

Ένας οδηγός για το Coming Out

# Coming Out



[www.athenspride.eu](http://www.athenspride.eu)

- 3** Εισαγωγή
- 5** Γνωρίζω τον Εαυτό μου
- 8** Παίρνω την Απόφαση
- 11** Σχεδιάζω το Coming Out
- 14** Κάνω το Βήμα
- 20** Coming Out για Πάντα
- 22** Ζω Ανοιχτά
- 26** ...από το Athens Pride

## «Είμαστε Παντού»

Είμαστε τα αδέρφια σας και τα παιδιά σας. Κάποιες και κάποιοι από εμάς είμαστε και οι γονείς σας.  
Είμαστε συνάδελφοι και συνεργάτιδές σας.  
Είμαστε γείτονες και γειτόνισσες.

Ζούμε μαζί σας, μοιραζόμαστε την καθημερινότητά σας. Ζούμε στην Αθήνα, στη Θεσσαλονίκη, την Πάτρα και το Ηράκλειο, αλλά ζούμε και στο Μέτσοβο, το Σουφλί, την Ιστιαία και την Ιεράπετρα.

Είμαστε έφηβοι κι έφηβες, είμαστε συνταξιούχοι. Ανήκουμε σε όλες τις κοινωνικές τάξεις, σε όλους τους πολιτικούς χώρους. Είμαστε κομμουνίστριες, δεξιόι, ανένταχτες, αναρχικοί, φιλελεύθεροι, σοσιαλίστριες.

Είμαστε και κομμωτές και οδηγοί νταλίκας, όπως είμαστε βουλευτές και μετανάστριες, καλλιτέχνες ή καθηγητές, αστυνομικές, στρατιωτικοί και αντιεξουσιάστριες. Είμαστε άνεργοι κι άνεργες, εργάτες κι εργοδότης.

( Το κεντρικό σύνθημα του Athens Pride 2009 )

# Coming Out

Όσο κι αν διαφέρουμε στις απόψεις μας, στον τόπο διαμονής μας, το οικονομικό ή το κοινωνικό μας επίπεδο, τις επαγγελματικές μας επιλογές ή τις πολιτικές μας καταβολές, όλοι κι όλες έχουμε κάτι κοινό: κάποια στιγμή στη ζωή μας, ερχόμαστε αντιμέτωποι με την απόφαση να είμαστε ανοιχτοί/ές σχετικά με το ποιοί/ποιές είμαστε – ακόμα κι όταν αυτό δεν είναι εύκολο.

Λέγοντας στους φίλους μας, στην οικογένειά μας, στους συναδέλφους μας και ακόμα και στους ξένους ότι – εκτός από τα άλλα χαρακτηριστικά που έχουμε ως άνθρωποι – είμαστε και γκέι, λεσβίες, αμφί και τρανς (LGBT), δείχνουμε το πόσο ανοιχτά επιλέγουμε να ζούμε τη ζωή μας.

Υιοθετώντας αυτή τη στάση, ερχόμαστε αντιμέτωποι με μια πρόκληση που συναντάμε από τότε που γεννηθήκαμε: να είμαστε ειλικρινείς με αυτή την πτυχή της ζωής μας, ακόμα κι όταν είναι δύσκολο, να μιλάμε στους ανθρώπους που νοιαζόμαστε, ακόμα κι όταν δεν βρίσκουμε τις κατάλληλες λέξεις.

# Γνωρίζω τον εαυτό μου

Από τότε που γεννηθήκαμε, πολλοί από εμάς έχουμε μεγαλώσει μαθαίνοντας να σκεφτόμαστε ότι πρέπει να ταιριάζουμε σε ένα συγκεκριμένο πρότυπο. Η κοινωνία και οι οικογένειές μας μας διδάσκουν ότι «πρέπει» να νιώθουμε έλξη για άτομα του αντίθετου φύλου, και ότι τα αγόρια και τα κορίτσια «πρέπει» να μοιάζουν, να φέρονται και να νιώθουν με ένα συγκεκριμένο τρόπο.

Ελάχιστοι από εμάς έχουν ακούσει ότι μπορεί να ερωτευτούν κάποιο άτομο του ίδιου φύλου ή ότι μπορεί να έχουν μια ταυτότητα φύλου που διαφέρει από το σώμα στο οποίο γεννήθηκαν. Γι' αυτό και τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα των περισσότερων από εμάς όταν αντιμετωπίζουν αυτές τις αλήθειες είναι, μεταξύ άλλων, φόβος, άγχος και σύγχυση.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα περισσότερα από τα αρνητικά στερεότυπα για τους γκέι, τις λεσβίες, τους/τις αμφί και τους/τις τρανς βασίζονται σε λανθασμένη ή ανεπαρκή πληροφόρηση.

Γι' αυτό το λόγο, παρακάτω αναφέρουμε κάποιους μύθους και αλήθειες για τα LGBT άτομα.

## Μύθοι και αλήθειες για τα LGBT άτομα



### Είναι επιλογή.

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός και η ταυτότητα φύλου δεν είναι επιλογές, όπως δεν είναι επιλογή το να είσαι αριστερόχειρας ή να έχεις καφέ μάτια ή να είσαι στρέιτ. Το μόνο που επιλέγει κανείς είναι το αν θα ζήσει τη ζωή του ανοικτά και με ειλικρίνεια απέναντι στον εαυτό του και τους άλλους ή όχι.



### Είναι θέμα lifestyle

Κατά καιρούς ακούγεται ότι τα LGBT άτομα ζουν σε ένα «γκέι lifestyle». Το πρόβλημα με αυτή τη λέξη είναι ότι μπορεί να ευτελίζει τα LGBT άτομα και τους αγώνες με τους οποίους έρχονται αντιμέτωπα καθημερινά. Το να είσαι LGBT δεν είναι περισσότερο θέμα lifestyle από ότι το να είσαι στρέιτ – είναι μια ζωή, σαν οποιουδήποτε άλλου.



### Οι σχέσεις ζευγαριών ίδιου φύλου δεν διαρκούν

Τα ομόφυλα ζευγάρια μπορούν να δεσμεύονται σε σχέσεις που διαρκούν στο χρόνο, ακόμα και μια ζωή, ακριβώς όπως κάθε άλλο ζευγάρι – και το κάνουν. Επίσης, κάποιες φορές, οι σχέσεις των ομόφυλων ζευγαριών τελειώνουν, όπως κάθε άλλου ζευγαριού. Η βασική διαφορά είναι ότι τα ομόφυλα ζευγάρια ακόμα έχουν πολύ λιγότερες ευκαιρίες να παντρευτούν ή να ζήσουν σε καθεστώς συμφώνου συμβίωσης ή αστικής ένωσης.



## **Τα LGBT άτομα δεν έχουν οικογένειες.**

Σύμφωνα με έρευνα του Census (2000), περισσότερα από ένα εκατομμύριο παιδιά – ίσως και παραπάνω – μεγαλώνουν παγκοσμίως από ομόφυλα ζευγάρια. Η Αμερικάνικη Ψυχολογική Ένωση έχει δηλώσει ότι τα παιδιά των γκέι και των λεσβιών είναι εξίσου ψυχικά υγιή με τα παιδιά που μεγαλώνουν με στρέιτ γονείς, δεδομένο το οποίο επιβεβαιώνεται και από άλλες επιστημονικές έρευνες.



## **Τα LGBT άτομα δεν είναι ευτυχισμένα.**

Το 1994, ο Αμερικάνικος Ιατρικός Σύλλογος έδωσε στη δημοσιότητα την εξής δήλωση: «Οι περισσότερες συναισθηματικές διαταραχές που αντιμετωπίζουν οι γκέι και οι λεσβίες σχετικά με την σεξουαλική τους ταυτότητα δεν βασίζονται σε ψυχολογικά αίτια, αλλά οφείλονται στην αίσθηση της αποξένωσης σε ένα περιβάλλον που δεν τους/τις αποδέχεται». Η βασική πηγή των δυσκολιών και του πόνου που βιώνουν τα LGBT άτομα είναι οι προκαταλήψεις και τα στερεότυπα της κοινωνίας, που οδηγούν στην απόρριψη. Ο πόνος αυτός μπορεί να απαλυθεί, όταν κάποιος ξέρει ότι υπάρχει μια LGBT κοινότητα, που νοιάζεται για αυτά τα άτομα και τις δυσκολίες τους.



## **Τα LGBT άτομα μπορούν να «αλλάξουν» ή να «γίνουν καλά».**

Δεν υπάρχει καμία επιστημονικά επιβεβαιωμένη απόδειξη που να δείχνει ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός των ανθρώπων μπορεί να αλλάξει, παρόλο που κάποιοι άνθρωποι προσπαθούν να τον καταστείλουν. Η πλέον αποδεκτή επιστημονική άποψη είναι ότι το να προσπαθεί κανείς να αλλάξει τον σεξουαλικό του προσανατολισμό μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα επιβλαβές.

# Παίρνω την απόφαση

Οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν Coming Out επειδή δεν μπορούν να αντέξουν να κρύβουν το ποιοι/ές είναι: θέλουν οι σχέσεις τους να είναι πιο αληθινές και αυθεντικές.

Αφού κάνουμε Coming Out, οι περισσότεροι/ες από εμάς ανακαλύπτουμε ότι νιώθουμε πολύ καλύτερα όταν είμαστε ειλικρινείς, από ότι όταν κρύβουμε ένα τόσο ουσιώδες κομμάτι του εαυτού μας.

Ανακαλύπτουμε, ακόμα, ότι η προσωπική μας απόφαση να ζήσουμε ανοιχτά μας βοηθά να σπάσουμε τα στερεότυπα που κρατούν και άλλα άτομα μέσα «στη ντουλάπα». Και, κάνοντάς το αυτό, γίνεται πιο εύκολο και για αυτούς/ές να ακολουθήσουν το παράδειγμα μας.



## Τι κερδίζω με το Coming Out:

- ▶ Ζω μια ανοιχτή και ολοκληρωμένη ζωή
- ▶ Αναπτύσσω πιο στενές, αυθεντικές σχέσεις
- ▶ Αποκτώ αυτοεκτίμηση: πλέον με ξέρουν και με αγαπούν για αυτό που είμαι στην πραγματικότητα
- ▶ Δεν έχω άγχος να κρύβω την ταυτότητά μου
- ▶ Έρχομαι σε επαφή και με άλλα LGBT άτομα
- ▶ Γίνομαι μέρος μιας κοινότητας
- ▶ Βοηθάω να σπάσουν τα στερεότυπα σχετικά με τα LGBT άτομα και τη ζωή τους
- ▶ Γίνομαι πρότυπο για τους άλλους
- ▶ Διευκολύνω νεώτερα LGBT άτομα να ακολουθήσουν το παράδειγμά μου

**Γι' αυτό το Coming Out και το να ζεις πιο ανοιχτά είναι μια βαθιά απελευθερωτική εμπειρία.**

Εκτός από όσα κερδίζει κανείς με το Coming Out, καλό είναι να ξέρει ότι υπάρχουν και κίνδυνοι. Όσο εποικοδομητική κι αν είναι αυτή η απόφαση, συχνά είναι δύσκολο ως κι αδύνατο να προβλέψουμε τις αντιδράσεις των άλλων.

## Οι αρνητικές συνέπειες του Coming Out:

- ▶ Δεν θα σε καταλάβουν, ούτε θα σε αποδεχτούν όλοι.
- ▶ Η οικογένεια, οι φίλοι ή οι συνάδελφοι μπορεί να σοκαριστούν, να συγχυστούν ή να φερθούν εχθρικά.

# Coming Out

- ▶ Κάποιες σχέσεις μπορεί να αλλάξουν μόνιμα.
- ▶ Μπορεί να βιώσεις παρενόχληση ή διάκριση.
- ▶ Κάποιοι νέοι άνθρωποι, ειδικά όσοι είναι κάτω των 18, μπορεί να διωχθούν από τα σπίτια τους ή να χάσουν την οικονομική στήριξη των γονιών τους.

## Η Ευθύνη είναι Δική Σου

Όταν ζυγίζεις τα οφέλη και τους κινδύνους που προκύπτουν από το να είσαι ανοιχτός/ή σχετικά με το ποιος/ά είσαι, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι την ευθύνη για τη διαδρομή του δικού σου Coming Out, την έχεις εσύ.

Εσύ αποφασίζεις ποιον να εμπιστευτείς, πότε και πώς. Ακόμα, εσύ αποφασίζεις αν και πότε χρειάζεται να μην κάνεις Coming Out.

Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος για να κάνεις το Coming Out ή να ζεις ανοιχτά. Ακόμα, όταν επιλέγεις να κάνεις το Coming Out ή να ζεις ανοιχτά, δεν σημαίνει ότι είσαι υποχρεωμένος/η να είσαι ουτ παντού και πάντα – εσύ αποφασίζεις πώς, πότε και πού, πάντα με κριτήριο το δικό σου καλό.

Ο σεξουαλικός σου προσανατολισμός και η ταυτότητα φύλου σου είναι σημαντικά κομμάτια σου, αλλά δεν σημαίνει ότι πρέπει να σε καθορίζουν. Όταν επιλέγεις να ζεις ανοιχτά, δεν σημαίνει ότι πρέπει να αλλάξεις όλα αυτά τα μοναδικά πράγματα που σε κάνουν να είσαι ο εαυτός σου.

# Σχεδιάζω το Coming Out

Όταν είσαι έτοιμος/η να το πεις στο πρώτο ή στα πρώτα άτομα, καλό είναι να δώσεις στον εαυτό σου το χρόνο να προετοιμαστεί. Σκέψου τις επιλογές σου και κάνε ένα σχέδιο σχετικά με το ποιον θα προσεγγίσεις, πότε και πώς.

Στο σχεδιασμό αυτού του πλάνου, μπορεί να σε βοηθήσει να θέσεις στον εαυτό σου τις παρακάτω ερωτήσεις:

## **Τι σημάδια λαμβάνω ως τώρα;**

Μπορεί να έχεις μια εντύπωση σχετικά με την αποδοχή των ανθρώπων γύρω σου από πράγματα που λένε – ή δεν λένε – όταν η συζήτηση έρχεται σε LGBT θέματα. Προσπάθησε κι εσύ να τα φέρεις στη συζήτηση, μιλώντας για μια ταινία με ένα σχετικό θέμα, ένα δημόσιο πρόσωπο που είναι LGBT ή μία είδηση. Αν οι αντιδράσεις των ατόμων γύρω σου είναι θετικές, είναι πιο πιθανό να σε αποδεχτούν όταν τους μιλήσεις για σένα.

## **Είμαι καλά ενημερωμένος σχετικά με LGBT θέματα;**

Είναι πιθανό οι αντιδράσεις των άλλων να στηρίζονται στην παραπληροφόρηση και σε αρνητικές περιγραφές LGBT ατόμων. Αν έχεις ενημερωθεί διαβάζοντας σχετικά με LGBT θέματα, θα είσαι προετοιμασμένος να απαντήσεις στις αγκυλίες και τις ερωτήσεις τους, δίνοντάς τους αξιόπιστες και ακριβείς πληροφορίες

.

## **Ξέρω τι είναι αυτό που θέλω να πω;**

Ειδικά στην αρχή της διαδικασίας του Coming Out, μερικοί/ές από εμάς χρειάζεται να απαντήσουμε σε δύσκολες και σκληρές ερωτήσεις - και συχνά δεν είμαστε έτοιμοι/ες ακόμα να ταυτιστούμε με την ταυτότητα του γκέι, της λεσβίας, του/της αμφί ή του/της τρανς. Δεν υπάρχει πρόβλημα με αυτό. Μπορεί να θέλεις απλά να πεις σε κάποιον ότι έλκεσαι από ένα άτομο του ίδιου φύλου ή ότι νιώθεις άβολα με τις προσδοκίες της κοινωνίας για το φύλο ή το σεξουαλικό σου προσανατολισμό. Αυτό που έχει σημασία είναι τα συναισθήματά σου, όχι οι ταμπέλες.

# Coming Out

Πάντως, κάτι που θα μπορούσε να σε βοηθήσει να οργανώσεις και να εκφράσεις τις σκέψεις σου πιο καθαρά, θα ήταν να γράψεις αυτά που θέλεις να πεις.

## Έχω στήριξη;

Το Coming Out δεν είναι κάτι που πρέπει να το κάνεις μόνος ή μόνη. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να υπάρχει ένα δίκτυο υποστήριξης, στο οποίο να μπορείς να καταφύγεις. Πηγές στήριξης μπορεί να είναι άλλοι LGBT άνθρωποι που ζουν ανοιχτά, φίλοι/ες, γραμμές στήριξης για LGBT άτομα ή αν κάνεις Coming Out για δεύτερη ή τρίτη φορά, ίσως το πρώτο άτομο στο οποίο μίλησες. Ακόμα, ένας ψυχολόγος ή ειδικός ψυχικής υγείας μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις πιο άνετα.

## Είναι καλή στιγμή;

Το timing είναι πολύ σημαντικό. Βοηθάει πολύ να γνωρίζεις τη διάθεση, τις προτεραιότητες, τα άγχη και τα προβλήματα αυτών στους οποίους θες να κάνεις το Coming Out. Σκέψου ότι αν οι δικές τους έννοιες είναι σημαντικές σε αυτή τη φάση ζωής τους, ίσως να μην είναι σε θέση να ανταποκριθούν με τον καλύτερο τρόπο στις δικές σου.

## Μπορώ να κάνω υπομονή;

Κάποιοι άνθρωποι χρειάζονται χρόνο για να διαχειριστούν αυτή τη νέα πληροφορία, ακριβώς όπως πήρε χρόνο σε πολλούς από εμάς να εξοικειωθούμε με το γεγονός ότι είμαστε γκέι, λεσβίες, αμφί ή τρανς. Όταν μιλάς ανοιχτά σε άλλους, να είσαι προετοιμασμένος/η να τους δώσεις το χρόνο που θα χρειαστούν για να προσαρμοστούν. Αντί να περιμένεις άμεση κατανόηση, προσπάθησε να χτίσεις μια σχέση που να βασίζεται στο διάλογο.

**Να θυμάσαι, ο κύριος λόγος για τον οποίο επιλέγεις να είσαι ανοιχτός/η με κάποιον είναι ότι νοιάζεσαι για αυτόν/ήν.**

# Κάνω το βήμα

Η ειλικρίνεια ενισχύει και δημιουργεί δυνατές, βαθιές σχέσεις με τους ανθρώπους του φιλικού και οικογενειακού περιβάλλοντος. Όταν επιλέγεις να ζεις ανοιχτά, κάνεις ένα βήμα προκειμένου να έχεις πιο στενές σχέσεις με τους ανθρώπους που αγαπάς και για τους οποίους νοιάζεσαι – ένα βήμα πιο κοντά σε μια πιο ευτυχισμένη ζωή.

# Coming Out

Για τους περισσότερους ανθρώπους το Coming Out ξεκινά με μία συζήτηση.

Είναι αναμενόμενο να ελπίζεις οι άνθρωποι στους οποίους κάνεις το Coming Out να έχουν θετικές αντιδράσεις, μεταξύ των οποίων:

- **Αποδοχή**
- **Υποστήριξη**
- **Κατανόηση**
- **Ανακούφιση**
- **Διαβεβαίωση ότι οι σχέσεις σας δεν θα επηρεαστούν αρνητικά**
- **Εμπιστοσύνη ότι οι σχέσεις σας θα γίνουν στενότερες**
- **Αναγνώριση για τα συναισθήματά σου**
- **Αγάπη**

Το Coming Out σου μπορεί να προκαλέσει όλες ή κάποιες από αυτές τις θετικές αντιδράσεις: αυτές οι αντιδράσεις όμως, κατά πάσα πιθανότητα, δεν θα έρθουν άμεσα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι χρήσιμο να μπορείς να βάλεις τον εαυτό σου στη θέση του άλλου.

Ένα άτομο που μόλις άκουσε το Coming Out κάποιου άλλου μπορεί να αισθάνεται:

- **Έκπληξη**
- **Τιμή**
- **Αμηχανία**
- **Φόβο**
- **Αβεβαιότητα για το πώς να αντιδράσει**
- **Αβεβαιότητα για το τι πρέπει να κάνει**

# Coming Out

- Υποστήριξη
- Δυσπιστία
- Ανακούφιση
- Περιέργεια
- Θυμό
- Άγχος
- Αγωνία

Δώσε στο άτομο στο οποίο ανοίγεσαι το χρόνο που χρειάζεται. Ακόμα, είναι χρήσιμο να θυμάσαι ότι, πριν από όλους τους άλλους, το Coming Out το κάνεις για σένα τον ίδιο/την ίδια.

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να το κάνεις αυτό. Εσύ είσαι ο ειδικός, εσύ ξέρεις πώς νιώθεις και ποιο είναι το καλύτερο για σένα.

Όταν, λοιπόν, είσαι έτοιμος/η να το πεις σε κάποιον, μπορείς να ξεκινήσεις από ένα άτομο που είναι πιο πιθανό να είναι υποστηρικτικό μαζί σου. Αυτό μπορεί να είναι ένα άτομο του φιλικού σου περιβάλλοντος, ένας συγγενής ή δάσκαλος. Μπορείς να του πεις ότι είσαι γκέι, λεσβία, αμφί ή τρανς, ή απλά να του πεις ότι έχεις ερωτήσεις ή απορίες για το σεξουαλικό σου προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου σου.

Ακόμα, ως ένα βαθμό, μπορείς ο ίδιος/η ίδια να διαμορφώσεις τις συνθήκες του Coming Out σου:

▶ **Να φροντίσεις να υπάρχει ο απαραίτητος χρόνος για τη συζήτησή σας**

▶ **Να έχεις επιλέξει έναν ιδιωτικό χώρο σε ένα «χαλαρό» περιβάλλον**

▶ **Να φανείς ανοιχτός/ή και ειλικρινής, λέγοντας ότι δεν έχεις πρόβλημα να σου κάνουν ερωτήσεις.**



## Μιλώντας στην οικογένειά μου

Ανεξάρτητα από την ηλικία τους, πολλοί άνθρωποι φοβούνται ότι αν μιλήσουν στους γονείς τους για τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου τους, αυτοί θα τους απορρίψουν.

Κατά πάσα πιθανότητα, τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι. Ωστόσο, αν είσαι κάτω των 18 ή οικονομικά εξαρτημένος/η από τους γονείς σου, χρειάζεται να το σκεφτείς πιο προσεκτικά, πριν κάνεις το Coming Out.

Καλό είναι να είσαι προετοιμασμένος/η, για κάποιες από τις παρακάτω αντιδράσεις:



Κάποιοι γονείς μπορεί να αντιδράσουν με τρόπο που θα σε πονέσει: μπορεί να κλάψουν, να θυμώσουν ή να νιώσουν ντροπή.



Κάποιοι γονείς μπορεί να νιώσουν ότι τους τιμά το Coming Out σου και να εκτιμήσουν ότι τους εμπιστεύεσαι ένα σημαντικό κομμάτι της αλήθειας για τον εαυτό σου.



Κάποιοι γονείς θα νιώσουν την ανάγκη να πενθήσουν τα όνειρα που έκαναν για σένα, πριν δουν τη νέα, αυθεντική ζωή που χτίζεις για τον εαυτό σου.



Κάποιοι θα ρωτήσουν «τι έκαναν λάθος» ή «αν έκαναν κάτι και το προκάλεσαν».



Κάποιοι θα πουν ότι το να είσαι LGBT είναι αμαρτία ή θα προσπαθήσουν να σε στείλουν σε θεραπευτή, ελπίζοντας «να γίνεις καλά».



Κάποιοι γονείς ήδη γνωρίζουν ότι είσαι γκέι, λεσβία, αμφί ή τρανς – ή μπορεί να έχουν ενδείξεις, οπότε μπορεί να περίμεναν να τους το πεις και να νιώσουν ανακούφιση που το έκανες.

# Coming Out

Μπορεί να πάρει καιρό σε ένα γονιό να εξοικειωθεί με την πληροφορία ότι το παιδί του είναι γκέι, λεσβία, αμφί ή τρανς. Καλή ή κακή, η πρώτη αντίδραση μπορεί να μην αντικατοπτρίζει τα συναισθήματά των γονιών σου μακροπρόθεσμα.

Καλό είναι να σκέφτεσαι ότι οι γονείς σου μεγάλωσαν σε μια εποχή όπου τα στερεότυπα για τα LGBT άτομα κυριαρχούσαν πολύ περισσότερο, από ότι σήμερα. Να θυμάσαι, ακόμα, ότι πιθανότατα θα θέλουν να σε προστατεύσουν, από κάτι που δεν μπορούν να καταλάβουν.

Τέλος, έχε στο νου ότι το να πεις στους γονείς σου ότι είσαι γκέι, λεσβία, αμφί ή τρανς είναι ένα μεγάλο νέο και δεν υπάρχει συγκεκριμένο χρονοδιάγραμμα για το πόσο καιρό θα τους πάρει να προσαρμοστούν σε αυτό.

## Μιλώντας στους φίλους μου

Κάποιες φορές, μπορεί να τύχει κάποια άτομα του φιλικού σου περιβάλλοντος να είναι και τα ίδια LGBT και να έχουν ήδη κάνει Coming Out ή να έχουν κάποιον άλλον LGBT φίλο ή συγγενή. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα πράγματα είναι πιο απλά.

Κάνοντας Coming Out σε ένα/μία φίλο/η, βοηθάς να γίνει η σχέση σας πιο ουσιαστική, να στηρίζεται στην ειλικρίνεια και την εμπιστοσύνη.

Καλό είναι να έχεις κατά νου ότι οι φίλοι σου μπορεί να σε εκπλήξουν: εκείνοι που θα περίμενες να είναι λιγότερο επικριτικοί μπορεί να είναι οι πρώτοι που θα αντιδράσουν άσχημα, ενώ αντίθετα εκείνοι που φαίνεται λιγότερο πιθανό να σε αποδεχτούν, κάποιες φορές μπορεί να προσφέρουν τη μεγαλύτερη υποστήριξη.

Δώσε στους φίλους σου το χρόνο να επεξεργαστούν την πληροφορία που τους δίνεις και βοήθησέ τους,

# Coming Out

προσφέροντάς τους πηγές ενημέρωσης, μιλώντας τους για πράγματα που έχεις μάθει ή διαβάσει.

Πολλές φορές, με το να μοιραζόμαστε το συναίσθημά μας, το πώς νιώθουμε, μπορούμε να πούμε πολύ περισσότερα πράγματα στους ανθρώπους. Το βασικό κίνητρο για το Coming Out είναι η ανάγκη για μοίρασμα και η αγάπη για τους κοντινούς μας ανθρώπους, καθώς και το ενδιαφέρον μας για τις σχέσεις μαζί τους.

# Coming Out για πάντα

Το να κάνεις το Coming Out και να ζεις ανοιχτά δεν είναι κάτι που συμβαίνει μία φορά ή αφορά ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Είναι ένα ταξίδι που κάνουμε κάθε μέρα της ζωής μας.

Υπάρχουν τρία βασικά στάδια από τα οποία περνάμε σε αυτό το ταξίδι. Τα στάδια αυτά δεν είναι ακριβώς ίδια για όλους ή όλες μας και δεν έχουν συγκεκριμένη διάρκεια ή σειρά: συχνά «μετακινείσαι» από το ένα στάδιο στο άλλο.

## ▶ **Είμαι ειλικρινής με τον εαυτό μου**

Η περίοδος που το ταξίδι ξεκινά: όταν θέτεις στον εαυτό σου ερωτήσεις, ενημερώνεσαι για LGBT θέματα, αρχίζεις να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου, κάνεις το Coming Out σε σένα και ίσως αποφασίζεις να το πεις και σε άλλους.

## ▶ **Coming Out**

Την περίοδο αυτή μιλάς για πρώτη φορά για το σεξουαλικό σου προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου σου με την οικογένειά σου, τους φίλους σου, τους συναδέλφους σου, τους συμμαθητές σου και άλλους ανθρώπους στη ζωή σου.

## ▶ **Ζω ανοιχτά**

Αφού μιλήσεις στους πιο κοντινούς σου ανθρώπους για την ζωή σου ως LGBT άτομο, το να ζεις ανοιχτά είναι μια διαρκής φάση της ζωής σου: πλέον μπορείς να μιλάς ανοιχτά και σε νέα άτομα που γνωρίζεις, όταν και όπου νιώθεις ότι ταιριάζει. Το Coming Out συνεχίζεται, όπως ακριβώς και η ζωή: για παράδειγμα, κάθε φορά που πηγαίνεις διακοπές με το/τη σύντροφό σου, μπορεί να χρειαστεί να απαντήσετε στην ερώτηση αν θέλετε χωριστά κρεβάτια. Τότε, θα έχεις την επιλογή να αποφασίσεις αν θα επιλέξεις να εξηγήσεις ότι δεν είστε φίλοι/ες, αλλά σύντροφοι.

# Ζω ανοιχτά

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να ενσωματώσεις το Coming Out στην καθημερινότητά σου και να ζεις ανοιχτά και περήφανα κάθε μέρα: είτε αυτό είναι η φωτογραφία του/της συντρόφου σου στο γραφείο σου είτε το να είσαι ειλικρινής σε ερωτήσεις για την προσωπική σου ζωή όποτε κρίνεις ότι αυτό χρειάζεται.

# Coming Out

Όσο συνεχίζεις να ζεις ανοιχτά, καλό είναι να έχεις στο νου σου τα παρακάτω:



Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι η διαδρομή από το "Coming Out" στο "Ζω ανοιχτά" είναι διαρκής και αυτή τη διαδρομή ο καθένας κι η καθεμιά μας την ακολουθεί με το δικό του/της ρυθμό.



Αν και συχνά απαιτείται ενέργεια για να κάνεις Coming Out σε κάποιον, ακόμα κι αν είσαι out για χρόνια, το να ζεις ανοιχτά είναι κάτι που γίνεται όλο και πιο εύκολο όσο περνάει ο καιρός.



Το να ζεις ανοιχτά ως γκέι, λεσβία, αμφί, τρανς ή στρέιτ υποστηρικτής μπορεί να συμβάλλει στο να γίνει πιο εύκολη η ζωή των νέων LGBT ατόμων, που θα ακολουθήσουν τη δική σου γενιά.



Το να ζεις ανοιχτά μπορεί να σημαίνει είτε ότι δεν κρύβεις ποιός/α είσαι (π.χ. να μη λες ψέματα για το πότε θα παντρευτείς ή να μην κρύβεις τη φωτογραφία του/της συντρόφου σου) είτε ότι έχεις αποφασίσει συνειδητά να είσαι πάντα έτοιμος/η να επιβεβαιώσεις τον σεξουαλικό σου προσανατολισμό ή την ταυτότητα φύλου σου.



Το να ζεις ανοιχτά δεν σημαίνει ότι η μοναδική ή ακόμα η πρωταρχική πτυχή της ταυτότητάς σου είναι ότι είσαι LGBT: σημαίνει ότι αυτό είναι ένα κομμάτι της ζωής σου, ένα φυσικό κομμάτι του εαυτού σου – όπως η ηλικία σου, το ύψος σου, το χρώμα των μαλλιών σου ή τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σου.

# Coming Out



Το να ζεις ανοιχτά είναι από μόνη της μία πράξη ακτιβισμού: το να κάνεις Coming Out στην οικογένεια, τους/τις φίλους/ες σου, τους συναδέλφους σου συμβάλλει στο να σπάσουν τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις που μπορεί να έχουν για τα LGBT άτομα.



Σε καθημερινή βάση, θα αντιμετωπίσεις συχνά αποφάσεις για το πού, πότε και πώς θα κάνεις Coming Out – ή που, πότε και γιατί δεν θα κάνεις.



**Να θυμάσαι πάντα  
ότι αυτό είναι το δικό  
σου ταξίδι: εσύ θα  
αποφασίσεις πώς θα  
ταξιδέψεις.**

## Ο οδηγός αυτός σχεδιάστηκε με αφορμή την Ημέρα Coming Out

Το Φεστιβάλ Υπερηφάνειας Αθήνας - Athens Pride, με την Πορεία Υπερηφάνειας που διοργανώνει κάθε Ιούνιο τα τελευταία 6 χρόνια, αγωνίζεται για την ορατότητα των λεσβιών, γκέι, αμφί και τρανς στην ελληνική κοινωνία: μια κοινωνία, που ακόμα φοβάται να πει τα πράγματα με το όνομά τους, που συχνά ζει σε καθεστώς φόβου και ενοχής, που αναπαράγει στερεότυπα και διακρίσεις.

Με αφορμή την Ημέρα Coming Out, επιλέγουμε να γιορτάσουμε την 11η Οκτωβρίου, γιατί θέλουμε:

- ▶ να ζήσουμε μια ανοιχτή ζωή
- ▶ να αποκτήσουμε στενές, αυθεντικές σχέσεις
- ▶ να μας αγαπούν για αυτό που είμαστε
- ▶ να μην έχουμε άγχος να κρύβουμε την ταυτότητά μας
- ▶ να έρθουμε σε επαφή και με άλλα LGBT άτομα
- ▶ να σπάσουμε τα στερεότυπα
- ▶ να βοηθήσουμε τα νεώτερα LGBT άτομα να κάνουν το δικό τους βήμα στην ορατότητα

Για να τιμήσει και έμπρακτα τη σημερινή Ημέρα Coming Out, το Athens Pride δημιούργησε και δίνει στη δημοσιότητα αυτόν τον Οδηγό για το Coming Out: ένα “σύντροφο” στο προσωπικό ταξίδι της καθημίας/του καθενός μας προς την ορατότητα και την υπερηφάνεια.

**Γιατί η Υπερηφάνεια είναι καθημερινή υπόθεση.**



# **ATHENS PRIDE**

Οκτώβριος 2010

© Φεστιβάλ Υπερηφάνειας Αθηνas Athens Pride  
Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος.