

КАМИН-АУТ

Данная брошюра предназначена для гомо - и бисексуальных людей, которые хотят узнать больше о камин-ауте или открыться перед родными и близкими.

Камин-аут – процесс открытого и добровольного признания человеком своей принадлежности к сексуальному или гендерному меньшинству или результат такого процесса. Термин «камин-аут» применяется преимущественно по отношению к лесбиянкам, геям, бисексуалам и транссексуалам (сокр. ЛГБТ), которые перестали скрывать от окружающих свою сексуальную ориентацию или несоответствие психического пола биологическому. Выражение «камин-аут» является прямым заимствованием устоявшегося англоязычного выражения coming out (сокр. от coming out of the closet – «выйти из чулана», по смыслу «выйти из потемок, открыться»).

Камин-аут может стать очень важным решением в вашей жизни, поэтому, прежде чем открываться кому-либо, советуем хорошо подготовиться и старательно обдумать сценарии вашего раскрытия.



После признания гомосексуальной идентичности...

После того, как вы полностью признаете свою гомосексуальную идентичность, перед вами встанет целый ряд трудноразрешимых вопросов: кому открываться? когда? как? врать или сказать правду?

К сожалению, нет никакого общего для всех рецепта. Нужно самому все тщательно взвесить и не рубить с плеча. Во всяком случае, не стоит немедленно сообщать о подобном открытии на свой счет всем окружающим. Но и таиться всю жизнь невозможно и бессмысленно, следует искать золотую середину. Прежде всего, надо подумать о людях наиболее близких: родителях и лучших друзьях. Здесь нужна особая осторожность, ведь их взгляды на эту проблему могут быть таковы, что ваша

откровенность станет для них тяжелым ударом. В этом случае вы должны быть уверены, что этим людям (например, маме) вы дороги и необходимы, что вас любят и принимают. Если же такой уверенности нет, камин-аут превращается в своего рода проверку: что дороже для человека, которому открываетесь, – Вы или общественное мнение в сочетании с собственными комплексами.

Возможно, лучше подождать, пока не появятся в жизни какие-то другие люди, на которых вы сможете опереться, – и уж тогда выяснять отношения с теми, кто, вероятно, не поймет и не примет. Если же речь идет о людях не слишком близких, с которыми вы связаны не лично, а по работе или учебе, то с ними, может быть, откровенничать и не стоит: риск, связанный с широкой оглаской велик, а выигрыш во взаимоотношениях, которые для вас не так уж важны, – не слишком принципиален. Бывает, конечно, и так, что важен сам факт: открыться кому-нибудь, не держать больше в себе свои мысли, чувства, страхи...





Будучи до конца откровенным, признание другим людям в собственной гомосексуальности часто связано с риском больших потерь, мучительными страхами и страданиями, не только душевными. Естественно, многие из вас, учитывая ситуацию с гомофобией в нашей стране, боятся потерять работу, ухудшить отношение с родителями, быть исключенным из религиозной общины, лишиться родительства.

А у кого-то и вовсе может появиться ожидание того, что вас отвергнут друзья, чувство, что вы исключены из «гетеросексуального» мира, у вас никогда не будет свиданий с противоположным полом, брака, материнства или отцовства.

Степень открытости

Готовность к самораскрытию зависит от того, насколько вы осознаете и принимаете свою сексуальную ориентацию.

Камин-аут является сложным процессом, который может иметь для вас как позитивные, так и негативные социальные и психологические последствия.

Обычно, это не одномоментный, а постепенный, развивающийся процесс. Про ориентацию некоторых людей знают на работе, но не подозревают в семье, или наоборот. Фактически камин-аут не исчерпывается однократным признанием одному человеку или группе людей. В большинстве случаев сексологи рекомендуют «раскрыться» сначала близкому другу, заслуживающему полного доверия, или члену семьи, а затем сделать передышку, повременив с дальнейшими признаниями.



Камин-аут перед родителями

Самораскрытие перед своей семьей может быть самым трудным шагом. Довольно часто родители ничего не подозревают о вашей нетрадиционной сексуальной ориентации. Неподготовленные родители, скорее всего, испытают нервный шок и потрясение, когда узнают о ваших истинных сексуальных предпочтениях.

Зачастую родителям необходимо время, чтобы принять вашу сексуальную ориентацию. В течение этого времени родители могут отказаться разговаривать с вами, игнорировать тему сексуальности, надеясь, что проблема исчезнет сама собой, и вы станете такими, как все, или пытаются убедить его, что это временная «блажь». Будьте готовы, что родители могут воспринять гомосексуальность как болезнь и попытаются "вылечить" вас. К сожалению, были и такие случаи, когда родители отказывались от своих детей и выгоняли их из дома. Все подобные воспитательные меры относительно нетрадиционной ориентации современной официальной психологической и психотерапевтической наукой однозначно рассматриваются как деструктивные, которые наносят вред психике.

Некоторые советы по камин-ауту

1. Можно плавно подвести к тому, что вам нравятся многие люди, и молодые люди тоже...:-) Известно множество, к сожалению, печальных историй камин-аутов молодых людей, психологически не подготовивших своих родителей к такому разговору. Иначе, в понимании мамы, вы превратитесь в Бориса Моисеева и будете носить дамский купальник и шляпку вместо пиджака.
2. Один человек более лоялен и толерантен, нежели толпа. Открывайтесь всегда только одному человеку, в личной беседе. Будьте спокойны, не делайте резких телодвижений, глубоко дышите. Начинайте разговор на эту тему исключительно в дружелюбной атмосфере (вкусный сытный обед, радостное настроение).
3. До самого разговора обязательно многократно прощупывайте почву разными намеками и примерами с известными людьми или знакомыми. В случае неадекватной ответной реакции переводите разговор в шуточное русло.
4. Человек, которому вы открылись, может и не подозревать о том, что для вас это так важно. На первых порах ваш собеседник может отреагировать неадекватно, находясь в состоянии психологического стресса. Плюс, есть небольшой

процент людей, которые эмоционально вообще никак не реагируют на любое событие.

5. Возможно, близкий человек уже многое знает! То, что нам показывают по телевизору истории камин-аута – вовсе не значит, что ваши родители тоже будут прыгать от счастья, узнав такую новость... Иногда реакцией может быть многодневное молчание, уход в себя, прекращение общения с вами и т.д. Не действуйте по шаблону и не ждите шаблонной реакции.

6. Не стоит откровенничать с родителями на эту тему в нетрезвом состоянии. Вы можете переборщить...

7. Будьте здравомыслящим, управляйте ситуацией.

8. Камин-аут лучше осуществлять один на один с близким вам человеком. Вашему же партнеру лучше не участвовать в разговоре. Запомните: ваши родители, во-первых, скорее всего очень сильно ревнуют вас. Во-вторых, хотят иметь внуков. А присутствие вашего бойфренда может чрезмерно обострить родительские чувства.

9. Не торопите время. Если не уверены на 100% – не заводите разговор на эту

тему. Помните, что любому человеку нужно время (иногда – долгое время, чтобы понять и осознать что-то).

10. Будьте готовы к совершенно идиотским вопросам. Например, вас могут спросить в некорректной форме о вашей роли – «пассивный или активный?» Некоторые вопросы могут «задеть за больное». Что касается вопроса о сексуальной роли, то лучше не ответить или намекнуть на активную роль. В спальню к вам все равно не «нагрянет проверка» :-), а вот чисто психологически для родителей так будет гораздо спокойнее.

11. После разговора «случайно» оставьте в доступном месте книгу о гомосексуальности или телефон организации, куда родители могли бы позвонить и услышать лично, что гомосексуальность – не болезнь и не преступление, что таких «несчастных», как они – сотни тысяч.

12. Будьте готовы, что находясь под впечатлением от разговора, родители могут в вашем отсутствии внимательно осмотреть вашу комнату. К сожалению, в людях старшего поколения укоренился стереотип о том, что гомосексуальность – это уголовно-наказуемое преступление. Не вините их, просто заранее побеспокойтесь о том, чтобы они не нашли в ваших вещах ничего, что могло бы их на-

пугать (лучше убрать с глаз долой анальные смазки, интимные игрушки, порнографию).

13. Будьте готовы к некой холодности по отношению к вам после камин-аута, ведь это – инстинктивная реакция большинства людей.

14. На самом деле, уж если кто и подвержен в данном случае серьезному психологическому стрессу, так это Вы. И именно вам, в первую очередь, нужна моральная и психологическая поддержка! На всякий случай, позаботьтесь о запасном плане действий. Договоритесь с друзьями, что сможете пожить какое-то время у них (минимум – несколько дней). Имейте с собой сумму денег, достаточную на недельное проживание и питание.

Камин-аут на приеме у врача

В своей жизни вы сможете столкнуться с ситуациями, когда знание ваших сексуальных практик врачу может помочь в сборе анамнеза или назначении лечения, а, например, психологу – в консультировании. В этом случае, для вашего же блага, камин-аут даст лишь преимущество. В этом случае, для вашего

же блага, камин-аут даст лишь преимущество. Но, к сожалению, многие MSM испытывают боязнь обращения к профессиональной медицинской или психологической помощи и на протяжении длительного времени остаются в тисках своих переживаний или проблем со здоровьем. Страх и представление о том, что медицинские специалисты, исходя из собственных моральных взглядов, могут осуждать гомосексуальность, зачастую препятствуют обращению за помощью для своевременной диагностики и лечения, что является помехой для предоставления рекомендаций и советов касательно профилактики ВИЧ и инфекций, которые передаются половым путем. Помните, здоровье важнее, поэтому не бойтесь обращаться за профессиональной медицинской или психологической помощью, и уж точно не оставайтесь в тисках своих переживаний или проблем со здоровьем.

Камин-аут и безопасный секс

Исследователи доказали взаимосвязь между камин-аутом и опасным сексуальным поведением. Оказывается, необходимость сокрытия своей сексуальной ориентации, нахождения в состоянии постоянного контроля своего поведения, часто приводит к хроническому стрессу, что, в свою очередь, ослабляет иммунную систему. Потребность снятия такого стресса в гей тусовках, в том числе и с помощью алкоголя, является важным условием и предпосылкой опасного секса

в гей среде, фактором, повышающим риск заражения ВИЧ и инфекциями, которые передаются половым путем. И раз уж так обстоит дело, никогда не забывайте пользоваться презервативами и другими средствами индивидуальной защиты. Опасное сексуальное поведение выступает также компенсаторным механизмом снятия стрессового напряжения, неприятия и отчуждения МСМ его окружения.

Вместо заключения

Камин-аут может предваряться периодом неопределенности, Не стоит и думать о камин-ауте, если вы еще чувствуете некую неопределенность в себе или считаете, что ваша сексуальная ориентация, поведение или чувство принадлежности к другому полу являются некоей преходящей «фазой», либо отвергать эти чувства по религиозным или моральным мотивам.

Самораскрытие – преодоление страха. И выбор, который вы делаете тогда, когда чувствуете себя готовым.

Поэтому, прежде чем другие начнут вам доверять, вы должны научиться доверять себе.

Желаем открываться и преодолевать! :-)

Автор текста/составитель: *Александр Витвицкий*
Литературный редактор/корректор: *Ростислав Милевский*
Рецензент: *Ирина Дорошенко*
Дизайн: *Александр Янковой*

При подготовке текста брошюры были использованы следующие материалы:


1. Роберт Бедронь. Веселкова абетка, або (майже) все, що ви хотіли знати про геїв та лесбійок. Пер. з пол. – К.: Центр «Наш світ», 2009. – 154 с.
2. Лайма Гейдар. Социальная работа с людьми, практикующими однополые отношения. Теория. Методики. Лучшие практики. Под ред. М. Андрущенко М. – К.: Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2009. – 196 с.
3. Лайма Гейдар. Признание себе и обществу: проблемы камин-аута и гармонического развития личности гомосексуального человека. – К., 2003.



Эта брошюра была подготовлена к печати Запорожским областным отделением ВБО «Всеукраинская сеть людей, которые живут с ВИЧ/СПИД» в рамках проекта «Профилактика ВИЧ и ИППП среди уязвимых групп населения» г. Запорожья. Брошюра издана при финансовой поддержке МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине» в рамках реализации национальной программы «Поддержка с целью профилактики ВИЧ/СПИД, лечения и ухода наиболее уязвимых групп населения в Украине».

Изложенные здесь мнения и точки зрения являются мнениями и точками зрения организации, издавшей данную продукцию, и не могут рассматриваться как мнения или точки зрения МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине».

Тираж: 1000 экз.
Запорожье 2010

An artistic illustration of a man and a woman in a close embrace. The man is on the left, with his head tilted down, and the woman is on the right, with her head tilted up towards his. The style is soft and painterly, with a warm, golden-brown color palette. The background is a light, hazy blue and white.

**Запорожское областное отделение
ВБО «Всеукраинская сеть людей,
которые живут с ВИЧ/СПИД»
ул. Рекордная 26, офис 307,
0612 32 25 91
050 454 16 00**

**Национальная линия телефона доверия
по проблеме ВИЧ/СПИД
0 800 500 451
бесплатно, круглосуточно**