



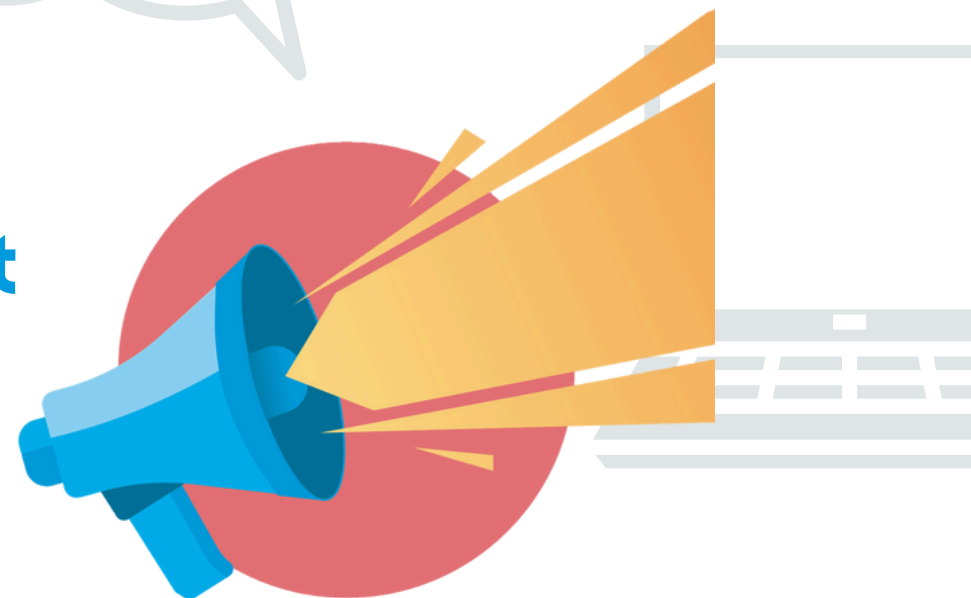
SPOLNA USMERJENOST IN SPOL

# Kako naj razkrijem svojo spolno usmerjenost družini in prijateljem?



KLJUČNE BESEDE 

izbira | podpora | izražanje



Če si ugotovil\_a, da nisi straight in si svojo seksualnost sprejel\_a, je to besedilo namenjeno tebi. Najprej: čestitke, ker si sprejel\_a svoj pravi jaz! Za to, da sprejemaš samo\_ega sebe, čeprav se počutiš drugače od večine, sta potrebna pogum in odkritost.

Morda meniš, da je sedaj čas, da to spoznanje deliš z ljudmi, ki jih poznaš. Prav gotovo je to zelo pomemben korak, ki prispeva k pristnemu načinu življenja!

Toda če si v zadregi, kako bodo drugi družinski člani ali prijatelji novico sprejeli, je tu nekaj nasvetov, ki ti lahko pomagajo:



- **Bodi pripravljen\_a**

Razmisli o možnih odzivih družine in prijateljev ter se pripravi na morebitna vprašanja. Ali je kdo od njih že kdaj izrazil homofobna stališča? Pri tem je smiselno opozoriti, da negativno izražanje proti homoseksualnosti morda ni homofobija, temveč posledica pomanjkanje znanja in razumevanja. Nekdo morda potrebuje več časa, da bo sprejme situacijo in tvojo „novo“ spolno usmerjenost in/ali spolno identiteto. Morda se ti zdi najtežje povedati staršem. V primeru, da se bodo neprijetno odzvali, se poskusi postaviti v njihovo kožo in razumeti, da pripadajo drugi generaciji in da jim je kljub vsemu mar za tvojo srečo. Če meniš, da bi se ti lahko odrekli ali te celo vrgli iz hiše, počakaj z razkritjem svoje spolne usmerjenosti družini do takrat, ko boš samostojen\_na.

- **Ni potrebno povedati vsem naenkrat**

Vsaki osebi ali skupini ljudi povej to posebej, ko se ti bo zdela prava priložnost. Kot že rečeno, če te skrbi, da bi ti lahko tvoja izjava povzročila resne težave z družinskega vidika, počakaj z razkritjem, ko boš dosegla\_el samostojnost in varnost. Če pa se z ljudmi okoli sebe dobro počutiš, je bolje, da deliš svoje občutke z njimi čimprej. Novico najprej sporoči ljudem, za katere misliš, da te bodo podpirali in ne obsojali. To je lahko sorodnik ali prijatelj, ki mu zaupaš in za katerega veš, da te bo podprl.



- **Odloči se, na kakšen način boš sporočil\_a novico**

To lahko poveš med načrtovanim osebnim pogovorom ali na bolj sproščen način, s čimer pokažeš, da se sprejemaš in da se dobro počutiš v svoji koži. Če pa se bojiš zavrnitve in agresije, se lahko poslužiš besedilnega sporočila.

- **Bodi ponosen\_na nase.**

Dvigni glavo in ne dovoli, da bi se zaradi drugih počutil\_a manjvredno\_ega ali se sramoval\_a tega, kar si. Naj ti ne bo pomembno, kaj si drugi mislijo. Pri razkritju gre za to, da si to kar si in da ostaneš zvest\_a samemu\_i sebi. Ni nič narobe, če v tem procesu daješ prednost svojemu dobremu počutju.



Obdaj se z ljudmi, ki te podpirajo, in vedi, da nisi sam\_a ter da se lahko po pomoč in nasvete obrneš tudi na spletne skupnosti. Če se še vedno spopadaš s težavami in bi raje poiskal\_a osebno pomoč, se obrni na podporne organizacije LGBTQ+ ali šolske svetovalce, ki ti lahko nudijo svetovanje, nasvete in dodatne usmeritve.



**SPOLNA USMERJENOST  
IN SPOL**

