

## Diversitat sexual. Persones lesbianes, gais o bisexuals. Com dir-ho a casa?

Descobrir que t'agraden les persones del teu gènere o de més d'un gènere és una part important de tu. Pots compartir-ho amb naturalitat amb les persones que t'estimen. És tan normal i tan correcte com ser heterosexual (quan només agraden les persones de l'altre gènere).

La diversitat sexual és poc coneguda encara en algunes famílies. Si creus que aquesta és la teva situació, et donem alguns consells i estratègies per comunicar-ho:

- Si no estàs segur de com dir-ho en persona, escriu una carta on expressis des del cor com et sents i com n'és d'important per a tu l'acompanyament de la teva família.
- Si ho vols dir en persona, busca un moment tranquil i sense interrupcions per explicar el que vols compartir. Pot ser una bona idea compartir-ho primer amb qui intueixes que serà un bon aliat o aliada i, després, amb el seu suport, ho expliques a qui creus que li costarà més d'entendre-ho.
- Dona-li temps a la família perquè ho entengui: potser la primera reacció sigui de desconcert o de no saber què dir.
- Gairebé sempre, tot plegat serà molt més fàcil del que t'imagines, i un cop ho hagis compartit et sentiràs molt més lliure.



Expressar la sexualitat amb llibertat és un dret que tenim, per llei, totes les persones.

Si vols conèixer els drets, recursos i associacions que et poden ser útils, adreça't al servei d'atenció integral més proper: [http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits\\_tematics/lgbti/atenciointegral/](http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/lgbti/atenciointegral/)

Si els teus progenitors volen informació i suport d'altres mares i pares, els pots adreçar a l'Associació de mares i pares de gais i lesbianes (AMPGIL): <http://www.ampgil.org/ca/>