

# 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.

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)