



КаК СКАЗАТЬ?

# КАК СКАЗАТЬ

● б э Т ● М р ● д и т е Л Я М ?

## РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ

В этом буклете мы пытаемся помочь вам в поиске наилучшего способа рассказать вашим родителям о том, что для них может стать достаточно шокирующим признанием. Следует подготовиться, что этот шок может привести к реакции, которую вы расцените как отторжение. Постарайтесь понять, что впоследствии с ходом времени родители могут прийти к принятию этой новости, поэтому наберитесь терпения и не сердитесь, если почувствуете, что реакция на ваше признание оказалась болезненной.

Для многих родителей секс является не самой простой темой для обсуждения. Возможно, некоторые из них до сих пор не до конца разобрались и в собственной сексуальности и могут испытывать личные проблемы. Вы, скорее всего, сами знаете, насколько ваши родители готовы говорить на данную тему, и это безусловно нужно учитывать в ходе разговора. Вы наверняка осознаёте, что только лишь сам факт вашего рождения не является доказательством глубоких познаний родителей в вопросах секса. Некоторое представление о том, насколько ваши родители разбираются в отношениях полов, вы можете понять, например, из того, чему они учили вас.

## КАК РАССКАЗАТЬ

Единственного и безошибочного способа рассказать родителям, что вы лесбиянка или гей, естественно нет. Поскольку все семьи различны, то и тактика, и сами слова признания будут выглядеть неодинаково. Однако следует учитывать, что реакция родителей во многих случаях похожа, и, исходя из этого, подход может вырабатываться для определённой семьи. Лишь немногие родители осознают, что их дети могут быть нетрадиционной ориентации. И даже те, которые имели определённые подозрения, всё равно испытывают шок, разочарование или гнев, сталкиваясь с правдой лицом к лицу. Постарайтесь это понять. Вам самим, скорее всего, понадобилось несколько лет, чтобы понять и принять свою сексуальность. У родителей, когда вы им это преподнесёте как уже готовый факт, такого времени не будет.

Подросткам иногда трудно привыкнуть к тому, что лучше родителей их никто не знает. Но всё-таки не стоит отрицать, что родители наблюдают за вами с рождения, и от этого им тоже будет нелегко смириться, что о какой-то стороне вашей жизни они никогда не догадывались.

Есть доводы, которые присутствуют в реакции практически всех родителей. Например, «Как ты можешь быть в этом уверен в таком возрасте?», «Мы тоже через это проходили, ты вырастишь». «Ты не особо старался с противоположным полом» и подозрительное «А как насчёт этого ужасного СПИДа?». На эти вопросы трудно ответить, особенно если вы сами в них не уверены.

Если вы не достигли совершеннолетия для вступления в сексуальные отношения, то следует учитывать два важных аспекта вашей ситуации. Во-первых, ваши гомосексуальные чувства, а во-вторых, ваш сексуальный опыт, если таковой имеется. Вам следует хорошо осознавать, до какой степени вы сможете открыться своим родителям.

Гомофобия (ненависть или предубеждение к гомосексуалистам) имеет различные формы, вырастает из невежества и может быть побеждена знанием. Помните, вашим родителям придётся решить, как вести себя с родственниками, соседями, друзьями, работодателями или даже с церковью, если те будут догадываться, что вы лесбиянка или гей. Нужно понимать, что беспокойство родителей небезосновательно, так как всегда существует вероятность, что вы столкнётесь с ненавистью окружающих. Не стоит забывать, что в основе реакции родителей лежит чувство ответственности за вас. Однако, с другой стороны, следует помнить, что в противовес гомофобии есть и другие взгляды на сексуальную ориентацию, более просвещённые и обоснованные.

## БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

СПИД, практически наверняка, будет одним из основных поводов для беспокойства ваших родителей. Но вы и сами должно уделять этому вопросу немало внимания и всегда быть уверенными в том, что ваша половая жизнь защищена. Естественно, этот пункт касается гомосексуальных отношений не меньше, чем гетеросексуальных. ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – это вирусная инфекция, которая может привести к развитию СПИДа (синдрома приобретенного иммунодефицита).

Распространенной причиной заражения является незащищенный секс с инфицированным партнером, который может и не знать о своём заражении. Вирус передается через кровь и половые выделения во время секса, либо через совместное использование иглы при внутривенном введении наркотиков. Реже заражение случается из-за переливания крови, если донора не проверили надлежащим образом.

Единственное спасение от вируса – это защита во время всех сексуальных актов, включая вагинальные, оральные и анальные контакты. Если применяется смазывающее вещество, то оно не должно содержать масел, поскольку любые масла, детские крема, вазелин и аналогичные продукты разрушают презерватив. Поэтому для собственной безопасности и безопасности вашего партнера всегда пользуйтесь презервативом. Также обязательно заверьте своих родителей в том, что вы всегда предохраняетесь (что так же имеет важное значение и при гетеросексуальных отношениях). Необходимые меры предосторожности должны предприниматься и лесбийскими парами.

Таким образом, для разговора с родителями вы сами должны разбираться в том, что говорите, ощущать себя уверенным и счастливым.

Если для вас удовлетворённость собой как геем или лесбиянкой особо связана с одобрением родителей, то, возможно, вам вначале будет полезным пообщаться с человеком, понимающим вас, принимающим позицию гомосексуалистов.

Уверенность, необходимую для разговора с родителями, можно искать и иными способами: вступить в гей- или лесби-организацию, завести друзей (возможно, и по переписке) в похожей ситуации, пообщаться с родителями, которые уже приняли своих детей с гомосексуальной ориентацией. Вам самим решать, какой из этих способов добавит вам уверенности перед беседой с родителями.

## КОМУ РАССКАЗЫВАТЬ

Вы также можете принять решение, хотите ли вы сразу поговорить с обоими родителями или только с одним. Для многих из нас, когда возникают трудности, проще говорить с кем-то одним. Может быть и так, что одному из родителей будет значительно сложнее принять этот факт в настоящий момент, либо будет

лучше, чтобы он узнал об этом от второго родителя. Определитесь, что будет самым правильным для вашей семьи.

Решите также есть ли у вас родственник или друг семьи, с которым будет лучше поговорить первым – возможно, он согласится поговорить с вашими родителями или что-либо посоветует. Делая эти первые шаги, вы начнёте решать то, что ещё недавно казалось одной большой проблемой.

Некоторые наблюдают за реакцией родителей на появляющихся в сериалах, спектаклях, фильмах или новостях гей-персонажей, либо за тем, как родители относятся к кому-то, кто не скрывает своей гомосексуальной ориентации.

Но показатель этот не самый верный. Родители могут сказать что-то вроде «ну посмотри ты только на этих голубых!», даже не представляя, что к таковым относитесь и вы. Равно как и принятие кого-то из соседей или коллег не значит, что так же легко им будет принять своего собственного ребёнка. Довольно полезно здраво оценить ваши отношения с родителями, проанализировать, какое развитие принимали в вашей семье другие сложные ситуации.

## НУЖНОЕ ВРЕМЯ

Выберете подходящий момент. В каждой семье есть правильное время для разговора, и определить его намного лучше, чем пытаться создать ситуацию искусственно. В некоторых случаях всё может развиваться само по себе. Если вы о чём-то долго думаете, то это накапливается и может в какой-то момент просто выплеснуться наружу. Не стоит этому сопротивляться. В таких вещах можно просто довериться своему внутреннему я. Будьте также готовы к тому, что кто-то из родителей обратится к вам первым. Возможно, они обнаружили что-то, что

их беспокоит, или чувствуют, что вы от них что-то скрываете. Если вам кажется, что вас застигли врасплох, то просто признайтесь, что вы гей (лесбиянка) и выразите желание поговорить об этом. Для начала этого достаточно.

Люди пытаются рассказать родителям о своей нетрадиционной ориентации по разным причинам, но, как правило, это связано с желанием поддерживать тёплые и честные отношения с родителями.

Иногда вам, возможно, хочется всё рассказать родителям, чтобы специально обидеть их, особенно если вы с ними в ссоре. Однако это редко срабатывает, а чаще оборачивается только хуже. К тому же это несправедливо. Ваши родители не делали из вас лесбиянку или гея нарочно, даже если они ошибочно могут так думать. Более того, они увидят, что вами движет просто гнев, и поэтому ваши слова не будут восприняты достаточно серьёзно.

## НУЖНЫЕ СЛОВА

Стандартных фраз, чтобы рассказать родителям о том, что вы лесбиянка или гей, нет. Многие люди начинают со слов, что хотят рассказать что-то, о чём раньше говорить боялись или о чём-то важном, но трудном. Если родители предполагают, что вы лесбиянка (гей), то они могут спросить сами.

Неплохим началом будет, например, следующее: «Я уже столько-то лет знаю, что я гей (лесбиянка), но сказать об этом боялся. К тому же мне не хотелось причинять вам боль или чтобы вы от меня отвернулись. И я надеюсь, что вы поймёте, потому что моё отношение к вам не поменялось». Как бы то ни было, немногие начинают именно так. В действительности в большинстве случаев достаточно сказать: «Я гей», или «Мне кажется, что я лесбиянка», или «Какое-то время назад я понял, что я гей», – это могут быть любые слова, которые только

пришли вам на ум. Главное, объясните родителям, почему вы не говорили об этом раньше. Как правило, причиной этому является страх неприятия либо боязнь причинить боль. Возможно, для вас самих эти ощущения уже стали обычными, но родители об этом вряд ли имеют представление, поэтому должны услышать.

Дальше трудно давать какие-либо советы, так как первая реакция родителей может быть самой разнообразной. Тем не менее, вам следует объяснить родителям две вещи, которые являются общими для всех людей с нетрадиционной ориентацией. Во-первых, в одиночку обдумывать такую ситуацию было довольно непросто, и внутри вас накопилось много мыслей. Это даст родителям возможность увидеть какие-то особенности, которые они не могли понять в вас ранее.

## ВСЁ ТОТ ЖЕ ЧЕЛОВЕК

Во-вторых, что вы так же любите своих родителей, что вы всё такой же сын (дочь), как и прежде, и что вам важно было поделиться этим с родителями, поскольку вы цените ваши с ними отношения.

## РЕЛИГИЯ

Если вы либо ваши родители придерживаетесь религиозных убеждений, то может оказаться полезным обратиться в соответствующую религиозную организацию. В то же время вы должны хорошо понимать, что в случае некоторых религиозных убеждений, могут появиться серьёзные, может даже опасные, трудности, и тогда вначале лучше посоветоваться с местной гей-лесби организацией.



## НЕ ТОЛЬКО СЕКС

Если ваши родители думают, что ваша гомосексуальная ориентация связана исключительно с сексом, объясните им, что это не так. Любовь, счастье, доверие и привязанность, которые, как ваши родители надеются, вы найдёте в браке, обязательно будут, но просто с человеком одинакового с вами пола. Так же, как и в браке, секс является частью этой любви. Конечно, в ситуации неожиданности, ваши родители могут этого и не понять. Но как бы то ни было, на первых порах достаточно того, что они просто приняли это к сведению.

## НЕТ ВЫБОРА

Как правило, есть три основных момента, которые родители не могут понять в отношении гомосексуальности. Во-первых, это вопрос выбора. Многие полагают, что вы сами выбрали себе какую-то ориентацию, либо кто-то с такой ориентацией внушил вам это. Постарайтесь показать, что это не так. Объясните, что подростковый возраст и так сложен. Тот, кто чувствует, что у него гомосексуальная ориентация, понимает, что может столкнуться с отторжением со стороны друзей и родственников, с насмешкой (если не хуже) со стороны тех, с кем он сталкивается каждый день, с изоляцией, с невероятной трудностью найти близких себе по духу людей и даже с насилием. Стали бы вы терпеть всё это по собственной воле? Вряд ли. Подчеркните, что быть лесбиянкой или геем – это не выбор. Для ваших родителей будет также полезным почитать наш буклет «Руководство для друзей и близких геев и лесбиянок». Попросите их обдумать прочитанное, прежде чем продолжать разговор по этой теме. Скажите родителям, что для вас всё так же важны их любовь, признание и поддержка.

Возможно, ваши родители скажут, что вы попали под влияние другого человека. Признайте, что некоторые люди действительно сильно подвержены влиянию

окружающих, но такое сексуальное влияние было бы встречено взаимностью, только если оно вызывает естественную ответную реакцию в этом человеке. Укажите на то, что в гетеросексуальных отношениях это происходит точно так же.

Так мы пришли ко второму сложному моменту. Иногда вспоминая собственное детство, родители могут рассказать об определённой «гомосексуальной фазе», когда возникали гомосексуальные фантазии, после которых всё равно установились обычные гетеросексуальные (мужчина-женщина) отношения. Родители, как правило, называют это переходной фазой гомосексуальности. Однако это не имеет ничего общего с гомосексуальностью, а является лишь сексуальными экспериментами, которые были почти у всех в определённый период времени и не имели никаких последствий. Когда молодые люди восхищаются кем-нибудь своего пола до такой степени, что испытывают к нему сексуальное влечение, это тоже нельзя назвать гомосексуальностью. Когда подобные фантазии и воплощаются в жизнь, то большинство людей, кроме естественно гомосексуалистов, считают их неприятным опытом и не продолжают в будущем.

## БИСЕСУАЛЬНОСТЬ

Есть люди, которых одинаково привлекает секс с представителями и своего, и противоположного пола. Их называют бисексуалами, и это состояние является для них естественным. Их следует принимать такими, какие они есть, без осуждения или восхваления сексуальной ориентации, которая определилась для них.

Таким образом, выделяется небольшая группа людей, имеющих отношения с обеими полами, в том числе и привязанность к человеку своего пола. Такие отношения имеют место с определённым человеком в определённый период, но не являются равносильными поиску гомосексуальных связей.

Третьей трудностью для родителей могут стать ваши хорошие отношения с противоположным полом. Например, у вас могут быть хорошие друзья противоположного пола, с кем-то вы могли даже встречаться, и поэтому родители могут думать, что у вас были и традиционные отношения. Если вы использовали кого-то в качестве «прикрытия», то так и скажите об этом. Это довольно простое объяснение того, что может приводить ваших родителей в замешательство. Объясните, что вам нравятся компании разных полов без каких-либо при этом сексуальных последствий.

## РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ

В состоянии шока родители могут наговорить много необдуманных вещей, о которых потом пожалеют. Не пугайтесь, поскольку все мы могли бы так поступить. Когда напряжение падает, родители обычно задают вопрос: «Почему это произошло именно с нами?» или «Что мы сделали не так?». Есть вещи, которые вам объяснить уже не под силу. Вы можете предложить им почитать специальную литературу или обратиться в центры, организованные родителями, уже имеющими подобный опыт.

## ПОДДЕРЖКА ИЗВНЕ

Иногда, находясь в сложной ситуации, легче поговорить об этом с кем-то извне, а не с членами семьи. Очень важно найти понимающего человека, но, к сожалению, некоторые сотрудники медицинских и религиозных организаций негативно относятся к геям и лесбиянкам. Даже если ваши родители сразу не захотят обращаться в Родительские организации, они могут сделать это позже.

Наступит также период, когда стоит прекратить разговоры на эту тему. Обычно они прекращаются естественным образом, когда все уже сказано. В таком случае дайте ситуации развиваться самой. Пусть наладиться обычный ритм жизни. Это уже само по себе должно помочь. Лучше, если разговор возобновиться со стороны родителей. Есть несколько вариантов развития ситуации. Возможно, ваши родители со временем примут это как факт или, возможно, они захотят поговорить снова, в более адекватной форме и в менее шокированном состоянии. Также они могут и игнорировать произошедшее, делая вид, что ничего не произошло. Какова бы ни была их реакция, всегда помните, что для них это было, прежде всего, шоком.

Разным людям требуется разное время, чтобы пережить стресс. Помните, что родителям необходимо время, чтобы всё обдумать, но если после этого они ведут себя, словно ничего и не было, то поговорите с ними ещё раз, учитывая уже имеющийся у вас опыт. В том случае, если это не приведёт к положительному результату или окажется невозможным, обратитесь за помощью извне. Помните, что вы всегда можете обратиться в любую гей-лесби организацию, чтобы решить вашу ситуацию.

Даже когда вначале оказалось, что всё нормально, у родителей всё-таки через какое-то время может проявиться шок. Они, как и многие другие, могут подумать, что то, что они приняли умом, не может быть принято сердцем. И опять же, если вы понимаете, как это происходит именно в вашей семье, то вам будет легче с этим справиться.

Вы должны понимать, что ваши родители не могут измениться так быстро, и поэтому разумным было бы рассказать им ещё раз, что вы были с ними честны, что стараетесь поддерживать с ними хорошие отношения. Можно сказать, что,

если они с таким трудом пытались это принять, то зачем опять всё начинать сначала. Какие-то вещи вы можете объяснить снова, в особенности, если эти доводы были эффективными в первый раз.

## РАЗНЫЕ СЕМЬИ

В некоторых семьях напрямую говорить о гомосексуальной ориентации может быть бесполезно. Возможно, тогда будет лучше, если вы просто постепенно дадите родителям понять, что вы лесбиянка или гей, особо не торопя при этом событий. И иногда, это действительно является наилучшим выходом. В некоторых случаях стоит проконсультироваться с кем-нибудь вне семьи, чтобы определить, к какой тактике вам лучше прибегнуть. Если у вас есть постоянный партнёр, то можно попытаться постепенно вводить его в свою семью, особенно, если вы чувствуете, что родители уже понимают сущность ваших отношений. Помните, что для некоторых родителей, в особенности, для отцов, довольно нелегко будет воспринимать физические проявления ваших отношений. Гомосексуальные отношения отличаются и тем, что у ваших родителей, возможно, имеется стереотип, что у них не будет внуков. Это ещё одно несправедливое обвинение в сторону геев и лесбиянок.

## ЮРИДИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ

Если официально вы не состоите в браке с вашим партнёром, то родители юридически являются вашими кровными родственниками. Если Вы внезапно умрёте, будь то по болезни или в результате несчастного случая, сможете ли вы оставить должным образом составленное завещание, чтобы защитить вашего

партнёра? И даже если это завещание защитит любую вашу собственность, то всё равно согласно существующему закону ваши родители вправе настоять на том, что они должны организовывать ваши похороны, либо могут вообще отрицать существование вашего партнёра. Поэтому построение теплых отношений с семьей является важной задачей для вас, вашей семьи и вашего партнёра.

Как правило, наиболее уязвимыми в плане отвержения родителями являются молодые геи и лесбиянки. Однако судя по нашему опыту, большинство советов, изложенных выше, могут быть применены в равной степени и людьми старшего поколения, желающими рассказать родителям о своей сексуальной ориентации. А также, несмотря на то, что в настоящем издании основное внимание уделяется именно родителям в силу их особой роли, данное пособие может быть полезным и для разговора с остальными членами семьи (братьями, сёстрами и т.д.).

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В предложенном буклете содержится немало рекомендаций. Но учить всё наизусть вовсе не нужно. Вы сами определите, какие советы будут важны конкретно в вашем случае и добавят вам уверенности в себе при беседе с родителями. Гомосексуальность – это лишь часть вас, а не вы целиком. Ваша ориентация менее важна, чем то, каким человеком вы являетесь.

В то же время очень трудно чувствовать себя полноценным и счастливым человеком, если ваша сексуальность отрицается, а тем более, если это происходит со стороны дорогих вам людей. Посвящая родителей в эту часть вашей жизни, вы делаете им предложение стать ближе и сделать отношения в семье более искренними.

Дизан обложки: Мира

Верстка, дизайн: Екатерина Логинова

Перевод: Анатолий Найдионов, Евгения Арбекова

Данный буклет составлен на основе материалов на английском языке, предоставленных организацией “Друзья и Родственники Геев и Лесбиянок” (Families and Friends of Lesbians and Gays - FFLAG), с соблюдением их авторских прав. Перевод подготовлен Кинофестивалем “Бок о Бок”, который признает ответственность за любые ошибки и недочеты в данном переводе.

(С) 2008 Международный ЛГБТ Кинофестиваль Бок о Бок



**БОК О БОК**  
кинофестиваль

[www.bok-o-bok.ru](http://www.bok-o-bok.ru)

[info@bok-o-bok.ru](mailto:info@bok-o-bok.ru)