

DESATERO: Můj rodič se vyoutoval



1	Coming out je proces, během kterého si člověk uvědomí svou neheterosexuální orientaci nebo genderovou identitu, která neodpovídá pohlaví zapsanému při narození. Má tři fáze: uvědomění, přijetí a sdělení.
2	Sexuální orientace a genderová identita je vrozená. Nikdo, ani ty, si ji nemůže vybrat a v žádném případě to není nemoc. Není ani dědičná.
3	Zamysli se nad tím, jak vnímáš LGBTQI+ osoby ty, co o nich doopravdy víš a co jsou jen předsudky a stereotypy. Jestli máš nějaké otázky, určitě se rodičů ptej.
4	Zkus přijmout svého rodiče takového, jaký je, a respektovat, že coming out je jeho volba. Nezapomeň, že tvůj rodič je v první řadě lidská bytost jako ty. Každý člověk je mnohem víc než jeho sexuální orientace. Tvým rodičem zůstane navždy.
5	Je pro tebe těžké skousnout, že je tvůj rodič queer? Nemusí to hned znamenat, že jsi homofobní. Je naprosto v pořádku být v rozpacích z tak velké změny ve tvé rodině.
6	Pamatuj si, že v tom nejsi sám/sama. V rodinách se stejnopohlavními nebo queer rodiči žijí jen v Česku tisíce dětí.
7	Zkus dát svému rodiči šanci tě seznámit se svým novým partnerem/novou partnerkou. Neviň ho z rozpadu vaší rodiny. Pokus se ho vnímat jako někoho, s kým může tvůj rodič prožít svůj život autenticky a být opravdu šťastný.
8	Nezapomínej ani na svého druhého rodiče. Ty máš pořád mámu i tátu, ale jeden z nich právě přišel o životního partnera/partnerku. Sdílejte svoje pocity spolu a překonejte situaci společně.
9	Ačkoliv už nebudete tvořit jednu domácnost, oba rodiče se s tebou budou chtít vídat. Je to velká změna pro všechny, takže potrvá, než si všichni zvyknete. Dej tomu čas.
10	V případě potřeby se můžeš obrátit na online poradnu sbarvouven.cz nebo Linku bezpečí 116 111.