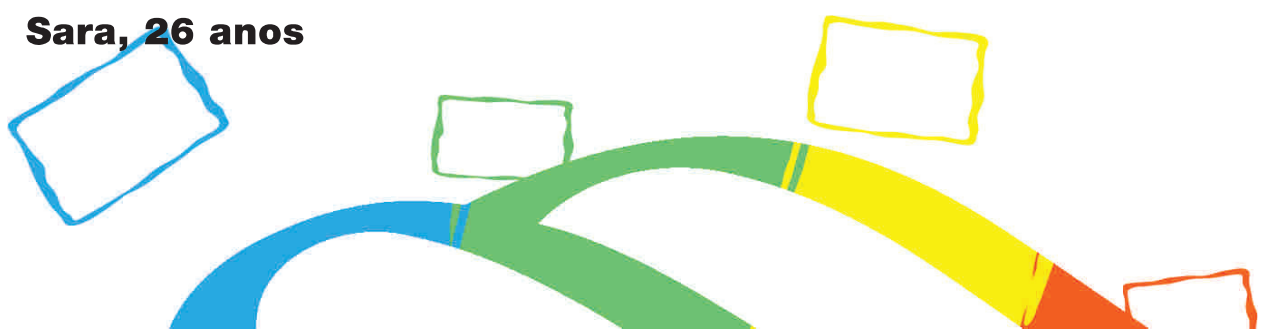
O que é a norma? Um conjunto de regras sociais extremamente variáveis consoante a cultura, o país e a época em que o acaso nos fez nascer. Nada mais. Situar-se fora da norma não significa que se é anormal. O lesbianismo não é uma doença. É uma possibilidade, entre outras, oferecida pela natureza, de viver a nossa vida enquanto mulher. Contrariamente àquilo que nos querem fazer pensar, o nosso corpo não nos foi fornecido com um livro de instruções. O facto de uma relação sexual entre duas mulheres não permitir, por exemplo, dar à luz uma criança (numa perspectiva tradicional da sexualidade, sem intervenção da medicina), não significa que seja contra a natureza. Caso contrário, a sexualidade não deveria ser possível depois da menopausa!

*Não tinha uma grande ideia do que era homossexualidade. Era algo muito vago e desconhecido. Quando comecei a descobrir a minha verdadeira orientação sexual achei que era algo que só acontecia a muito poucas pessoas, quase ínfimas. Contudo, a carga negativa que a homossexualidade ainda carrega para muitas pessoas não me afectou grandemente, porque para mim o amor nunca pode estar errado.*

#### **Rita, 24 anos**

*Lembro-me sempre que a minha mãe me explicou simplesmente que homossexuais eram duas pessoas do mesmo sexo que gostavam uma da outra.*

#### **Sara, 26 anos**





## **Porque é que somos lésbicas?**

A opinião da medicina, que aliás nunca foi unânime, tem variado muito consoante é a psicanálise ou a genética que está na moda. Algumas lésbicas preferem pensar que têm uma diferença de ordem biológica que justifica a sua atracção por mulheres e não por homens. Um pouco como os olhos pretos e azuis, sem que nada possam fazer acerca disso. Outras não se preocupam e não encontram razão nenhuma para procurarem causas ou justificações e se definem por contraponto a uma norma heterossexual. De qualquer das formas ainda se desconhece, cientificamente falando, a razão pela qual uma mulher é lésbica.

## **É difícil ser-se jovem e lésbica?**

Frequentemente, os jovens dependem financeira e afectivamente da sua família. Assim, um dos papéis da família é justamente incitar-nos a reproduzir o seu modelo. Os pais (avós, etc.) desejam profundamente ver os seus filhos bem sucedidos na vida, mas só concebem este sucesso dentro das normas pré-estabelecidas. De uma filha esperam, entre outras coisas, que ela lhes dê netos.

Poucos são os pais que são capazes de respeitar verdadeiramente a personalidade dos seus filhos, bem como as suas escolhas pessoais. Ora, mais vale sermos prudentes e evitarmos confiar se não temos a certeza de conseguir resistir às pressões que serão inevitavelmente exercidas para nos repor no “bom caminho”. Não é obrigatório dizer-se tudo aos pais – mesmo que eles desconfiem de alguma coisa. Mas o teu segredo não melhorará a vossa relação, antes terá tendência para criar mal-estar. Perante isto, confia na tua intuição...

*Em relação à minha família foi uma surpresa e até no início foi difícil de aceitarem esta realidade, mas com o tempo mostraram disponibilidade de apoio incondicional. Quanto a alguns amigos, foram mais abertos e não mostraram nenhuma reacção fora do comum.*

**Margarida, 21 anos**

*A minha irmã ficou preocupada na medida que eu ainda estava confusa e a maioria das pessoas que conhecemos, inclusive os meus pais, não são tão “abertos” como gostaríamos que fossem. Ambos reagiram mal. A minha mãe a princípio julgou que era uma fase e posteriormente ficou um pouco hostil para comigo. Hoje em dia noto um esforço no sentido de compreender ou apenas dialogar sobre o assunto. O meu pai não fala sobre nada. A minha avó teve uma reacção de desgosto mas reage muito melhor que o meu pai e que a minha mãe.*

**Cristina, 25 anos**

*Quase todas as reacções que tive foram muito boas. Todas as pessoas conseguiram ver que continuo a ser a mesma pessoa que conheciam antes: com os mesmos valores e com a mesma personalidade. As únicas pessoas que reagiram pior foram os meus pais que tiveram muitas dificuldades em enquadrar aquilo que sou com a homossexualidade, já que as suas cabeças estavam repletas de estereótipos e preconceitos e eu não me enquadro de forma alguma nesses estereótipos.*

**Rita, 24 anos**

Um outro problema de algumas mulheres jovens é não saberem onde encontrar outras lésbicas. Em geral, a comunicação social fala de locais reservados aos gays e só raramente mencionam as lésbicas. O movimento das mulheres, no qual as lésbicas sempre participaram em grande número, é em geral uma boa forma de encontrarmos as nossas semelhantes, se não queremos frequentar discotecas ou responder a um pequeno anúncio. Podes também dirigir-te às associações e grupos de lésbicas e gays, onde haverá alguém para te fornecer informações sobre as suas actividades.

*Eu tinha a sensação de ser a única homossexual. Não conhecia o meio e não sabia onde procurar.*

**Rosário, 36 anos**

*Tinha uma imagem de extremos, homens efeminados e mulheres masculinizadas, e tinha receio de me inserir nesse meio. Mas descobri quando comecei a frequentar o Trumps e a ILGA que existiam pessoas muito diferentes e que os estereótipos que eu até ali associava aos gays e às lésbicas não passavam disso mesmo.*

**Teresa, 27 anos**

Quando nos interrogamos acerca da nossa sexualidade, dos nossos desejos e futuro, mergulhar nos livros pode ser uma ajuda. As bibliotecas públicas têm sempre um ou dois livros sobre a questão, embora nem sempre os melhores. É também importante saberes que existem revistas feitas por e para lésbicas: a francesa “Lesbia Magazine”, a americana “Curve”, a inglesa “Diva”, entre outras.

## **O amor com uma mulher, como é que se desenrola?**

Como quisermos! Não há uma forma pré-estabelecida, somos livres de explorar as possibilidades do nosso corpo. Claro que há depois preferências individuais, gostos, como em todos os domínios. Neste domínio não vale a pena ter pressa, é preferível aprendermos progressivamente a descobrir os desejos do corpo da parceira e a identificar precisamente o que lhe dá mais prazer. Basta estarmos atentas às suas reacções. Se nos queremos sentir realizadas na nossa sexualidade, é absolutamente necessário seguir as nossas próprias sensações e tentar esquecer todas as ideias aprendidas sobre o que dá verdadeiro prazer a uma mulher. Mesmo se sentimos desejo genuíno por mulheres, vivemos numa cultura heterossexual que nos ensinou que alguns gestos eram válidos e outros não. Temos de nos libertar desses condicionalismos se queremos evitar inquietudes e sentimentos de culpa inúteis. Vivemos num mundo que atribui virtudes quase mágicas ao órgão sexual masculino e alguns imaginam, por exemplo, que só o pénis pode dar prazer, quando um dedo é igualmente eficaz.

Ao viver a tua paixão, não te esqueças nunca que, apesar de o risco de contrair o HIV/SIDA com outra mulher ser reduzido, existem uma série de outras doenças sexualmente transmissíveis que podes correr o risco de contrair.

Igualmente não deixes de consultar um ginecologista, periodicamente, para verificar a tua saúde. Muitas lésbicas correm o risco de não detectar atempadamente cancros femininos, já que ao pensarem que estão em menor risco de problemas desta natureza, não consultam este especialista. Para conselhos de como praticar sexo seguro, por favor consulta o capítulo desta brochura sobre a SIDA.

## **Enquanto lésbica, será que tenho um futuro?**

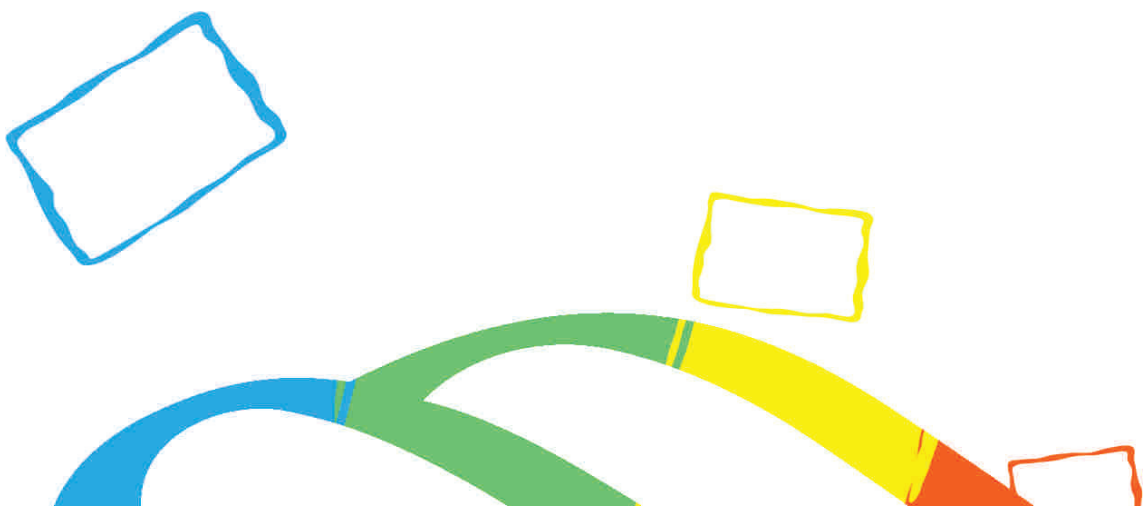
Não devemos imaginar que o simples respeito da norma social faz com que a vida dos heterossexuais seja um rio longo e tranquilo. Basta olhar à nossa volta para constatar que as dificuldades e frustrações fazem parte da vida humana em geral. Quando falamos com lésbicas mais velhas, apercebemo-nos de que muitas são felizes e sentem orgulho por terem correspondido aos seus verdadeiros sentimentos e terem partilhado a sua vida com uma mulher, não se arrependendo disso. Cabe a cada uma de nós construir o seu futuro como quiser.

*Não é por sermos lésbica, gay, bissexual ou transgender que somos mais unidos ou solidários do que as outras pessoas, descobri que amamos da mesma forma, sofremos da mesma forma, fazemos asneiras da mesma forma, porque lésbica, gay, bissexual ou transgender ou não somos todos humanos.*

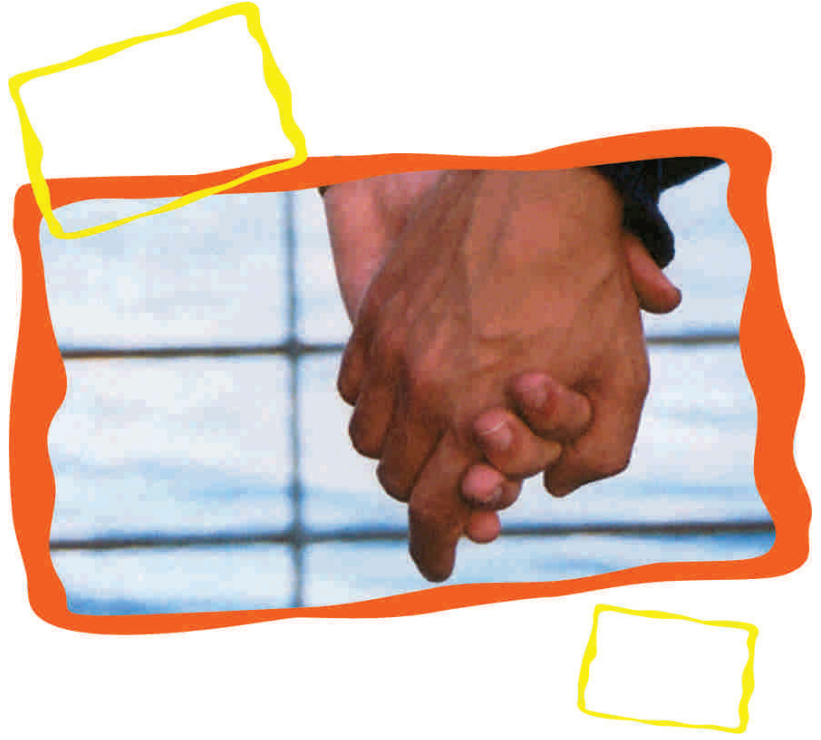
### **Cláudia, 21 anos**

*Não nego que possa vir a apaixonar-me por um homem. Mas até agora só me apaixonei por mulheres e tenho razões para acreditar que se me apaixonar por alguém será por princípio por uma mulher, porque é isso que a minha experiência mostra ser o mais provável acontecer. Ser lésbica para mim é somente uma questão que diz respeito aos meus afectos, à minha verdadeira natureza e à minha felicidade.*

### **Helena, 24 anos**



# A BISSEXUALIDADE





Algumas pessoas sentem-se atraídas ora por homens, ora por mulheres. Pensavam ser heterossexual ou homossexual, com a sensação, contudo, de ser as duas coisas e nenhuma ao mesmo tempo. Se calhar há um outro conceito que combina melhor com elas: a bissexualidade. É outra possibilidade, à qual o capítulo que se segue diz respeito.

## **O que é a bissexualidade?**

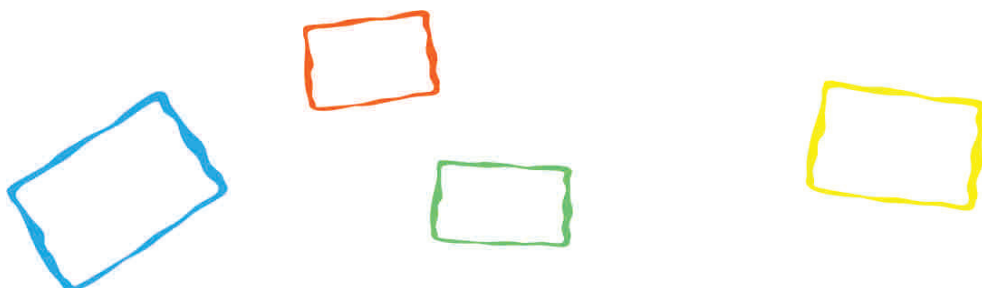
Tal como a heterossexualidade se define como sendo a atracção exclusiva por pessoas de sexo diferente e a homossexualidade por pessoas do mesmo sexo, a bissexualidade caracteriza-se pela atracção por pessoas de ambos sexos. À semelhança dos seus homólogos, esta orientação sexual não pode ser reduzida a uma atracção física, pois inclui os mesmos sentimentos e investimentos numa relação. Uma pessoa bissexual pode apaixonar-se por um homem ou por uma mulher e viver completamente realizada com essa pessoa.

*Considero-me bissexual. Acho tão natural amar uma mulher como um homem.*

### **Rui, 22 anos**

À semelhança da homossexualidade, também a bissexualidade tem uma história antiga e existe de maneira mais ou menos aberta em numerosas culturas. A fim de se proteger, e visto que a homossexualidade era condenada, os bissexuais permaneceram durante muito tempo discretos acerca da ambivalência dos seus sentimentos. No entanto, tal como a homossexualidade, a bissexualidade sempre existiu. Aproveitando o movimento de afirmação homossexual e a emergência de alguma tolerância social, a identidade bissexual também começou a afirmar-se.

Os bissexuais têm de lidar quotidianamente com um preconceito com consequências pesadas nas suas vidas afectivas: a associação da bissexualidade à instabilidade.



Por este possuir uma ambivalência afectiva, não temos confiança suficiente para nos envolvermos com uma pessoa bissexual, partindo do pressuposto de que não reunimos condições suficientes para satisfazer as suas necessidades. No entanto, qualquer um, ainda que comprometido, pode, a qualquer altura, sentir-se tentado a “ir procurar outros sítios”, e não é por serem sensíveis aos dois sexos que os bissexuais são mais infiéis ou instáveis que os monossexuais! A fidelidade é uma opção de vida independente da identidade afectiva. Cada um é capaz de a tomar se se sentir realizado numa relação.

*Os bissexuais são vistos como pessoas ambivalentes, em quem não é possível confiar. Mas isso para mim não faz sentido. Que diferença faz que tenham a possibilidade de gostar tanto de homens como de mulheres! Se alguém bissexual me abandonar, será sempre por outra pessoa, que não eu. Não interessa o sexo. E se estiver comigo numa relação monogâmica estará sempre só comigo!*

**Luísa, 26 anos**

### **Como posso saber se sou bissexual?**

No início não é propriamente fácil a auto-definição como bissexual. A maior parte de nós pensou ser e/ou viver inteiramente como heterossexual ou homossexual antes de se apaixonar por alguém sexo oposto ou do mesmo sexo, respectivamente, e antes de se aperceber da sua ambivalência e questionar as suas convicções. Depois de algumas “viagens” entre a heterossexualidade e a homossexualidade, torna-se evidente que não nos conseguimos identificar totalmente com nenhum destes rótulos. Talvez, como defendem algumas teorias, os seres humanos sejam todos bissexuais sem o saber? Não obstante, esta fase de incerteza é destabilizadora e deve-se sobretudo ao tabu criado em torno desta questão e não existiria se a sexualidade humana não fosse reduzida unicamente à heterossexualidade.

*Sobre a bissexualidade, não tinha nenhuma ideia. Confesso que era um conceito que nem sequer fazia parte do meu dicionário. Ou se era uma coisa ou outra; a minha própria descoberta é que me fez acrescentar o termo.*

**Rui, 22 anos**

Não precisas de responder a mil e uma perguntas para saberes se és bissexual: pensa naquilo que te agrada, vê se são as raparigas ou os rapazes que te atraem, quem observas na rua, com quem fantasias, por quem já te apaixonaste... E, se os teus sentimentos não são exclusivos, tens fortes hipóteses de ser bissexual!

### **Se sou bissexual, o que devo fazer?**

Tudo depende da fase que estás a passar. Para aqueles que acreditavam ser homossexuais e passaram pela angústia do *coming out*, foi-lhes fácil corrigir a sua identidade sexual. Como disse alguém uma vez: “Quando conseguiste realizar a difícil tarefa de os fazer engolir que eras uma zebra, não fará muita diferença dizeres-lhes que és uma zebra azul...”. Contudo, a bissexualidade pode ser tão difícil de aceitar quanto a homossexualidade se sempre pensámos ser exclusivamente heterossexuais. Seja como for, é preferível esperares para teres a certeza de que és bi antes de assumires esta identidade.

### **Como viver a minha bissexualidade?**

Alguns bissexuais vão vivendo casualmente entre aventuras homossexuais e heterossexuais, outros vivem uma relação estável com uma pessoa de um dos dois sexos, outros vivem maritalmente mas com “escapadelas” ocasionais devidamente autorizadas pelo/a companheiro/a... A tua vivência não tem nada a ver com a tua identidade sexual, as mesmas alternativas são válidas para homossexuais e heterossexuais. Cada qual escolhe o modo de vida que mais lhe convém, o essencial é que a relação seja construída a dois. Caso tenhas uma relação aberta, convém aplicar sempre os princípios do sexo seguro a fim de não pões em risco a tua vida nem a do/a teu/tua companheiro/a.

A bissexualidade começa a fazer-se ouvir e é fundamental que o movimento tome maior amplitude, que os jovens bissexuais passem a reconhecer-se mais facilmente e que a sua bissexualidade seja respeitada. É igualmente importante vencer todos os preconceitos e dar-lhes oportunidade de construírem uma relação estável se assim o desejarem, não esquecendo que isso depende, em grande parte, da confiança que depositarem neles.





## O TRANSGENDERISMO



## O que é o transgênerismo?

"Transgênerismo" é a ruptura com os papéis de gênero tradicionais. Na nossa sociedade existem dois papéis sociais "clássicos": o de homem e o de mulher. Estes dois papéis sociais estão intimamente ligados à noção de sexo biológico. Espera-se que uma pessoa se comporte de determinada maneira em função dos órgãos genitais com que nasceu. As pessoas que não são homens ou mulheres "tradicionais", ou seja, as pessoas cujo comportamento é diferente daquilo que se espera são transgêneros.

Existem vários tipos de transgênerismo, sendo mais fácil dividi-los em duas categorias: aquela em que se considera apenas a existência dos dois papéis tradicionais, independentemente de se ter efectuado, ou não, todo o procedimento clínico de aproximação física do sexo com que o indivíduo se identifica psicologicamente; e aquela em que "homem" e "mulher" são considerados apenas como dois gêneros entre muitos outros.

Na primeira categoria encontram-se os transexuais e os bigendered. Os primeiros sentem que nasceram no corpo errado, uma vez que psicologicamente pertencem ao sexo oposto e tentam ou gostariam de trocar de corpo para corrigir o que consideram um erro da natureza. Entre estes existem as transexuais M-F (pessoas que se sentem mulheres, mas que nasceram com corpo masculino) e os transexuais F-M (pessoas que se sentem homens, mas que nasceram com corpo feminino).

Nem todos os transexuais se submetem à cirurgia de mudança de sexo. Isto acontece por razões económicas, sociais, físicas, ou porque após fazerem alterações no seu corpo para que se pareça o mais possível com o seu tipo de gênero se sentem tão bem com as alterações físicas e com a sua vivência no gênero desejado, que nem sequer desejam fazê-la. Um exemplo são as *shemale*, transexuais M-F que fizeram tratamento hormonal, vivem psico-socialmente no feminino, mas não fizeram cirurgia para correcção de sexo. As pessoas *bigendered* não desejam trocar definitivamente de corpo (muitas nem sequer desejam uma troca temporária), vivendo felizes se puderem ir vivendo os papéis de homem e de mulher alternadamente.

*Considero-me transexual, porque sempre senti que era do sexo masculino apesar de ter nascido com corpo feminino.*

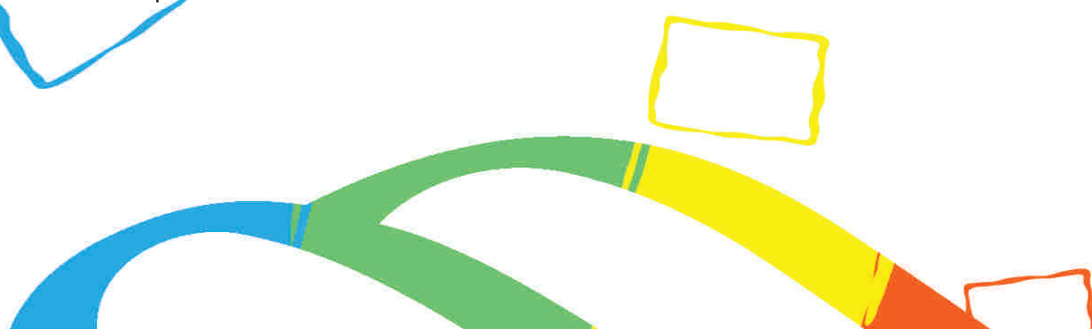
**Pedro, 26 anos**

*Defino-me como transexual secundária (sendo transexual secundária praticamente o mesmo que shemale) e agendered, pois possuo uma identidade de género feminina num corpo masculino.*

### **Lara, 31 anos**

Na segunda categoria encontram-se as pessoas para as quais não existe um rótulo, embora várias tentativas tenham sido feitas: *agendered* (no sentido de não pertencerem a nenhum dos géneros tradicionais), *poligendered* (no sentido de terem características de ambos), *thirdgendered* (que indica que o modelo dicotómico de géneros é insuficiente)... Trata-se das pessoas que vivem fora das normas de comportamento instituídas, agindo sem ligar a estereótipos ou a convenções normativas. Vão desde a pessoa com visual e comportamento andróginos até às *flame queens*, pessoas que Martin Duberman, autor do livro *Stonewall*, definiu como “parcialmente travestidas”, passando por todas as variações subtis que se possam imaginar.

Para além destas categorias, relacionadas com aspectos psicológicos, é ainda possível encontrar casos de intersexualidade, que é, por sua vez, uma condição física. Os intersexuais são pessoas que nascem com elementos ambíguos ou com graus variados de anatomia masculina e feminina. Alguns intersexuais nascem com cromossomas diferentes dos típicos XX ou XY, nomeadamente o síndrome de Klinefelter (XXY) e o síndrome de Turner (XO). Outras formas de intersexualidade incluem o síndrome de insensibilidade ao androgénio (AIS) em pessoas com cromossomas XY e hiperplasia adrenal congénita (CAH) em pessoas com cromossomas XX. Nestes casos, apesar de o indivíduo ter características físicas típicas de um dos sexos, os seus cromossomas revelam que seria de esperar que tivessem um corpo do sexo oposto. Alguns intersexuais, que são vulgarmente designados de "hermafroditas", por outro lado, apresentam diferenças a nível das gónadas, possuindo um ovo-testis ou um testículo e um ovário, ou seja, elementos dos dois aparelhos reprodutores. Estima-se que 1 em cada 100 pessoas têm corpos que diferem do padrão masculino ou feminino.



## O que é o género?

Embora ainda existam teorias que defendem que o "género" é sinónimo de "sexo" as ciências sociais, actualmente, defendem uma distinção entre os termos. Afinal, nem todas as mulheres, por exemplo, se comportam da mesma maneira: não usam todas a mesma linguagem, não têm os mesmos interesses, as mesmas capacidades, a mesma simpatia, a mesma agressividade, o mesmo romantismo... E é por isso que muita gente usa o termo "género" como sinónimo de qualquer coisa como "papel social" ou "tipo de pessoa". O género é assim bastante independente do corpo de cada um(a).

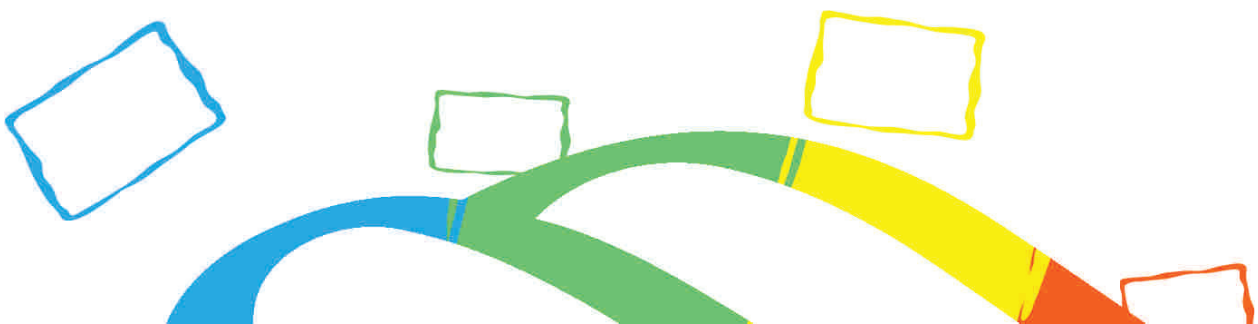
## Qual é a diferença entre a homossexualidade e o transgenderismo?

A homossexualidade é uma orientação da atracção emocional e sexual. Refere-se às pessoas de quem gostamos. O transgenderismo refere-se a quem sentimos que somos. Diz respeito aos papéis sociais, ou seja, às formas de (inter)agir. Refere-se à imagem que as pessoas constroem de si mesmas através do vestuário e/ou do comportamento (os gestos que fazem, a maneira como falam, as reacções que têm...).

Uma pessoa transgénera pode considerar-se homossexual (se for uma mulher transexual que gosta de mulheres, por exemplo), mas quando as pessoas são *agendered* costumam achar que não faz sentido dizerem-se do sexo X e atraídas por pessoas do sexo X ou Y. Estas pessoas também se auto-denominam frequentemente de *queer*.

*Bom, se o que eu sou tem nome é: Eu! Facilmente confundida com bissexual, não estou a olhar para debaixo da roupa, para ver o que lá está... E também não me sinto mulher, nem homem...*

**Eloísa, 16 anos**



## **Os/as transgéneros são reconhecíveis fisicamente?**

Depende. Um homem transexual que tenha tomado androgénios (hormonas que em grandes quantidades produzem características típicas do sexo masculino, como pêlos, voz grossa e acumulação de gordura na barriga) provavelmente passará despercebido, mas uma pessoa agendered que combine características tipicamente masculinas e femininas na sua aparência de uma forma pouco comum (um bigode e sombra azul nos olhos, por exemplo) não passará certamente despercebido.

## **Quantos transgéneros existem?**

Não se sabe. O relatório interdepartamental do *Home Office* britânico sobre pessoas transexuais afirma que estudos levados a cabo nos Países Baixos apontam para um caso de transexualidade em cada 11.900 a 17.000 pessoas do sexo masculino com mais de 15 anos e que um estudo levado a cabo na Escócia encontrou um caso em cada 12.400 pessoas do sexo masculino com mais de 15 anos, com uma razão de 4:1 entre o número de casos de transexualidade de pessoas do sexo masculino e do sexo feminino. Ou seja, se extrapolarmos estes números para Portugal, os resultados são cerca de 580 a 840 pessoas do sexo masculino que se sentem mulheres e 145 a 210 pessoas do sexo feminino que se sentem homens.

Mas estes números referem-se só aos transexuais. O número de crossdressers (pessoas que se vestem e agem como um indivíduo do sexo oposto durante algumas horas), bigendered (que vivem cada um dos dois papéis tradicionais durante longos períodos de tempo), agendered, etc. é impossível de determinar. Mas se continuarmos a pressionar a sociedade para que deixe de ser opressora quando exercemos o direito ao desenvolvimento da personalidade individual (consagrado no Tratado de Amsterdão) e à liberdade de expressão (consagrado na Constituição da República) através da imagem e se continuarmos a trabalhar no sentido de garantir a universalidade do acesso à informação, o número deve aumentar. Tal como muita gente ainda hoje não imagina que seja possível que duas pessoas do mesmo sexo namorem, também muita gente não ousa sonhar que é possível libertar-se do redutor modelo de papéis sociais em que vivemos.



## **As pessoas podem tornar-se transgéneras?**

As pessoas não "se tornam" transgéneras, apenas descobrem que não encaixam no modelo que lhes é socialmente imposto. A única escolha feita, quando decidimos dar asas à nossa personalidade e viver a nossa identidade, é a de sermos honestos, de sermos nós próprios e de, acima de tudo, sermos felizes.

*Foi um processo gradual que começou por volta dos meus 14 anos, altura em que se começa a ter consciência sobre o funcionamento da nossa mente, do nosso corpo e obviamente das incongruências entre o que nos foi ensinado e o que sentimos que somos.*

### **Jó, 37 anos**

*Além da nossa luta interior para nos descobrirmos e aceitarmos como somos, temos toda a sociedade contra nós. São os olhares de esquelha, as "bocas", todo o tipo de discriminação onde quer que vamos. Mas o mais importante de tudo, e que releva tudo isso para segundo plano, é termos consciência de quem somos, sentirmo-nos bem na nossa pele e, acima de tudo, termos plena consciência que temos o mesmo direito de lutar pela nossa felicidade como toda a gente.*

### **Lara, 31 anos**

## **Será que sou transgénero/a?**

A isso só podes tu responder depois de leres esta brochura. Mas se tiveres motivos para te considerares transgénero/a agora, nada te garante que no futuro a tua situação não se torne tão banal que nem valha a pena usar um "rótulo". Lembra-te que não há muito tempo, nos meados do século XX, a GNR raptava rapazes para lhes cortar o cabelo por só às mulheres ser permitido usar cabelo comprido.

*Pode-se considerar que assumi que sou transexual desde criança, mas na altura acharam que isso me passava. O problema é continuarem à espera ainda hoje. Não creio que valha a pena dizer aos meus pais a não ser quando estiver para iniciar o processo de mudança de sexo, acho que só assim vão perder as ilusões e enfrentar a realidade.*

### **Pedro, 26 anos**

*Sempre me senti diferente dos outros meninos, desde muito pequena, mas o verdadeiro ‘clique’ deu-se por volta dos meus 25 anos. Cheguei à conclusão de que eu não era homossexual (o que tinha assumido aos 14 anos) e que era uma mulher “aprisionada” dentro do corpo de um homem. Isto sucedeu porque a informação não era nenhuma, e apesar de me sentir mulher, a atracção física que sentia era por homens (daí o homossexual).*

### **Lara, 31 anos**

*Só comecei verdadeiramente a tentar resolver a minha vida aos 20 anos, quando tomei consciência de que o que sentia era mesmo muito forte e, por mais que me esforçasse, nunca seria feliz tendo um corpo e um papel feminino no mundo. Mas antes disso já começara a aventura da menina que desde os 3 anos se apresentava aos amigos com um nome masculino e cujos pais faziam passar vergonhas incríveis desmascarando constantemente. Isto entre muitos outros constrangimentos da minha infância/adolescência.*

### **Filipe, 25 anos**

## **A variação dos costumes culturais**

É claro que o que é considerado como transgnderismo numa época ou num local pode não o ser noutro. Um bom exemplo são as saias: nalgumas sociedades manda a tradição que os homens podem usar saia, enquanto noutras isso não é socialmente permitido; mesmo em Portugal, já houve tempos em que era inaceitável que os homens usassem brincos ou que as mulheres usassem calças. Ainda hoje se encontram senhoras de idade que rezingam por “elas agora usarem calças e eles usarem cabelo comprido”. E isto só a propósito do aspecto das pessoas! Imagina a repressão exercida sobre quem tinha comportamentos considerados desviantes.

*A ideia que tinha era a de que a partir do momento em que entrasse em confronto com os modelos tradicionais estabelecidos, estaria a candidatar-me a todo o tipo de exclusão social. Apesar da visibilidade crescente destes grupos, esta não se traduziu, ainda, em aceitação ou respeito pelas suas especificidades. Afinal somos todos filhos de uma formação cívica e cultural deficiente, retrógrada e castradora.*

### **Jó, 37 anos**

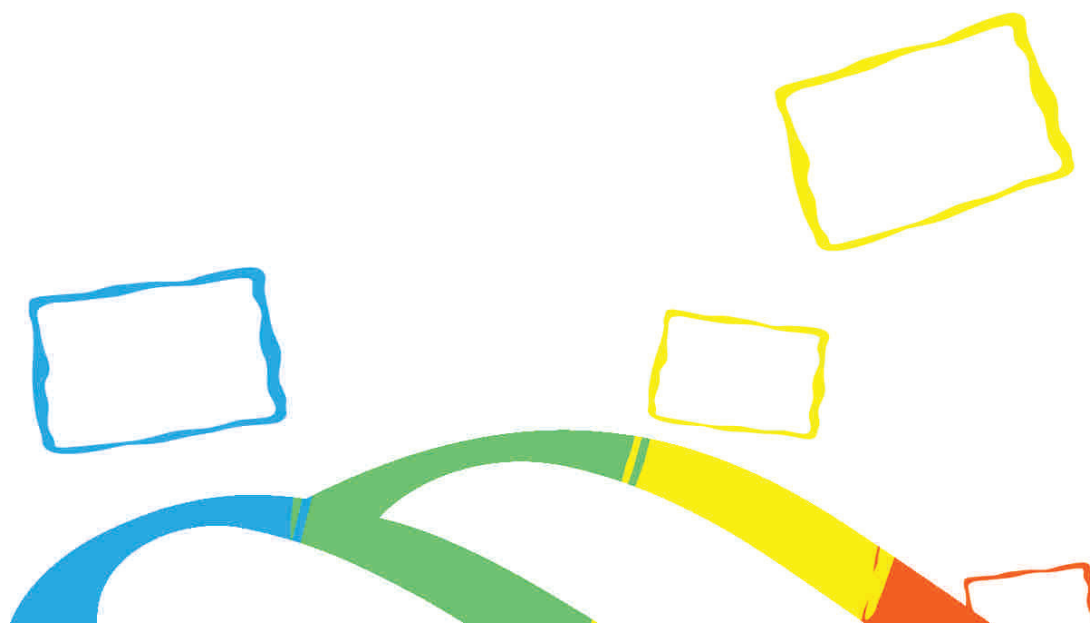
*Actualmente já toda a gente que contacta comigo sabe que eu sou uma transexual. Inicialmente há sempre uma certa surpresa (principalmente por quem não me conhece bem), mas a um nível geral toda a gente me dá e sempre me deu toda a força e apoio e, inclusive, tenho recebido imensos elogios vindos de todo o tipo de gente, pela coragem que tive em me assumir como sou.*

**Lara, 31 anos**

*No que diz respeito à família, também não foi nada fácil para eles aceitarem o facto, por todos reconhecido, de eu ser transexual. Preocupavam-se principalmente com a falta de condições existentes em Portugal para resolver estes problemas, principalmente porque não nadamos em dinheiro. Se todo o processo não fosse participado pelo Estado a minha mudança nunca seria possível. Foi muito difícil, sofri muito para que a família aceitasse o facto de eu querer mudar a situação, lutar pela minha felicidade. Isto porque me aconselhavam a aceitar a minha condição e a tentar viver com isso. Viver infeliz? Mais vale estar morto! Tanto lutei que hoje em dia toda a família me chama Filipe naturalmente e apoia-me em tudo.*

**Filipe, 25 anos**

Se há alguma abertura aos comportamentos que se afastam da norma, o mesmo não se pode dizer relativamente à intersexualidade: os indivíduos intersexuados ainda são estigmatizados como “coitados” e “deficientes”, o que torna a sua situação tremendamente difícil de suportar.





COMING OUT



## **O “coming out”**

A primeira etapa do *coming out* é assumires-te perante ti mesmo. Ouvires os teus sentimentos mais profundos ajudar-te-á a sentires-te mais confortável com a tua sexualidade e a aceites-te tal como és. É crucial seres honesto contigo mesmo/a. A maior parte dos rapazes e raparigas que aceitam a sua sexualidade dizem que depois disso se sentem mais felizes, serenos e confiantes.

*A minha saída do armário foi feita em fases. Primeiro para comigo mesma, quando interiorizei que era lésbica, e depois, e aos poucos, aos amigos. Das primeiras vezes tinha medo que eles fugissem a sete pés de mim, mas depois percebi que para eles era indiferente, eu continuava a ser a mesma pessoa. Foi importante eu perceber isto, porque as reacções deles deram-me muita segurança.*

**Ana, 29 anos**

*As reacções foram muito melhores do que poderia pensar. Apesar de nem todos entenderem muito bem a situação, respeitaram a minha decisão de assumir-me e valorizaram o facto de ter sido frontal. A minha família e amigos não são perfeitos, ninguém o é, mas foram de facto fantásticos e reconheço que fui muito abençoado.*

**João, 25 anos**

*Fiz o meu coming out muito cedo, pouco tempo depois de descobrir que era bissexual. Fi-lo às minhas amigas. Elas reagiram bem e esse facto só serviu para solidificar mais a nossa amizade e a confiança que tínhamos umas nas outras, apesar de ter acontecido muito cedo, por volta dos 13/14 anos.*

**Maria, 18 anos**

No entanto, o *coming out* nem sempre corre muito bem...

*Fiz a asneira de dizer logo aos meus pais e aí foi um horror. Eles não me puseram na rua, mas foi quase. Não se conseguiam livrar dos seus preconceitos em relação à homossexualidade, e muito particularmente em relação aos gays. Faziam-me cenas constantemente. Tínhamos a impressão de já não nos reconhecermos, de estarmos perante um estranho que nos quer mal. Tudo isto fez com que a nossa relação explodisse e não sei se algum dia voltará a ser a mesma.*

**Pedro, 22 anos**

*Em relação à família, foi quem teve pior reacção, pois não aceitou no momento e ainda hoje, passados dois anos, não aceita a minha homossexualidade e o meu namoro com o meu companheiro. É e foi complicado perder o apoio daqueles que foram a base de suporte e carinho durante parte da minha vida.*

**Ricardo, 19 anos**

*Na Faculdade tive a infelicidade de no início do 1.º ano, numa conversa acalorada entre vários colegas da minha turma, ter defendido a homossexualidade como algo natural, porque diziam atrocidades sobre ela. Acabei por assumir que era para argumentar que eu não era nada daquilo que eles estavam para ali a dizer, mas isto provocou uma reacção de repulsa e mais tarde de indiferença por parte dos meus colegas que tornaram a minha passagem pela faculdade uma experiência bastante deprimente.*

**Teresa, 27 anos**

**Falar acerca de ti**

Pode ser difícil para um(a) adolescente falar dos seus sentimentos e/ou experiências sexuais. As coisas complicam-se ainda mais se fores lésbica, gay ou bi: os pressupostos negativos em relação à homossexualidade podem provocar em ti mal-estar e solidão.

É provável que a um dado momento da tua vida sintas necessidade de falar. Revelar a tua homossexualidade é sinónimo de fazer um *coming out* ou ainda *sair do armário*. Aparentemente inofensiva, esta etapa cheia de medos é por vezes difícil de ultrapassar, exige reflexão e preparação.

*Comecei a ficar saturada do meu silêncio relativamente à minha vida privada e resolvi contar a alguns amigos mais próximos. Foi uma coisa gradual, primeiro a uns, depois a outros. A meu ver foi muito positivo tê-lo feito, porque hoje sinto que posso falar mesmo abertamente sobre mim, sobre aquilo que me preocupa, sobre aquilo que me anima. Já posso dizer: “Hoje estou um bocado triste porque a minha namorada ficou doente e não pode sair esta noite”.*

**Cláudia, 21 anos**

*É muito difícil rezear-se ser rejeitado por parte dos pais e arriscar-se a ser expulso de casa, a ser insultado ou até mesmo sofrer agressões físicas, só porque amamos alguém do mesmo sexo que nós.*

**Rita, 24 anos**

Nesta secção apresentamos-te algumas propostas para te ajudar nesta etapa. Os teus sentimentos e a tua sexualidade fazem parte da esfera da tua vida privada, só tu podes saber se estás preparado/a.

**Tenho necessidade de falar sobre isto, com quem posso fazê-lo?**

Calares-te para corresponderes às expectativas dos que te rodeiam pode ser desconfortável. Necessidade de exprimir os teus próprios sentimentos, necessidade de afecto autêntico da parte dos que te são próximos, necessidade de afirmação ou simples necessidade de informação são diferentes razões que te podem levar a falar. Este tipo de expectativa merece um interlocutor de confiança. Provavelmente será alguém que já conheces – um(a) amigo/a, um irmão, uma irmã, um dos teus pais ou um dos pais de um(a) amigo/a... Talvez um adulto a quem já tenhas confiado algo no passado, alguém com quem possas falar de novo confidencialmente. Deves assegurar-te que essa pessoa respeitará a tua intimidade. Os amigos imprudentes e faladores ou desajeitados poderão causar problemas, mesmo que não seja essa a sua intenção.

Em todo o caso não hesites em dirigir-te a uma associação ou grupo de jovens para lésbicas, gays, bissexuais e transgéneros que exista na tua cidade ou na tua região.

## **Antes de tomar a decisão**

Antes de fazeres o teu *coming out* convém que tentes perceber o que irão sentir as pessoas à tua volta quando lhes falares da tua homo ou bissexualidade. Presumindo-te heterossexual e pensando que te conhecem, essas pessoas podem estar presas a uma determinada imagem de ti. E de repente o teu *coming out* altera os pressupostos da relação. Pensa que cada pessoa vai reagir ao seu próprio ritmo. Cabe-te a ti não seres brusco e fazeres o possível para compreender. Só aí é que as pessoas que te rodeiam estarão em condições de aceitar a tua diferença. Prepara-te para explicares os teus sentimentos, a tua experiência pessoal. Em muitos casos podes vencer a desconfiança, a ironia e a exclusão se souberes explicar quem és, no que consiste a tua homossexualidade. Conhecer a homossexualidade, a sua história, a sua cultura, livros, filmes, pessoas lésbicas e gays, associações e organismos de apoio poderá também ser-te útil neste momento.

## **Os pais**

Se decidires falar disto aos teus pais, vais perceber que o papel pais-filho vai ser invertido por uns instantes: eles irão aprender a partir da tua experiência. Deves assumir esse papel "educativo" dando-lhes tempo para eles exprimirem os seus sentimentos e fazerem uma evolução para novos pontos de vista. Não será fácil: tu desejarias que eles compreendessem de imediato essa parte importante da tua vida, mas a compreensão deles vai evoluir a custo, pelo menos no início. É preciso que sejas paciente. Deves repetir as mesmas coisas com frequência. Antes de perderes a esperança, lembra-te do teu próprio percurso e do tempo que tu próprio/a levaste para ver tudo de forma clara.

Lembra-te também que os teus pais são de outra geração - bem menos tolerante que a tua. Mesmo que eles aceitem a homossexualidade de forma geral, podem ficar chocados ao saber que és lésbica, gay ou bissexual, podem não acreditar em ti no início ou querer levar-te a um psiquiatra. Podem questionar-se sobre onde é que erraram na tua educação, podem pensar que pela tua homossexualidade os estás a rejeitar, a eles ou ao seu estilo de vida, ou podem pensar ainda que queres destruir os sonhos que eles têm para ti.



Este sentimento surge muitas vezes à medida que o adolescente se torna independente e os seus pais têm de reformular a imagem que tinham do seu futuro. Os pais de adolescentes lésbicas, gays ou bissexuais podem sentir isto de forma ainda mais forte e exprimir a sua angústia através da cólera.

Não precisas de contar ao teu pai e à tua mãe ao mesmo tempo. Muitos adolescentes contaram primeiro a quem pensavam que os/as iria aceitar mais facilmente. Mas tem em atenção que o facto de contar a apenas um deles pode ter consequências e criar tensões entre os teus pais. Muitos/as jovens lésbicas e gays dizem que as suas relações com os pais melhoraram bastante depois de fazerem o seu *coming out* já que assim eram mais honestos/as. Mas o estado de choque, frequentemente passageiro, que uma notícia destas pode provocar não deve ser negligenciado. É por isto que é importante que estejas seguro/a de ti em diferentes planos antes de procederes ao teu *coming out*. As questões que se seguem foram pensadas a título de amostragem para, antes de mais, te esclarecer:

- Estás seguro/a da tua orientação sexual?

Não faças nada a não ser que consigas responder a esta pergunta com toda a certeza. A tua própria confusão irá aumentar a confusão dos teus pais e fá-los-á perder a confiança na tua afirmação. Se estás a atravessar uma fase de culpa ou de depressão é melhor esperares antes de falares com os teus pais. Podes precisar de muita força se eles reagirem mal. Antes de mais, é melhor que consigas fortalecer a tua auto-estima.

- Estás bem informado/a sobre a homossexualidade?

Provavelmente os teus pais vão reagir de acordo com os preconceitos sociais e com os clichés que os acompanharam ao longo das suas vidas. Se conheces livros sérios ou estudos fiáveis sobre o assunto, podes partilhá-los com eles para os ajudar a olhar a questão de forma diferente. Se não estás a par do que há publicado no nosso país, contacta-nos para receber algumas sugestões de livros de qualidade à venda nas principais livrarias.

- Qual é a tua relação com os teus pais, em geral e neste momento em particular?

Se têm uma relação construída na base da confiança e do amor sincero é provável que eles recebam a notícia de forma positiva. Se a vossa relação é confusa por causa do que omites em relação à tua situação, aí o teu coming out pode influenciar positivamente a vossa relação. Se por outro lado têm uma relação conflituosa, a tua iniciativa pode virar-se contra ti. Na medida do possível, conta-lhes num momento em que não estejam com problemas - o falecimento de alguém próximo ou a perda de um emprego, por exemplo. Se temes que eles reajam mal, é conveniente que tenhas uma pessoa ou um grupo em quem confies que te possa apoiar moral e/ou financeiramente. É fulcral que estejas seguro/a de ti, que te mantenha firme. Ser independente financeiramente poderá evitar situações de impasse, de chantagem...

- Podes esperar?

Se os teus pais nunca pensaram na tua homossexualidade, vão precisar certamente de tempo para assimilar as informações que tu lhes transmitiste. O processo de aceitação pode ir de alguns meses a alguns anos. Ou não acabar nunca.

- O que é que te leva a contar-lhes? Foste tu que decidiste fazê-lo?

Podemos pensar que é pelo amor que tens por eles e porque não te sentes à vontade a viver com as perturbações que esse segredo pode trazer. No entanto, não te sintas obrigado/a a fazê-lo se não tens a certeza de que isso irá melhorar a vossa relação. Ninguém é obrigado a falar disto aos seus pais. De qualquer das formas não lhes contes num acto de fúria ou no meio de uma discussão. Isso não te trará vantagens. Confia (também) na tua intuição...

## **Como e quando lhes dizer?**

Quando estiveres pronto/a, com prudência, mas com determinação também. Quem estiver perto de ti terá mais problemas em aceitar se se aperceber da tua falta de à-vontade. Sê apenas tu própria/o. Fazer o *coming out* não é contar uma vez e acabou-se. Podes contar o que sentes apenas a uma pessoa, apenas aos amigos/as, à tua família, ou a todos/as os que estão perto de ti. Vais compreender que não existe uma receita universal e que o melhor conselho que te podemos dar é que sejas tu próprio/a, que não te escondas, mas exprimas de forma simples e natural aquilo que vives e sentes. Se és lésbica, gay ou bissexual vais descobrir que está nas tuas mãos definires o teu próprio *coming out*, de pensares a forma como o farás à tua maneira. Vão-se-te pôr problemas, questões e situações que antes nunca tiveste que enfrentar, mas vais encontrar também muita satisfação.

## **O Meio Envolvente**

### **Como é que as pessoas à minha volta vão reagir?**

De formas muito diferentes. Mais uma vez não se podem fazer generalizações. Vai depender da tua relação com a pessoa, do ambiente de tolerância, da tua própria auto-estima e de como o vais fazer.

Alguns/algumas amigos/as vão-te apoiar imediatamente (tanto os rapazes como as raparigas reconhecem que de forma geral é mais fácil falar disto às raparigas do que aos rapazes), outros/as vão precisar de algum tempo para aceitar e outros/as não vão aceitar. Alguns talvez já tenham imaginado. É possível que mesmo sem o saberes já tenhas amigas/os lésbicas e gays e que eles se assumam aquando do teu *coming out*. Falar com outras/os lésbicas e gays da sua experiência de *coming out* pode-te ajudar também a preparares-te melhor. A maior parte dos jovens lésbicas e gays da tua idade conhecem sem dúvida aquilo que estás a viver e, provavelmente, estão também a viver o seu *coming out*.

## **Como vão reagir os meus pais?**

O sentimento dos pais é frequentemente de perda da pessoa que pensavam que eras. Podes ajudá-los a enterrar essas ilusões para que consigam amar-te tal como és. Face à homossexualidade do/a seu/sua filho/a, os pais atravessam normalmente diversos estados de espírito característicos do itinerário da aceitação. Por vezes, estes estados sobrepõem-se uns aos outros, podendo também ser percorridos por uma ordem diferente, chegando mesmo a passar-se por cima de um deles. Alguns pais percorrem-nos em poucos meses, outros demoram vários anos. Pode mesmo dar-se o caso dos pais regredirem em vez de progredirem. Cada família é única, não se pode falar de uma progressão absoluta e universal. Se te souberes antecipar e responder com calma e compreensão, será uma grande ajuda para os teus pais.

## **Choque**

O choque é uma reacção natural pela qual todos passamos de forma a suportar um stress brutal. Se achas que os teus pais não desconfiam daquilo que lhes vais contar, podes esperar que isso constitua para eles um choque nos primeiros momentos – cuja duração pode ser de alguns minutos a alguns dias. Se por acaso um dos teus pais já desconfiava, ele pode ter vivido e ultrapassado o choque sem que tenhas notado. Nesse caso, a tua tarefa será algo facilitada. Mas também pode acontecer que o teu pai ou a tua mãe se recusem terminantemente a aceitar essa hipótese, tornando assim mais difícil fazê-los ver o que se passa. De qualquer forma, mostra-lhes o amor que sentes por eles sem reservas nem exageros. Acima de tudo, lembra-os de que continuas a ser a mesma pessoa que eras ontem, apenas descobriste algo mais sobre ti próprio/a.

## **Perda**

A maioria dos pais pensa que conhece plenamente os filhos desde o dia em que nasceram. Ao se verem confrontados com esta nova realidade, os pais deixam de sentir isso, não sabendo ainda se vão conseguir amar a pessoa que acabam de descobrir. Com compreensão e paciência de parte a parte, a vossa relação pode restabelecer-se. Na maioria dos casos melhora assim que passa a ter por base a tolerância e honestidade mútuas.

## **Recusa**

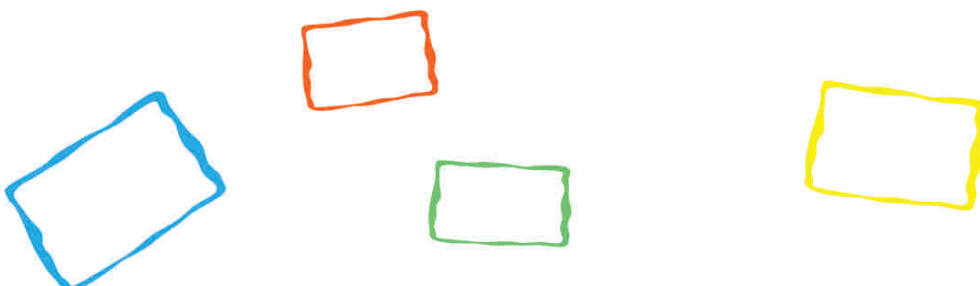
A recusa é um mecanismo de defesa que visa a protecção face a uma mensagem dolorosa ou que se teme. É diferente do choque porque indica que a pessoa entendeu a mensagem. Pode tomar formas diferentes: a cólera, a não integração, a negligência ("não quero saber") ou a rejeição ("estás enganado"). A expressão da recusa pode ir da declaração serena dessa mesma rejeição, ao choro e aos gritos. A maioria dos pais tem reacções intermédias.

Se a recusa deles se mantiver, deves tomar iniciativas e agir com brandura e prudência. Não é preciso dizer-lhes mais do que aquilo que eles estão preparados para ouvir. Informações demasiado espontâneas sobre as tuas experiências pode torná-los ainda mais esquivos e consolidar assim as barreiras que os separam de ti. Espera que eles te façam perguntas e responde-lhes simplesmente ao que te perguntam – com o tempo virão outras questões. Pode acontecer que um dos teus pais demore mais tempo a aceitar a verdade que o outro. Certos problemas na relação entre eles podem também vir ao de cima neste momento. Os pais que evoluem a ritmos diferentes podem estar realmente a atravessar períodos de tensão e deves estar pronto a enfrentar essa eventualidade.

## **Culpabilidade**

A maioria das pessoas entende a homossexualidade como um "problema" e procura a sua origem: o tratamento não deve estar longe, se se conseguir descobrir a causa. Para os pais, a questão é de ordem introspectiva: põem a "culpa» sobre os seus ombros, convencendo-se de que erraram e reexaminam os seus papéis como modelos de masculino e de feminino.

Quando os pais se sentem culpados, tornam-se egocêntricos: não se mostram preocupados com aquilo por que estás a passar, pois estão demasiado ocupados com os seus próprios sentimentos para se interessarem pelo que mexe contigo. Como teus pais, é possível que se recusem a admitir o seu sentimento de culpa. Para eles, não é de forma alguma uma posição fácil de assumir.





## **Diálogo**

Os pais podem ultrapassar o seu sentimento de culpa e abrirem-se ao diálogo. Podem fazer-te perguntas, ouvir as tuas respostas e reconhecer os teus sentimentos. Dá-lhes tempo para que se expressem e não deixes que as tuas necessidades oprimam as deles. Estamos a falar de sentimentos de dor, medo ou cólera. Deves ser suficientemente forte para os aceitar a todos e trabalhar de forma a que evoluam. É sempre melhor que os pais expressem aquilo por que estão a passar do que neguem o que sentem. Podes-te sentir tentado a abandonar a tarefa, lamentando a tua decisão inicial: apesar disso, não faças nada pois ultrapassaste um ponto sem retorno.

## **Tomada de Posição**

Assim que o trauma inicial diminui, os pais começam a gerir a situação de uma forma mais racional. Ponderam as diferentes opções que se lhes colocam e evoluem para uma tomada de posição. Não escolhem, no entanto, obrigatoriamente o mesmo caminho. A sensibilidade de cada um, a maneira como foram educados e as suas convicções sociais, religiosas ou políticas influenciam claramente a sua escolha. As suas opções vão da guerrilha familiar à manutenção de uma atitude reservada. Neste último caso, os pais atingiram os seus limites: estão fragilizados com a situação mesmo que consigam vir mais tarde a falar sobre ela. Fizeram alguns progressos, mas não querem avançar mais. Mesmo que esta situação possa ser-te desconfortável, deves saber mostrar-te reconhecido/a pelos progressos alcançados: isso ajudá-los-á possivelmente a dar mais alguns passos...

## **Integração**

Nem todos os pais chegam a este estágio. A maioria consegue aceitar o/a seu/sua filho/a sem o/a chegar a compreender completamente. Outros, no entanto, chegam mesmo a mostrar-se orgulhosos, celebrando a diferença e reconhecendo a homossexualidade como uma particularidade legítima da sexualidade humana. Mais que desejar que o/a filho/a mude de orientação sexual, esperam antes que a sociedade se mostre compreensiva de forma a permitir que este/a viva tal como é, sem rejeições nem angústias. Neste estágio, podemos dizer que a relação parental foi perfeitamente restabelecida.

# PAIS – REACÇÕES E PERGUNTAS



Na maioria dos casos, é um choque para os pais saber que o/a filho/a é homo ou bissexual. Seja pai ou mãe, tenha suspeitado de alguma coisa ou tenha sido apanhado/a completamente desprevenido/a, esta descoberta pode ser destabilizadora.

*Diria aos familiares, como eu, que não tenham medo de conversar de forma a poderem compreender. Que não tenham reacções intempestivas que possam deteriorar irremediavelmente a relação com o seu familiar. Aceitem a diferença e aprendam a conviver com ela.*

### **Miguel, 24 anos**

*Quando a nossa filha nos comunicou, naturalmente que aceitámos e procurámos compreender, mas também ficámos receosos pois sabemos que a sociedade não está disponível para aceitar a diferença, particularmente neste capítulo. Uma das nossas preocupações foi pormo-nos à sua disposição para a ajudar a ter uma melhor qualidade de vida, pois estamos convictos de que irá sentir mais dificuldades em viver nesta sociedade.*

### **José, 63 anos e Maria, 52 anos**

O objectivo deste capítulo não é conseguir que os pais aceitem a homossexualidade dos/as filhos/as sem dificuldade. Uma aceitação deste género necessita de tempo e requer que pais e filhos/as cooperem, dialoguem e se questionem mutuamente.

## **Questões frequentes**

### **Porque é que ele/a precisa de mo dizer?**

Certos pais pensam que seria preferível não saberem de nada. Mas, se ignorassem que o seu filho ou a sua filha é homossexual, jamais o/a ficariam a conhecer verdadeiramente. Uma grande parte da sua vida ficaria escondida, sem que nunca vissem a pessoa que ele/ela é no seu todo. O seu filho ou a sua filha contar-lhe que é homossexual constitui uma prova de confiança e amor.

### **Porque nos faz isto?**

Muitos pais sentem rancor pela homossexualidade do/a filho/a, consequência do falso pressuposto de que a orientação sexual é algo que se escolhe. De facto, as lésbicas e os gays não optam pela sua orientação sexual. Limitam-se a ser eles próprios: a homossexualidade é a sua natureza genuína.

A única escolha de que a maioria das lésbicas, gays e bissexuais dispõe é a de serem ou não honestos/as com a sua identidade. Esconder a verdadeira identidade e os sentimentos que lhe estão associados provoca uma tensão enorme, implica viver uma mentira, dia após dia. Que pais gostariam de ver o seu filho ou a sua filha viver assim?

### **Onde é que falhámos?**

A maior parte dos pais sentem-se culpados pela homossexualidade do/a seu/sua filho/a. Contudo, a educação não determina a orientação sexual: existem lésbicas e gays em todo o tipo de famílias, de diferentes origens e estratos. Além disso, nenhuma experiência sexual condiciona a orientação sexual: geralmente, é apenas quando se apaixonam que percebem qual é a sua orientação sexual. Só eles/as poderão determinar por quem se sentem atraídos/as. Hoje em dia, acredita-se que a orientação sexual de uma criança se define muito cedo ou mesmo à nascença. Para além disso, as verdadeiras “causas” da homossexualidade são ainda desconhecidas. De qualquer modo, nem pais nem filhos são responsáveis por esta situação. Se é verdade que a homossexualidade pode ser desconfortável a diversos níveis, pense que pode trazer também muitas alegrias.

### **Será que ele/a vai ser posto de parte ou ficar desempregado/a?**

Depende de onde decidir viver, do tipo de trabalho que pretender, do comportamento que tiver. Mas devemos acrescentar que as atitudes em relação à homossexualidade estão a melhorar e, em muitos países, a sociedade está a tornar-se cada vez mais aberta.

### **Será que ele/a vai ficar só e sem “família” na velhice?**

É possível, mas isso acontece frequentemente, independentemente da orientação sexual da pessoa. Muitas pessoas têm de se habituar à solidão ao envelhecer. As lésbicas, gays e bissexuais incluem frequentemente na sua concepção familiar, não só pessoas do seu sangue, mas também amigos e/ou companheiros/as. Muitos estabelecem relações duradouras e encontram na população lésbica, gay, bissexual e transgénera amigos/as que os/as apoiam calorosamente ao longo das suas vidas.

### **Será que ele/a vai ser apanhado/a nas malhas da lei?**

Na maioria dos países ocidentais, as lésbicas, gays e bissexuais não são reprimidos e em alguns países da Europa já foram promulgadas inclusive leis anti-discriminatórias.

### **Deveríamos levar o/a nosso/a filho/a a um psicólogo?**

A Associação Americana de Psiquiatria, seguida em 1996 pela Organização Mundial de Saúde, tomou oficialmente posição ao afirmar que não é eticamente aceitável tentar mudar a orientação sexual de um homossexual. Aliás, alguns estudos demonstram que qualquer terapia nesse sentido pode causar, na realidade, danos graves, inclusive o suicídio, a quem a elas se submete. É presentemente consensual nos meios psiquiátricos a ideia de que a homossexualidade não é, ao contrário do que se supunha anteriormente, uma doença que possa e deva ser tratada. Todavia, muita gente, entre os quais alguns homossexuais, está tão impregnada dos preconceitos da nossa sociedade que não consegue considerar normal a sua orientação sexual. Nestes casos, é aconselhável recorrer-se a um psicólogo ou psiquiatra que os possa ajudar a aceitarem-se como são.

### **Deveríamos contar à família? Que dirão os vizinhos?**

Esta é uma preocupação real. Os pais, que lutam ainda contra a própria recusa da homossexualidade do/a filho/a, temem que outros venham a descobri-la. É-lhes ainda difícil imaginar certas perguntas: “Ele/a tem namorado/a?”, “Quando é que ele/a se casa?” e ainda mais sujeitarem-se a brincadeiras homofóbicas. Neste tipo de situação, antes de mais, não conte nada a ninguém sem o consentimento do/a seu/sua filho/a. Para além disso, não deverá dizer nada enquanto não conseguir defender a ideia sozinho. Vai levar algum tempo até conseguir aceitar o seu filho e se não conseguir ser positivo acerca do assunto, transmitirá a sua tristeza e as suas dúvidas aos outros. Quando estiver preparado/a, ser-lhe-á mais fácil falar sobre o assunto.

### **Nós aceitamos, mas é preciso andar a gritá-lo por aí?**

Frequentemente, embora tenham aceite a homossexualidade do/a filho/a, os pais não conseguem lidar com um comportamento mais aberto. Sentem-se mal perante manifestações públicas de afecto e/ou atracção por pessoas do mesmo sexo. Trata-se de uma consequência da nossa educação relativamente ao sexo em geral e à homossexualidade em particular. Se os heterossexuais podem mostrar o seu afecto em público, não existe nenhuma razão lógica para os homossexuais não o poderem fazer. A discriminação é válida para todos/as.





**SIDA**



O vírus da SIDA ou HIV foi descoberto em 1986. Ele ataca o sistema imunitário do ser humano, isto é, a capacidade que o corpo tem de se defender contra todos os tipos de doença. A transmissão faz-se entre humanos. Isto quer dizer que só pode ser transmitido de um ser humano para outro. Quando uma pessoa é infectada com o HIV diz-se seropositiva. O vírus da SIDA tem ainda a particularidade de se alterar, quer dizer, de modificar o seu código genético para sobreviver. Entenda-se por isto que ele resiste a certas formas de tratamento.

A transmissão da SIDA não se relaciona com o facto de se pertencer a um "grupo de risco" (homossexuais e toxicodependentes, por exemplo) mas com comportamentos de risco. São as práticas que colocam em presença transmissores e receptores do HIV.

Os transmissores são os fluidos corporais que podem transmitir o HIV, nomeadamente:

- o sangue;
- o esperma;
- as secreções vaginais;
- o leite materno.

Os outros fluidos corporais (lágrimas, saliva, suor, etc.) não são transmissores.

Os receptores são a porta de entrada do HIV no corpo humano, a saber:

- as portas de entrada na circulação sanguínea (injecções, feridas, queimaduras, portas de entrada que nem sempre são visíveis);
- as mucosas anais ou vaginais.

A pele sã e as feridas cicatrizadas não são portas de entrada para o HIV.

Quando o vírus entra no corpo do seu hospedeiro, ataca elementos centrais do seu sistema de defesa, isto é, os glóbulos brancos, mais precisamente as células CD4. O vírus introduz-se nas CD4 para aí replicar o seu material genético. Infectada desta forma, a célula, enquanto fabrica as substâncias necessárias ao seu próprio crescimento e sobrevivência, fabrica também os elementos constituintes do HIV. Estes elementos combinam-se no interior das CD4, que libertam assim novos vírus para o sangue.

Durante os primeiros anos de infecção, o corpo humano consegue de forma geral reconstruir o seu capital genético de CD4. Assim, o sistema imunitário pode continuar a funcionar protegendo a pessoa das doenças. Este período da infecção é denominado assintomático (sem sintomas, ou seja, sem consequências visíveis para a saúde). No entanto, o vírus pode transmitir-se durante este período, mesmo se os efeitos na saúde do/a contagiado/a não são visíveis. Na maior parte das pessoas infectadas, o sistema imunitário enfraquece no seu todo após alguns anos de luta contra a doença e a pessoa acaba por morrer de infecções múltiplas que não aparecem nas pessoas saudáveis.

A partir de 1996 começaram a chegar ao mercado novas terapias anti-HIV com um certo sucesso. No entanto, é preciso ter presente que nem todos os seropositivos e portadores "saudáveis" do vírus da SIDA as toleram e que não dispomos ainda de um distanciamento suficiente para saber se estas terapias correm ou não o risco de se tornarem ineficazes a longo prazo.

## **Homens**

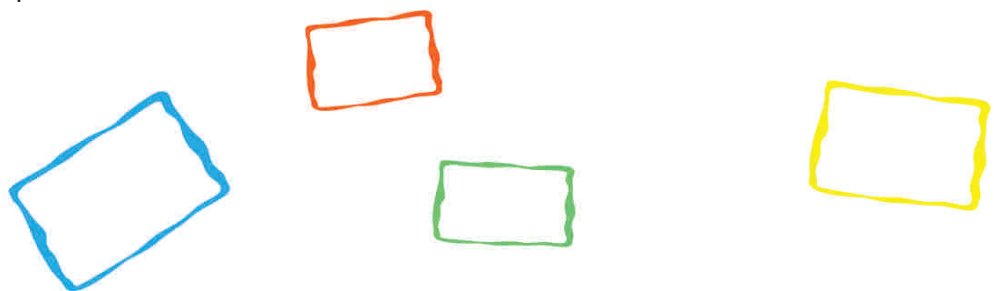
"Uma grande doença com um pequeno nome", cantava Prince numa das suas canções. Quatro letras para dizer muito: Síndrome de Imuno-Deficiência Adquirida, que não é mais do que a definição médica. Em torno disto existem os fantasmas, os medos e os sentimentos que habitam em nós. Existe também o coming out, as reacções da família, das pessoas que estão próximas, dos amigos... Perturbados ou desencorajados, temos por vezes vontade de namorar o perigo. Atraídos irresistivelmente pelo outro, queremos fundir-nos com ele, abolir todas as barreiras que nos separam. No entanto, a paixão pelo outro não deve excluir o amor por si mesmo. Informarmo-nos sobre a SIDA é participar na pesquisa com os médicos, os doentes e os outros homens homossexuais e bissexuais

em luta contra esta epidemia. Usar preservativo é evitar as maiores barreiras que podem existir: a angústia, o arrependimento, a desconfiança e a falta de auto-estima.

O desejo de fusão pode entrar em choque com o uso do preservativo ou com o simples facto de se abordar directamente o assunto com a pessoa que amamos. Mas o choque é apenas aparente. Falar com o outro é partilhar as preocupações. É mostrar-lhe o melhor de nós mesmos e ousar falar de uma coisa de que ambos vão tirar proveito. Ousar usar o preservativo não é proteger-se dele/a ou protegê-lo/a de ti, é querer fundar a relação numa base de respeito mútuo. A prática de sexo seguro (usar preservativo em toda a penetração, nunca ter esperma na boca) é negociado por vezes no seio do casal. Isso depende do tipo de relação que temos com o nosso parceiro ou namorado e do grau de implicação da nossa relação. Num casal em que ambos são sero-negativos pode negociar-se que não se use o preservativo. Convém então, para fazer uma escolha esclarecida, ter a noção de que é mais fácil prometer fidelidade do que mantê-la e que um deslize é raramente fácil de reconhecer.

Para começarem com o pé direito, alguns casais optam por fazer um teste em conjunto e repeti-lo regularmente. A respeito de questões importantes acerca do teste falaremos mais adiante. De resto, não faças o teste sem estares preparado, nem forces ninguém a fazê-lo, se a pessoa em causa não parece estar disposta a isso.

## Mulheres



### **Corro o risco de contrair SIDA ao fazer amor com uma mulher?**

Está demonstrado que a grande maioria das lésbicas seropositivas foram infectadas porque tinham tido um comportamento de risco não relacionado com práticas buco-genitais entre mulheres. A quantidade de vírus presente nas mucosas vaginais (ao contrário do sangue) é fraca de mais para causar uma infecção proveniente da prática de sexo oral. Por outro lado, é indispensável usar-se um meio de protecção (preservativo, quadrado de látex, película aderente para cozinha ou luvas médicas) em caso de:

- partilha de brinquedos sexuais que são introduzidos na vagina ou no recto;
- sexo oral no caso da parceira estar menstruada;
- feridas nas mãos (gretas, arranhões, etc.) em caso de penetração e de masturbação das partes genitais da parceira.

## **Se estás a considerar uma gravidez**

Se tiveres relações sexuais com um homem ou desejas ser inseminada artificialmente através de esperma doado, certifica-te de que o sujeito foi testado pelo menos duas vezes com intervalos de seis meses cada um e que os respectivos testes são negativos. O primeiro teste deverá ter sido executado pelo menos seis meses após qualquer possível contacto com o HIV. O doador não deverá ter tido qualquer risco de contacto com o HIV entre o seu último teste e o momento de doar o esperma.

Estas recomendações têm por base os conhecimentos actuais. A segurança absoluta não existe. As necessidades de segurança diferem de pessoa para pessoa e das suas condições de vida. Cada um deve decidir livremente a forma de aplicar as recomendações feitas.

## **O teste**

A presença do vírus no corpo de uma pessoa pode ser descoberta através de uma série de testes. Podes obter uma lista de contactos de locais onde poderás fazer testes anónimos no site da rede ex aequo, por exemplo. Antes de fazer o teste há duas coisas importantes a saber:

**1.** Os testes de despistagem da SIDA utilizados nas consultas médicas usuais (médicos e hospitais) não evidenciam a presença do vírus, mas a presença de anti-corpos. Os anti-corpos são as células fabricadas pelo corpo humano para se defender dos vírus. Estes anticorpos levam, no entanto, até 3 meses a serem fabricados. É por isso que o resultado de um teste só é fiável se for feito no mínimo três meses depois da situação de risco. Antes deste espaço de tempo o teste não te dá qualquer resposta segura sobre o teu verdadeiro estado de saúde.

**2.** Um teste positivo pode ter repercussões sérias no teu estado de espírito, bem como no acesso a seguros de saúde e ao emprego. Antes de fazeres o teste não hesites em contactar uma das associações de luta contra a SIDA, por correio, fax ou telefone, para evitares dissabores inúteis.



De qualquer das formas faz um teste estritamente anónimo, pagando-o em dinheiro em troca de um número.

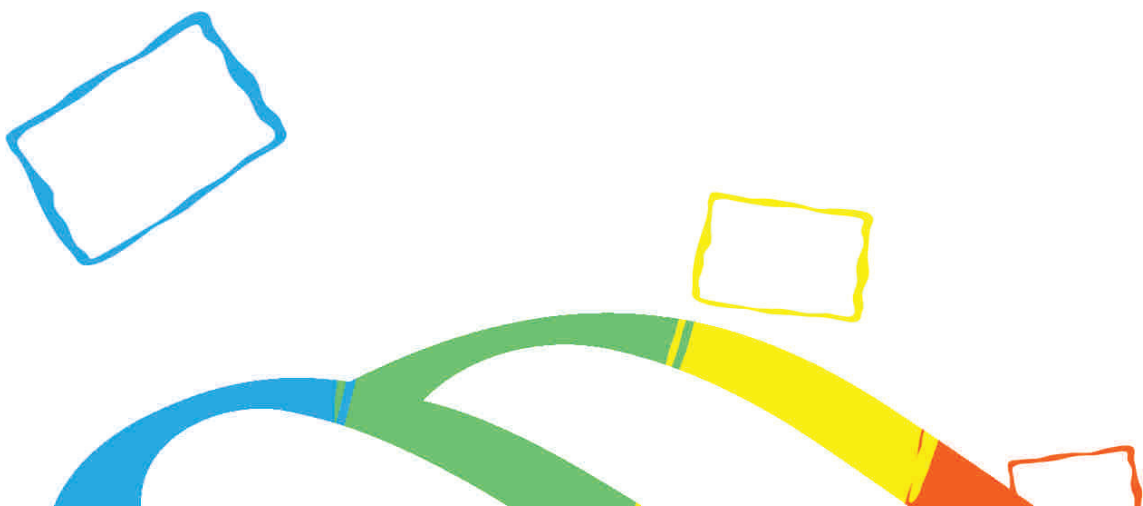
*Talvez fosse uma ideia repetir o teste. Na verdade, da primeira vez que fiz o teste, também eu estava pouco consciente. Não estava de todo preparado para um resultado positivo. Julgo que hoje pensaria mais na perturbação que isso pode provocar.*

**Tomás, 21 anos**

*Quando descobri que era seropositivo, primeiro parecia que tinha acabado tudo! A vida tinha acabado ali, ia morrer! Aliás, acho que foi quando tomei consciência de que era mortal, de que a vida é muito curta e que eu tinha andado a desperdiçar toda a minha vida, que nada ia voltar a ser como dantes.*

**Mário, 39 anos**

Para concluir, deves ter bem presente que um teste de despistagem não protege da SIDA. Só o sexo seguro permitirá evitar esta doença grave e ainda mortal. O principal responsável pela nossa saúde, pela nossa vida, somos nós próprios/as!





## A REDE EX AEQUO



A rede ex equo é a associação portuguesa de jovens lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros (LGBT) e simpatizantes entre os 16 e os 30 anos. Fundada como associação sem fins lucrativos a 5 de Abril de 2003, a rede ex aequo começou as suas actividades informalmente em Janeiro de 2002.

Os objectivos que a associação se propõe a alcançar são:

1. Reivindicar a não discriminação e a integração na sociedade das jovens lésbicas, gays, bissexuais e transgéneros, assim como o reconhecimento das suas necessidades, particularidades e especificidades;
2. Desenvolver e implementar estratégias e acções de intervenção a nível científico, social, cultural e/ou político referentes à juventude e à educação no âmbito da temática LGBT;
3. Criar e fomentar o desenvolvimento de grupos locais de convívio, de apoio e de trabalho para jovens LGBT e simpatizantes.

A associação tem actualmente grupos de jovens locais a funcionar nas cidades de Aveiro, Braga, Bragança, Coimbra, Covilhã, Évora, Faro, Lisboa e Porto que se prestam a ser um local de apoio, convívio e trabalho para jovens LGBT e simpatizantes nesse espaço geográfico. Poderás encontrar os seus contactos na página 60. Se não existir um grupo local na tua cidade e quiseres ajudar a criar um, por favor contacta-nos!

Para além destes grupos de apoio, a rede ex aequo desenvolve ou já implementou vários projectos, entre os quais a co-organização de uma conferência internacional de jovens LGBT em Lisboa, uma campanha digital contra o preconceito a LGBTs, acampamentos de Verão para jovens LGBT e simpatizantes, um folheto de divulgação, um projecto educação LGBT (que inclui material publicado para professores e alunos), um observatório de educação, listas de números de apoio e de profissionais de saúde com abordagem positiva, encontros nacionais de jovens LGBT, ciclos de cinema e exposições de postais, fotografia, poesia e pintura, entre outros projectos.

Convidamos-te a procurar mais sobre todos estes projectos no site oficial da rede ex aequo em [www.ex-aequo.web.pt](http://www.ex-aequo.web.pt) que é uma das prioridades da associação. Pretende-se com ele disponibilizar o maior número possível de informação de teor relevante para jovens LGBT ou com dúvidas quanto à sua orientação sexual e/ou identidade do género. Um dos locais de maior actividade e dinamismo da rede ex aequo é o seu fórum de discussão na internet, onde é possível conhecer, conversar e prestar apoio a outros jovens LGBT. O fórum tem mais de 3000 jovens inscritos!

A associação rede ex aequo está aberta a inscrições por jovens lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros ou simpatizantes, com idade entre os 16 e os 30 anos inclusive, que se identifiquem com os objectivos da associação. Se gostarias de fazer parte da associação ou ajudar a mesma tornando-te associado/a, convidamos-te a preencher a ficha de inscrição que poderás encontrar na página 61, juntar uma fotocópia do teu BI (frente e verso) e o pagamento da 1ª quota anual (confirma o valor mínimo na ficha de inscrição) ou comprovativo da mesma.

Todos os dados enviados serão tratados como confidenciais, não serão cedidos a terceiros, servindo apenas para formalização de inscrição na associação.

Se não quiseses ajudar a associação deste modo, podes também fazer um donativo à rede ex aequo para nos ajudar nos nossos projectos ou no pagamento de encargos administrativos. Para tal basta fazeres uma transferência ou depósito de valor à tua escolha (pode ser até mesmo só uma quantia simbólica se não tiveres outra possibilidade) para:

Banco: CGD  
Nome: REDE EX AEQUO  
NIB: 003503790000108923016  
Nº de Conta: 0379001089230



Grupos de jovens para lésbicas, gays, bissexuais, transgéneros e simpatizantes.

**ex aequo aveiro**

Telefone: 91 791 27 10

Website: [www.ex-aequo.web.pt/aveiro](http://www.ex-aequo.web.pt/aveiro)

**ex aequo braga**

Telefone: 91 791 35 12

Website: [www.ex-aequo.web.pt/braga](http://www.ex-aequo.web.pt/braga)

**ex aequo bragança**

Telefone: 93 673 09 93

Website: [www.ex-aequo.web.pt/braganca](http://www.ex-aequo.web.pt/braganca)

**ex aequo coimbra**

Telefone: 91 791 36 91

Website: [www.ex-aequo.web.pt/aveiro](http://www.ex-aequo.web.pt/aveiro)

**ex aequo covilhã**

Telefone: 91 791 27 08

Website: [www.ex-aequo.web.pt/covilha](http://www.ex-aequo.web.pt/covilha)

**ex aequo Évora**

Telefone: 96 915 74 34

Website: [www.ex-aequo.web.pt/evora](http://www.ex-aequo.web.pt/evora)

**ex aequo faro**

Telefone: 91 791 27 68

Website: [www.ex-aequo.web.pt/faro](http://www.ex-aequo.web.pt/faro)

**ex aequo lisboa**

Telefone: 91 791 38 78

Website: [www.ex-aequo.web.pt/lisboa](http://www.ex-aequo.web.pt/lisboa)

**ex aequo porto**

Telefone: 91 791 39 66

Website: [www.ex-aequo.web.pt/porto](http://www.ex-aequo.web.pt/porto)

Caso não consigas estabelecer contacto com o grupo local na tua cidade ou a tua cidade não esteja contemplada nesta lista, contacta-nos para o 96 878 18 41 ou visita [www.ex-aequo.web.pt](http://www.ex-aequo.web.pt) para obter informação actualizada.



## FICHA DE INSCRIÇÃO DE ASSOCIADO

ver. brochura sermos nós própri@s

### IDENTIFICAÇÃO

Nome completo: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nome(s) próprio(s) e apelido(s) que devem constar no cartão de sócio:

Data de nascimento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_ Concelho de Residência: \_\_\_\_\_

Profissão [facultativo]: \_\_\_\_\_

### CONTACTO

Endereço: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_

Telefone [facultativo]: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Desejas receber correspondência postal da associação?

[ A correspondência é enviada com um remetente não identificativo da associação ]

### OUTRA INFORMAÇÃO

Desejas voluntariar o teu trabalho?

Como te identificas com a associação? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Quota anual mínima 10€

Outro valor:  \_\_\_\_\_

### Data e Assinatura do Associado Proposto

\_\_\_\_\_, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ assinatura do associado proposto

### Espaço Reservado à Direcção

Aprovado em reunião de direcção em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_ com o número \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

assinatura

Ficha de inscrição de associado, versão brochura informativa sermos nós propri@s.

## INSTRUÇÕES

Preencher com letra legível e recortar pelo picotado. Não escrevas nada no espaço destinado à Direcção. Juntar uma fotocópia do teu BI (frente e verso) e o pagamento da 1ª quota anual em dinheiro, cheque ou vale postal, ou comprovativo do mesmo caso efectues transferência bancária. Depois é só enviar ao cuidado da rede ex aequo, para a Rua S. Lázaro 88, 1150-333 Lisboa.

Todos os dados enviados serão tratados como confidenciais, não serão cedidos a terceiros, servindo apenas para formalização de inscrição na associação.

APOIOS

**Instituto Português da Juventude**  
**Alert Fund for Youth Activities**  
**Alto Comissariado para a Saúde - Ministério da Saúde**



Rua S. Lázaro 88, 1150-333 Lisboa, Portugal  
Telefone: (+351) 96 878 18 41 | E-mail: [redex@ex-aequo.web.pt](mailto:redex@ex-aequo.web.pt)  
[www.ex-aequo.web.pt](http://www.ex-aequo.web.pt)