

# Coming Out



ВСЕ, ЩО ТОБІ ВАРТО ЗНАТИ ...ПРО ТВІЙ  
КАМІНГ-АУТ ЯК ЛГБТТІК

*Привіт!*

Раді, що ви відкрили цей буклет. У ньому ми зібрали для вас все, що пов'язано з камінг-аутом. Ви можете переглянути, переконатися, що ваша сміливість окупить, і ви виявите, що ваша сексуальна орієнтація – це нормально і що гендерна ідентичність не тільки двовимірна! Приємного читання і, можливо, ми ще побачимося в тій чи іншій молодіжній групі!

Ваша молодіжна дорадча рада

Дженні, Феліцітас, Фло, Каті, Сара, Штеффен, Юлі

Молодіжна дорадча рада про брошуру щодо камінг-аута: ми зібрали важливі думки до брошури і дали добро. Ми складаємося з багатьох літер спектру ЛГБТТІК і пильно слідкували, щоб нічого не забулося.



у неї астма

ще не зробила  
камінг-аут  
як лесбійка

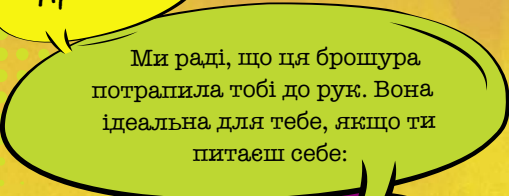
любить  
спорт

фанатка  
баскетбольного  
клубу  
Айсфьогель  
Фрайбург

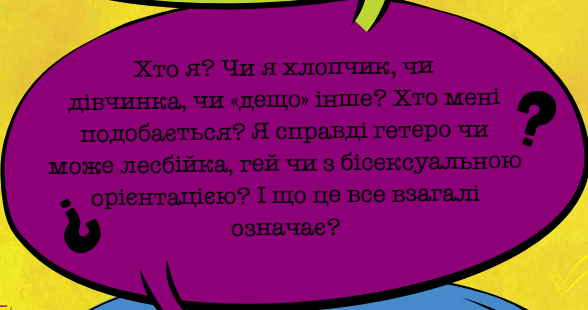




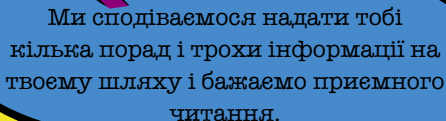
Привіт!



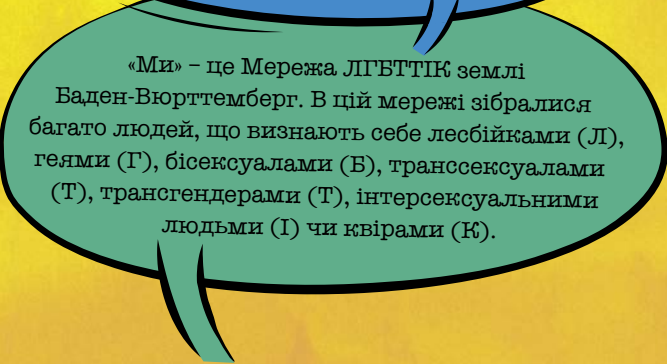
Ми раді, що ця брошура потрапила тобі до рук. Вона ідеальна для тебе, якщо ти питаєш себе:



Хто я? Чи я хлопчик, чи дівчинка, чи «дещо» інше? Хто мені подобається? Я справді гетеро чи може лесбійка, гей чи з бісексуальною орієнтацією? І що це все взагалі означає?



Ми сподіваємося надати тобі кілька порад і трохи інформації на твоєму шляху і бажаємо приємного читання.



«Ми» – це Мережа ЛГБТТІК землі Баден-Вюрттемберг. В цій мережі зібралися багато людей, що визнають себе лесбійками (Л), геями (Г), бісексуалами (Б), транссексуалами (Т), трансгендерами (Т), інтерсексуальними людьми (І) чи квірами (К).

# Чи я не як усі?



Ти відчуваєш себе як Іра?

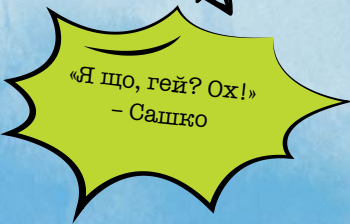
Ви дивитесь з друзгами новий кінохіт, і всі дівчата закохані в головного актора – всі окрім тебе. Бо тобі подобається головна актриса, і ти навіть трохи закохалася в неї.



«Я не така як всі?  
Якось так і якось зовсім ні...» – Іра

Чи ти як Сашко?

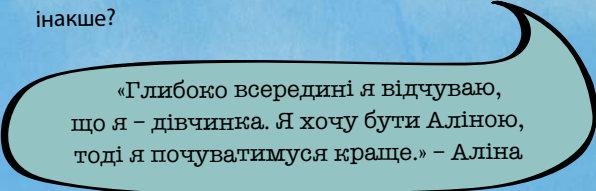
Ти не мрієш про «гарячу» нову однокласницю, а шалено хвилюєшся, гуляючи з другом?



«Я що, гей? Ох!»  
– Сашко

Чи ти як Аліна?

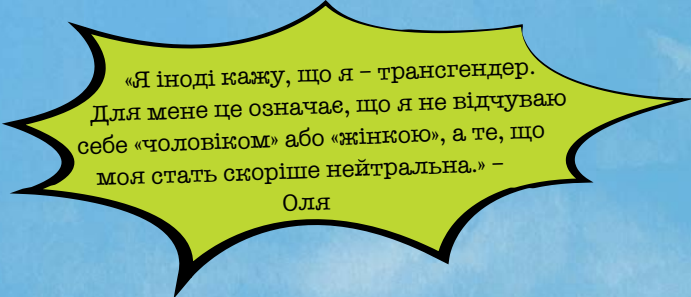
Батьки бачать в тобі хлопчика, а ти знаєш, що тут щось не так. Ти відчуваєш себе інакше?



«Глибоко всередині я відчуваю, що я – дівчинка. Я хочу бути Аліною, тоді я почуватимуся краще.» – Аліна

Чи ти як Оля?

Ти розумієш, що тобі не підходить ані «чоловік», ані «жінка»?



«Я іноді кажу, що я – трансгендер. Для мене це означає, що я не відчуваю себе «чоловіком» або «жінкою», а те, що моя стать скоріше нейтральна.» –

Оля

Буває, що ми відчуваємо себе «не такими», як усі. Суспільство, в якому ми живемо, має багато нерівностей, які ми зазвичай



помічаємо лише тоді, коли на них натикаємося. Наприклад, існує думка, що хлопці завжди мають закохуватися в дівчат, а дівчата – у хлопців. Або, уявлення про те, що є тільки «жіноча» і «чоловіча» стать. І завжди має бути зрозуміло, хто є хто.

Ці нерівності – негласні правила, які виникають через те, що їх дотримуються багато людей. Тобі коли-небудь приходило на думку запитання, що взагалі є «нормальним», а що – «іншим», і хто це визначає? Тоді ця брошура саме для тебе. Вона може підтримати тебе відстоювати те, що ти вважаєш правильним. Ти здивуєшся, наскільки нормально «бути не таким, як усі», тому що люди такі різні!



Я не один\_а!¹

Якщо ти помічаєш, що відчуваєш себе «не так\_ою, як усі», важливо дозволити цим почуттям проявитися. Не соромся себе! Ти – чудова людина, саме так\_ою, як\_а ти є. Озирнись навколо, поінформуйся. Перевір, що тобі здається правильним на твоєму шляху до себе. Ставитися до своїх почуттів серйозно – це сміливо і важливо. Тільки так ти дізнаєшся, хто ти є і чого ти насправді хочеш. Невизначеність і сумніви – невід’ємна частина всіх великих кроків.


¹ Знак підкреслення \_ вказує на те, що існує більше, ніж «жінка» або «чоловік». Він включає всіх.

І якщо ти ще не знаєш, хто ти і чого хочеш – це теж нормально. Люди в різному віці починають замислюватися про стать чи секс; для когось сексуальність ніколи не стає цікавою.

Зустріти інших людей, які розуміють тебе або відчувають те ж саме, що і ти, допоможе. Разом ви зможете весело провести час і відчути, що бути лесбійкою, геєм, бісексуалом чи квіром - це нормально і красиво. І як чудово може бути жити вільно і щасливо як транссексуал, трансгендер або інтерсекс. Разом з друзями та подругами ти зможеш подолати навіть важкі ситуації та не почуватимешся самотньо.








«Спочатку я майже не наважувався піти до групи – а потім раптом відчув розкутість, зустрівши стільки людей, які відчувають те саме, що і я, і які всі круті!» - Ахмет

Навіть якщо вони часто не так помітні:

Лесбійки, геї, бісексуали, транссексуали, трансгендери, інтерсексуали або квір-люди існували в усі часи історії і існують сьогодні всюди. В кожній країні, в кожній релігії, в кожній культурі, в селах, в містах – просто скрізь! Ти точно не од\_на у світі.



*А що таке  
камінг-аут?*

Можливо, ти чу\_ла про термін «камінг-аут». Це перекладається так: вийти і стати видим\_ою так\_ою, як\_а ти є. Камінг-аут – це кроки на шляху до прийняття себе і до того, щоб бути собою. Камінг-аут може бути дуже різним і викликати багато різних, а іноді і заплутаних, почуттів.

Для багатьох камінг-аут – це хвилюючий і гарний час. Більшість геїв і лесбійок, наприклад, почуваються чудово, коли їм несподівано дзвонить кохана людина. Бісексуали хвилюються і червоніють, коли їхня кохана людина з'являється у дверях. Молоді транссексуали радіють, коли вперше чують, як щасливо вони виглядають, бо вдягають свій улюблений одяг, і можуть нарешті бути собою.

«Мій внутрішній камінг-аут і камінг-аут перед сім'єю та друзями додали мені сил. Я зрозуміла, що можу постояти за себе. Це додало мені впевненості в собі». Сан

DJ (ане) курс @  
Молодіжний центр  
початок:  
СЬОГОДНІ

ідентифікує  
себе як  
транс-дівчина

любить  
грати музику  
і нарешті  
записалася  
на курси  
ді-джеінгу

ще не зовсім  
певна, чи вона  
бі, чи гетеро



Можливо, твоє знання про себе лякає тебе. Немає правил щодо того, як має відбуватися камінг-аут. Виділи собі достатньо часу для ТВОГО особистого камінг-ауту! Так, як ти це зробиш, так і буде правильно! Ти сам\_а вирішуєш, коли і як ти хочеш показати цю свою сторону.

## *Внутрішній і зовнішній камінг-аут*

Внутрішній камінг-аут означає відкриття своїх почуттів до само\_ї себе, запитати себе, чи є ти лесбійкою, геєм, бісексуалом, трансгендером, транссексуалом та/або квір, і що це означає для тебе. Зовнішній камінг-аут означає, що ти розказуєш і показуєш це іншим людям. Звісно, твоє право – вирішити не відкриватися деяким людям або в певних ситуаціях.

«Мій внутрішній камінг-аут тривав понад п'ять років, а потім я навіть розказала це в школі. Я думала, бути лесбійкою в моїй католицькій сім'ї в нашому маленькому селі неможливо, але вийшло!» – Марія



«Я ще почекаю. Моя тітка в курсі, цього мені наразі достатньо. З нею я можу балакати про все.» – Мілена

«Моя мама відчула полегшення, коли я нарешті наважився щось сказати. Вона давно відчувала, що я нещасливий, але не розуміла, чому. Тепер вона рада, що я почуваюся краще.» Том.

## FATSHIONISTA

ідентифікує  
себе як  
**ГЕНДЕРКВІР**

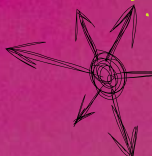
веде власний  
**ФЕ(Т)ШН-блог**

зустрічається з  
**ТЕХНАРКОЮ**

впрається з  
**МАНІКЮРОМ**  
і домашньою  
роботою по  
**МАТЕМАТИЦІ**  
за 20 хвилин!



## Стать – це так багато...



Стать – це не тільки твоє тіло. Стать – це набагато більше, і існує незкінченна кількість можливостей, жити своєю ідентичністю і відкривати її для себе. Ніхто не може вказувати тобі, як ти маєш жити хлопцем, дівчиною або «кимось іншим», як ти маєш одягатися або поводитися. Протестуй себе: який одяг тобі подобається? Чим ти любиш займатися? Під яку музику ти любиш танцювати? Як ти любиш рухатися?

Але що, як твоя стать не відповідає твоєму тілу? Навіть не зважаючи на те, що шлях для транссексуальних та трансгендерних людей часто не легкий, ним варто йти!

«Мої друзі теж помітили, що я набагато щасливіша з тих пір, як почала жити за своєю статтю.»

Меріт

Якщо ти вирішиш змінити своє тіло відповідно до своєї статі, почнеться процес, що називається переходом. Він охоплює зовнішні зміни твого тіла (наприклад, шляхом гормонотерапії або медичних операцій), а також звернення до органів влади (наприклад, задля зміни ім'я та статі в документах).

# VIDEOGAMEBOY

не виходить  
з дому без  
КЕПКИ

тільки що  
познайомився  
з ЕМО-БОЄМ і  
точно  
ЗАЦІКАВЛЕНИЙ!

ідентифікує себе як  
транс-ХЛОПЕЦЬ

любить музику  
та відеоігри



Щоб чітко показати цю ідентичність, багато хто хоче змінити своє ім'я. Як думаєш, яке ім'я тобі пасує?



Може в твоїх батьків є гарна пропозиція? Коли ти знайдеш своє нове ім'я, скажи іншим, як їм до тебе звертатися і як тебе звати. А потім дай їм час звикнути до цього.

Найважливіше, що ТИ вирішуєш, як, коли, і яким шляхом ти хочеш йти. Якщо ти потребуєш більше інформації

або порад, звернись до тих, хто також переживає це зараз, або хто вже закінчив цей процес.

Ні «чоловіча», ні «жіноча»

– теж стать

Інтерсексуальність означає, що людину неможливо чітко віднести до чоловічої або жіночої статі при народженні. Інтерсексуальних людей часто доводять до стану одної статі за допомогою операцій в дитинстві.

«Я пишаюся своєю статтю, саме тому, що її не можливо впихнути в уявлення про чоловіка або жінку!» – Юля

HIPSTERBOY

веселий, як  
саме слово  
ГЕЙ

любить добрі  
ЖАРТИ

ідентифікує себе геєм  
та цисгендером

хоче стати  
веганом, але  
не може  
відмовитися від  
ЧИЗКЕЙКА



# Як бути з проблемами?

ЕМОБОУ



цис-чоловік

ідентифікує себе як бі

закохався в ГЕЙМЕРА

обожає КНИЖКИ

любить фарбувати НІГТИ ЧОРНИМ ЛАКОМ

Іноді люди навколо погано реагують на твій камінг-аут назовні. Можливо, тому що вони не очікували цього від тебе, або їм важко звикнути з іншими життєвими шляхами. Декому треба більше часу, щоб зрозуміти тебе. Стався до них з терпінням і не здавайся одразу.

В будь-якому разі знайди кількох людей, що прийматимуть тебе так\_ою, як\_а ти є. Подивись, кому ти можеш довіряти. Союзників можна знайти усюди, не тільки в ЛГБТТІК-спільнотах. Можливо, також у молодіжному центрі, в твоїй групі, сім'ї або в футбольному клубі.



## Виключення та дискримінація

Може, тобі це знайомо? Тебе дратують або виключають у школі, спортивному клубі або в колі друзів та подруг. Це дуже боляче і може привезти до розпачу. Коли дратування та ізоляція повторюються знову і знову та залучають сторонніх осіб, то це булінг. Все, що тебе ображає та завдає тобі болю, не є нормальним. Якщо ти зіткнешся з насильством, звернись по допомогу. Дорослі, які не втручаються, підтримують це насильство.

Якщо ти не знаєш, що робити з булінгом, дуже важливо не тримати це в собі. Довірся комусь. Іноді здається, що ти залишаєшся з цими проблемами наодинці. Але є й інші люди зі схожим досвідом, які знайшли шляхи подолання таких проблем. І є люди, яким ти дуже важлив\_а. Тож поговори з ними про те, що тебе турбує.

«Шукати підтримки інших –  
це не прояв слабкості, а ознака сили!»  
Лукас

Також правильно і може бути важливим для тебе звернутися по професійну допомогу. Консультація не просто так анонімна, це означає, що твої ім'я та історія не будуть розголошені. Не треба боятися!

*Ми більше, ніж сума  
наших частин!*

Ми не просто ЛГБТТІК-люди – у нас різний колір шкіри, різні віросповідання, ми розмовляємо вдома різними мовами, у нас багато грошей або мало, ми молоді або старі, в нас повні або худі, здорові або хворі тіла, у нас різний рівень освіти і різні навички.



## TECH GIRL



зустрічається з фешністою

ідентифікує себе як лесбійка

цис-жінка



зробила камінг-аут у своїй сім'ї. Спочатку це було дивно, але потім стало **НОРМАЛЬНО**

постійно у смартфоні, особливо в ютубі

любить техніку

«Я не тільки квір, а ще й темношкіра жінка і мусульманка.

В Німеччині це викликає неймовірно багато нерозуміння...

В тебе теж?» Єрун

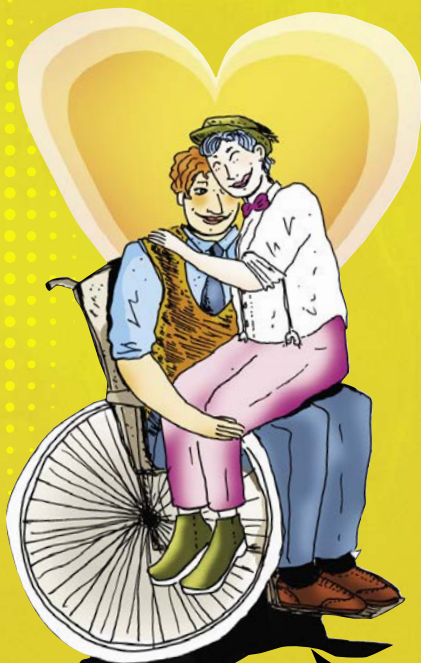
**Дискримінація не толерується –**

**і в спільноті також**

Люди можуть зазнавати різних видів дискримінації за певними ознаками. Може статися, що тобі як темношкірій людині доведеться вислуховувати расистські жарти та зауваження в молодіжному центрі, тоді як твоя біла бісексуальна подруга не може його відвідати, бо там немає пандуса для інвалідного візка.

## *Ми всі маємо триматися разом.*

Хоч ми й не виглядаємо всі однаково, маємо різні стилі, гендерні ідентичності і кохаємо та живемо по-своєму, ми всі маємо однакові права як люди. Ми всі маємо незаперечне право жити без дискримінації. Тому ми повинні разом працювати над тим, щоб у ЛГБТ-ТІК-спільноті місця зустрічей, групи, клуби та вечірки були відкритими та гостинними для всіх.



## ЕПІЛОГ

Досить багато інформації, чи не так? Сподіваємося, для тебе тут було щось нове. І наступного разу, коли ти підеш в кіно, візьми з собою кількох людей зі своєї молодіжної ЛГБТТІК-групи. Якщо у твоєму оточенні її ще немає, то заснуй свою. В інтернеті ти точно знайдеш однодумців, хто тебе розумітиме і хто теж шукає друзів та подруг. Бути разом завжди краще, ніж поодинці.

Бажаємо тобі цікавого часу з безліччю захоплюючих моментів і зустрічей.





**Сексуальна орієнтація** Сексуальна орієнтація описує, хто тобі подобається або в кого ти закохуєшся. Тобто чи ти відчуваєш себе гетеросексуально, лесбійкою, геєм, бісексуально, або квір.

**Гендерна ідентичність** означає стать, з якою ти ідентифікуєшся, тобто дівчина, хлопець або «щось проміж ними».

**Лесбійки** Дівчата/Жінки, що закохуються в дівчат/жінок.

**Геї** Хлопці/Чоловіки, що закохуються у хлопців/чоловіків.

**Бісексуали** Люди, що закохуються і в хлопців/чоловіків, і в дівчат/жінок.

**Транссексуали** Люди, що знають, що не відносяться до визначеної для них при народженні статі.

**Трансгендери (або гендерквіри)** Люди, які не знаходять своє місце в розподілі «чоловіче» та «жіноче» і не можуть/хочуть віднести себе до одного з варіантів.

**Інтерсексуали** Люди, чиє тіло не можна визначити виключно як «чоловіче» або «жіноче».



**Квір** Піддавання сумніву самоочевидностей в питаннях статі і сексуальності, що вважаються «нормальними». В розмовній мові слово квір також часто використовується для називання геїв, лесбійок, бісексуалів чи трансгендерів тощо.

**Гетеросексуали** Люди, що закохуються виключно в протилежну стать. Вони становлять більшість, але від цього вони не стають «нормальнішими».

**Цис** Люди, які почуваються комфортно з визначеною для них при народженні статтю.

**WOC (Woman of Colour)** Походить від POC (People of Color) і є самоназвою людей, що зіткнулися у своєму житті з расизмом.

**Чорні** Самоназва Чорних людей, які мають африканське коріння і живуть по всьому світу. Пишеться з великої літери з політичних причин.

ЛГБТТК означає різні напрямки в різноманітній Веселковій спільноті – лесбійки (Л), геї (Г), бісексуали (Б), трансгендери (Т), транссексуали (Т), інтерсексуальні люди (І), квіри (К). Так ці групи стають помітними, хоча б як літери.

## Список медіа

### В інтернеті

- <http://www.achsoistdas.com> (біографічні коміксові репортажі)
- <http://www.dbna.de> (Портал для молодих геїв)
- <http://www.gorizi.de> (Портал для молодих лесбійок)

### Фільми – маленька добірка

- Шибеник / Дівчисько (Франція 2011, від 6 р.) – Трансгендер
- Я з групи підтримки (США 1999, від 12 р.) – Будь вірною собі!
- Лесбійський комітет (США 2007, від 12 р.)
  - Радикальні та дуже веселі дівчата
- ХХУ (Аргентина 2007, від 12 р.) – Інтерсексуальність
- В його очах (Бразилія 2014, від 6 р.)
  - кохання між геями та життя з інвалідністю

### Хочеться серіалів?

- Очевидне (2014)
- Помаранчевий — хіт сезону (2013-2019)
- Сексуальна освіта (2019)
- З любов'ю, Віктор (2020)
- Мені це не подобається (2020)



## МОЛОДІЖНІ ГРУПИ ДЛЯ ЛГБТТІК

Для молодих ЛГБТТІК і тих, хто цікавиться цією темою, існують багато груп та інших джерел інформації, може і поблизу тебе. Контакти можна знайти на нашій сторінці:

<https://queer-future-bw.de/jugendgruppen-in-baden-wuerttemberg>

### **Молодіжна спілка мережі ЛГБТТІК землі**

**Баден-Вюрттемберг:** [www.queer-future-bw.de](http://www.queer-future-bw.de)

### **ЛГБТТІК з досвідом міграції? Без проблем!**

→ [www.gladt.de](http://www.gladt.de)

GLADT e.V. – Геї та лесбійки з Туреччини

→ [www.quarteera.de](http://www.quarteera.de) – Квір російською мовою

→ [www.lesmigras.de](http://www.lesmigras.de)

LesMigraS – Лесбійські/бісексуальні мігрант\_ки і

Чорні лесбійки та транс\*-люди

### **Консультація від молоді для молоді?**

→ [www.comingout.de](http://www.comingout.de) - In & Out-консультація по електронній пошті і чату

### **Консультацію і професійну допомогу в твоєму регіоні ти можеш знайти за посиланням:**

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

**З офісами наприклад у Фрайбурзі, Карлсруе, Мангаймі, Гайдельберзі, Равенсбурзі, Ройтлінгені, Штутгарті, Тюбінгені, Ульмі.**

Постійно актуалізований список спеціалізованих консультаційних установ веде організація VLSP:

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

На їхній сторінці також багато цікавого написано на тему камінг-ауту.



# Impressum

## Herausgeber\_in

### Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg

Ein überparteilicher und weltanschaulich nicht gebundener Zusammenschluss von Gruppen, Vereinen und Initiativen von Lesben, Schwulen, bisexuellen, transsexuellen, transgender, intergeschlechtlichen und queeren Menschen.

Website: [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

**Koordination:** Nathalie Schwarz sowie Netzwerk LSBTTIQ

## Redaktion

Einige Erwachsene in Zusammenarbeit mit dem Jugendbeirat des Netzwerks LSBTTIQ Baden-Württemberg

## Illustrationen

Henna Räsänen | [www.hennarasanen.wordpress.com](http://www.hennarasanen.wordpress.com)

## Gestaltung und Produktion

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

1. Auflage (2023) basierend auf der deutschsprachigen 3. Auflage –  
Copyright (C) 2020,  
Netzwerk LSBTTIQ Baden-Württemberg,  
Adlerstraße 12, 79098 Freiburg



Netzwerk  
**LSBTTIQ**  
Baden-Württemberg



