

# Coming Out



ВСЁ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ... ПРО КАМИНГ-АУТ

*Привет!*

Мы рады, что вы решили открыть эту брошюру. В ней мы собрали всё, что связано с каминг-аутом. Прочитав наши истории, вы увидите, что с вашей сексуальной идентичностью всё в порядке, понятие гендера не двумерно, а смелость быть собой окупается сполна. Желаем вам приятного чтения, и, возможно, однажды мы увидимся на встрече какой-нибудь из молодёжных групп!

Ваш молодёжный совет  
Дженни, Фелицитас, Фло, Кати, Сара,  
Штефан и Юли

Молодёжный совет о Каминг-аут брошюре:

Для этой брошюры мы собрали много важных идей, и в конце одобрили получившийся результат. Мы сами представляем разные буквы ЛГБТКИА-спектра и постарались сделать так, чтобы никто не остался без внимания.



Привет!

Здорово, что эта брошюра оказалась у тебя в руках. Она идеально подходит тебе, если тебя мучают такие вопросы, как...

Кто я? Я парень, девушка или кто-то ещё? Кто мне нравится? Я действительно гетеро или, может быть, лесбиянка, гей или бисексуал\_ка<sup>1</sup>?  
И что всё это значит?

Мы хотим поделиться с тобой информацией и дать несколько советов о твоём пути. Надеемся, эта брошюра покажется тебе интересной!

«Мы» – это ЛГБТКИА-сеть Баден-Вюртемберга. В нашем комьюнити собралось много людей, которые идентифицируют себя как лесбиянки (Л), геи (Г), бисексуал\_ки (Б), трансгендерные (Т), квир- (К), интерсекс- (И), и агендерные люди (А).

<sup>1</sup> Знак \_ (нижнее подчёркивание) означает, что слово включает людей всех гендеров.

Я отличаюсь от окружающих?

Ты чувствуешь себя как Настя?

Вы с подружками смотрите последний блокбастер, и все без ума от главного героя... Все, кроме тебя. Тебе больше нравится главная героиня, ты считаешь её очень крутой, и у тебя, кажется, даже краш на неё.



«Я правда не такая, как они? В каком-то смысле да, но в то же время у нас много общего...» Настя



Или, может быть, ты чувствуешь себя как Миша?

Ты не испытываешь особых чувств по поводу вашей новой одноклассницы, но зато твое сердце выпрыгивает из груди, когда ты идёшь гулять со своим другом?

«Неужели я гей?  
Ну и ну...» Миша.

Или у тебя ситуация как у Алины?

Родители считают тебя парнем, но ты знаешь, что это не так, и ощущаешь себя иначе?

«Глубоко внутри я знаю, что я девушка.  
Если бы меня сразу назвали Алиной, я  
чувствовала бы себя гораздо лучше».

Алина

Или ты как Саша?

Ты замечаешь, что слова «мужчина» и «женщина» тебе не подходят?

«Иногда я говорю, что я  
небинарный человек. Это значит, что  
я не чувствую себя ни мужчиной, ни  
женщиной. Мой гендер где-то  
посередине». Саша

Бывают моменты, когда мы чувствуем себя «не такими, как все».  
Так случается в том числе потому, что нашем обществе есть

много краеугольных камней, которые мы не замечаем, пока не наталкиваемся на них. Например, существует убеждение, что парни влюбляются только в девушек, а девушки – только в парней. Или есть представление, что в мире существуют только мужчины и женщины и всегда должно быть очевидно, кто есть кто.

Эти краеугольные камни – это негласные правила, созданные для того, чтобы люди их слепо придерживались. Но тебе когда-нибудь приходили в голову вопросы, что на самом деле «нормально», а что нет, и кто вообще это определяет? Если да, то эта брошюра как раз для тебя. Она может вдохновить тебя следовать тому, что кажется правильным именно тебе. А ещё ты удивишься, насколько нормально чувствовать себя каким-то «неправильным» человеком, ведь все люди ооочень разные!

Я не одинок\_а!

Когда тебе кажется, будто с тобой «что-то не так», важно разрешить себе это чувство. При этом не бойся быть собой и помни, что ты супер уже сейчас, как ты есть. Знакомься с собой, оглядывайся вокруг, изучай новое, экспериментировать. Честно признавать свои чувства бывает сложно, но это смело и всегда стоит того. Только так ты узнаешь, кто ты и чего ты на самом деле хочешь. Неуверенность и сомнения тут неизбежны, как и во всех больших делах.

Если ты ещё не знаешь, кто ты и чего ты хочешь, с тобой всё в порядке! Люди начинают задумываться о гендере и сексуальных предпочтениях в очень разном возрасте, а некоторых секс так и не начинает интересовать.

Очень поддерживающе встретить людей, которые тебя понимают или испытывают то же, что и ты. Вам будет весело проводить время вместе, и вы сможете прочувствовать, что быть лесбиянкой, геем, бисексуальным, трансгендерным, интерсекс- или квир-человеком – это нормально и прекрасно, а ещё, что очень здорово жить свободно и открыто. Ну и конечно, рядом с друзьями можно легче переживать сложные времена и не чувствовать себя одиноко.



«Поначалу я не решался присоединиться к группе, но потом почувствовал облегчение от того, что встретил так много классных людей, которые чувствуют то же, что и я!» Ахмет

Хоть это и не всегда очевидно, но лесбиянки, геи, бисексуальные, трансгендерные, интерсекс- и квир-люди жили во все времена и сейчас есть повсюду. В каждой стране и религии, в каждой культуре, в деревнях и городах – везде! Ты совершенно точно не одинок\_а в этом мире.

Что именно означает  
"каминг-аут"?

Возможно, тебе уже приходилось слышать выражение «сделать каминг-аут». В переводе оно означает «выйти из шкафа» и «стать видимым». Каминг-аут – это шаги на пути к тому, чтобы принять себя и быть собой. Он может выглядеть очень по-разному и вызывать много различных, иногда сбивающих с толку, чувств.

Для многих каминг-аут – это волнующее и прекрасное время. Только представь, какими счастливыми чувствуют себя геи и лесбиянки, когда им звонит любимый человек. У бисексуал\_ок краснеют щёки и учащается сердцебиение, если перед дверью стоит возлюбленн\_ая. Транслюди испытывают огромную радость, когда впервые слышат, какими счастливыми они выглядят, надевая свою любимую одежду и имея возможность, наконец, быть собой.

«Мой каминг-аут перед семьёй и друзьями сделал меня сильнее. Я поняла, что могу постоять за себя. Он придал мне уверенности». Софи



Возможно, то, что ты открываешь в себе, тревожит тебя. Но знай: нет никаких правил, каким должен быть каминг-аут, и ты не обязан\_а торопиться. Как ты сделаешь каминг-аут, так и есть правильно, ведь только ты решаешь, когда и кому раскрыть эту сторону себя.

### «Внутренний» и «внешний» каминг-ауты

Внутренний каминг-аут означает, что ты признаёшься в своих чувствах себе и задаёшься вопросом, являешься ли ты лесбиянкой, геем, бисексуальным, трансгендерным и/или квир-человеком, и что это для тебя значит. Делая внешний каминг-аут, ты говоришь и показываешь это окружающим. Конечно же, у тебя всегда есть право не открываться некоторым людям или в определённых обстоятельствах.

«Мой внутренний каминг-аут длился более пяти лет, и только после я рассказала о себе в школе. Я думала, быть лесбиянкой в моей религиозной семье, живущей в маленькой деревне, не получится. Но меня приняли!» Мария

«Пока об этом знает только моя тётя, и мне этого достаточно. С ней я могу говорить о чём угодно». Юлия



«Моя мама почувствовала облегчение, когда я наконец осмелился что-то сказать. Она давно подозревала, что я несчастлив, но не понимала почему. После разговора мне стало лучше, и мама этому очень рада». Серёжа

## FATSHIONISTA

Ведёт свой  
FACT)SHION блог

Вместе с TECHGIRL

Идентифицирует  
себя как  
гендерквир

За двадцать  
минут может  
сделать  
НОГОТОЧКИ и  
ДОМАШКУ  
ПО  
МАТЕМАТИКЕ



## Гендер – это про многое

Гендер – это не только твоё тело. Гендер – это гораздо большее, и есть бесчисленное количество способов исследования и проживания своей идентичности. Никто не имеет права диктовать, что ты обязан\_а жить, одеваться и вести себя как «мальчик», «девочка» или «что-то среднее». Поэкспериментируй: какая одежда тебе нравится? От какой музыки тебе хочется танцевать? Как тебе нравится двигаться?

Но что делать, если твоё внутреннее ощущение себя не соответствует твоему телу? Многим трансперсонам приходится пройти непростой путь, но оно того стоит!

«Мои друзья заметили, что я стала намного счастливее, когда стала жить в соответствии с моим внутренним гендером». Нина

Если ты решишь изменить своё тело так, чтобы оно соответствовало твоему внутреннему гендеру, тебе предстоит пройти через процесс, который называется переходом. Он может (но не обязан!) включать в себя внешние изменения тела (например, с помощью приёма гормонов или хирургических

## VIDEOGAMEBOY

никогда не  
выходит из дома  
без КЕТКИ

только что  
познакомился  
с ЭМО-БОЕМ  
и определённо  
ЗАИНТЕРЕСОВАН



идентифицирует  
себя как трансген

любит музыку  
и видеоигры

Чтобы чётко обозначить свою идентичность, многие решают поменять имя. Как думаешь, какое имя подходит тебе? Может быть, у твоих родителей уже есть хорошая идея? Если у тебя на примете уже есть подходящее имя, ты можешь сказать окружающим, как бы тебе хотелось, чтобы к тебе обращались. Дай им немного времени, чтобы привыкнуть.

Самое главное, только Ты решаешь, какой путь тебе выбрать и с какой скоростью по нему идти. Если тебе нужна информация или совет, ты можешь обратиться к тем, кто проходит или уже прошёл через подобное.

вмешательств) или официальную смену имени и/или гендерного маркера (ради чего придётся побегать по разным инстанциям!)

**Иметь ни мужской, ни женский пол –  
такое тоже возможно!**

Интерсекс – это особенность, при которой пол человека при рождении нельзя однозначно определить как мужской или женский. Несмотря на это, интерсекс-людям часто без необходимости присваивают определённый пол путём медицинских вмешательств в детстве.

«Я обожаю своё тело именно потому, что оно не вписывается в рамки мужского или женского пола»  
– Женя

## HIPSTERBOY

радостный  
как само слово  
«гей»<sup>1</sup>

обожают  
удачные ШУТОЧКИ

идентифицирует  
себя как цис и гей

хочет  
стать веганом,  
но не может  
устоять перед  
выпечкой с  
сыром



<sup>1</sup>слово gay в английском имеет значение «весёлый, радостный»



# Что делать в стрессовых ситуациях?

ЕМОБОУ



Иногда окружающие будут не очень хорошо реагировать на твой каминг-аут. Возможно, они не ожидали такого от тебя, а может быть, им просто сложно принимать отличный от своего образ жизни. Некоторым нужно время, чтобы тебя понять. Запасись терпением и не сдавайся после первой попытки!

При любом раскладе важно иметь вокруг хотя бы несколько человек, которые полностью принимают тебя. Найди тех, кому ты можешь доверять. Союзники могут встретиться везде: не только в ЛГБТКИА-группах, а, например, в доме молодёжи, в кругу семьи, в футбольной или музыкальной секции.

## Игнорирование и дискриминация

Что делать, если в школе, спортивной секции или даже в кругу друзей тебя часто дразнят или ты чувствуешь себя изгоем? Такое ранит и даже может серьёзно ударить по здоровью. Когда колкости и неприятие со стороны окружающих регулярно повторяются, это уже травля! Всё, что тебя ранит, это не окей, и, если тебе пришлось столкнуться с любым видом насилия, ты можешь попросить о помощи! Взрослые, которые не вмешиваются, чтобы остановить насилие, поддерживают его.

Если ты не знаешь, что предпринять, чтобы остановить травлю, очень важно не держать всё в себе. Поделись с кем-то, кому ты можешь доверять. Иногда кажется, что ты со своей проблемой один на один, но, на самом деле, есть множество людей с похожим опытом, которые сумели разрешить подобные ситуации. А ещё наверняка есть много тех, для кого твои чувства важны, так что обязательно поговори с кем-нибудь о своих переживаниях!

«Просить поддержки у окружающих – не значит показывать слабость. Это знак внутренней силы!»

Лёва

Также нормально и важно искать профессиональную помощь. Ты можешь найти бесплатные и анонимные консультации, и тогда твоё имя и твоя история не станут известны посторонним людям. Не бойся просить о помощи!

«Мы больше, чем сумма наших частей»

Наша идентичность не ограничивается тем, что мы ЛГБТКИА-люди – у нас разный цвет кожи и разные убеждения, дома мы говорим на разных языках. Мы можем быть молодыми или старыми, худыми или толстыми, иметь большие или здоровые тела, разный уровень образования и разное количество денег.



TECH GIRL



вместе с Fashionista

определяет себя как лесбиянка

цисдевушка

сделала каминг-аут перед семьёй. Сначала было немного неловко, а потом абсолютно окей

всё время сидит в телефоне, много смотрит YouTube

любит технику

«Я не только квир-персона, я ещё и woman of color<sup>2</sup> и мусульманка. В Германии это вызывает огромное количество недопониманий. У тебя так же?» Амаль

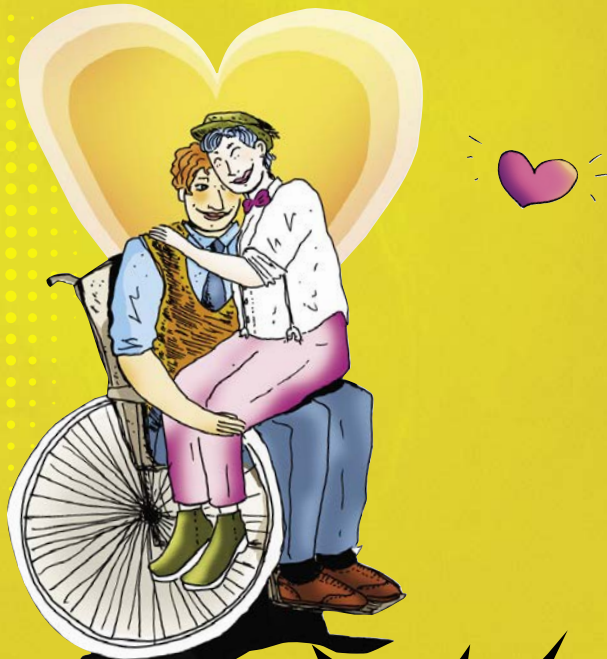
<sup>2</sup> см. Глоссарий

## Дискриминация существует и внутри квир-сообщества

Люди могут подвергаться разным видам дискриминации из-за многих особенностей. Например, на встрече молодёжного клуба темнокожий человек может услышать расистские шутки и замечания в свой адрес, а твоя белая подруга-бисексуалка и вовсе не сможет посетить встречу из-за отсутствия пандуса для инвалидной коляски.

## Общество состоит из таких разных нас

Несмотря на то, что мы все очень по-разному выглядим и живём, имеем разные гендерные идентичности и любим очень непохожих друг на друга людей, мы все имеем одинаковые права. На всех нас распространяется неоспоримое право на жизнь без дискриминации. Вот почему так важно вместе заботиться о том, чтобы любые собрания ЛГБТКИА-сообщества были открыты для всех и чтобы каждый гость мог почувствовать себя долгожданным.



## Послесловие

Довольно много информации, не правда ли? Мы надеемся, что ты узнал\_а для себя что-то новое. В следующий раз, когда ты пойдёшь в кино, позови с собой пару человек из молодёжной ЛГБТКИА-группы. Если в твоём районе такой группы ещё нет, ты можешь попробовать организовать её самостоятельно! В интернете ты обязательно найдёшь единомышленников, которые тебя поймут и которые тоже ищут новых друзей. Вместе часто бывает веселее, чем поодиночке.

Мы желаем тебе увлекательного времяпрепровождения и множество захватывающих моментов и встреч!





## ГЛОССАРИЙ



**Сексуальная идентичность** – это про то, кого ты считаешь привлекательным и в кого влюбляешься. Например, ты можешь ощущать себя гетеро, лесбиянкой, геем, бисексуальным или квир-человеком.

**Гендерная идентичность** – это гендер, с которым ты себя идентифицируешь. Например, парень, девушка или небинарная персона.

**Лесбиянка** – это девушка/женщина, которая влюбляется в других девушек/женщин.

**Гей** – это парень/мужчина, который влюбляется в других парней/ мужчин.

**Бисексуал\_ки** влюбляются и в парней/мужчин, и в девушек/ женщин.

**Трансгендерные люди или трансперсоны** – это те, чей гендер не совпадает с тем, который им приписали при рождении.

**Небинарный человек или гендерквир** – это тот, та или те, кому не подходит строгая классификация гендера на «мужской» и «женский», и кто не может или не хочет идентифицировать себя с одним из этих понятий.

Тела **интерсекс-людей** нельзя однозначно определить как мужские или женские с медицинской точки зрения.

**Квир-люди** ставят под вопрос всё, что считается очевидным и «нормальным» в области гендера и сексуальности. В разговорной речи слово «квир» часто используется как обобщающий термин для геев, лесбиянок, би, транслюдей и т.д.

**Гетеросексуальные люди** – это те, кто влюбляется исключительно в персон противоположного пола. Хотя они и большинство, это не значит, что они «более нормальные», чем остальные.

**Цислюди** – это те, чей гендер совпадает с присвоенным при рождении.

**WOC (Woman of Color)** происходит от **POC (People of Color)**, это самоопределение представителей расовых и этнических меньшинств, подвергающихся расизму.

**Темнокожий** – это самоопределение живущих по всему миру людей с тёмным цветом кожи, имеющих предков из Африки.

Аббревиатура **ЛГБТКИА** используется для обозначения всех людей радужного сообщества: лесбиянок (Л), геев (Г), бисексуальных (Б), трансгендерных (Т), квир- (К), интерсекс- (И) и агендерных (А) людей.

## Список медиа

### В интернете:

- <https://sexeducation.takiedela.ru/bloggers> – список онлайн ресурсов про секспросвет для подростков и их родителей
- [https://t.me/washed\\_hands](https://t.me/washed_hands) – телеграм-канал про квир-секспросвет
- Транслюди могут найти много полезного на сайте <https://centre-t.ru/>

### Небольшая подборка фильмов:

- Сорванец (Франция 2011, 6+) – про гендерную неконформность
- Неисправимые (США 1999, 12+) – ты сможешь постоять за себя!
- Лесбийский комитет (США 2007, 12+) – радикальные девчонки и много веселья!
- ХХУ (Аргентина 2007, 12+) – про интерсекс-людей
- Сегодня я пойду домой один (Бразилия 2014, 6+) – любовная история геев и жизнь с инвалидностью

### Предпочитаешь читать?

- Тилли Уолден, «Пируэт» и Элисон Бекдел, «Весёлый дом» – комиксы про узнавание и поиск себя
- Малин Нурд, «Никки» – комикс про то, как важно быть среди своих
- Нора Сакавич, «Всё ради игры» – трилогия про спорт и любовь
- Джеффри Евгенидис, «Средний пол» – история интерсекс-человека

### Любишь смотреть сериалы?

- Очевидное (2014)
- Нетипичный (2017-2021)
- Пустые слова (2010)
- Becoming Us (2015)
- Сексуальное просвещение (2019)

## МОЛОДЁЖНЫЕ ГРУППЫ ДЛЯ ЛГБТКИА

Для ЛГБТКИА-молодёжи и интересующихся есть много групп и других предложений, возможно, даже в твоём районе! Ты можешь посмотреть контакты на нашем сайте: <https://queer-future-bw.de/jugendgruppen-in-baden-wuerttemberg>

**Молодёжная ассоциация ЛГБТКИА-сети в Баден-Вюртемберге:** [www.queer-future-bw.de](http://www.queer-future-bw.de)

### ЛГБТКИА с миграционным бэкграундом?

- [www.gladt.de](http://www.gladt.de)  
GLADT e.V. – геи и лесбиянки из Турции
- [www.quarteera.de](http://www.quarteera.de) – квир по-русски
- [www.lesmigras.de](http://www.lesmigras.de)  
LesMigraS – лесбиянки, бисексуальные мигрант\_ки, темнокожие лесбиянки и транслюди

### Консультации от молодых людей для молодых людей?

- [www.comingout.de](http://www.comingout.de) – консультации в мессенджерах и по E-Mail

**Консультационные центры и профессиональную помощь в твоём регионе Германии можно найти по ссылке:**

- [www.beratung-lsbttiq.net/beratung](http://www.beratung-lsbttiq.net/beratung)

**Пункты есть, например, во Фрайбурге, Карлсруэ, Мангейме, Ульме, Гейдельберге, Равенсбурге, Рейтлингене, Штутгарте и Тюбингене.**

Постоянно обновляющийся список специализированных консультационных центров по всей Германии:

- [www.vlsp.de/beratung-therapie/angebote/liste](http://www.vlsp.de/beratung-therapie/angebote/liste)

На сайте есть интересная информация про каминг-аут.

# ВЫХОДНЫЕ ДАННЫЕ



## Издательство

Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg  
ЛГБТКИА-сеть Баден-Вюртемберга

Беспартийное и идеологически независимое объединение групп, ассоциаций и инициатив лесбиянок, геев, бисексуальных, трансгендерных, интерсекс- и квир-людей.

Сайт: [www.netzwerk-lsbttiq.net](http://www.netzwerk-lsbttiq.net)

E-Mail: [coming-out@netzwerk-lsbttiq.net](mailto:coming-out@netzwerk-lsbttiq.net)

**Gefördert durch das:** Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration Baden-Württemberg

**Координация:** Натали Шварц и ЛГБТКИА-сеть (Netzwerk LSBTTIQ)

## Редакция

Некоторые взрослые совместно с молодёжной ассоциацией ЛГБТКИА-сети Баден-Вюртемберга

## Иллюстрации

Henna Räsänen | <https://cargocollective.com/hennarasanen>

## Дизайн и вёрстка

[www.tektek.de](http://www.tektek.de)

1-е издание на русском языке, 2023. [пер. с нем. К. Фирсова]

Основано на 3-м немецкоязычном издании.

© Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg,

Adlerstraße 12, 79098 Freiburg, 2020



**Netzwerk  
LSBTTIQ**  
Baden-Württemberg





