

COMING OUT



Co je to coming out?

Coming out zahrnuje proces rozpoznávání své sexuální orientace či genderové identity a začleňování tohoto aspektu osobnosti do svého osobního a společenského života i jeho sdílení s ostatními. Protože žijeme ve společnosti, která předpokládá, že všichni jsou heterosexuální a spadají do kategorií „žena“ nebo „muž“ podle svého biologického pohlaví, coming out je celoživotním procesem pochopení, přijetí a prožívání vlastní citové a sexuální a genderové identity (jako lesba, gay, bisexuální, transgender, intersex či queer osoba), která neodpovídá těmto očekáváním.

Proč se vyoutovat?

Prvním krokem coming outu je rozpoznání a pochopení vlastní identity a její přijetí. To je důležité především pro osobní integritu a možnost prožívat svůj život a navazovat vztahy podle svých sexuálních a emočních preferencí. Rozhodnutí svěřit se někomu dalšímu, je důležité pro to, abyste mohli sdílet svůj život s blízkými lidmi a nemuseli lhát a přetvářovat se před nimi. Coming out rovněž přispívá k obecnému přijetí LGBTIQ osob a podpoře tolerance ve společnosti. Homofobie často vyplývá z neznalosti a strachu z neznámého. Jakmile mají lidé ve svém okolí někoho, kdo se hlásí k LGBTIQ identitě, zjistí, že jejich předsudky jsou neopodstatněné.

Jak na coming out?

(1) V situaci, kdy se sami srovnáváte se svou identitou, je dobré mít někoho, s kým se můžete podělit o své pocity, nejistoty či pochybnosti. Nejblíže přátelé vám v tom mohou být oporou. Při hledání sebe sama je také důležité mít dostatek informací. Zjistěte si informace na internetu. Seznamte se s dalšími LGBTIQ lidmi - kontaktujte LGBTIQ sdružení nebo se účastněte akcí, které pořádají. Poradte se s někým, kdo už coming outem prošel.

(2) Promyslete si, komu, co a jakým způsobem chcete sdělit a najděte pro to vhodný čas a místo. Volte jednoduché formulace a řekněte to na rovinu. Přílišné kličkování může člověka, kterému se svěřujete, zmást. A zároveň to budí dojem, že se za to stydíte. Připravte se na to, že člověk, kterému se svěříte, možná bude mít spoustu otázek. Proto si dopředu promyslete odpovědi.

(3) Svěřte se nejdříve někomu, komu důvěřujete a o kom víte, že jeho postoje k LGBTIQ lidem jsou tolerantní. Nejblíže přátelé jsou zpravidla nejchápavější a budou vám oporou.

(4) Ponechte vašim blízkým, kterým se svěříte, čas na to, aby se s novou skutečností vyrovnali. Někteří mohou již něco tušit, pro jiné to naopak bude velkým překvapením. Buďte připraveni i na to, že bezprostřední reakce na váš coming out může být negativní. Stejně jako vám trvalo nějaký čas smířit se s vlastní se LGBTIQ identitou, i pro vaše blízké je vyrovnávání se s touto skutečností procesem, který chce čas.

(5) Pokud jste ekonomicky závislí na rodině a máte důvodnou obavu, že rodiče by váš coming out nepřijali, je lepší, pokud svůj coming out rodičům odložíte na dobu, kdy případná negativní reakce nebude hrozit, nebo budete mít dostatečné vlastní zázemí. Pokud se rodičům rozhodnete svěřit i tak, mějte podporu někoho blízkého, kdo vám pomůže a poskytne zázemí, v případě, že by reakce rodičů byla skutečně negativní.

(6) Většinou okolí přijme coming out blízkých bez výrazně negativních reakcí. Přesto pokud někdo odmítne váš coming out přijmout, nenechte se tím zdrtit, není to vaše vina. Pokud se postoj daného člověka nezmění ani po čase, je na vás, abyste zvážili, jak moc je pro vás vztah s tímto člověkem důležitý a jakou roli hraje ve vašem životě. Nenechte se tlačit do popírání sama sebe. Máte právo žít svůj život podle toho, kým jste a jak sami chcete, aniž byste museli skrývat svou sexuální orientaci či genderovou identitu.

Zdroje:

UC Berkeley Gender Equity Resource Center: http://geneq.berkeley.edu/lgbt_resources_coming_out

How to Come Out As a Gay or Lesbian Teen: <http://www.wikihow.com/Come-Out-As-a-Gay-or-Lesbian-Teen>

Poradna pro občanství/Občanská a lidská práva: <http://lgbt.poradna-prava.cz/>

Online queer knihovna STUD Brno: http://www.stud.cz/index.php?option=com_rokdownloads&view=folder&Itemid=49&id=10

Pokud se na základě coming outu stanete obětí šikany nebo diskriminace, neváhejte se obrátit na **profesionální pomoc**:

- v případě diskriminace se můžete obrátit na Veřejného ochránce práv
- můžete konzultovat bezplatnou poradnu InIustitia: <http://www.in-ius.cz/>

Rovněž se můžete obrátit na **LGBT organizace**:

- Poradna pro sexuální menšiny (Šromova 861, 198 00 Praha 9 - Černý Most; tel: 731 063 278; <http://glbtiporadna.unas.cz>)
- PROUD – Platforma pro rovnoprávnost, uznání a diverzitu (www.proudem.cz)
- STUD Brno (www.stud.cz)
- GaTe - Gay Teens (www.gejt.cz)
- Most k naději (MONA) (Jilemnického 1929, 434 01 Most; tel: 476 701 444; <http://www.mostknadeji.eu>) – linka duševní tísně

Tipy

- Nenechte se do coming outu nutit. Je to jen vaše rozhodnutí, kdy, komu a jak se vyoutujete.
- Není dobré svěřit se během hádky nebo konfliktu. Nepoužívejte coming out jak zbraň - s cílem ublížit nebo šokovat.
- Nemusíte se nechat svazovat kategoriemi. Je jen na vás, jak svou identitu chápete a prožíváte a jak ji nazýváte.
- Zajímejte se o to, jaká máte práva. Buďte aktivní a zapojte se do života komunity.
- Oslavte svůj coming out! – je to důležitý krok ve vašem životě, proto buďte hrdí na to, že jste to zvládli!



Podpořeno Granty TGM Spolku absolventů a přátel Masarykovy univerzity

Vytiskla Queer platforma Masarykovy univerzity (www.qmu.cz)

granty
TGM



Odborná supervize: Mgr. Eva Polášková, Ph.D.

Genderová identita = jak sami sebe pojmáme ve vztahu ke kategoriím mužství a ženství. Genderová identita může, ale také nemusí být v souladu s tím, jaké je naše sociální pohlaví (gender) – jak nás vnímají ostatní lidé jako muže nebo ženy – nebo biologické pohlaví (jaké jsou naše tělesné pohlavní znaky) – někteří lidé svou identitu chápou mimo tyto kategorie (viz transgender a queer).

Sexuální orientace = sexuální a citová přitažlivost k dalším osobám – rozlišují se kategorie heterosexuální (k osobám opačného pohlaví), homosexuální (k osobám stejného pohlaví) či bisexuální (k osobám obou pohlaví).

Lesba = označení pro homosexuální ženu.

Gay = označení pro homosexuálního muže.

Bisexualita = citová a sexuální orientace na osoby obou pohlaví; bisexualita má různé variace, neznamená to, že přitažlivost k mužům a ženám se projevuje stejnou měrou nebo že bisexuální lidé vyhledávají vztahy s muži i ženami zároveň.

Intersexualita = zahrnuje řadu medicínských diagnóz, které označují poruchy pohlavního vývoje, které se projevují variacemi reprodukčního a pohlavního systému na úrovni pohlavních znaků, chromozomů, gonád nebo pohlavních orgánů a vymykají se standardním představám o mužském nebo ženském těle (např. jedním z typů intersexuality je tzv. deficit 5 α -reduktasy, kdy má jedinec, jehož chromozomy odpovídají mužským XY, až do puberty ženský vzhled a v pubertě se jeho tělo začne maskulinizovat, včetně genitálu).

Transgender = bývá používáno jako souhrnné označení pro transsexuální osoby (sebepojetí transsexuálního člověka se neshoduje s tím, jaké pohlaví mu bylo přiděleno při narození) a další osoby, jejichž genderová identita (jak sami sebe pojmají ve vztahu ke kategoriím mužství a ženství – někteří svou identitu chápou mimo tyto kategorie) neodpovídá jejich biologickému pohlaví a pohlavní kategorii muž / žena.

Queer = používá se jako zastřešující pojem, označující lesby, gaye, bisexuální, intersexuální a transgender osoby případně se užívá k označení člověka, který svou identitu definuje mimo tyto kategorie nebo kategorie normativní heterosexuality.

LGBTIQ = zkratka, která se užívá pro souhrnné označení leseb, gayů, bisexuálních, trans, intersex a queer osob coby sexuálních a genderových menšin.