

## SZEXUÁLIS IRÁNYULTSÁG ÉS TÁRSADALMI NEMEK

# Hogyan mondjam el a családomnak és barátaimnak, hogy az LGBT+ vagyok?

KULCSSZAVAK:

választás | támogatás | önkifejezés



Ez a szöveg neked szól, ha rájöttél, hogy nem vagy heteroszexuális, és elfogadtad a szexualitásodat. Először is: gratulálok, hogy magad mellé álltál! Bátorságot és őszinteséget igényel, hogy igaz önmagadként élj, amikor másnak érzed magad.

Most talán úgy érzed, eljött az ideje, hogy megoszd ezt a felismerést és "előgyere" az ismerősök előtt. És valóban, ez fontos lépés az önazonos élet felé!

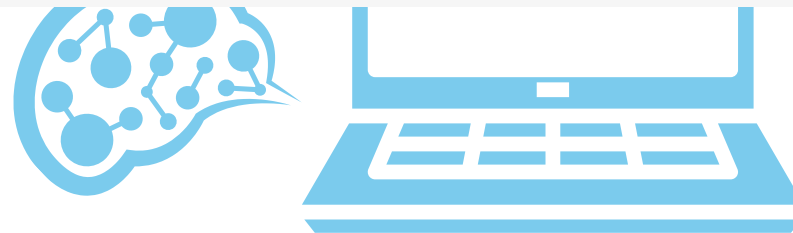
De ha elakadtál, és azon töprengsz, hogy családtagjaid vagy barátaid könnyen fogadják-e a hírt, íme néhány tanács, amit segítségére lehet, hogy véghez vidd, amit elhatároztál:

### • **Készülj fel**

Vedd figyelembe, hogy milyen reakciók jöhetnek a családodtól és barátoktól, és legyél felkészült az esetleges kérdéseikre. Tapasztaltál már náluk homofób viselkedést? Fontos megjegyezni, hogy a homoszexualitás negatív megítélése nem feltétlenül homofóbia, inkább tudáshiány. Talán lesz olyan, akinek időre lesz szüksége, hogy feldolgozza a helyzetet, és elfogadja az "új" szexuális irányultságodat és/vagy nemi identitásodat. Talán a szüleiddel közölni tűnik a legnehezebbnek. Ha kellemetlenül reagálnak, próbáld meg a helyükbe képzelni magad, és értsd meg, hogy ők egy másik generációhoz tartoznak, és mindennek ellenére fontos számukra a boldogságod. Ha úgy érzed, hogy kitagadhatnak, vagy még ki is dobhatnak otthonról, várj addig, amíg független leszel, és csak ezután oszd meg szexuális irányultságodat a családoddal.

### • **Nem kell mindenkinek egyszerre elmondani**

Minden személynek vagy csoportnak külön mondd el akkor, amikor megfelelő alkalom adódik rá. Mindenesetre, ahogy már említettük, ha aggódsz amiatt, hogy a közlendőd komoly problémákat okozhat a családodban, csak akkor coming outold magad, miután biztosítottad a függetlenségedet és biztonságodat. Azonban, ha biztonságban érzed magad a körülötted lévő emberekkel, akkor minél hamarabb mondd nekik az érzéseidet, annál jobb. Először közöld a támogató és elfogadó emberekkel. Ez lehet egy olyan rokon vagy barát, akiben megbízol, és akiről tudod, hogy minden támogatást meg fog adni neked.



- **Dönts el, hogy milyen módon fogod közölni a hírt**

Elmondhatod egy előre megbeszélte személyes beszélgetés során, vagy lazábban, amivel azt is jelzed, hogy elfogadtad magadat úgy, ahogy vagy, és kényelmesen érzed magad a bőrödben. Vagy ha félsz az elutasítástól és az agressziótól, írd meg egy szöveges üzenetben.

- **Legyél büszke magadra**

Járj emelt fővel, és ne engedd senkinek, hogy azt éreztesse veled, kisebbrendű vagy, vagy szégyenkezned kéne. Tanulj meg nem törődni azzal, mit gondolnak az emberek. Az coming out arról szól, hogy hű maradj önmagadhoz. Teljesen oké, ha a te egészségedet helyezed előtérbe a folyamat során.

---

Tehát vedd magad körül támogató emberekkel, és tudd, hogy nem vagy egyedül, sőt akár online közösségekhez is fordulhatsz segítségért és tanácsért. Ha továbbra is küzdesz, és személyes segítséget szeretnél, felkereshetsz egy LMBTQ+ támogató szervezeteket vagy iskolai tanácsadót, akik iránymutatást és forrásokat tudnak biztosítani a számodra.



**SZEXUÁLIS IRÁNYULTSÁG  
ÉS TÁRSADALMI NEMEK**

