

Doprovodný text: Můj rodič se vyoutoval

1. Úvod

Tuto prezentaci pro tebe vytvořila Safezóna ve spolupráci s organizací sbarvouven.cz

2. Můj rodič se vyoutoval

Můj táta je na kluky?! Moje mamka má... holku? Co to znamená pro mě? Coming out jednoho z rodičů se samozřejmě týká celé rodiny, ale neznámá to, že se vše obrátí vzhůru nohama.

3. Co je coming out a koho se týká

Coming out je **proces**, během kterého si člověk uvědomí svou **neheterosexuální orientaci**, nebo **genderovou identitu**, která neodpovídá pohlaví zapsanému při narození. **Má tři fáze.**

4. Tři fáze coming outu: Uvědomění

První fázi coming outu prožíváme sami v sobě. Naše prožitky a pocity v různých situacích nám utvářejí představu o sobě samých. **Můžeme mít pocit, že něco je jinak než u ostatních.** Při srovnávání s ostatními si člověk může všimnout, že jeho pocity nejsou stejné. Pokud se to děje opakovaně, může to vést k otázkám o vlastní orientaci. To je chvíle, kdy se člověk začíná s touto myšlenkou vyrovnávat – což nemusí být snadné.

5. Tři fáze coming outu: Přijetí

Uvědomění však neznámá (automaticky) přijetí. V druhé fázi coming outu si rodič potřeboval **zjistit více informací a vyrovnat se s touto situací.** To mohlo být obtížné kvůli některým stereotypům či předsudkům (např. zženštilí gayové, mužné lesby apod.). Kvůli tomu mohl mít problém svoji identitu přijmout, i když si ji už uvědomoval.

6. Tři fáze coming outu: Sdělení

V této fázi rodič sděluje, že je přitahován osobami stejného pohlaví a/nebo že se necítí být v souladu s pohlavím, které mu/jí bylo připsáno po narození. Je důležité si uvědomit, že vám rodič sdělil intimní a velmi zásadní informaci. **Coming out před ostatními je způsob, jak přestat něco skrývat a začít žít autenticky.**

7. Co dělat, když někdo z vašich blízkých nebo rodičů udělá coming out?

8. Prozkoumejte své vlastní postoje a pokládejte si otázky

Můžete si pokládat např. tyto otázky:

- Jaké mám názory na LGBTQI+ osoby (zkratka pro lesby, gaye, bisexuální a transgender lidi)?
- Co o těchto lidech vím?
- Můžu s nimi jednat s respektem a porozuměním, které si zaslouží? Pokud ano, bude to pro tvůj vztah s daným rodičem obrovská výhoda, ale i tak můžeš podléhat některým stereotypům či předsudkům – to je normální.

Odpovědi na tyto otázky vám pomohou domněnky neuplatňovat automaticky.

9. Zkuste přijmout svého rodiče takového, jaký je

Možná vás napadne, jestli by se rodič neměl změnit, ale **orientace není nemoc** – není co léčit. Sexuální orientace není pouze ta heterosexuální. Bohužel i v dnešní době se stále najdou tací, kteří homosexualitu považují za nemoc.

V mnoha zemích je stále legální tzv. konverzní terapie, která si klade za cíl udělat z leseb a gayů – násilím – heterosexuály. Tato terapie je vysoce neetická.

Nezapomeňte, že rodič je v první řadě lidská bytost jako vy. A každý člověk je mnohem víc než jeho sexuální orientace. Přijměte, jak se cítí a dejte mu najevo, že jste na jeho straně.

Pokud se rodič rozhodl vám říct o coming outu, znamená to, že vám důvěřuje. Respektujte, že sdílení této informace bylo jeho rozhodnutím. Pouze daná osoba má právo se rozhodnout, komu, kdy a jak o své orientaci řekne. V žádném případě tuto informaci bez předchozího souhlasu nikomu dalšímu nesdělujte.

10. Můžu se cítit špatně?

Může být pro vás těžké skousnout, že je váš rodič queer. Nemusí to ale hned znamenat, že jste homofobní. Je naprosto v pořádku být v rozpacích z tak velké změny ve vaší rodině. Vaším rodičem bude napořád. Je důležité, abyste se se změnou sami srovnali. Nikdo po vás ale nechce, aby se to stalo za den. Chápeme, že takto obrovská změna pro vás může být ohromě náročná. Dopřejte si tolik času, kolik potřebujete.

Nebojte se při tom oslovit odborníka nebo někoho z blízkých. Vyslechnout vás může i oblíbený učitel nebo školní psychologka. Přijetím situace navíc budete odolnější vůči případným nevhodným či homofobním poznámkám z okolí.

Možná vám víc vadí rozchod rodičů než to, že si jeden z nich našel partnera stejného pohlaví – a to je úplně v pořádku. Takové pocity jsou úplně normální. Ptejte se svých rodičů na vše, co vás zajímá ohledně jejich nového vztahu. Počítejte ale s tím, že rodiče nemusí chtít odpovědět na všechno – některé otázky pro ně můžou být citlivé.

11. Znamená to, že mě táta/máma už nemá rád/a?

Pro vaše rodiče jste a budete ten nejdůležitější člověk na světě. Stále vás miluje a bude se snažit udělat maximum, aby pro vás vše bylo co nejméně stresující. Nejspíš se s jedním rodičem nebudete vídat tak často, ale na vašem vztahu to nic nemění. Láska se nedělí, ale násobí!

12. Proč se nevyoutoval/a už zamlada?

Důvodů může být mnoho. Váš rodič se jednoduše nemusel se svojí sexuální orientací smířit, a mohl ji v sobě potlačovat a odmítat. „Zamlada“ mohlo být třeba v době před více než dvaceti lety, a tehdy LGBT+ lidé nebyli přijímáni tak otevřeně, jako jsou nyní.

Nebo je možné, že je váš rodič bisexuální. Bisexualita znamená, že člověka mohou přitahovat lidé různých pohlaví. To znamená, že váš rodič byl zamilovaný do druhého rodiče, ale teď si našel partnera/partnerku stejného pohlaví.

Zamyslete se, jaký mají vaši rodiče vztah se svými vlastními rodiči. Pro vás může být normální, že je někdo queer, ale vaše babička a děda mohou mít opačný názor. Dalším důvodem mohla být touha po tom mít rodinu a děti. Queer lidé touží po lásce stejně jako heterosexuální lidé.

Tyto otázky vám však lépe zodpoví váš rodič, a pamatujte, je v pořádku se ptát. Kdykoliv. Až opadne prvotní šok, budete se chtít v průběhu týdnů a měsíců zeptat na spoustu věcí. Váš rodič s tím počítá a bude rád, když projevíte zájem, takže se opravdu nebojte – otázky vítány!

13. Budu vycházet s novými partnery rodičů?

Nový partner vašeho rodiče je někdo, s kým je šťastný. Z vašeho pohledu to ale zároveň může být někdo, kdo přispěl k rozpadu vaší rodiny. Je to těžké, ale zkuste se na to podívat z různých pohledů.

Váš queer rodič si našel někoho, s kým může prožít svůj život autenticky a bez skrývání. Může být výhodou, pokud je nový/á partner/partnerka tvého rodiče někdo, koho znáte. Akceptovat rodinného kamaráda/rodinnou kamarádku je jednodušší, než "řešit" cizího člověka. Možná jste si všimli náznaků vztahu, ale nedávaly vám smysl.

Až vás bude rodič seznamovat se svým partnerem/svou partnerkou, zkuste tomu dát šanci. Ptejte se na jeho/její zájmy a třeba zjistíte, že máte něco společného.

Nezapomeňte, že v této situaci nejste sami. Dotýká se celé rodiny a není to ničím vina.

14. Jak se cítí ten druhý rodič?

Záleží, jestli o sexuální orientaci svého partnera nebo partnerky věděl. Pokud ano, smíření mohlo proběhnout už dávno a pokud to oběma stranám vyhovovalo, nebyl důvod se rozcházet. Pokud ne, tak právě prochází tím samým, čím právě procházíte vy. Když vezmete v potaz pocity svého druhého rodiče, pochopíte, že v tom doopravdy nejste sami a můžete se s tím popasovat společně.

Druhý rodič také může cítit zmatek, vztek, ale i zradu od svého partnera/partnerky. Vy máte pořád tátu i mámu, ale jeden z nich ztratil životního partnera/partnerku, a to prostě bolí.

Je v pořádku být naštvaný na jednoho rodiče, že ublížil tomu druhému, ale vezměte na vědomí, že je lepší ukončit každý vztah, který stojí na lži (i k sobě samému). Časem si možná nového partnera/partnerku najde i druhý rodič – a to může být pro všechny nová příležitost ke spokojenosti.

15. Co se teď bude dít? (bydlení, rozdělení péče...)

Odteď se s jedním z rodičů nebudete vídat každý den. Přestože už nebudete společně tvořit jednu domácnost, oba vaši rodiče s vámi chtějí být v kontaktu. Ať už vaše bydlení dopadne jakkoliv, je to samozřejmě velká změna a potrvá, než si na ni všichni zvyknete. Nikdo nečeká, že se přizpůsobíte během týdne. Dopřejte si čas a zkuste být otevření změně. Pokud vám něco nebude vyhovovat, nebojte se o tom říct rodičům – vždy se dá najít řešení.

16. Desatero (1/3)

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.

17. Desatero (2/3)

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.

18. Desatero (3/3)

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 zvyknou. Dej tomu čas.
10. V případě potřeby se můžeš obrátit na online poradnu sbarvouven.cz nebo Linku bezpečí 116 111.

20. Na koho se můžu obrátit?

V případě, že byste o celé věci potřebovali s někým promluvit, je tu pro vás poradna sbarvouven.cz nebo **Linka bezpečí** (tel. 116 111).

21. Závěr