



# «No sé com dir-ho als meus pares» la consulta de la setmana

[inicentrareport]Cada setmana rebem varies consultes anònimes d'adolescents com tu que tenen problemes de tot tipus: amor, amistats, dificultats personals, estudis, sexualitat, conductes alimentàries...

Com ja sabràs si ets lector/a habitual, a El Consultori, un equip de psicòlogues i sexòlogues expertes resolen dia a dia les vostres preocupacions de manera totalment anònima. Aquí et deixem una de les consultes d'aquesta setmana.

## Consulta anònima, noia 15 anys: "No sé com dir-ho als meus pares i avis"

*Jo ja sé des de fa temps que soc bi però no sé com s'ho prendrà el meu pare ja que no parlo massa amb ell i la meva àvia és homòfoba i em va dir que si era "un d'ells" em deixaria de parlar. Estic preocupada.*

### Resposta de la sexòloga del Consultori:

Hola,

*Entenem que és una decisió difícil de prendre i d'afrontar. Primer has de valorar si els ho vols dir o no (no cal que els hi diguis alhora o en el mateix moment, poder pots explicar-li primer a qui et costi menys i el cap d'un temps a l'altre). I si decideixes no dir-los-ho, també està bé.*

*No hi ha una forma correcta de dir aquestes coses, fes-ho com tu sentis i puguis en el moment. No sabràs exactament com s'ho prendran fins que no els hi diguis, així que l'únic que pots fer per saber-ho és provar-ho.*

*És important que et puguis sentir acompanyada en aquest procés. Busca i rodeja't de persones del teu voltant amb qui tens confiança i et sentis segura per parlar-ho. Inclús, si decideixes explicar-li per exemple primer al teu pare i et preocupa com s'ho pot prendre, li pots demanar a una d'aquestes persones de confiança que vingui amb tu per no sentir-te sola, i d'igual forma amb la teva àvia.*

*És difícil quan la pròpia família no t'accepta tal com ets, per això és important tenir a la família que tu tries a prop per sentir-te acceptada i acompanyada.*

*Gràcies per la consulta i una abraçada!*

Cristina Albó, psicòloga especialitzada en sexualitat

**Si tens qualsevol por, dubte o problema ens pots escriure anònimament a través d'aquest formulari especificant si la consulta és de Psicologia general, sexualitat o alimentació i imatge personal:**

[consultori]2[/consultori]

[ficentrareport]