

# coming **coming out** out

sprievodca obdobím neistoty  
pre chlapcov a dievčatá





Iniciatíva Inakosť je občianske združenie, ktorého poslaním je zastupovanie gejev a lesbiab a ochrana ich ľudských práv a základných slobôd.

Svojou činnosťou chceme poukazovať na diskrimináciu gejev a lesbiab v spoločnosti a snažiť sa o jej odstránenie.

Základným programovým cieľom Iniciatívy Inakosť je prijatie zákona o životnom partnerstve dvoch osôb rovnakého pohlavia.

Pre viac informácií navštívte našu stránku:

**[www.inakost.sk](http://www.inakost.sk)**

V prípade záujmu o dobrovoľnícku činnosť nás kontaktujte na adrese: [inakost@inakost.sk](mailto:inakost@inakost.sk)

*coming*

***coming out***

*out*

sprievodca obdobím neistoty  
pre chlapcov a dievčatá

# Asi nie som ako

## **Asi nie som ako ostatní...**

V období puberty prechádzame mnohými zmenami. Niektorí z nás si začínajú uvedomovať, že sa možno oveľa častejšie obzerajú za niekým, kto sa mu páči a nie je to vôbec osoba opačného pohlavia. Čo sa deje? Nie som náhodou gej? Nie som lesba? Ako sa na mňa pozerajú moji spolužiaci? Všimli si, že na telocviku sa rád obzerám po telách spolužiakov? Prečo sa moje kamarátky ku mne správajú odmietavo? Žeby ony vedeli, že sa mi páčia dievčatá, aj keď ja som dievča? Ako to môžu vedieť, keď to neviem ani ja?

Ak si sa niekedy zamyslel nad týmito otázkami alebo si kedykoľvek vyslovil pochybnosť o svojej sexuálnej orientácii, čítaj ďalej. Možno ti pomôžeme ujasniť si tieto veci v hlave, možno ťa upokojíme a možno ti poradíme, čo ďalej...

## **Ako to mám zistiť?**

Chlapci a dievčatá rozmýšľajú o vzťahoch ďaleko predtým, ako si to väčšina dospelých myslí. Ak si narazil na otázku, či nie si náhodou gej alebo lesba, najprv musíš набраť odvahu zaoberať sa touto otázkou takpovediac seriózne. Sadni si a zamysli sa v klude nad niekoľkými otázkami, ktorými ťa prevedieme. A priprav sa nepodliehať panike. Prečítaj si pozorne nasledujúce riadky, v ktorých sa ti pokúsime objasniť, čo to znamená byť gej či lesba a čo znamená homosexualita. Dúfame, že ti pomôžu uvedomiť si, že aj keby si homosexuálom bol, nie je to tragédia.

## **Kto je gej alebo lesba?**

Byť gej znamená byť mužom, ktorý je priťahovaný rovnakým pohlavím – mužmi. Byť lesbou znamená byť ženou, ktorú priťahujú iné ženy alebo dievčatá. Nejde len o to, že sa ti niekto páči, že má pekné oblečenie alebo sa k tebe milo správa. Ide o to, že sa dokážeš do takejto osoby aj zamilovať. Môže to byť hoci aj spolužiak, kamarát alebo spolužiačka, či kamarátka. Láska je totiž celkom prirodzená a nedá sa do nej nútiť. Láska je tu s tebou za pár sekúnd a ty si nevieš

dať rady. Samozrejme, je ťažké odpovedať na otázku, na ktorú hľadajú odpoveď celé generácie básnikov – „čo je to láska?“. Nieкто to zistí skôr, nieкто neskôr. Ak máš 15 rokov a nemáš za sebou dost skúseností, je ťažké jednoznačne definovať, či ide o lásku. Dôležité je, že láska je neodolateľná chuť byť stále s milovanou osobou, myslieť na ňu. Lásku však nemožno nanútiť. Nemôžeš si povedať: „...tak, a teraz sa zamilujem do Dominika a bude z toho láska“. Ak sa ti tá myšlienka zdá byť smiešna, tak potom si to správne pochopil a môžeme ísť ďalej.

### **Čo je homosexualita?**

Pojem homosexualita sa často zamieňa s niečím, čo je výlučne spojené so sexom. Nie je to tak. Homosexualita v krátkosti znamená byť gejom alebo lesbou a vyhľadávať pre svoje intímne vzťahy a lásku osoby toho istého pohlavia (homo znamená v slovenčine rovnaký).

Mať sex a mať vzťah s osobou rovnakého pohlavia je rozdiel. To by znamenalo, že ak som chlapec a chcem prežívať lásku s chlapcom, veľa krát mi napadne aj myšlienka: „...prečo nie s dievčaťom?“. Táto otázka je veľmi zložitá. Napríklad niektorí gejovia hovoria, že sa im páčia a priťahujú ich aj ženy, ale ich pocity voči mužom sú oveľa silnejšie a dôležitejšie. To isté môžu pociťovať aj ženy – lesby. Neexistuje však žiadna odpoveď, ktorá by platila na každého. Ľudská bytosť je tak komplikovaná, že sám najlepšie nájdeš tú svoju odpoveď. Možno sa stretneš so skupinami ľudí, ktorí povedia, že homosexualita je „chorá“ a mala by sa zakázať. Niektorí ti dokonca môžu tvrdiť, že je potrebné vzdať sa „erotických myšlienok“ a v záujme rodiny si nájsť partnera opačného pohlavia. Ak ti bude ktokoľvek vnucovať svoj názor a životný štýl, nepodriaď sa len preto, aby si mal pokoj. Takým ľuďom totiž nemusí ísť o teba, ale o ich vlastné pocity.

Pri otázke, či si gej alebo lesba, pamätaj hlavne na to, že odpoveď musíš nájsť hlavne ty sám. Ani my ti nevieme odpovedať univerzálne. Ponúkame ti však skúsenosti iných, aby sme ti pomohli nájsť odpoveď.

**Čo to znamená, keď niekto povie:**

**„On nie je homosexuál, on sa iba hrá“?**

Predovšetkým si treba uvedomiť, že gejom alebo lesbou sa človek nestáva, ale narodí sa tak. Niektorí nepoučení ľudia si myslia, že chlapci a dievčatá vyhľadávajú rovnaké pohlavie preto, lebo je to „móda“ a chcú to skúsiť. Takéto tvrdenia sú nepravdivé. NIKTO nemôže za to, že je niekto homosexuál alebo heterosexuál. Ani tvoji rodičia, ani ty, ani nikto v okolí. Je to prirodzený stav, ktorý v prírode jednoducho existuje. Spomíname prírodu, pretože je potvrdené, že homosexualita sa vyskytuje aj u zvierat.

To, že sa niekomu zdá, že homosexualita je „móda“, je skôr spôsobené tým, že informácií o sexe a sexuálnej orientácii je dnes oveľa viac, ako to bolo pred 40 ale i 15 rokmi. Viac ľudí pochopilo, že byť gejom alebo lesbou je normálne a neskrývajú to. Preto sa možno zdá, že homosexuálov je dnes omnoho viac ako predtým. Nie, homosexuálnych žien aj mužov bolo v spoločnosti vždy približne rovnako, či sa písal rok 1768, 1956 alebo 2007.

Niekedy aj heterosexuálne založení ľudia majú nejakú sexuálnu skúsenosť s osobou rovnakého pohlavia. To súvisí s tým, čo sme písali vyššie. Mať s niekým sexuálnu skúsenosť určite neznamená, že sa z homosexuála stane heterosexuál a naopak. Ako sme uviedli, naša sexuálna orientácia je počas života nemenná od chvíle, ako sme sa začali vyvíjať v maternici až po našu smrť. Niektorí homosexuáli sa snažia svoju orientáciu zakryť sami pred sebou a majú intímne vzťahy s ľuďmi opačného pohlavia. Ak sa pýtaš, či to technicky ide, tak vedz, že väčšinou „áno“. Niektorí si to pred sebou nepriznajú nikdy, niektorí to pripustia, ale neakceptujú svoju orientáciu a niektorí sa nad tým vážne zamyslia a zoberú veci do svojich rúk. Existujú aj ľudia, ktorí sú takzvané „bisexuálne“ orientovaní. To znamená, že sa dokážu zaľúbiť do osoby rovnakého i opačného pohlavia. Často ide o fázu, ktorou prechádzajú gejovia a lesby pri uvedomovaní si samých seba. Ale len malé percento ľudí naozaj dokáže celý život tvoriť intímne vzťahy aj s mužmi aj so ženami.

## ***Ako teda začnem zisťovať, ako na tom som?***

Skús si prečítať nasledujúce riadky, v ktorých sa pokúsime usmerniť ťa. Odpoveď na otázku, či si gej alebo lesba je len na tebe. Pri poznávaní svojej sexuálnej orientácie sú dôležité obsahy erotických snov, fantázie a tiež, do koho sa človek častejšie a hlbšie zamiluje. Väčšina ľudí je heterosexuálnych a aj ich predstavy v intímnych chvíľach sú zamerané na opačné pohlavie.

*Bol/a si už zamilovaný/á? Kto to bol? Chlapec alebo dievča?*

*Cítil/a si sa niekedy inak ako ostatní chlapci alebo dievčatá?*

*Hodnotíš na ulici vzhľad chlapcov alebo skôr dievčat?*

*Za kým sa častejšie obzrieš?*

*Keď máš sexuálne sny, o kom sa ti sníva? O chlapcoch alebo dievčatách?*

*Keď masturbuješ, koho si predstavuješ? Chlapca alebo dievča?*

Odpovede na otázky, ktoré sú vyššie, by ti mali pomôcť trochu sa zorientovať v tom, či sa ti viac páčia a zaujímajú ťa po citovej stránke muži alebo ženy. Ak sa nevieš rozhodnúť, môžeš získať za odborníkom, psychológom. Vieme, že je to pre teba možno nepredstaviteľné a je to samozrejme aj ťažké a myslíš si, aby sme si takéto rady nechali pre seba. Lenže je lepšie čím skôr sa s otázkou sexuálnej orientácie vyrovnáť. O to jednoduchšie sa bude uberať tvoj ďalší citový život a pohoda.

## ***A nie je to choré?***

Nie, nie je. Každý, kto tvrdí opak, je nepoučený alebo trpí predsudkami, ktoré si ľudstvo vybudovalo počas svojej existencie. Je to paradoxné, pretože láska je jednou z najvyšších a najkrajších hodnôt, ktorú spoločne vyznávajú ľudia nezávisle na sexuálnej orientácii. Snáď každý vyspelý heterosexuál a rovnako aj homosexuál chce prežiť tú triašku v kolenách, zvýšený pulz, mrazenie na chrbte, krásu blízkosti milovanej osoby. Je smutné, že žiaľ aj v takej ušľachtilej veci sa robia rozdiely.

Homosexualita nie je ani chorá a ani to nie je choroba. V minulosti sa za chorobu považovala, avšak Svetová zdravotnícka organizácia ju zo zoznamu chorôb v roku 1992 vyškrtla. To, čo nie je choroba,

nemožno ani liečiť. Pamätaj na to, keď ti niekto povie, že tento stav treba vyliečiť.

Na Slovensku nie je homosexualita ani trestným činom. Stanovilo sa tak ešte v bývalom Československu v roku 1961. Od roku 1992 je zrovnoprávnená aj hranica pre pohlavný styk heterosexuálov aj homosexuálov – 15 rokov.

### ***Ako sa vyrovnat' s tým, že je to tak?***

Namiesto otázky, ako sa s tým vyrovnat', ti položíme inú otázku, na ktorú skús odpovedať. Prečo si ľudia myslia, že homosexualita je zlá alebo neprirodzená? Ťažká otázka, ťažká odpoveď. Názory na homosexualitu sa vytvárali po dlhé stáročia. V niektorých obdobiach histórie bola braná ako samozrejímavá vec, inokedy hlavne od stredoveku sa na ňu hľadalo veľmi odmietavo a ťažko sa trestala, dokonca i smrťou.

Aj v súčasnosti vo vyspelých a demokratických krajinách je homosexualita občas prijímaná so zmiešanými pocitmi. Zamysli sa, v akých súvislostiach sa spomína medzi ľuďmi, v televízii alebo rozhlase. Častou príčinou sú zaužívané predsudky ale napríklad aj postoj katolíckej cirkvi, ktorá homosexualitu odmieta.

Z homosexuality si mnohí často uťahujú, a v niektorých médiách sú gejovia najčastejšie zobrazovaní ako účastníci veľkých párty, vyobliekaní do pestrých šiat a lesby sú prezentované ako tvrdé mužatky. Súvisí to s tým, že bežní gejovia a lesby nie sú viditeľní a ani sa nijako neprezentujú. Ide o absolútne normálnych pracujúcich ľudí, ktorí majú presne také isté problémy a radosti ako heterosexuáli. Z každej strany na nás pôsobia takzvané „určené role pohlaví“. To znamená, že ako chlapec by si sa mal zaujímať o autá, futbal, pekné dievčatá a ako dievča by si sa mala hrať s bábikami a pripravovať sa na starostlivosť o domácnosť. Ľudí najviac prekvapí, keď zistia, že nejaký známy futbalista z televíznej obrazovky má doma priateľa alebo pekná recepčná má stabilný vzťah so svojou láskou toho istého pohlavia. Tieto veci šokujú, pretože nie sú bežne viditeľné. A čo nie je bežné, zdá sa byť nebezpečné. A čo je nebezpečné, treba zrušiť alebo odsúdiť. Mnoho ľudí si myslí, že

homosexualita je výlučne o sexe, čo je samozrejme mýtus, pretože sa týka predovšetkým vzťahov. Aj homosexuáli sa milujú, hádajú, riešia existenčné problémy, zháňajú byt, lacnú dovolenku či chodia spoločne do kina.

Celé to je ako začarovaný kruh, ktorý začína a končí pri samotných homosexuáloch. Keďže ich spoločnosť plne neakceptuje, mnohí sa boja ukazovať na verejnosti a nechcú rozprávať ani o svojich láskach a sklamaniach. Tým ale dochádza k tomu, že je málo informácií o skutočnom bežnom živote týchto párov. A kde je málo informácií, vzniká priestor na rôzne fámy a predsudky... a tak ďalej – vráť sa na začiatok predchádzajúceho odstavca.

Tento kolotoč má za následok aj to, že ak sa cítiš ako gej alebo lesba, máš pocit, že si snáď len jediný na svete. Okolo seba žiadnych podobných nevidíš, informácie o živote takýchto ľudí sú skreslené, nechceš sa stotožniť s tými, ktorí sú ti prezentovaní vo vtipoch a zábavných programoch.

A koľko homosexuálov teda „kráča po tejto planéte“? Hm, opäť zložitá otázka. Niektorí ľudia totiž nepriznajú homosexualitu ani pred sebou samým, nieto ešte v nejakom dotazníku. Preto sa odhady väčšinou pohybujú v intervale okolo 4%, ale predpokladá sa, že je to o niečo viac. Niektoré najodvážnejšie štatistiky tvrdia, že je to až 10% obyvateľstva.

Je ťažké vyrovnávať sa s faktom, že som gej alebo lesba. Môžeš si povedať, že si súčasťou jednej z menšín. Tak napríklad, ako u nás žijú rôzne národnostné alebo náboženské menšiny. Tam je ale situácia trochu iná. Ak by si sa narodil s inou farbou pleti, alebo by ste doma hovorili iným jazykom ako slovenčinou, tvoje okolie a rodičia ťa pripravujú na život vo väčšinovej spoločnosti. Ako mladý gej alebo lesba je ťažké vyrovnať sa s príslušnosťou k tejto menšine, keďže to zisťuješ možno práve teraz, tak ako väčšina gejev a lesbičiek – v období puberty a dospievania. A to máš ešte toľko iných problémov... Vieme, že je to ťažké, ale začať niekde treba. Chceš?

## **Podme s farbou von!**

Najťažším a najdôležitejším krokom nie je to, ako to povedať okoliu a či nebudaj aj rodičom. Najťažším krokom je priznať farbu pred sebou samým. Homosexualita nie je vidieť na prvý pohľad. Preto mnohí geovia či lesby sa rozhodnú, že je možné so svojou orientáciou „splynúť s davom“, snád' aj svoje chovanie potlačiť a nikto sa nič nedozvie. Je to cesta? Je to cesta a zároveň život plný skrytých útrap. Možno budeš mať pocity viny za to, aký si, budeš žiť pred svetom, ktorý ťa nebude poznať takého, aký si a doma budeš snívať o krásnom mužovi alebo peknej žene. Možno sa aj vydáš či oženíš, čo ale nebude fér voči mužovi alebo žene, ku ktorým nebudeš úprimný. Niekedy sa tieto pocity spájajú s odmietaním samého seba, úzkosťou a to už hraničí s poruchami správania a aj rôznymi zdravotnými problémami. A na konci života bude odpoveď na otázku, či si bol/a v živote šťastný/á, možno veľmi smutná.

Môžeš namietat' a mnohí ťa budú o tom presviedčať, že predsa „sex nie je všetko“. Ak si však pozorne prečítal predchádzajúce riadky, už vieš, že homosexualita vôbec nie je len o sexe. Je to ako pri každom inom živote. Je o napĺňaní túžob, o láske, o spokojnosti a vyrovnanom živote. O šťastí. Zober radšej svoju homosexualitu ako príležitosť ukázať ostatným, že si silný, že sa vieš s problémami vyrovnat' a bojovať s nimi. A možno práve vďaka tomu si ťa veľa ľudí bude vážiť oveľa viac.

O tom je tá druhá cesta. O ťažkých začiatkoch a väčšinou o vyrovnaných koncoch. Pripustiť si svoje zameranie, svoju orientáciu znamená, že skôr alebo neskôr si nájdeš vhodného životného partnera, či partnerku, máš šancu nájsť životnú spokojnosť a pohodu. Táto druhá cesta sa nazýva „coming out“, z angličtiny „vystúpenie von“, uvedomenie si a akceptácia svojej sexuality.

## **Si lesba? Si gej? Áno? Čítaj ďalej!**

Po tom, ako sa sám so sebou vyrovnáš, je vhodné nájsť si kamarátov, ktorí zdieľajú podobné pocity. Tam nie je jednoducho iná cesta, ako sa za nimi vybrať. Nemáme na mysli len kaviarne, diskotéky a bary

ale aj miesta, kde sa stretávajú gejovia a lesby a riešia spoločne svoje záujmy. Na internete určite nájdeš malé skupinky alebo komunity gejov a lesbiab, ktorých spája nejaký koníček ako napríklad príroda, hory, umenie, kultúra, filmy a pod. Uvedom si, že v dnešnej spoločnosti je omnoho ľahšie nájsť seba podobných ľudí prostredníctvom Internetu a informácií. Mnohé generácie gejov a lesbiab nemali ani zďaleka toľko možností ako ty dnes.

Nemysli si, že všetci gejovia alebo všetky lesby budú podobní tebe. Ľudia sme rôzni, mnohí ti budú sympatickí, mnohí nie. Aj ty sa budeš musieť naučiť nehádzať všetkých do jedného vreca. Každý sme svojský, máme svoje priority a hodnoty a tie nesúvisia s našou orientáciou. Niektorí majú rád vanilkovú zmrzlinu, niektorí čokoládovú.

Je dôležité nezostať sám a neuzatvárať sa pred svojím okolím. Láska sa začína drobnosťami, spoločnými záujmami, spoločnou zábavou. Niektorí nájdú svoju lásku skôr, niektorí neskôr. Tak to chodí medzi všetkými ľuďmi.

### ***Povedať to kamarátom a kamarátkam?***

Skôr ako sa rozhodneš zdôveriť svojím kamarátom alebo kamarátkam o tom, že si gej alebo lesba, je potrebné, aby si bol sám o tom vnútorne presvedčený. Skúsenosti s obdobím „coming out“ sú rôzne. Pre niekoho je to ťažšie, pre iného menej. Samozrejme, rozdiely sú aj v tom, ako na nás vplýva okolie, ako sme boli vychovaní. Gejovia a lesby prechádzajú stavom sebaurčenia aj podľa toho, v akom sú veku, kedy si to pripustili, aké majú vzťahy v práci, medzi kamarátmi.

Mnoho gejov a lesbiab si myslí, že ak otvorene prehovorí o svojej orientácii, ľudia sa ich budú strániť, a tiež sa boja negatívnych reakcií. Väčšina skúseností však hovorí o tom, že je to práve naopak. Tolerantní a otvorení ľudia si cenia, že gejovia a lesby, ktorí to svojmu okoliu povedali, sú úprimní voči sebe aj okoliu.

Netvrdíme, že máš zajtra v škole cez prestávku vyskočiť na lavicu a povedať: „Som gej! Som lesba!“. Dá sa však na začiatok jednoducho

„neklamať“, keď sa ťa spolužiaci opýtajú: „Už máš dievča? Už máš chlapca? Ktorý zo spolužiakov sa ti páči najviac?“ Súčasťou života gejov a lesbičiek je aj zvyknúť si na to, že vždy tu budú ľudia, ktorí ťa odsúdia, nepochopia alebo sa viac nebudú s tebou baviť. Ale polož si otázku: stoja ti takíto ľudia za to, aby boli tvoji kamaráti, keď ťa nevedia akceptovať takého, aký si? Odpovedz si sám.

Asi bude najlepšie, ak sa najprv zveríš len jednej blízkej osobe, s ktorou máš hlboký kamarátsky vzťah. Môžeš požiadať o radu, zdôveriť sa, že máš trápenie s láskou, alebo jednoducho pozvať kamoša do mesta a porozprávať sa o niečom, čo si myslíš, že by mal vedieť. Je dobré, ak predtým, ako to vyslovíš, uistíš kamaráta, že mu/jej to vravíš preto, lebo sa chceš zdôveriť a pretože je to pre teba dôležitý človek, ktorý by mal o tebe vedieť všetko, alebo aspoň čo najviac.

Ak sa vydáš na zložitú cestu svojho vlastného uvedomenia a nakoniec to otvorene priznáš pred kamarátmi, postupne si nájdeš aj ďalších, s ktorými sa ti bude o tejto téme hovoriť ľahšie, vaše vzťahy ešte nebudú také rozvinuté a jednoducho sa buď priateľstvo prehĺbi alebo vytratí. A možno tým inšpiruješ aj ostatných. Kto vie, možno tak zistíš, že v tvojom blízkom okolí žije ešte pár gejov či lesbičiek, ktorí sa ti zrazu so svojim „tajomstvom“ zveria.

### **A teraz to ťažké rozhodnutie: povedať to rodičom?**

Mnohí homosexuáli sa so svojou orientáciou pred vlastnými rodičmi nikdy nepriznali. Majú obavy ako budú reagovať, či ich nevyhodia z domu a čo všetko si budú o nich myslieť. Ved' čakajú na to, kedy sa vydám alebo ožením, založím si rodinu a prinesiem im vytúžené vnúčatá.

Byť úprimný v tejto otázke ku svojim rodičom nie je jednoduchá vec. Väčšina gejov a lesbičiek, ktorí tak urobili, si nevedia situáciu, ktorá neskôr nastala, vynachváliť. Ich vzťah s rodičmi sa zlepšil, je otvorenejší a každá strana vie, na čom je. Žiaľ, stávajú sa aj prípady, kedy rodičia opustia svoje deti len preto, že sú homosexuálne orientované. Takýchto prípadov je ale našťastie menej.

## **Čo ťa asi s rodinou čaká...**

Ak máš súrodencov, je dobré začať od nich. Dá sa predpokladať, že budú reagovať menej prekvapene ako tvoji rodičia. Ak máš dvojča, existuje vysoká pravdepodobnosť, že vaša orientácia bude rovnaká, u jednovaječných dvojčiat sa tento predpoklad rovná až 90 %. Ďalší dôvod, prečo je dobré zveriť sa súrodencom je, že ti môžu pomôcť pri tom, keď budú túto informáciu počuť aj rodičia a začnú sa s ňou vyrovnávať.

Pred tým, ako to rodičom povieš, rozmysli si, či im to chceš povedať naraz alebo osobitne. Zo skúseností ti môžeme poradiť, že je lepšie ak to povieš najprv jednému z nich a potom druhému. Môžeš sa zamyslieť nad tým, ktorý z rodičov tú informáciu prijme pozitívnejšie.

Priprav sa na veľké citové vypätie. Ak si myslíš, že nezvládaš túto informáciu povedať rodičom z očí do očí, skús napísať list, ktorý im necháš predtým, ako odídeš napríklad do školy alebo na prázdniny a dáš im tak aj čas, aby nad tým porozmýšľali. Rizikom tohoto postupu je to, že nemôžeš okamžite reagovať na ich myšlienky.

Ak im to chceš povedať priamo, tiež máš dve možnosti. Nadhodiť nejako tému, ako napr.: „Vieš mami, tá kamarátka, čo u nás minule bola, myslím, že máme hlbší vzťah ako len kamarátsky“. Alebo je aj priamočiarejšia cesta: „Mami, už dlho ti chcem povedať, že som na chlapcov, tušila si to?“

Veľa gejov a lesbiab tvrdí, že akonáhle vyslovia tieto vety, ich život už viac nie je ako predtým. Cítia obrovské víťazstvo, cítia, ako im padá kameň zo srdca, že aj ľudia, ktorí ich nadovšetko milujú, konečne vedia, akí naozaj sú. Mnoho z nich tiež potvrdilo, že hlavne matky mali tušenie o ich homosexualite už dávno, len nechceli túto tému otvárať.

Pri samotnom formulovaní svojej orientácie je lepšie, keď sa vyjadríš, že si na chlapcov alebo na dievčatá. Slová ako homosexuál alebo teplý nie sú vhodné, pretože sa spájajú s príliš veľa skrytými predstavami, väčšinou negatívnymi. Ak už s niekým chodíš, môžeš tiež povedať, že máš priateľa alebo priateľku.

Nedá sa teda povedať, ako budú tvoji rodičia reagovať. Niektorí to strávia za pár mesiacov, niektorým to bude trvať pár rokov.

Väčšina rodičov prechádza pri spracúvaní informácie o synovej alebo dcérinej homosexualite podobnými fázami. Tu sú:

## **1. Obdobie šoku**

Tvoji rodičia môžu zareagovať podľa toho, v akom veľkom šoku budú. Možno začnú plakať, možno kričať, že tak to predsa nemôže byť. Je dôležité, aby si bol na to pripravený. Uisti ich, že si ten istý človek ako včera, a keďže ťa včera milovali, dúfal si, že nepríde k žiadnej zmene ani dnes.

Možno tvoji rodičia budú reagovať prekvapene a len sa spýtajú pár doplňujúcich otázok. V každom prípade im nechaj čas, aby túto informáciu prebrali osamote. Aj oni si musia premyslieť, či niečo tušili, čo to všetko znamená, musia si uvážiť, ako ďalej reagovať.

Vo výnimočných prípadoch sa môže stať, že rodičia budú vo veľkom šoku a možno ti budú aj nadávať a zvalovať na teba vinu. V takomto prípade určite odíď z miestnosti alebo si uvedom, že ty za to naozaj nemôžeš. Nikto nemôže urážať človeka preto, aký sa narodil. Ak sa s tým nebudú vedieť vyrovnáť, potom tento problém bude na ich strane, nie na tvojej. A možno to bude len začiatok ťažkej cesty, na konci ktorej ťa pochopia.

## **2. To nie je pravda!**

Rodičia často prechádzajú touto fázou v domnení, že sa to všetko zmení. Nezabúdaj, že aj oni sú pod vplyvom spoločenských predsudkov a môžu si myslieť, že sa na homosexuála iba „hráš“, že ťa to prejde. V takýchto situáciách musíš pozorne sledovať zmeny ich správania. Ak sa odmietajú s tebou baviť na túto tému, môžeš ich o týždeň, možno neskôr poprosiť, aby reagovali na to, čo si im povedal, že je pre teba dôležité vedieť, či si ich nestratil a či stále máš ich lásku. Nečakaj hned odpoveď, daj im znova čas.

Ak sa dočkáš odpovedí typu, že homosexualita nie je normálna, skús im vysvetliť, že pre teba je normálna práve tak ako pre nich heterosexuality. Poukáž na to, že aj v prírode existujú rozdiely. Väčšina ľudí sú praváci, ale sú medzi nimi aj ľaváci. Niekedy dávno ich nútili písať pravou rukou a už sa to nerobí. Ľudia pochopili, že je to pre nich prirodzené.

Niekedy rodičia v tejto fáze požiadajú homosexuálne dieťa, aby navštívilo odborníka. Je to preto, lebo si chcú byť istí, chcú neustranný pohľad. Ne protestuj, psychológ môže nakoniec prospieť aj tebe. Ak vieš o nejakých psychológoch, môžeš im sám navrhnúť, aby ste spolu za ním zašli.

### **3. Kde sme urobili chybu?**

Keď rodičia zisťujú, že tvoja homosexualita je faktom, často prepadávajú pocitu viny. Hľadajú, kde urobili chybu, prečo k tomu došlo. Skús vypožičovať túto fázu a poskytni argumenty. Ak máš heterosexuálneho súrodenca, upozorni na to, že ste obidvaja alebo všetci dostali podobnú výchovu a im sa „to nestalo“. Uisti ich, že ich máš rád a že si o homosexualite čítal a ani výchova to nemôže zmeniť. Táto fáza je veľmi ťažká najmä pre rodičov, ktorí vychovávali deti bez jedného partnera. Ak sú vaši rozvedení a ty si chlapec, ktorého vychovala matka, bude mať zrejme pocit, že je to preto, lebo si nemal v rodine vhodný mužský vzor. Pravdou však je, že žiadna výchovná metóda nemôže zmeniť našu orientáciu. O tej sa rozhodlo pri tvojom počatí...

Skús rodičom dať alebo na stole v tvojej izbe „podhodit“ rozumný a jasný materiál – knihu (alebo túto brožúru ☺). Existuje tiež špeciálna literatúra pre rodičov gejev a lesbiiek. Skús ju vyhľadať na internete alebo v knižnici. Daj im čas získať toľko informácií, koľko budú potrebovať. Pri čítaní týchto informácií veľakrát rodičia pochopia, že ty si prežil to isté čo teraz prežívajú oni a že pre teba to tiež nebolo ľahké vyrovnáť sa so svojou orientáciou.

#### **4. Radšej by sme o tom nevedeli!**

Toto obdobie je charakteristické tým, že tvoji rodičia začnú hovoriť o svojich pocitoch. Väčšinou to nebudú povzbudzujúce veci. Často sa objavujú pocity ako: „Nikomu z rodiny to ešte nehovor!“, „Cítim sa tak smutne a bezradne“, „Už aby som bol v hrobe“, či „Som nahnevaná, že nebudem mať vnúčatá“.

Zlosť a bolesť sú najčastejšie pocity rodičov. Musíš im dať čas, aby sa naozaj začali pomaličky vyrovnávať s tvou sexualitou. Pripomínaj im, že aj ty si prešiel ťažkým obdobím, počas ktorého si sa vyrovnával s týmto faktom. Možno si mala aj ty pocit, že chceš deti, ale to, že si lesba, predsa nespôsobuje tvoju biologickú neplodnosť. Mnohé ženy – lesby deti majú, ak chcú! Povedz im to. Uvedomia si znova, že v tom nie sú iba oni, že aj pre teba je toto obdobie ťažké. Vidieť, ako sa tvoji rodičia trápia, sú smutní alebo zlostní, nie je veľmi príjemné. Aj oni si uvedomia, že si sa trápil, alebo sa trápiš, to im bude spôsobovať ešte väčšiu bolesť. Bude sa ti možno zdať, že si túto tému nemal vôbec otvárať. Ale ak všetko pôjde dobre, postupne sa aj cez toto obdobie spoločne dostanete.

#### **5. Toto je naša voľba**

Potom, ako rodičia prejdú obdobím pocitov, budú zrejme zvažovať, aké majú možnosti ako sa voči tebe zachovať.

Možno začnú racionálne uvažovať, aké sú alternatívy. Väčšinou sa rodičia rozhodnú, že svoje dieťa milujú natoľko, že ho budú podporovať a učiť sa ho chápať. To je aj pre teba tá najlepšia správa. Takíto rodičia si totiž uvedomia, čím všetkým si už musel v živote prejsť, koľko bolo v ňom pretvárek a komplikácií. Určite ocenia, že váš vzťah v rodine bude oveľa úprimnejší, nikto nebude nič skrývať. Mnohí rodičia vyhlásili, že ich dcéra alebo syn sa po priznaní „stal lepším“, majú v neho väčšiu dôveru a sú dokonca hrdí, že ich syn alebo dcéra niečo takéto zvládol.

Niektorí z rodičov boli v týchto otázkach vychovávaní možno až príliš konzervatívne a jednoducho ich vnútorné hodnoty nie sú zlučiteľné

s tým, aby akceptovali tvoju homosexualitu (ak sú napríklad silno veriaci). Napriek tomu ťa milujú, ale majú pocit, že vedia, čo potrebovali vedieť a ďalej ísť nechcú. Radíme ti rešpektovať ich postoj a postupne skúsiť búrať ich hranice a presvedčovať ich tvojim životom o normalnosti tvojho bytia. Možno pomôže, ak pozveš domov nejakého kamaráta – geja alebo lesbu, aby pochopili, že nie všetci homosexuáli sú takí, akých si ich predstavujú.

Najhoršou alternatívou je, ak sa rodičia rozhodnú viniť za všetko zlé v tvojom živote tvoju orientáciu. Si zlý žiak, lebo si gej, máš kamarátov homosexuálov a tí ťa zle ovplyvňujú a pod. Jednoducho vykopú vojnovú sekeru a vyhlásia „studenu vojnu“. V takýchto prípadoch je dobré zistiť, či obidvaja rodičia zastávajú rovnaký názor. Často sa stáva, že ak jeden z rodičov je v tejto otázke neoblobný, ten druhý je trochu otvorenejší a cez neho môžeš pracovať ďalej na tvojej akceptácii.

## **6. Moje dieťa je homosexuál**

Kiežby čo najviac rodičov dospelo až do tohoto obdobia. V tejto fáze tvoji rodičia plne akceptujú tvoju homosexualitu. Je to tá časť, v ktorej sa prestávajú smiať na vtípkoch o gejoch a lesbách, pretože vnímajú túto situáciu akoby sa ich tiež dotýkala. Hovoria o obavách, o predsudkoch v spoločnosti a rozprávajú sa s inými o tom, prečo je spoločnosť tak homofóbna a prečo ľudia majú negatívne postoje.

Vo vzťahu k tebe ťa budú podporovať v tom, aby si si našiel plnohodnotný vzťah, akceptujú tvojho priateľa alebo priateľku ako člena rodiny. A dokonca dokážu na túto tému aj vtípkovať a možno raz budeš svedkom situácie, kedy tvoja mama povie zo žartu tvojmu priateľovi či priateľke: „volaj ma svokra“ 😊.

## **Ľudia okolo nás**

Ak sa rozhodneš žiť ako si sa narodil a nehanbiť sa za svoju orientáciu, ak nájdeš svoje šťastie a spokojnosť, musíš si uvedomiť, že sú tu a vždy budú ľudia, ktorí budú tvoju homosexualitu znevažovať, robiť si z nej žarty alebo viac či menej odsudzovať.

V pracovnom prostredí je asi najlepšie rozhodnúť sa povedať o svojej orientácii, ak pracuješ v otvorenom kolektíve alebo možno len niektorým kolegom. Súčasná právna úprava na Slovensku zakazuje budúcim zamestnávateľom pri prijímacom pohovore pýtať sa na tvoju sexuálnu orientáciu. Ak sa tak stane, máš dve možnosti, buď tento fakt prehliadni (ale potom si uvedom, že sa to môže stať aj iným) alebo sa obrátiť so sťažnosťou na Inšpektorát práce alebo na Slovenské národné stredisko pre ľudské práva.

V médiách alebo v širokom okruhu tvojich známych či ľudí, s ktorými sa budeš stretávať, buď pripravený aj na negatívne reakcie. Ťažko tvoju orientáciu budú akceptovať niektorí hlboko veriaci alebo nábožensky založení ľudia. Mnoho náboženstiev tvrdí, že homosexualita je hriech. Byť gejom alebo lesbou však neznamená, že nemôžeš veriť v Boha. Ak potrebuješ k tejto téme viac informácií, nájdeš ich na Internete.

Všeobecne nazývaným javom, kedy ľudia odsudzujú homosexualitu je „homofóbia“, teda strach z homosexuálne orientovaných ľudí. Ak počuješ vety ako napríklad: „Neznášam teplých“, „Homosexuáli by mali emigrovať, ak sa im nepáči“, takýchto ľudí nazývame homofóbnymi. Homofóbia je spôsobená tým, že ľudia nemajú dostatočnú sexuálnu výchovu a chápu homosexualitu ako chorobu alebo výstrelok.

Pre týchto ľudí je ťažké pochopiť, že homosexualita súvisí s biologickými procesmi a nie je chorobou ale „vrodenu predispozíciou“. Emócie, sexualita a s nimi súvisiaca sexuálna identita majú vzťah k hypotalamu, čo je časť nášho mozgu. Jedna z teórií o vzniku homosexuálnej orientácie hovorí, že počas vývoja tejto časti mozgu sa určí, či sa jedinec uberá smerom k heterosexualite alebo nie. Druhou vývojovou možnosťou je homosexuálna orientácia. Podobne, ako vrodenu predispozíciou je, že budeš pravák alebo ľavák. Ako sme už spomínali, v minulosti boli snahy odnaučiť ľavákov písať ľavou rukou a používať pravú. Išlo o nelogické a neúspešné snaženie, ktoré nemalo racionálny základ. Zdá sa ti nelogické, aby niekto neznášal ľavákov? Máš pravdu a preto je veľmi nelogické, prečo by sme mali neznášať homosexuálov. Tento stav nemožno ovplyvniť a počas života sa nedá zmeniť. Je preto

dôležité, aby ľudia pochopili, že homosexualita ako vrodená predispozícia sa tu nachádza od nepamäti ľudstva a je našou súčasťou.

### **Čo ma v živote čaká?**

Ak si rozhodnutý plne akceptovať svoju sexuálnu orientáciu, asi nebudeš mať odlišné problémy, ako tvoji heterosexuálni priatelia. Každému z nás ide o plnohodnotne prežitý život, o naplnenie svojich túžob a snov a chceme prežiť život po boku milujúceho partnera. Kde ho nájsť, ako naplniť naše sny, sú otázky, ktorými sa zaoberajú všetci ľudia.

Ako gej alebo lesba môžeš mať v niektorých fázach života o niečo viac komplikácií ako iní okolo teba. Právny status homosexuálnych párov na Slovensku nie je zatiaľ legislatívne upravený. V mnohých krajinách sú práva homosexuálnych párov oveľa ďalej. Môžu uzatvárať registrované partnerstvá tak, ako napríklad v Českej republike alebo tiež adoptovať deti ako v Holandsku.

Slovensko je v tejto oblasti pomerne homofóbna krajina. Dokonca aj medzi mladými ľuďmi, ktorí všeobecne akceptujú homosexualitu omnoho viac ako starší ľudia, je viac tých, ktorí homosexualitu odsudzujú v porovnaní s inými krajinami Európskej únie. Európska únia podporuje rovnaké práva pre homosexuálov a heterosexuálov vo všetkých svojich členských krajinách, ale zmeny sa dejú pomaly a politici nie sú vždy ochotní otvárať túto tému zo strachu o stratu podpory voličov. Ale tolerancia samotná záleží len na nás. Každý z nás môže začať sám od seba.

Keďže sa s homosexuálnou orientáciou rodíme aj umierame, je nutné podotknúť, že s ňou budeme žiť aj na sklonku nášho života. Mnohí ľudia veria, že starší ľudia nemajú žiadnu sexualitu. Opak je však pravdou. Skúsme si tiež uvedomiť, že napríklad ľudia, ktorí sa narodili v 40-tych alebo 50-tych rokoch minulého storočia zažili omnoho negatívnejšie naladenú spoločnosť voči homosexualite ako dnes. Mnohí museli svoju lásku skrývať aj pod hrozbou väzenia. Homosexualita je veľakrát chápaná aj ako „kultúra mladých“, čo samozrejme nie je pravda.

Aj naša spoločnosť prechádza zmenami v chápaní homosexuality. Dá sa predpokladať, že to bude s akceptáciou gejov a lesbiab a toleranciou voči nim stále lepšie a lepšie. Dúfajme, že táto brožúra bude o niekoľko rokov už úplne neaktuálna.

## **Odkaz na záver**

Buďte si vedomí svojej ľudskej hodnoty a svojich osobnostných kvalít. Ste plnohodnotní ľudia a občania tejto spoločnosti. Ak chcete, buďte hrdí aj na svoju sexuálnu orientáciu a dožadujte sa svojich práv, ktoré vám zaručia nielen šťastnejší, ale aj spoločensky a právne plnohodnotný život. Keď cítite, že ste gej alebo lesbiab, uvedomte si, že sa niet čoho obávať, lebo aj život homosexuálnych ľudí je pekný a naplnený spokojnosťou. Uvedomte si, že netrpíte homosexualitou, ale netoleranciou iných voči vám. A to, ako s neznášanlivosťou naložíte, ak sa s ňou v živote stretnete, je aj vo vašich rukách. Okolo vás je veľa ľudí, ktorí si vás budú vážiť a budú pre vás oporou aj napriek alebo práve vďaka vašej výnimočnosti, pretože je normálne byť iný!

*Na tvojej ceste za šťastím  
ti prajeme veľa sily  
a odhodlania!*





Vydalo: Združenie Informačných a poradenských centier  
mladých v SR

Náklad: 15 000 kusov

Vydané: apríl 2008

Autor textu: Mgr. Tibor ŠKRABSKÝ

© ZIPCeM

**NEPREDAJNÉ**

**[www.zipcem.sk](http://www.zipcem.sk)**

Kopírovanie a ďalšie šírenie tohto materiálu je povolené  
s podmienkou uvedenia autora a zdroja.

ISBN: 978-80-969932-9-1

EAN: 9788096993291



Informačné Centrum Mladých  
www.icm.sk

# VYUŽI ŠANCU BYŤ INFORMOVANÝ!



- W Potrebuješ informácie ohľadom štúdia?
- W Chystáš sa za prácou do zahraničia?
- W Nevieš ako správne napísať životopis, alebo motivačný list?
- W Potrebuješ dôležitú adresu na úrad, alebo strednú školu?
- W Chceš vedieť, kde sa môžeš dať otestovať na vírus HIV?
- W Kamarát berie drogy a ty nevieš ako mu pomôcť?
- W Máš kopec voľného času a nevieš čo s ním?
- W Chcel by si vedieť, ako pomôcť, keď sa niekto stane obeťou násillia?

Ak si aspoň na jednu otázku odpovedal **ÁNO**,  
tak nám zavolaj, alebo pošli e-mail a

## VYUŽI ŠANCU BYŤ INFORMOVANÝ!

**INFO LINKA:**

**046/5430 171**

**ORANGE LINKA:**

**0905 815 555**

**SKYPE:**

**ICM MLADÝM**

**WWW.ICM.SK**

**INFO@ICM.SK**



Informačné Centrum Mladých  
[www.icm.sk](http://www.icm.sk)

**Potrebuješ viac informácií?**

**NAPIŠ NÁM:**

Tenisová č. 25, 971 01 Prievidza

**ZAVOLAJ NÁM:**

Info linka: 046/5430 171

Orange linka: 0905 815 555

SKYPE: ICM Mladým

**POŠLI NÁM E-MAIL:** [info@icm.sk](mailto:info@icm.sk)

**KLIKNI NA:** [www.icm.sk](http://www.icm.sk)  
[www.inakost.sk](http://www.inakost.sk)

**VYUŽI ŠANCU BYŤ INFORMOVANÝ!**