

ORIENTACJA SEKSUALNA I PŁEĆ

# Jak zrobić coming out przed rodziną i przyjaciółmi?

SŁOWA KLUCZOWE

wybór | wsparcie | wyrażanie



Ten tekst jest dla Ciebie, jeśli dowiedziałeś się/dowiedziałas /dowiedziałoś , że nie jesteś hetero i zaakceptowałeś/zaakceptowałaś/zaakceptowałoś swoją seksualność. Po pierwsze: gratulujemy przyjęcia swojego prawdziwego "ja"! Potrzeba odwagi i szczerości, aby żyć jako autentyczny człowiek, gdy czujesz się inny/inna niż pozostali.

Teraz możesz pomyśleć, że nadszedł czas, aby podzielić się tą świadomością i "ujawnić się" ludziom, których znasz. Z pewnością jest to ważny krok w kierunku niefałszywego życia!

Ale jeśli nie wiesz, czy inni członkowie rodziny lub przyjaciele z łatwością przyjmą tę wiadomość, oto kilka rad, które mogą pomóc Ci w podjęciu decyzji:

## Bądź przygotowany/przygotowana

Zastanów się nad możliwymi reakcjami rodziny i przyjaciół, bądź przygotowany/przygotowana na wszelkie pytania, jakie mogą mieć. Czy któryś z nich kiedykolwiek wyrażał postawy homofobiczne? Ważne jest, aby pamiętać, że negatywne wypowiedzenie się przeciwko homoseksualności może nie być homofobią, ale brakiem wiedzy i wglądu. Być może ktoś będzie potrzebował czasu, aby przetrwać sytuację i zaakceptować Twoją "nową" orientację seksualną i/lub tożsamość płciową. Powiedzenie rodzicom może wydawać się najtrudniejsze. W przypadku nieprzyjemnej reakcji, spróbuj postawić się w ich sytuacji, rozumiejąc, że należą do innego pokolenia i że mimo wszystko zależy im na Twoim szczęściu. Jeśli myślisz, że możesz zostać wygnany/wygnana lub nawet wyrzucony/wyrzucona z domu, poczekaj na moment, w którym będziesz niezależny/niezależna, aby ujawnić swoją orientację seksualną rodzinie.

## Zrozum, że nie musisz mówić wszystkim w tym samym czasie

Powiedz każdej osobie lub grupie osób osobno, gdy nadarzy się odpowiednia okazja. W każdym razie, jak już wspomniano, jeśli obawiasz się, że Twoje oświadczenie może spowodować poważne problemy z punktu widzenia rodziny, "wyjdź z ukrycia" po uzyskaniu niezależności i poczucia bezpieczeństwa. Jeśli jednak czujesz się komfortowo z ludźmi wokół Ciebie, im szybciej powiesz im, jak się czujesz, tym lepiej. Przekaż tę wiadomość najpierw wspierającym i nieoceniającym osobom. Może to być krewny lub przyjaciel, któremu ufasz i o którym wiesz, że udzieli Ci wszelkiego wsparcia.



## Zdecyduj, w jaki sposób chcesz ogłosić nowinę

Możesz powiedzieć to podczas zaplanowanej rozmowy twarzą w twarz lub rzucić to w bardziej swobodny sposób, pokazując, że zaakceptowałeś/zaakceptowałaś/zaakceptowałoś siebie takim/taką, jakim/jaka jesteś i że czujesz się komfortowo. A jeśli obawiasz się odrzucenia i agresji, napisz to w wiadomości tekstowej.

## Bądź z siebie dumny/dumna

Chodź z podniesioną głową i nie pozwól, by ktokolwiek sprawił, że poczujesz się gorszy/gorsza lub zawstydzony/zawstydzona tym, kim jesteś. Naucz się nie przejmować tym, co myślą inni. W coming outcie chodzi o bycie wiernym sobie. Dobrze jest nadać priorytet swojemu dobremu samopoczuciu podczas tego procesu.

---

Otocz się więc wspierającymi ludźmi i wiedz, że nie jesteś sam/sama, a nawet możesz zwrócić się do społeczności internetowych po pomoc i porady. Jeśli nadal zmagasz się z trudnościami i wolisz osobistą pomoc, rozważ skontaktowanie się z organizacjami wspierającymi LGBTQ+ lub doradcami szkolnymi, którzy mogą zapewnić wskazówki i zasoby.



**ORIENTACJA SEKSUALNA  
I PŁEĆ**