

# ЧТО ПРОИСХОДИТ С МОИМ РЕБЁНКОМ?

Книга для родителей  
о сексуальной ориентации  
и гендерной идентичности



[comingoutspb.org](http://comingoutspb.org)

 **ВЫХОД**



## **Что происходит с моим ребёнком? Книга для родителей о сексуальной ориентации и гендерной идентичности.**

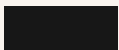
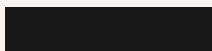
– СПб. :Выход, 2013 (испр. и доп. 2024). – 64 с.

Эта брошюра предназначена для тех, кому не безразличны судьба и качество жизни подрастающего поколения ЛГБТК+ персон в России.

Здесь вы найдете информацию о том, с какими сложностями сталкиваются дети и с какими переживаниями можете столкнуться лично вы, узнав и осознав, что ваш ребёнок является ЛГБТК+ персоной. Кроме этого, вы сможете узнать о возможностях самим получить поддержку, поддержать своих детей, сохранить и укрепить отношения с ними.

Мы вынуждены скрыть имена авторки и редактор\_ок из-за дискриминационных законов в России.

Редактор\_ки:



## Содержание

Предисловие.....	5
<b>Действительно ли страшен и трагичен тот факт, что ваш ребёнок принадлежит к ЛГБТК+?</b> .....	12
Кому нужны научные факты, если родительское сердце разбито?.....	12
Почему мой ребёнок принадлежит к ЛГБТК+?.....	16
Нужна ли помощь психиатра или психолога?.....	19
Каминг-аут.....	21
Что вы можете почувствовать в момент каминг-аута?.....	24
Почему мой ребёнок не сказал раньше?.....	28
<b>Как мне себя вести?</b> .....	31
А как строились ваши отношения до признания?.....	31
Как может измениться ваше восприятие ребёнка?.....	32
Образ жизни ЛГБТК+ людей: в чём отличия?.....	33
<b>Мифы и предрассудки о ЛГБТК+.</b> .....	33
Миф 1. О том, что гомосексуальностью можно «заразиться».....	33
Миф 2. О том, что «настоящих» ЛГБТК+ людей очень мало, и в большинстве своём – это «дань моде».....	33
Миф 3. О феминности геев и маскулинности лесбиянок.....	34
Миф 4. О том, что трансгендерность – это следствие неправильного воспитания.....	35
Миф 5. О том, что ЛГБТК+ люди думают только о сексе, у них не бывает долгосрочных отношений, они развратны, и их отношения носят беспорядочный характер.....	35
Миф 6. О связи гомосексуальности и педофилии.....	36
Миф 7. О том, что в однополых семьях вырастают гомосексуальные дети.....	36
Миф 8. О том, что ЛГБТК+ люди – угроза институту семьи и традиционным ценностям.....	37
Миф 9. О том, что ЛГБТК+ люди плохо влияют на демографию.....	37

Миф 10. О том, что гомосексуальную ориентацию можно «вылечить».....	38
Миф 11. О том, что ЛГБТК+ – это влияние Запада.....	38
<b>Бифобия, гомофобия и трансфобия.....</b>	<b>39</b>
<b>Чем вредят обществу бифобия, гомофобия и трансфобия?.....</b>	<b>39</b>
<b>Мой ребёнок принадлежит к ЛГБТК+. Будет ли у него/неё своя семья?.....</b>	<b>43</b>
<b>Как рассказать о принадлежности ребёнка к ЛГБТК+ родственникам и близким?.....</b>	<b>44</b>
<b>Будет ли мой ребёнок подвергаться гонениям?.....</b>	<b>46</b>
<b>Грозит ли ВИЧ/СПИД моему ребёнку?.....</b>	<b>48</b>
<b>ЛГБТК+ и закон.....</b>	<b>50</b>
<b>Зачем ЛГБТК+ люди «выпячивают» свою сексуальную ориентацию и/ или гендерную идентичность?.....</b>	<b>52</b>
<b>Как мне поддержать своего ребёнка?.....</b>	<b>54</b>
<b>Истории ЛГБТ-детей и их родственников:.....</b>	<b>55</b>
<b>ЛГБТК+ группа «Выход».....</b>	<b>58</b>

## Предисловие

Эта брошюра предназначена прежде всего для родителей, которые предполагают или уже знают наверняка, что их дети принадлежат к ЛГБТК+.

Наверное, в нашем современном мире уже многие слышали, что сексуальная ориентация может быть различной, но не все знают, что конкретно каждая из её вариаций из себя представляет. Также многим может быть неизвестен тот факт, что трансгендерные люди могут иметь гетеросексуальную ориентацию.

А когда мы чего-то не знаем, нашему мозгу свойственно бояться этого неизвестного и придумывать всякие стереотипы и заблуждения, чтобы защититься. И чего только не говорят! Например:

- «их всех надо лечить!»;
- они стремятся «завербовать» в свои ряды как можно больше гетеросексуальных людей;
- нет никакой бисексуальности, а есть просто распущенность;
- они живут только для сексуальных утех, и никаких других интересов в их жизни нет;
- они просто распущенные и извращённые люди;
- в «хорошей» семье такие люди не появляются и т.д.

И, может быть, вы читаете сейчас эти строки и киваете головой: «Да, да, всё так и есть, уж я-то знаю». Но давайте задумаемся о возможности того, что в вашей семье есть люди, принадлежащие к ЛГБТК+. Вы можете сказать: «Нет, этого просто не может быть! Это невозможно!» И я отвечу вам: «Очень даже возможно, и это не так трагично в действительности, как вы можете себе представить».

Считаете вы свою семью благополучной или не очень – в любом случае может оказаться так, что в ней есть ЛГБТК+ люди. Более того, возможно, если вы читаете эту брошюру, то вы уже что-то знаете об этом или догадываетесь.

Но не спешите паниковать и пугаться! Нет смысла бежать к врачам, потому что сексуальная ориентация и гендерная идентичность не являются заболеваниями и изменить их невозможно никакими методами. Любые варианты сексуальных ориентаций являются нормой. Просто некоторые из них присущи небольшому проценту населения нашей планеты. А трансгендерность – это вообще не про сексуальную ориентацию.

Аббревиатура ЛГБТК+ (лесбиянки, геи, бисексуалы/бисексуалки, трансгендерные люди, квир-люди), которую всё чаще мож-

но увидеть/услышать в общественном пространстве и в средствах массовой информации, выглядит именно так, потому что объединяет в себе вопросы, которые касаются гендера и сексуальности человека.

Не смотря на сложные и небезопасные условия в России для активизма и жизни ЛГБТК+ людей, многие из них активно борются за свои права и ведут просветительскую работу, развенчивая мифы о себе.

Прежде чем вы продолжите чтение, я хочу выразить вам своё сопереживание и поддержку вот по какому поводу: я понимаю, как неожиданно и шокирующе может быть знание о том, что ваш ребёнок принадлежит к ЛГБТК+. Я знаю, что принять этот факт непросто и разные чувства могут буквально раздирать вас. В этом смысле я очень с вами солидарна, дорогие родители! А также я выражаю вам своё уважение, потому что, если вы читаете данный материал, то, предполагаю, хотите разобраться в том, что же происходит с вашим ребёнком и, надеюсь, в итоге принять своего ребёнка таким, какой он есть.

Однако, также я знаю, как сложно и страшно может быть детям, которые обнаружили свою «инаковость», и понимаю, как непросто им бывает завести разговор об этом в семье. И такой смелый шаг тоже достоин, на мой взгляд, уважения.

Если вам стало известно или вы предполагаете, что ваш ребёнок принадлежит к ЛГБТК+, то я призываю вас для начала просто прочитать то, что изложено в этой брошюре, а уже потом думать, какие стоит предпринять действия. Очень надеюсь, что этот материал поможет вам получить знания о ЛГБТК+ людях и не только не потерять, но и укрепить отношения со своими детьми.

Итак, обо всём по порядку.

## **Термины и определения**

Чтобы не путаться в терминах, определениях и понятиях, давайте с ними разберёмся. Вот определения понятий и терминов, которые важно понимать и которыми я буду пользоваться:

**Аутинг** (outing) – разглашение личной информации об ориентации или гендерной идентичности другого человека без его добровольного согласия.

**Бигендер** – термин, описывающий гендерную идентичность, при которой человек ощущает связь с двумя гендерами. Это могут быть любые два гендера – как «женщина» и «мужчина», так и любые другие гендеры небинарного спектра.

**Бисексуалы и бисексуалки** – это люди, которые испытывают эмоциональное, романтическое и/или сексуальное влечение как к людям своего пола, так и к людям противоположного пола.

**Бифобия** – это негативное отношение, предубеждение или дискриминация в отношении бисексуальных людей.

**Внешняя гомофобия** – неприятие, негативное отношение, предубеждение или враждебность по отношению к людям, имеющим гомосексуальную ориентацию (в более широком смысле, по отношению ко всем ЛГБТК+ людям). В более широком значении применяется в отношении любых других проявлений негативного отношения – чувств ненависти или неприязни, агрессивных действий против людей с гомосексуальной ориентацией. Термин «гомофоб» содержит коннотацию страха и боязни, при этом перенос данного значения на противников терпимого отношения к людям, имеющим гомосексуальную ориентацию, может расцениваться ими как оскорбление.

**Внутренняя гомофобия** (интернализированная гомофобия) – это состояние, когда человек, принадлежащий к ЛГБТК+, внутренне отрицает, не принимает или испытывает негативные чувства по отношению к своей сексуальной ориентации или гендерной идентичности. Внутренняя гомофобия может быть результатом внешней гомофобии в обществе, стигматизации и дискриминации, а также влияния негативных предрассудков или культурных норм.

**Внутренняя трансфобия** (интернализированная трансфобия) – это состояние, когда трансгендерный человек внутренне отрицает, не принимает или испытывает негативные эмоции по отношению к своей гендерной идентичности или выражению пола.

**Геи** – это мужчины, которые испытывают эмоциональное, роман-

тическое и/или сексуальное влечение к другим мужчинам.

**Гендер** – это социально-культурное понятие, которое относится к ролевым, поведенческим и идентификационным аспектам, связанным с определением того, что означает быть мужчиной или женщиной в данном обществе. Гендер включает в себя набор ожиданий, стереотипов и ролей, которые обычно приписываются мужчинам и женщинам на основании их пола. Гендер является социальным конструктом и может отличаться в разных культурах и обществах. Связь между гендером и биологическим полом не всегда является абсолютной. Некоторые люди идентифицируют себя в соответствии с полом, приписанным по рождению (цисгендерные люди), в то время как другие люди могут идентифицировать себя с полом, отличным от приписанного по рождению (трансгендерные люди). Помимо бинарной женской и мужской идентичности, существует спектр небинарных гендеров (гендерквир). Существует множество небинарных идентичностей. Одна из них – это агендерность (отсутствие гендерной идентичности). Важно отметить, что гендер является комплексным и разнообразным понятием, и каждый человек имеет право самоопределиться и выражать свою собственную гендерную идентичность.

**Гендерная идентичность** – это индивидуальное внутреннее самоощущение своей принадлежности к определённому гендеру, которое может как совпадать, так и не совпадать с полом, приписанным по рождению.

**Гендерное выражение** – способ, через который человек проявляет свою гендерную идентичность во внешнем мире.

**Гендерная роль** – один из видов социальных ролей, набор ожидаемых образцов или норм поведения для людей разных полов

**Гетеронормативность** – это социокультурная система, в которой гетеросексуальность понимается как социальная норма сексуального поведения. Эта система предполагает исключительно бинарное деление человечества на два пола, имеющие фиксированные гендерные роли, которые должны соответствовать стереотипам и ожиданиям, связанным с их биологическим полом.

**Гетеросексизм** – общественная установка, утверждающая что единственной «нормальной», «естественной» и «правильной» сексуальной ориентацией является гетеросексуальность.

**Гомосексуальные люди** – это люди, испытывающие эмоциональное, романтическое и/или сексуальное влечение к представителям своего пола.

**Гомофобия** – неприятие, негативное отношение, предубеждение или враждебность по отношению к людям, идентифицирующим себя как ЛГБТК+.



**Дискриминация по признаку сексуальной ориентации и гендерной идентичности** – неравное обращение, ограничение или нарушение прав и свобод людей на основе их сексуальной ориентации или гендерной идентичности.

**Каминг-аут** (англ. coming out – «раскрытие», «выход») – дословно «выход вовне», означает процесс открытия человеком своей принадлежности к ЛГБТК+ окружающим людям.

**ЛГБТК+** – аббревиатура от первых букв слов «лесбиянки», «геи», «бисексуал\_ки», «трансгендерные люди», «квир». Термин «квир» может быть использован для самоопределения людьми, которые не считают, что классические метки в полной мере описывают их опыт. «Квир» является гибким и амбивалентным термином, который признаёт и поддерживает разнообразие сексуальных ориентаций и гендерных идентичностей, а также отказывается от нормативности и ожиданий, связанных с культурой гетеросексуальности и гендерной бинарности. Добавление знака «+» к аббревиатуре – это подтверждение того, что существуют другие персоны, которые не являются цисгендерными и гетеросексуальными, и они не отражаются в аббревиатуре в виде букв (например, пансексуалы или демисексуалы). Важно помнить, что термины и идентичности в рамках ЛГБТК+ сообщества могут быть чрезвычайно индивидуальными, и каждый человек имеет право выбрать самый предпочтительный термин, который отражает его собственное выражение и опыт.

**Лесбиянки** – это женщины, испытывающие эмоциональное, романтическое и/или сексуальное влечение к другим женщинам.

**Пол** – набор биологических характеристик, на основании которых человека приписывают к мужскому и женскому полу или определяют как интерсексуального человека.

**Псевдогомосексуальность** – сексуальное поведение, не имеющее отношения к сексуальным предпочтениям (сексуальной ориентации) самого субъекта (человека, практикующего это поведение). Выделяют три основных типа псевдогомосексуальности: транзиторная, заместительная и коммерческая.

**Транзиторная гомосексуальность** – тип сексуального поведения подростков, не связанный с сексуальной ориентацией; носит игровой, экспериментальный характер, ограничен во времени и наблюдается в возрасте так называемой юношеской гиперсексуальности.

**Заместительная гомосексуальность** – тип сексуального поведения, не связанный с сексуальной ориентацией, носит временный характер и практикуется при недоступности половых партнёров противоположного пола, особенно в учебных заведениях закры-

того типа, армии, местах лишения свободы или в иных однополых коллективах. Причиной однополых контактов в данном случае является неудовлетворённость гетеросексуального влечения или принуждение.

**Коммерческая гомосексуальность** – тип сексуального поведения, не связанный с сексуальной ориентацией, практикуется гетеросексуальными по своей ориентации и поведению людьми для достижения коммерческой выгоды (мужчины секс-работники, практикующие секс с мужчинами, порноактёры).

**Сексуальная ориентация** – один из компонентов сексуальности человека, определяемый как эмоциональное, романтическое или сексуальное влечение индивида к людям определённого пола и гендера (или полов и гендеров).

**Сексуальность** – это совокупность биологических, психофизиологических, душевных и эмоциональных реакций, переживаний и поступков человека, связанных с проявлением и удовлетворением полового влечения.

**Трансгендерные люди** – те люди, чья гендерная идентичность не совпадает с приписанным им при рождении полом.

**Трансгендерный переход** – процесс приведения гендерной роли и тела человека с его внутренним самоощущением – гендерной идентичностью. Трансгендерный переход может включать в себя как социализацию в новой гендерной роли, смену паспортного имени и юридического пола, так и медицинские процедуры по изменению внешних половых признаков и гормональную терапию. С точки зрения современной медицины, трансгендерный переход является эффективным способом преодоления гендерной дисфории и улучшает качество жизни трансгендерных людей.

**Трансвеститы** – люди, играющие роль другого гендера посредством ношения одежды, характерной для другого гендера;

**Интерсексуальные люди** (в т.ч. гермафродиты) – люди, рождённые с половыми признаками (хромосомы, половые железы, репродуктивные органы, гениталии и гормональные уровни), которые по определению Управления Верховного комиссара ООН по правам человека не соответствуют типичному определению мужского или женского тела. Интерсекс-вариации могут быть заметными уже при рождении, однако чаще проявляются лишь в пубертатном периоде. В некоторых случаях внешние проявления могут вовсе не наблюдаться.

**Трансфобия** – термин, обозначающий различные виды страха, отвращения, ненависти или неприятия по отношению к трансгендерным людям. Трансфобия часто принимает форму отказа признавать право на выражение человеком своей гендерной

идентичности. Вне зависимости от того, является ли выражение трансфобии преднамеренным или нет, трансфобия может иметь серьёзные последствия для тех, на кого она направлена.

**Цисгендерные люди** – люди, у которых совпадает приписанный им по рождению пол с их гендерной идентичностью.

## **Действительно ли страшен и трагичен тот факт, что ваш ребёнок принадлежит к ЛГБТК+?**

До сих пор многие люди думают, что гомосексуальность, бисексуальность или любая другая негетеросексуальная ориентация – это патология, которую необходимо лечить. И, конечно, есть родители людей с различными сексуальными ориентациями, разделяющие эту точку зрения. Однако, проведён ряд научных исследований, опровергающих это утверждение.

Американская Психиатрическая Ассоциация исключила гомосексуальность из списка психических и умственных расстройств 15 декабря 1973 года.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) при Организации Объединённых Наций (ООН) 17 мая 1990 года приняла Международную классификацию болезней в десятом пересмотре (МКБ-10), откуда была исключена гомосексуальность.

Американская Психологическая Ассоциация с 1990 года утверждает, что не существует каких бы то ни было научных доказательств, подтверждающих эффективность лечения с целью изменения сексуальной ориентации.

В МКБ-11 ВОЗ исключила трансгендерность из списка психических расстройств (в 2024 году России приостановила переход на МКБ-11).

Современная сексология также рассматривает все сексуальные ориентации в качестве нормальных.

## **Кому нужны научные факты, если родительское сердце разбито?**

Несмотря на множество научных исследований, доказывающих, что любая гендерная идентичность и сексуальная ориентация не является болезнью, а является вариацией нормы, многие родители, которые узнают или догадываются о принадлежности их ребёнка к ЛГБТК+, могут испытывать самые разные дискомфортные чувства. Часто такие чувства могут быть связаны с предубеждениями вроде:

- у меня никогда не будет внуков и внучек;
- мой ребёнок обрекает себя на трагическую судьбу и одинокую старость;
- все родственники и близкие люди отвернутся от нашей се-

мы;

- мой ребёнок непременно заболевает СПИДом и т.п.

Одна только мысль о том, что все узнают о принадлежности ребёнка к ЛГБТК+, может привести родителей в состояние ужаса.

Я слышала множество историй от родителей, приходивших на консультации, и все рассказывали о похожих чувствах, переживаемых в момент, когда они узнали, что их дети принадлежат к ЛГБТК+. Это и отчаяние, и злость, и гнев, и страх, и стыд, и вина.

Часто стыд, испытываемый из-за того, что ваш ребёнок принадлежит к ЛГБТК+, является следствием незнания и непонимания того, что на самом деле это значит и как эта принадлежность выражается. Может быть вы видели фильмы или читали книги, где ЛГБТК+ люди представлены в невыгодном свете. Чувство стыда может быть очень тяжелым. Вот отсюда и рождаются злость и гнев за то, что вам пришлось столкнуться со стыдом и со своей бифобией/гомофобией/трансфобией. Уровень гомофобии (бифобии/трансфобии) в России весьма велик, и это тоже может быть причиной переживаний и страхов родителей.

Почти каждый родитель так или иначе представляет себе будущее своего ребёнка, мечтает, чтобы тот получил хорошее образование и достойную профессию, любил и был любим, создал семью, осчастливил бы внуками и т.п.

Как правило, такие мечты, если и оправдываются, то не полностью. Дети с любой сексуальной ориентацией и гендерной идентичностью имеют собственные планы на свою жизнь. Если они совпадают с представлениями родителей хотя бы частично – это здорово. Если же нет, то стоит смириться с тем, что у детей, так же как и у родителей, есть только одна жизнь, и они имеют полное право прожить её так, как хотят, а не так, как от них ждут другие люди.

Часто в момент, когда родители узнают о принадлежности своего ребёнка к ЛГБТК+, первой реакцией бывает шок. Ведь у нас в обществе до сих пор принадлежность к ЛГБТК+ часто считается позором, равно как и иметь в семье родственников, принадлежащих к ЛГБТК+.

Когда первый шок проходит, родители начинают пересматривать то, как они растили своего ребёнка и искать момент, где они что-то «упустили» и в чём они были «виноваты», вследствие чего их дети стали такими.

Пожалуйста, не терзайте себя. Вы, может быть, что-то и упустили. От ошибок не застрахован ни один родитель. Также не исключено, что вы были идеальными, внимательными и любящими родителями. Но вы точно не виноваты в том, какую сексуальную

ориентацию и гендерную идентичность имеет ваш ребёнок. В этом вообще никто не виноват. Сексуальная ориентация и гендерная идентичность – это данности. И ни вы, ни кто-либо другой не может их изменить.

## **История**

### **Леонид**

*Я узнал о гомосексуальности сына, когда он был уже вполне зрелым, состоявшимся человеком. Мы, родители, всегда гордились им: исключительно благодаря своему упорству и увлечённости он получил прекрасное образование, 10 лет работал за границей, получил признание как учёный. Он пользуется уважением коллег и многочисленных друзей, при этом всегда очень заботлив и внимателен к нам, родителям. Разве то, что он имеет негетеросексуальную ориентацию (а это касается сугубо его личной жизни), бросает на него тень, делает его менее привлекательным человеком?*

*Я всегда доверял сыну, поэтому сразу понял, что его решение быть открытым геем серьёзно обдуманно, выстрадано им. Я знаю, что прежде, чем открыться нам, он долго сомневался, обдумывал этот шаг, так как понимал, что родителям поначалу трудно будет пережить эту новость. Тем не менее сейчас я рад, что он доверился нам. Он взрослый человек и имеет право выбирать свой собственный путь в жизни, и я уважаю его за мужество быть самим собой.*

## **История**

### **Наталья, г. Санкт-Петербург**

*О своей бисексуальной ориентации дочь Валерия рассказала мне четыре года назад, когда ей было 19 лет. В то время у нас с ней и так часто возникали некоторые бытовые разногласия. Между нами сохранялось напряжение. Я чувствовала, что дочь пыталась поговорить со мной о чём-то важном. И однажды этот разговор произошёл. Я внимательно выслушала дочь и тотчас же отметила про себя, что многое из её слов об однополых отношениях между людьми мне, оказывается, неизвестно. Я решила, что свою дочь я также сильно люблю и желаю ей счастья, какое она сама выберет. И мне захотелось узнать больше о жизни ЛГБТК+ людей.*

*Среди моих коллег встречались геи и лесбиянки, и они были для меня обычными людьми; я ничего не знала об их чувствах и душевных переживаниях. Почему эти люди такие, какие есть? Я всегда стараюсь на всё смотреть объективно и принимать сторону того человека, о ком идёт*

речь, попытаться понять, о чём он думает, как живёт. Это может оказаться интересным и полезным для меня. Информация всегда необходима. Я сразу согласилась с жизненной позицией дочери и задала вопрос, счастлива ли она, и, получив утвердительный ответ и увидев её открытый взгляд и светящиеся глаза, поняла: повода для волнения нет.

Дочка рассказала мне о ЛГБТК+ группе «Выход» и пригласила туда на одно из образовательных мероприятий, рассказав, что все желающие могут прийти туда и получить ответ на волнующие вопросы или просто пообщаться. Этому стечению обстоятельств я была очень рада. Во-первых, я получила ответы на волнующие меня вопросы, которые, как оказалось, задают многие родители: почему в нашей семье? где я не так воспитала ребёнка в детстве? я виновата? кто виноват? кто-то повлиял на моего ребёнка? что говорят ей друзья? не обижают ли её другие люди? Во-вторых, для меня открылся ещё один кусочек неведомых мне отношений между людьми. А в-третьих, я не только пополнила свой багаж знаний, познакомившись с ЛГБТК+ людьми, но и обрела много друзей и единомышленников.

Мы с дочерью живём по-прежнему дружно, и у нас появилось больше общих интересов. Я счастлива, что моя дочь – сильный человек, который может открыто защищать себя и права других людей, которых также не принимает пока общественное большинство. И, конечно же, моя сила и гордость тоже удваиваются, так как я стараюсь принимать участие во всём, в чём могу быть полезна для своего ребёнка и других ребят, взрослых людей, которых не приняли близкие; родителям, которые хотят узнать правду о своих детях, как когда-то узнала и я. Я убеждена, что людям нужно быть разумными и добрыми друг с другом вне зависимости от их сексуальной ориентации или гендерной идентичности. Я желаю всем любви и только радости от неё!

## **Почему мой ребёнок принадлежит к ЛГБТК+?**

Сегодня большинство специалистов придерживаются позиции, что сексуальная ориентация человека формируется в результате сложного взаимодействия генетических, гормональных факторов, воздействия внешней среды и социокультурных факторов.

Стать ЛГБТК+ человеком по собственному выбору или вследствие каких-то ошибок родителей, якобы допущенных в воспитании детей, невозможно. Это так же невозможно, как влюбиться по собственной воле или силой мысли нарастить мышечную массу. Сексуальную ориентацию выбрать нельзя. Я думаю, вы сами понимаете, что свою сексуальную ориентацию вы не выбирали. А если бы это действительно было возможно, и ЛГБТК+ люди могли выбирать, то вряд ли они бы выбрали ту сексуальную ориентацию,

из-за которой многие в нашей стране подвергаются дискриминации и насилию.

Поэтому не стоит винить себя или пытаться найти причины сексуальной ориентации или других признаков вашего ребёнка, которые являются данностью и изменить которые невозможно.

«Как же так, – скажете вы, – ведь моя дочь встречалась с представителями мужского пола!» Или: «Мой сын собирался жениться. Они прожили с его девушкой два счастливых года, а потом внезапно расстались». Да, может быть и так: иногда требуется время, чтобы осознать и принять свою сексуальную ориентацию и гендерную идентичность. Нередко люди, принадлежащие к ЛГБТК+, вступают в гетеросексуальные отношения просто потому, что видят такую модель поведения вокруг себя и о другой не знают и/или опасаются признавать свои предпочтения, шокировать родных, оказаться осуждаемыми и отвергнутыми близкими людьми и т.д. Но всегда их не устраивает гетеросексуальная форма отношений, хотя они могут поначалу и не осознавать, что же именно не так. Гетеросексуальный партнёр в такой паре тоже вряд ли будет счастлив.

У ЛГБТК+ людей, не имеющих возможности строить отношения так, как они хотят, может наступить разочарование и глубокая депрессия вплоть до суицидальных мыслей и попыток из-за того, что их не устраивает гетеросексуальный вид отношений. Как правило, такие отношения они поддерживают из-за страха за себя, родителей и близких. Причины могут быть самыми разными. Не менее тяжёлыми могут стать последствия внутренней гомофобии. Так, например, часто люди в такие моменты сильно страдают, потому что начинают думать, что с ними что-то не так. Обычно они находят информацию, убеждаются, что они не одиноки и это происходит не только с ними, а главное – что они здоровы. Тогда они вступают в отношения на основании искренних чувств и ощущают себя полноценными.

Случается также, что ЛГБТК+ люди осознают своё отличие от гетеросексуальных людей ещё в ранней юности, и тогда у них может не быть опыта гетеросексуальных отношений.

Да, возможно, речь идёт о ваших детях и об их способе быть счастливыми. А я думаю, каждый из нас хочет, чтобы их ребёнок был счастлив. Так зачем тогда пытаться изменить в нём то, что изменить невозможно и запрещать ему быть счастливым?

### **Трансгендерные люди.**

Как быть, если окажется, что ваш ребёнок – трансгендерный человек? Ведите себя с ним обычно. Ведь он прежде всего человек. Трансгендерные, как и нетрансгендерные люди, могут иметь



различную сексуальную ориентацию. Ведь мужская гендерная идентичность не противоречит направленности сексуального влечения на мужчин, а женская гендерная идентичность не мешает испытывать влечение к женщинам.

Не все трансгендерные люди прибегают к хирургическому вмешательству. Трансгендерный переход может включать в себя каминг-аут перед близкими, изменение гендерной роли, гормональную терапию, хирургические операции, смену документов и другие шаги. Разные люди выбирают для себя те или иные шаги в рамках перехода в зависимости от собственных потребностей.

Родителям трансгендерных людей, которые собираются сделать операцию по коррекции пола, важно знать и понимать, что их дети крайне нуждаются в мощной психологической поддержке. Ведь гормональная терапия, предшествующая хирургической операции, сама коррекция пола и смена документов связаны со множеством сложных и тяжёлых переживаний. Да и в послеоперационный период тёплые родственные отношения очень важны для подавляющего большинства людей.

Кроме того, нередко вашим детям нужна и финансовая помощь, так как гормональные препараты и операция по коррекции пола – весьма дорогостоящие. В России сделать такую операцию сейчас невозможно, так как 24 июля 2023 года в России вступил в силу закон о запрете трансгендерного перехода. Он запрещает медицинские вмешательства, необходимые трансгендерным людям. Также этот закон даёт право на проведение хирургических операций над интерсексуальными детьми без их согласия и медицинской необходимости. Закон подвергся резкой критике со стороны правозащитников и медицинского сообщества, организация Human Rights Watch охарактеризовала его как нарушающий права человека.

Последствия такого закона могут быть очень опасными, так как жить «в чужом теле» может быть настолько невыносимо, что всё может закончиться даже самоубийством.

Интерсексуальные люди часто уже во взрослом возрасте становятся перед необходимостью коррекции тела в соответствии с тем или другим полом (или не становятся, выбрав ничего не менять в своём теле). Принимать же такое решение родителям за своего ребёнка, пока тот находится в младенческом или раннем детском возрасте, категорически не рекомендуется. Ведь ошибочный выбор может привести к серьёзным психологическим травмам для интерсексуальных людей. И, конечно, им тоже нужна будет в максимальном количестве родительская поддержка, мудрость и любовь.

Заблуждения насчёт трансгендерных людей в виду недостаточной информированности могут привести к самым непоправи-

мым последствиям. От того, примут ли родители своих детей такими, какие они есть, во многом зависит то, как сложится их жизнь и какой станет их судьба.

## **История**

### **Полина**

*Про моё желание о трансгендерном переходе родители узнали не сразу; я готовила их постепенно на протяжении не одного года. В детстве я увлекалась куклами, косметикой, переодеваниями, и они это видели, но тревогу не били. Потом в подростковом возрасте начались первые изменения: выщипанные брови, крашенные волосы и т.д. Они были уверены, что я просто гей. И уже в более сознательном возрасте я начала жить полностью как девушка, и тогда они узнали о моих намерениях. Никто не заставлял меня снять то, что я ношу, и изменить себя, они понимали, что либо так, либо никак. Конечно, они переживали, как сложится моя жизнь, что со мной будет, как пройдут все операции. И со временем они стали меня поддерживать.*

*Приняли меня все: и родители, и все остальные родственники, и одноклассники, с которыми я заново познакомилась на встрече одноклассников. Все очень тепло ко мне относятся, независимо от моего пола.*

## **Нужна ли помощь психиатра или психолога?**

Процесс осознания и принятия себя и своих предпочтений для ЛГБТК+ людей очень сложен и важен для всей их дальнейшей жизни. Часто люди в этот непростой период переживают сильные эмоциональные потрясения. Они могут стесняться своих проявлений и не принимать их. В таких случаях необходима помощь психологов.

Попытки же лечить гомосексуальность или бисексуальность не имеют практических доказательств своей успешности. Гормональная терапия и операции на мозге не давали результатов по изменению сексуальной ориентации, зато примеров искалеченных жизней и судеб более чем достаточно. Гипноз и духовное увещивание если и давали результат, то только временный и вызванный психологическими травмами вследствие давления и запугивания. На эту тему есть фильм-расследование «Лечение пыткой. Дневники конверсионной терапии».

В настоящее время в психиатрии считается безнравственной любая попытка изменить сексуальную ориентацию. Как уже

отмечалось, гомосексуальность была исключена из списка заболеваний много лет назад после проведения множества исследований. Согласно официальному мнению психиатров и психологов, «репаративная» терапия (длительное воздержание от сексуальных контактов и искусственное возбуждение от визуализации гетеросексуальных половых актов), которую до сих пор практикуют некоторые некомпетентные психиатры, а также некоторые приверженцы различных религий, вредит психическому здоровью человека.

Немного сложнее обстоит дело с вопросами трансгендерности. Как вы читали выше, для части трансгендерных людей встаёт вопрос хирургического вмешательства и/или гормонального лечения – именно им обычно необходимо обращаться к врачу-психиатру (но отнюдь не затем, чтобы врач разубедил пациентов в их трансгендерности, а чтобы помочь определиться с тем, какие шаги по трансгендерному переходу необходимы и возможны). К сожалению, 24 июля 2023 года в России вступил в силу закон о запрете трансгендерного перехода, исходя из которого на территории нашей страны уже нельзя обратиться к врачу для назначения гормональной терапии и произвести хирургические вмешательства. Чем это чревато, я уже писала ранее. Также отмечу, что для некоторых трансгендерных людей необходимости обращаться к врачам нет.

Может понадобиться помощь психологов и вам, дорогие родители. Профессиональным специалистам вы можете рассказать о тех чувствах, о которых не решаетесь говорить никому из близких. В сопровождении психолога вы сможете понять свои собственные переживания и осознать их, а также наметить стратегию своего поведения с ребёнком и понять, каким образом можно сохранить и укрепить отношения с ним и принять факт отличия его сексуальной ориентации или гендерной идентичности от большинства без ущерба для качества собственной жизни.

Конечно, доверить незнакомому человеку свои переживания непросто, и только от вас зависит, решитесь вы на поход к психологу-консультанту или нет. Иногда на то, чтобы предпринять такой шаг, требуется немалое время – от недель и месяцев до нескольких лет. Но уже сам факт визита родителя к психологу говорит об огромном шаге на пути к принятию особенностей своего ребёнка и стремлению сохранить и укрепить отношения с ним.

Долгое время ЛГБТК+ группа «Выход» в рамках Родительского клуба проводила ежемесячные встречи группы родителей с психологом, которые я вела. Каждая из мам (а, как правило, приходят мамы), которая посещала встречи с той или иной частотой, отмечала, что через какое-то время ей становилось легче и проще принять своего ребёнка. Это вызвано тем, что она встречает здесь родителей, переживающих похожий этап в своей жизни, и

она может поделиться, просто рассказать о том, что с ней происходит, какие опасения и страхи она испытывает, и получить поддержку и отклик от других участников и психолога. Сейчас вы можете обратиться к «Выходу» за бесплатными психологическими онлайн-консультациями.

## **История**

### **Марина**

*Мой сын – гей. Я узнала об этом, когда ему исполнилось 22 года. Рома рос весёлым, открытым, был очень жизнерадостным, пел песенки, когда умывался в ванной. Иногда он переодевался в женское платье, включал кассету Шер и начинался очень интересный спектакль. К подростковому возрасту он изменился: стал замкнутым, колючим, очень серьёзным, от весёлости не осталось и следа. Я не понимала, что происходит, а он не хотел ничего объяснять.*

*В 18 лет Рома стал жить отдельно и самостоятельно. Наши отношения были хорошими, но вопросы о личной жизни были под запретом. Так продолжалось до его признания в своей гомосексуальности. Когда он признался, у меня был шок. Сразу весь мир в один момент перевернулся, стал враждебным от боли (в первую очередь за себя, к сожалению, а не за сына). Позже я ощутила боль и за него. Это очень острое чувство.*

*Мне хотелось с кем-то поделиться своими переживаниями, но было не с кем. К психологу я пойти не решилась, так как считала этот вопрос очень личным. Как я поняла позже, от помощи психолога мне могло стать легче уже тогда.*

*Острая боль потихоньку стихала, но совсем не проходила. Отношения с Ромой были, как и прежде, ровными и хорошими, но я как будто снова родила ребёнка. Было ощущение, что уже другого, и делала много для того, чтобы узнать его заново. Я стала интересоваться вопросом гомосексуальности и изучать литературу, которую давал Рома. Пыталась разобраться в себе, думала, что, возможно, что-то не так сделала, ведь я воспитывала сына одна, без мужа, и материальное положение было очень сложным. Намного позже я поняла, что моей вины нет и не может быть в том, что Рома – гей.*

*Когда я получила достаточно информации, чтобы принять своего сына таким, какой он есть, и осознать, что гомосексуальность – это нормально, началась совсем новая жизнь. Мы много о чём успели поговорить с сыном, в том числе и о том, испытывал ли он на себе проявления гомофобии. Я поняла, что у меня, как и раньше, тот же любящий и внимательный сын. И я решила помочь ему и другим ЛГБТК+ людям. Так я начала просветительскую деятельность.*

## Каминг-аут

Этот термин является «калькой» с английского языка только потому, что в русском языке трудно найти слово, в точности подходящее по смыслу. По-английски оно пишется «coming-out», читается как «каминг-аут» и означает некий выход, раскрытие (сокр. от coming out of the closet – букв. «выйти из чулана», по смыслу «выйти из потёмок»).

Часто бывает, что ЛГБТК+ люди скрывают ото всех или от некоторых близких и родных людей свою сексуальную ориентацию или гендерную идентичность. Но со временем большинство из них испытывают потребность сообщить своему окружению об этом. Прежде всего, эта потребность заключается в том, чтобы быть честными с собой, открытыми своим близким и родным.

Обычно каминг-аут, то есть рассказ о своей сексуальной ориентации/гендерной идентичности, происходит в первую очередь перед людьми, к которым выше уровень доверия. Это очень сложный шаг. Он не происходит вдруг. Человек может долго готовиться к нему, размышляя, кому лучше сказать первому или единственному, подбирая слова, выбирая момент, место и т.д.

В момент, когда ваш ребёнок открывается вам, и сразу после этого он особенно нуждается в поддержке, понимании, принятии, в вашей родительской любви. Отвержение всегда переживается людьми очень тяжело, по какому бы поводу оно ни происходило. Отвержение же детей своими родителями – это очень тяжёлая психологическая травма. Не важно, 15, 16, 18 лет вашему чаду в этот момент или 30 и больше. Они всё равно нуждаются в вас и будут нуждаться всю жизнь в вашей любви и принятии.

Да, каминг-аут – тяжёлое испытание для всех, кто принимает в нём участие. И от всех требуются понимание, зрелость и готовность оказать поддержку.

### **История**

#### **Алексей, 30 лет**

*Начну свою историю, как миллионы парней и девчонок: «Однажды я почувствовал тягу к своему полу... и понеслось». Начало, наверное, у многих похожее, а вот этапы развития у каждого свои. Долгое время я не придавал этому значения, имел гетеросексуальные отношения и даже едва не женился. Из-под венца меня вытащила случайная встреча с безмерно интересным человеком, в которого я влюбился с первого взгляда (впервые по-настоящему за 28 лет!). Человек носил мужское имя...*

Не вдаваясь в подробности, скажу, что сразу после этого завертелась у меня совсем другая, куда более счастливая жизнь. Шло время, а объяснять родителям, где внуки, становилось всё сложнее, да и врать близким – дело не из приятных, но рассказать всё как есть не решался, боявшись навредить уже немолодым папе с мамой.

Но всё-таки тот самый день настал! Как это, возможно, ни покажется странным, разговор произошёл благодаря распирающей меня гордости за то, что со мной рядом такой человек. Хотелось кричать о нас всему миру. А так как друзья давно знали, знакомые увидели, остались только самые родные – семья.

Рассказанную со счастливой улыбкой на лице и сопровождаемую фотографиями любимого историю родители осознали не сразу. Приехав к ним погостить на пару дней, я не имел возможности наблюдать развитие этого понимания, поскольку получал отголоски по телефону. Они изобразили «принятие», даже когда оно казалось нелёгким, но от близкого окружения я узнал, что они очень сильно переживают.

Продолжая принимать игру и «понимание», я слышал от них фразы а-ля: «Брак?!?! Ну, это уже слишком!! Нас, конечно же, не будет на церемонии» или «Ребёнок?!?!? Вы что, с ума сошли калечить жизнь живому существу?» и т.п. Никто не любит жечь нервные клетки, и я всё меньше и меньше стал делиться своей жизнью, пока общение с родителями свелось на «привет-как дела-нормально-пока», хотя и произносилось очень по-категорически.

Завтра я стану ещё старше, а упущенные дни с несостоявшимися семейными праздниками, где дети со своими мужьями-жёнами навещают родителей и вместе болтают до утра под хороший коньяк, уже не вернуть.

Зная истории, заканчивающиеся очень печально, свою я называю «отбелалась малой кровью», но если бы я писал сценарий для очередной голливудской драмы, то завершил бы обращение так:

«Мама, я буду здесь и сегодня, и завтра, и независимо от того, позвонишь ты и спросишь, как у нас дела, или нет. Но если ты всё-такипустишь нас в свою жизнь без купюр и запретов, то я буду гораздо счастливее, зная, что у меня есть семья, куда я могу вернуться с тем, кого люблю».

## **Что вы можете почувствовать в момент каминг-аута?**

Родители или другие близкие люди открывшегося ЛГБТК+ человека в момент такого признания с очень большой долей вероятности испытывают шок, который может продлиться

минуты, а может и дни. Особенно сложно новость о негетеросексуальности или небинарности ребёнка может даваться родителям, которые ранее не догадывались об этом.

Когда первая волна шока уляжется, может наступить фаза отрицания. Особенно если человек воспитывался в обществе, где негетеросексуальность и небинарность воспринимаются как нечто предосудительное или болезненное. Может быть, с вами это уже происходило, когда вы отказывались воспринимать услышанное или испытывали враждебность по этому поводу. Также одним из способов отрицания является безразличие к такой новости о своём ребёнке. Длительность такой волны отрицания индивидуальна для каждого человека. Ведь все мы очень разные.

За отрицанием часто наступает период ощущения своей якобы вины за произошедшее. Родители задаются вопросом, что же они сделали не так, когда растили детей. Я уже говорила и скажу ещё раз: дорогие родители, вашей вины, как и ничьей другой, в любой сексуальной ориентации и гендерной идентичности ребёнка нет. Это не добровольный выбор, это данность. Такая же, как тот факт, что мы живём на планете Земля.

Через какое-то время и в зависимости от личного темперамента человека на передний план выйдет потребность выразить эмоции, возникшие у родителей в связи с признанием их ребёнка. Они могут быть очень и очень разными – от негодования и злости до гнева и ярости, но иметь возможность выразить их необходимо для сохранения психического равновесия.

Очень важно, чтобы вашему ребёнку хватило терпения, мужества и мудрости на протяжении всего этого времени быть рядом с вами, иметь возможность если не разговаривать, то выражать своё понимание ваших чувств и поддержку какими-то другими способами.

Пожалуйста, помните, что совсем не обязательно в момент и сразу после совершения каминг-аута последуют все эти этапы переживаний и именно в такой очередности. Всё может происходить очень по-разному у разных людей и в разных семьях.

Но, так или иначе, если ребёнок открылся вам в этом, вы встанете перед необходимостью принимать решение о том, как и какие отношения строить теперь. Поверьте моему опыту и опыту многих моих коллег, знакомых и клиентов: дети с готовностью делятся информацией и стремятся поддержать своих родителей, если те проявляют интерес и участие к их жизням. И это справедливо для всех детско-родительских отношений, независимо от сексуальной ориентации или гендерной идентичности детей.

## **История**

### **Елена**

*Для меня признание сына было совершенной неожиданностью: он воспитан, исключительно порядочен, всегда отличался умением разумно и правильно строить свою жизнь. Поэтому то, что у него обнаружился некий «изъян» (к тому же резко осуждаемый обществом), я восприняла на первых порах как ужасный удар, резко разбивший жизнь нашей семьи, а впереди маячил страх позора и грядущих трудностей его (а также и моей) жизни. Насчёт трудностей я, к сожалению, не ошиблась, а вот свой страх и восприятие этого факта как ужасного события – не могу простить себе до сих пор. Ведь я видела, как невероятно труден был для сына этот разговор, как угнетало его осознание того, что он наносит мне психологическую травму. Однако он очень скоро смог убедить меня в том, что в его гомосексуальности нет и не может быть моей вины. Не было ошибок в воспитании, чьего-либо дурного влияния и т.п. Главное – он аргументировано отсек все попытки надеяться на то, что ситуация ещё может измениться, что это можно «вылечить», переждать и т.п. Я поняла: раз он, такой волевой, в течение многих лет не смог в угоду «приличиям» переломать свою природу, значит, нет иного пути; надо принять себя таким и отныне жить, не ломая и калеча свою личность, не обрекая себя на необходимость жить двойной жизнью. Как-то сразу помогло мне его признание в том, что, окончательно приняв себя как гея, он стал спокойнее и счастливее, чем в то время, когда терзался, мучился и скитался. Мне только очень жаль, что как раз в самое для него трудное время я, в силу своего невежества, не была с ним рядом, не поддержала, не помогла.*

*Понимаю, что он как мог больше оберегал мой покой, и признался только тогда, когда невмоготу уже стало молчать и лгать. К тому же, вернувшись в Петербург (до этого он жил вдали от нас), он опасался, что семья узнает об этом со стороны, а это, безусловно, было бы больнее и обиднее. Зато, совершив этот трудный шаг, он почувствовал огромное облегчение, наша поддержка его очень обрадовала. Мы с отцом считаем его признание в семье доказательством уважения к нам, ведь тем самым он выразил свою уверенность в том, что самые близкие люди смогут его понять. Он сделал для этого всё: нашёл нужные слова, готов был ответить на все вопросы, был рядом и поддерживал нас.*

*Да, в первый момент я не смогла сдержать своё шоковое состояние, но теперь-то понимаю, что оно было вызвано исключительно моим невежеством – я, как и большинство людей, находилась в таком плену предрассудков и мифов, внушаемых нам общественной моралью. Но разве нравственно со стороны «традиционного» большинства отторгать, травить и презирать людей, отличных от них по своей природе, а этим другим – мимикрировать в ханжеское общество, проживая чужую, зато одобряемую окружающими жизнь?*



Чтобы понять сына, я стала много читать на эту тему – от простых, адаптированных для новичков брошюр до научных, подчас трудных для меня статей и книг сексологов, психологов и других специалистов. Я поняла, что ни самим ЛГБТК+ людям, ни их родным нечего бояться и стыдиться, но, к сожалению, жизнь в современном российском обществе требует от них большого терпения и мужества, если они хотят защитить своё достоинство и доказать право любого человека быть самим собой.

Не в моих силах изменить природу сына и тем самым облегчить его жизнь, но я хочу сделать это иным образом: попытаться изменить отношение общества к таким, как он – ведь смогла же я понять, что неодинаковость никому не вредит и не мешает! Так, может быть, и другие способны это осознать?

## **История**

### **Анна, Ростов-на-Дону**

Моя дочь призналась мне в том, что влюбилась в девушку, когда ей было почти 18. Меня это шокировало, и в большей степени потому, что на тот момент она встречалась с хорошим человеком, которого впоследствии бросила. Я старалась не показывать ей своего огорчения и могла позволить себе обсуждать эту тему только с ближайшими подругами. «Дура она у меня, молодая ещё!» – говорила я им. Я была уверена, что у неё это пройдёт, всё наладится, встанет на свои места, утешала себя.

Прошло 6 лет. В жизни дочери за этот период сменилось несколько девушек, сейчас у неё парень. В моей жизни тоже многое изменилось с осознанием того, что бисексуальность – это не следствие плохого воспитания и не «мода», как думают некоторые. Просто бывают такие люди, вот и всё.

С дочерью у меня прекрасные отношения, мы очень близки, она делится со мной всем важным, происходящим в её жизни, как с подругой! Мне даже страшно представить, как из-за своего «непонимания» могла бы потерять эту близость и её доверие.

Я не знаю, с кем моя дочь будет счастлива и в конечном итоге, самое важное для меня – чтобы она всё-таки была счастлива! Мои опасения по поводу внуков она развеяла, сказав, что они будут! Я поняла, что настоящая любовь, в том числе и родителей, никак не зависит от пола, цвета кожи, ориентации и других составляющих. Если родители вдруг перестают любить своего ребёнка только из-за его бисексуальной или гомосексуальной ориентации или по какой-то другой причине, лично для меня это означает, что они его никогда не любили. Печально, но всё же. Других родителей, оказавшихся в подобной ситуации, призываю оставить свой эгоизм (мечты, надежды, планы) и попытаться понять своих детей, принять их такими, какие они есть!

## Почему мой ребёнок не сказал раньше?

Всё происходит тогда, когда должно произойти, но не всегда мы оказываемся готовы к каким-то новостям и поворотам наших жизней. Очень важно учиться принимать то, что мы не в состоянии изменить. Тип сексуальности и гендерной идентичности человека – как раз такой случай.

Вашим детям, прежде чем открыться, необходимо пройти множество самых настоящих испытаний. Они нуждаются в том, чтобы сначала самим принять себя, найти подтверждения тому, что их сексуальная ориентация и гендерная идентичность – не заболевание, не отклонение и уж точно не приговор. Решение о разговоре с вами должно вызреть, его нужно продумать и подготовиться. Очень часто ЛГБТК+ люди не говорят родителям о своей сексуальной ориентации или гендерной идентичности из желания побереечь их. Мотивация примерно такая: «Я не могу сказать родителям, потому что это их убьёт»; «Я не могу сказать родителям, потому что они убьют меня»; «Зачем им это знать, что у них мало забот?»; «Вот, когда я буду уверена, что встретила любовь всей своей жизни, тогда и скажу, а раньше незачем». Всё это, увы, лишь отговорки и попытки отдалить не самый приятный разговор и все события, которые могут быть с ним связаны. Но, так или иначе, может прийти момент, когда этот разговор состоится.

В человеческой природе заложено стремление разделить с кем-то тайну, какой бы она ни была. И если сексуальная ориентация/гендерная идентичность вашего ребёнка была для вас тайной до тех пор, пока он не заговорил об этом с вами, знайте, что больше он просто не может держать это в себе, и самим фактом такого разговора он проявляет высокий уровень доверия к вам, хоть и одновременно с этим, скорее всего, боится утратить это самое доверие, быть непонятым, отвергнутым, осуждённым. Проявлением же действительной заботы со стороны детей, как я думаю, будет их психологическая подготовка к каминг-ауту, продумывание как, где и когда будет наименее травматично поговорить с родителями.

В стремлении к заботе о своих родителях я всегда призываю своих клиентов, собирающихся сделать каминг-аут перед родителями, не забывать заботиться и о себе. Необходимо быть готовыми к разговору, понимать, что реакции родителей могут быть очень бурными и негативными; надо понимать, как себя повести. Совсем не исключено, что одним разговором дело не ограничится. Таких разговоров может быть множество. Важно, чтобы у детей хватило терпения неоднократно, а может быть, и много раз объяснять родителям, что к чему, встречать их страх, напряжение и гнев и показывать своё понимание и любовь к ним, доказывая тем самым

заботу о них.

## **История**

### **Алексей 24 года**

*Как и когда я понял, что я гей? С самого детства я ничем особо не отличался от сверстников: играл в «войнушки», в песочнице выстраивал различные тоннели, по которым катались мои игрушечные машинки, так же играл в куклы с девочками, ну в общем, как и в любом детстве это было.*

*Но постепенно с возрастом я стал понимать, что не обращаю особого внимания на девочек, что не вижу их взгляды или не хочу видеть, хотя их было немало. А вот что касается парней, то чем старше я становился, тем сильнее присматривался к одноклассникам, проходящим на улице, и постепенно стал понимать, что я не такой, как все. Конечно же, вначале меня это напугало, поскольку я жил в небольшом городке, где все всё друг о друге знали и, конечно же, такие отношения ни от кого не скрыть, особенно от родителей. Но прошло время, и я понял, что таких, как я, немало даже в моём маленьком городке.*

*Когда мама об этом узнала, она, естественно, была в ужасе. Уверен, что страшные картины возникали у неё в голове. Но со временем она смирилась с происходящим и видит, что я не стою на месте, развиваюсь, что у меня серьёзные отношения и что я занимаюсь делом. А ведь чего в действительности хотят от нас наши родители? Чтобы все мы, их дети, были счастливы.*

## **История**

### **Елена, Санкт-Петербург**

*Моя дочь – лесбиянка, живёт в однополной семье. О том, что у неё негетеросексуальная ориентация, я начала догадываться давно – ещё когда ей было лет 16. Её отношения с подругами всегда отличались эмоциональной напряжённостью, а с парнями она почти не встречалась. С другой стороны, многие девочки в юности влюбляются в подруг или женщин постарше – такое «институтское обожание», у некоторых это потом проходит.*

*Меня это не слишком беспокоило – разве что некоторое чувство вины: вдруг, думала я, из-за каких ошибок в воспитании дочь выросла неуверенной в себе и, боясь, что для мужчин она недостаточно привлекательна, пошла по пути наименьшего сопротивления? Однако в поклонниках у неё недостатка не было. В какой-то момент я поняла, что однополая любовь – это её путь, и отнеслась к этому философски.*

*Действительно, слово «выбор» тут не годится. Давайте напишем «путь». В конце концов, я знаю массу традиционных браков, где муж бьёт, изменяет, мучает и унижает жену – неужели это лучше?*

*Каминг-аут дочь совершила около полутора лет назад. К тому времени она уже работала и жила отдельно – снимала жильё с подругой. Она прислала мне письмо по электронной почте. Было видно, что она не сразу решилась открыться, но моя реакция была – радость: «Слава Богу! – написала я, – наконец-то у тебя всё хорошо в личной жизни!» Мне хотелось, чтобы моя дочь была счастлива, а с человеком противоположного пола или своего – так ли это важно?*

*У моей дочери – прекрасная семья, они воспитывают приёмного ребёнка и думают взять ещё одного; единственное, что меня тревожит, – это политическая ситуация, мягко говоря, не самая благоприятная для таких семей (именно потому я не указала здесь фамилию – не хочу, чтобы у них были из-за меня неприятности). Мне кажется, именно сегодня, когда общество пытается настроить против геев и лесбиянок, особенно важно, чтобы мы принимали и поддерживали наших детей. Им ведь и так нелегко приходится.*

## Как мне себя вести?

### А как строились ваши отношения до признания?

Поверьте моему опыту и опыту моих коллег: практически все дети очень переживают за благополучие и здоровье своих родителей. Крайне редко встречаются люди, осознанно желающие причинить вред своим матерям и отцам. Как правило, такие желания, если и могут возникать у детей, то как ответная реакция на крайне тяжёлую в психологическом, а иногда и физическом аспектах семейную ситуацию (например, когда дети подвергаются в семье насилию).

Обычно же на первый план выходят страх причинить родителям болезненные переживания, дискомфорт, страх не соответствовать их ожиданиям – и это часто становится существенным барьером на пути к совершению каминг-аута.

В момент, когда дети решаются вам открыться, они очень и очень волнуются и переживают, даже если внешне этого не видно. Выбрать и выработать способ, как себя вести с ребёнком, поможет понимание того, каких отношений с ним вы хотите!

Я знаю мало родителей в России, которые бы радостно восприняли весть о том, что их дети принадлежат к ЛГБТК+. Обычно такая новость повергает родителей если не в шок, то в состояние очень близкое к нему. Это легко можно понять, особенно учитывая уровень гомофобии в нашей стране. И, хотя согласно опросам, уровень лояльности к ЛГБТК+ людям растёт, всё ещё много людей в России относятся к ЛГБТК+ людям нетерпимо и неуважительно. Более того, негетеросексуальная ориентация и нецисгендерность могут стать причиной как психологической травли, так и физических нападений. Неудивительно, что родителям тревожно за своих детей.

От того, как вы поведёте себя после признания ребёнка, во многом зависят ваши будущие отношения с ним. Знайте, что чем более старшего возраста ваше чадо, тем меньше шансов, что его гомосексуальность/бисексуальность – это подростковая «игра», а такое возможно, например, в период подростковой гиперсексуальности. Не является «игрой» и трансгендерность.

Если ребёнок сам, по доброй воле решил открыться вам, то всё очень серьёзно и ни о каком позёрстве речи, вероятнее всего, не идёт.

## Как может измениться ваше восприятие ребёнка?

Конечно, ребёнку сложно было решиться признаться вам, но и вы – живой человек и не каждый день слышите новости о том, что ваш ребёнок собирается строить семью, о модели которой вам лично известно или ничтожно мало или вообще ничего. Новость же о возможности предстоящих хирургических вмешательств, необходимых для трансгендерного перехода – ещё больший повод для тревоги. Ведь это серьёзная операция.

После того, как каминг-аут произошёл, однозначно можно утверждать, что так, как раньше, уже никогда не будет. И в этом нет трагедии. Будет что-то новое и другое. Чем бережнее и внимательнее вы отнесётесь в этой непростой ситуации к себе, тем скорее сможете принять своих детей такими, какие они есть, без попыток изменить их.

### **История**

#### **Владимир, г. Новосибирск**

*Что я почувствовал, узнав, что моя дочь живёт с женщиной? Да ничего особенного и отрицательного, если честно – ужас, негодование, неприятие – ничего этого не было. Я просто вспомнил, какой жизнерадостной и улыбчивой стала она в последнее время, как светились счастьем её глаза...*

*И тут же вспомнились соседи, затюканная «серая мышка» неопределённого возраста и её муж, бугай с обвисшим пивным животом. Довольно часто, проходя мимо их квартиры, слышал громкую ругань и крик детей, а от встреченного в подъезде бугая почти всегда ощутимо несло перегаром. Однажды, поднимаясь по лестнице, услышал конец фразы, сказанной «серой мышкой» соседке: «...и скучилась, живу с ним только ради детей!» Тут же вспомнилось стереотипное «Бьёт – значит любит». Но что, такого «счастья» хотел бы я для своего ребёнка? Зато «всё, как у людей».*

*Многие из нас, наверное, мечтали о том, чтобы наши дети жили в Западной Европе или США. Ведь чем благополучнее, чем свободнее страна, тем более терпимо относятся там к сексуальным меньшинствам. Россия в этом смысле больше похожа на арабские государства с их тоталитарными режимами.*

*Наши дети другие, они выросли и живут в другой стране, для них открыт весь мир, они по-другому мыслят, они свободны и развиты. И они*

*искренне не понимают, почему кто-то за них решает, кого им можно любить, а кого нельзя, почему лезут в их личную жизнь. Но если они счастливы – не этого ли мы хотим для наших детей? Или всё-таки лучше бугай?*

## **Образ жизни ЛГБТК+ людей: в чём отличия?**

Гомосексуальные люди – это люди, испытывающие эмоциональное, романтическое и/или сексуальное влечение к представителям своего пола. Пожалуй, на этом различия между гомосексуальными и гетеросексуальными людьми заканчиваются.

В любви люди с любой сексуальной ориентацией и гендерной идентичностью могут проявлять и испытывать друг к другу одни и те же чувства: заботу, уважение, эмоциональное притяжение, сексуальное желание (асексуальные люди могут не испытывать) и т.д.

Все люди могут испытывать стремление к объекту своей влюблённости или любви, думают о ней / нём, испытывают желание проводить время вместе, разговаривать, прикасаться, ласкать и, конечно, заниматься сексом. То же самое касается и трансгендерных персон!

Можно искать научные объяснения тому, что такое любовь, почему она возникает и когда заканчивается. Личный выбор каждого – во что именно верить. Очевидно же только одно: любовь не знает возрастов, полов и других преград. Вмешательство посторонних людей в любовные отношения может быть чревато самыми неблагоприятными последствиями. Да и имеет ли право кто-то мешать чувствам самостоятельных взрослых людей, даже если считает, что в их любви что-то «неправильно»?

Люди с любой сексуальной ориентацией и гендерной идентичностью могут строить устойчивые и длительные отношения, нередко на всю жизнь. Тогда они вместе живут, воспитывают детей, принимают гостей, планируют своё совместное будущее. Другие могут предпочитать жить самостоятельно, встречаясь со своими любимыми людьми за ужином в ресторане, на различных мероприятиях, в театрах, кино, музеях, на прогулках и т.д. А кто-то из них может предпочесть жить один и ни с кем не встречаться. Всё это скорее говорит не об отличиях, а о схожести образа жизни людей, имеющих разную сексуальную ориентацию и гендерную идентичность.

Люди с различной сексуальной ориентацией и гендерной идентичностью отличаются разнообразием в рамках популяций: это люди разного возраста, религиозных или политических убеждений, они практикуют различные стили жизни, имеют раз-

ные профессиональные интересы, отличаются не только социальными или семейными статусами, но и этническим происхождением. Иначе говоря, по социально-демографическим аспектам люди не имеют различий в зависимости от их сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности.

Задумайтесь о том, какие люди живут рядом с вами. Кто они? Это и молодые семьи, и пожилые пары, и люди разных возрастов, живущие самостоятельно, с детьми или без них. Вы просто живёте в одном доме или на одной улице, ходите в одни магазины, стоите в очередях в кассу, посещаете поликлиники, банки и торговые центры. Вы часто даже не знаете, как зовут тех, кто живёт по соседству, а уж тем более, даже не задумываетесь об их сексуальной ориентации или гендерной идентичности. Что же для вас изменится, если вы вдруг поймёте, что вам, здороваясь, улыбнулась лесбиянка или что в очереди рядом с вами стоит гей или трансгендерный человек? Ведь это всё те же ваши соседи. Они были ими и ими остаются.



## **Мифы и предрассудки о ЛГБТК+.**

В нашей природе заложена настороженность ко всему неизвестному. А появление предрассудков (суждений, усвоенных некритически, без размышлений) – это следствие социальных условий и результат стремления человека упростить сложный мир. Однако до стадии установок эти суждения доводят именно культурные и социальные институты, с которыми, в отличие от нервной системы, мы способны взаимодействовать на равных. Сегодня в российском обществе распространены разные мифы о ЛГБТК+ людях и их образе жизни... В этой брошюре я сделаю акцент лишь на некоторых из них.

### **Миф 1. О том, что гомосексуальностью можно «заразиться»**

Долгое время гомосексуальность считалась психическим расстройством, заболеванием, которое якобы можно вылечить. Однако уже много лет психиатры всего мира утверждают, что такое мнение не только ошибочно, но и безнравственно. Гомосексуальность – один из типов нормальной сексуальности. Невозможно «заразиться» сексуальной ориентацией, как гриппом.

Как показывает статистика, составленная в XX веке известным американским сексологом, профессором Альфредом Кинси, около 37 % мужчин имели хотя бы раз в своей жизни гомосексуальную связь, 46 % мужчин в своей взрослой жизни хотя бы один раз сексуально реагировали на лиц обоих полов. Однако даже при возможных связях с представителями своего пола, те люди, которые являются гетеросексуалами, со временем возвращаются к привычной для себя форме сексуальной жизни.

### **Миф 2. О том, что «настоящих» ЛГБТК+ людей очень мало, и в большинстве своём – это «дань моде»**

Конечно, в подростковом возрасте, когда люди ещё исследуют себя и свою сексуальность, они могут экспериментировать, но можно ли приобрести сексуальную ориентацию по собственному желанию? Является ли это добровольным выбором? Давайте разберёмся!

Мы влюбляемся в другого человека не по собственному

желанию и не тогда, когда нам этого хочется. Наше влечение к другому человеку обусловлено сложной комбинацией психоэмоциональных и физиологических факторов. Заставить гомосексуального человека влюбиться в человека другого пола, как и гетеросексуального человека – в человека одного с ним пола, невозможно.

ЛГБТК+ люди в России (а также в ряде других стран) часто подвергаются оскорблениям, травле и даже физическому насилию. Многие из них боятся говорить о своей сексуальной ориентации открыто и продолжают жить в замкнутом мирке, ежедневно боясь «разоблачения». Разве может такой образ жизни войти в моду?

Кроме того, опыт всех стран, где было уголовное преследование людей, имеющих гомосексуальную ориентацию, свидетельствует, что люди, даже осознавая угрозу уголовного преследования, всё равно искали отношения с представителями своего пола и даже «за решёткой» умудрялись создавать тёплые, поддерживающие отношения. На основании этого можно сделать вывод, что сексуальная ориентация не является предметом добровольного выбора.

### **Миф 3. О феминности геев и маскулинности лесбиянок**

Это очень распространённый стереотип, но он совершенно не соответствует действительности. В реальности геи и лесбиянки очень разные: есть как очень маскулинные («мужественные») геи, так и очень фемининные («женственные») лесбиянки. Кстати, маскулинные женщины и фемининные мужчины встречаются и среди гетеросексуальных людей. Дело в том, что тип поведения человека не зависит от его сексуальной ориентации. На него влияет целый комплекс факторов, как социальных, так и биологических (в частности уровень «мужских» и «женских» гормонов в организме человека). Поэтому, если вы видите человека, поведение которого кажется вам непривычным, то это не причина для осуждения его вами. У всех у нас есть фемининные и маскулинные черты. А в разных народах понятия фемининности и маскулинности вообще могут очень сильно отличаться. Также, как и социальные роли. Например, у некоторых народностей гончарное мастерство – это сугубо мужской вид деятельности, и у них считается, что женщины к нему не способны. У других наоборот, гончарство – исключительно женское занятие, и мужчины не могут к нему приобщиться. Современные же условия учат нас быть гибкими и разнообразными. Если вас серьёзно интересуют эти вопросы,

лучше просто прочтите несколько хороших книг, например, «Гендерную психологию» Шон Берн и «Линзы гендера» Сандры Бем.

#### **Миф 4. О том, что трансгендерность – это следствие неправильного воспитания**

Некоторые люди думают, что если мальчика воспитывают «как девочку» или девочке прививают модели «мужского поведения», то только тогда она /он может стать трансгендерным человеком. И, напротив, если воспитание происходит с чётким соблюдением гендерных ролей, то ребёнок не будет трансгендерным.

Этот стереотип абсолютно не соответствует действительности. Часто трансгендерные люди растут в самых обычных семьях и получают такое же воспитание, как и цисгендерные. Более того, многие родители, замечая в поведении своих детей гендерные несоответствия, пытаются их скорректировать замечаниями типа: «Ты же девочка, веди себя соответственно!» или «Веди себя, как положено мальчику!».

Вот что пишет об этом стереотипе Дмитрий Исаев: «Одно из наиболее частых заблуждений, существующих в обществе, – представление о том, что ребёнок – это чистый лист бумаги, на котором каждый воспитатель может написать всё, что захочет. При этом полностью игнорируются мощные биологические механизмы, движущие природной сутью человека. Нельзя забывать, что человек – это биопсихосоциальное существо, в котором биологический компонент всегда на первом месте, а любые воспитательные влияния возможны только в том диапазоне, в котором это позволяет биология конкретного человека. Примеры из медицины и специальные исследования показывают, что попытки «сделать» в процессе воспитания девочку из биологического мальчика вопреки природным задаткам обречены на провал и даже могут привести к трагическим последствиям, равно как ни к чему не приводят любые методы «исправления неправильного гендерного поведения»

#### **Миф 5. О том, что ЛГБТК+ люди думают только о сексе, у них не бывает долгосрочных отношений, они развратны, и их отношения носят беспорядочный характер**

ЛГБТК+ люди, в первую очередь, люди. И, как у всех людей, у них есть родственники, друзья, учёба, работа, хобби. Гомосексуалы и бисексуалы, так же как и гетеросексуалы, должны заботиться о своём материальном и душевном благополучии. Иными словами, ничто человеческое ЛГБТК+ людям не чуждо.

Так же как и среди гетеросексуальных людей, среди гомо- и бисексуальных людей есть свои «дон жуаны» и «альфонсы». Но

даже они не думают о сексе 24 часа в сутки.

Часто лесбиянки, геи и бисексуалы стремятся к построению длительных партнёрских отношений, основанных на любви. При этом большинство на данном пути встречает массу проблем, которые не знакомы гетеросексуальному обществу. Эти проблемы начинаются с того, где познакомиться и куда пойти на свидание, и продолжаются вопросами: как сказать родителям? как начать жить вместе? как урегулировать имущественные и неимущественные отношения? и т.д.

Факт отсутствия регистрации однополых браков и гомофобия общества делают эти отношения незаметными, поскольку партнёры и партнёрки вынуждены свои отношения тщательно скрывать и оберегать. Зачастую о том, что у человека счастливая семейная жизнь в однополых отношениях, не знают не только коллеги на работе, но и друзья, и даже близкие родственники.

Безусловно, подобные недомолвки эмоционально обедняют отношения гомосексуальных и бисексуальных людей с их гетеросексуальными родственниками и друзьями. И это ещё один дополнительный повод задуматься гетеросексуальному обществу: вы действительно хотите со своими друзьями и детьми отчуждённых отношений, построенных на тайнах? Или всё-таки вы хотите отношений, основанных на принятии и доверии, отношений, в которых ваши гомосексуальные и бисексуальные близкие смогут рассчитывать на вас и вашу поддержку?

## **Миф 6. О связи гомосексуальности и педофилии**

Гомосексуальность – это романтическое или сексуальное влечение между представителями одного гендера.

Педофилия – это вступление в сексуальную связь с детьми. Страдать педофилией могут люди с любой сексуальной ориентацией.

Правительство РФ объединяет эти два понятия, несмотря на отсутствие связи между ними, чтобы манипулировать общественным мнением. Это позволяет им отвлечь внимание от реальных проблем, под предлогом угрозы для детей консолидирует консервативно настроенных граждан против созданного образа “врага”. Выросший уровень гомофобии показывает, что неосведомленные люди, ведутся на эти манипуляции.

## **Миф 7. О том, что в однополых семьях вырастают гомосексуальные дети**

Если бы это действительно так работало, то в гетеросексуальных семьях выросли бы исключительно гетеросексуальные

дети. Однако мы с вами знаем, что это не так. И даже не смотря на гетеронормативность нашего общества, люди всё равно имеют разные ориентации. Сексуальная ориентация – индивидуальный аспект, а не навык, который можно выработать. Её невозможно навязать. Так же невозможно воспитать кого-то геем – это подтверждают исследования Американской психологической ассоциации и Американской академии детской медицины: сексуальная ориентация родителя – не определяющий фактор для будущей ориентации детей.

Процент ЛГБТК+ людей по всему миру как не снижается из-за постоянной демонстрации и навязывания гетеросексуального образа жизни, так и не растёт после демонстрации гомосексуального образа жизни. Сексуальная ориентация – это индивидуальная особенность, и её невозможно поменять после общения с каким-либо человеком или после просмотра фильма или прочтения книги.

### **Миф 8. О том, что ЛГБТК+ люди – угроза институту семьи и традиционным ценностям**

И гомосексуальные, и гетеросексуальные пары могут создавать или не создавать семьи. Это личный выбор каждого человека. Сексуальная ориентация или пол партнёра никоим образом не влияет на желание или нежелание создавать семью. Гомосексуальные семьи разделяют те же традиционные ценности, что и гетеросексуальные: любовь, взаимопонимание, поддержка, уважение, равенство.

Опыт скандинавских стран, где легализованы гомосексуальные партнёрства (Дания, Швеция, Норвегия), демонстрирует отсутствие каких-либо доказательств того, что предоставление права узаконить семейные отношения однополым парам каким-либо образом влияет на количество гетеросексуальных браков или разводов.

Нужно также сказать, что официальное признание брака – это возможность защитить передачу права собственности и ответственность в отношении ребёнка. Эта форма партнёрства даёт определённые привилегии одним и забирает их у других, именно поэтому ЛГБТК+ люди борются за равноправие во всех сферах жизни, включая эту.

### **Миф 9. О том, что ЛГБТК+ люди плохо влияют на демографию**

ЛГБТК+ пары реже заводят детей по биологическим причинам. Но в странах, где законодательство это позволяет, однополые пары активно используют репродуктивные технологии и

усыновление. Часто ЛГБТК+ персоны более щепетильно относятся к вопросу рождения детей, и у них крайне редки случаи незапланированной беременности. И значительно влияют на демографию экономические и политические условия в стране, а также равный доступ к здравоохранению.

### **Миф 10. О том, что гомосексуальную ориентацию можно «вылечить»**

«Вылечить» сексуальную ориентацию невозможно, потому что это не болезнь. На эту тему проводились множественные исследования. Участники этих исследований не меняли своё поведение вне лаборатории, у некоторых вообще пропадало сексуально влечение. Существовали печально известные случаи, когда гомосексуальных людей пытались «лечить». Обычно в таких случаях применялся электрошок и седативные средства. «Лечение» не работало, а человек часто превращался в «овоща».

Так «лечили» математика Алана Тьюринга, который во время Второй мировой войны смог расшифровать код нацистской шифровальной машины. Его арестовали и ему пришлось согласиться на «лечение» эстрагоном, которое по сути было химической кастрацией. Через год после такого «лечения» Тьюринг отравил себя цианистым калием. Это очень показательный пример того, к каким страшным последствиям может привести такое «лечение». Ни одного удачного примера нет.

### **Миф 11. О том, что ЛГБТК+ – это влияние Запада**

ЛГБТК+ люди были в России всегда и составляют существенную часть культурной жизни России. Более того, исторически в России к гомосексуальным людям относились значительно терпимее, чем в других европейских странах.

ЛГБТК+ люди есть во всех странах мира и их процент в каждой из стран примерно одинаков.

Действующее же сейчас в Евросоюзе антидискриминационное законодательство обеспечивает защиту всех людей от дискриминации и неравного отношения. А вот повлиять на сексуальную ориентацию, как вы уже знаете из этой брошюры, не может никто.

## Бифобия, гомофобия и трансфобия.

Многие даже не замечают, что в обществе существует и поддерживается феномен «внешней» гомофобии (в научной терминологии её называют «институционализированная», а в обычной речи часто называют просто «гомофобия»).

Это осуществляется многими путями и способами. Так, чаще всего в обществе:

- о гомосексуальности и бисексуальности умалчивают (например, детям в общеобразовательной школе не расскажут об отношениях Марины Цветаевой и Софии Парнок, а ведь понять некоторые их произведения без этого чрезвычайно сложно);
- всё гомосексуальное, бисексуальное и относящееся к трансгендерности обозначают как плохое и неправильное, определяют грубыми словами («педик», «гомик», «лесба», «транс», «трансуха» и др.); эти уничижительные наименования начинают использоваться также в других контекстах, не связанных непосредственно с сексуальной ориентацией;
- факты о би-, гомосексуальности и трансгендерности искажают и гипертрофируют, то есть преувеличивают (например, на политической арене ЛГБТК+ людей могут обвинять в негативном влиянии на демографическую политику);
- негетеросексуальных и трансгендерных людей дискриминируют (отказывают/ограничивают в каких-либо правах), заставляют молчать и «таиться» (сюда попадают отказы в согласовании публичных ЛГБТК+ мероприятий, запрет на легализацию однополых браков/союзов и любые ограничения возможности адекватно представить вопросы би-, гомосексуальности и трансгендерности в публичном пространстве, введение понятия «пропаганда гомосексуальности» и др.);
- в самом худшем случае – к ним применяют физическое насилие и убивают (так, в ряде стран мира за гомосексуальные отношения предусмотрена смертная казнь: в Иране, Афганистане, Пакистане, Йемене, Мавритании, ОАЭ, Саудовской Аравии, Судане, Уганде, Катаре, Брунее, ряде провинций Нигерии и Сомали, в отдельных районах Сирии и Ирака). С физическим насилием ЛГБТК+ люди сталкиваются и на бытовом уровне, причём даже в тех странах, где их права защищены законодательно. В России негетеросексуальные и трансгендерные люди часто подвергаются нападениям и ежедневно рискуют быть искалеченными, изнасилованными и даже убитыми своими согражданами, испытывающими страх и ненависть к ЛГБТК+ людям.

Помимо внешней существует также внутренняя (интернализированная) гомофобия – это состояние, когда человек, принадлежащий к ЛГБТК+, внутренне отрицает, не принимает или испытывает негативные чувства по отношению к своей сексуальной ориентации или гендерной идентичности. Внутренняя гомофобия может быть результатом внешней гомофобии в обществе, стигматизации и дискриминации, а также влияния негативных предрассудков или культурных норм.

Такое неприятие себя и своей сексуальности часто ведёт к подавленному и депрессивному состоянию. Внутренняя гомофобия переживается человеком порой крайне тяжело, причиняя немало страданий, справиться с которыми самостоятельно просто невозможно.

Люди с бисексуальной ориентацией часто сталкиваются с бифобией – предвзятым отношением к бисексуальным людям, основанным на мифах, стереотипах или отсутствии достоверной информации. Как со стороны гетеросексуальных, так и со стороны гомосексуальных людей в отношении бисексуальных людей существует ряд предубеждений, большинство из которых уже было описано выше в разделе «Мифы и предрассудки о ЛГБТК+ людях». Так, наиболее часто встречающиеся формы бифобных мифов указывают на то, что бисексуальные люди являются сексуально распущенными, аморальными или главными распространителями венерических заболеваний и т.п. Можно сказать, что положение бисексуальных людей несёт в себе двойную стигму. Они могут испытывать на себе как гомофобию, так и гетерофобию.

Замалчивание вопросов, связанных с трансгендерностью, порождает трансфобию – страх, отвращение, ненависть или неприятие по отношению к трансгендерным людям. Трансфобия часто принимает форму отказа признавать право на выражение человеком своей гендерной идентичности. Трансфобия может проявляться в эмоциональном, вербальном и физическом насилии над транссексуальными и трансгендерными людьми. Вне зависимости от того, является ли выражение трансфобии преднамеренным или нет, трансфобия может иметь серьёзные последствия для тех, на кого она направлена.

Женщины, рождённые в мужском теле, и мужчины, рождённые биологическими женщинами, становятся жертвами преступлений ненависти очень часто. В России не ведётся официальной статистики убийств на почве трансфобии. Чаще всего такие убийства списывают на «хулиганство» или бытовые конфликты. Трансфобные преступления замалчиваются. Многие жертвы остаются безымянными.



## Чем вредят обществу бифобия, гомофобия и трансфобия?

Как уже упоминалось, часто причиной бифобии, гомофобии и трансфобии является неосведомлённость общества о ЛГБТК+ людях и рождение в связи с этим мифов о них. Также причины возникновения этих явлений лежат и в гендерной плоскости. Практически все из вас, уважаемые читатели, наверняка имеют представление о том, каким должен быть мужчина, а какой – женщина. При этом в таком списке качеств присутствуют, прежде всего, социальные роли и нормы поведения для мужчин и женщин. Однако мало кто когда-либо в жизни задумывался, что качества эти для женщин и мужчин врождёнными не являются, а воспитываются социальными институтами с детства. Они соответствуют социально-культурным нормам данного общества в текущий момент времени.

Таким образом, нормы «мужественности» и «женственности» не являются постоянными. Они могут изменяться в зависимости от социально-политической ситуации, исторической эпохи, культурных традиций и т.п.

Нарушение прав ЛГБТК+ людей в связи с гомофобией обусловливается тем, что гетеросексуальное общество формирует такие нормы и правила поведения, в которые ЛГБТК+ люди не вписываются. Отклонение же от этих норм и правил рассматривается как проявление неадекватности.

Кроме того, гомофобия:

- распространяет ненависть к «другим», «не таким», «иным» и может нести прямую угрозу человеческой жизни независимо от сексуальной ориентации. Она имеет общие корни с расизмом, антисемитизмом и фашизмом, так как является одной из форм ксенофобии, как и перечисленные явления;
- является продолжением дискриминации по признаку пола, способом экономического, культурного и политического контроля государства и церкви над жизнью людей вне зависимости от сексуальной ориентации, практикует насаждение в обществе гетеросексизма;
- порождает социальную изоляцию и маргинализацию людей с гомосексуальным поведением и является причиной дискриминации – прямого нарушения прав человека;
- приводит к эффекту «невидимости» гомосексуальных и бисексуальных людей в обществе, которая проявляет-

ся в искажении и замалчивании их проблем в сообщениях масс-медиа и отсутствии социальной политики государства в отношении ЛГБТК+ людей.

## Мой ребёнок принадлежит к ЛГБТК+. Будет ли у него/неё своя семья?

Большинство людей вне зависимости от своей сексуальной ориентации нуждаются в близком и любимом человеке, хотят создать семью и воспитывать детей. ЛГБТК+ люди не являются в этом смысле исключением. Когда и если вы поближе познакомитесь с партнёром своего ребёнка и с его друзьями, то увидите множество счастливых однополых пар.

Да, у нас в стране однополый брак пока официально зарегистрирован быть не может, но людям это не мешает создавать вполне счастливые семьи. Также гомосексуальные пары реализуют и мечты о рождении детей с помощью вспомогательных репродуктивных технологий. Случается, что у гомосексуальных или бисексуальных людей на момент создания однополых семьи уже есть дети от прошлых гетеросексуальных отношений, поэтому есть большая вероятность, что у вас будет возможность познакомиться с внуками и насладиться общением с ними.

Конечно, известны случаи, когда гомосексуальные люди под давлением родных, церкви или для социального «прикрытия» создают гетеросексуальные семьи и даже обзаводятся детьми. Однако рано или поздно гетеросексуальный партнёр в такой семье узнаёт о предпочтениях своего супруга или супруги. Хорошо, если это происходит во время откровенного разговора – каминг-аута. Совсем другое дело, если такое знание приходит другими способами. Крайне редко после подобных открытий семьи сохраняются. При этом страдания и боль испытывают оба человека. Ведь один долгое время играл чужую роль и не был собой, то есть обманывал и себя, и партнёра, а другой находился в неведении и заблуждении.

Так стоит ли вам требовать от своего ребёнка, если вы знаете о его би- или гомосексуальности, чтобы он непременно вступил в брак и жил исключительно в гетеросексуальной семье? Решать, само собой, только вам.

## Как рассказать о принадлежности ребёнка к ЛГБТК+ родственникам и близким?

Заводить такие разговоры с другими людьми, даже если это самые близкие ваши родственники, допустимо только с согласия вашего ребёнка. То есть, если вы намереваетесь сообщить о его гомосексуальности/бисексуальности/трансгендерности кому-то, то стоит спросить у сына или дочери, не возражает ли он/она. Такой подход сработает на увеличение доверия между вами и станет показателем вашего уважения к частной жизни ребёнка.

Вполне очевидно, что далеко не все родители принадлежащих к ЛГБТК+ детей могут обратиться к психологу по тем или иным причинам, а выговориться кому-то, кому вы доверяете, бывает просто необходимо. В этом случае важно быть уверенным в деликатности и надёжности того человека, которого вы собираетесь посвятить в свою историю и историю своего ребёнка.

Более того, решение, кому и как сообщить о бисексуальности/гомосексуальности/трансгендерности дочери или сына, может здорово сблизить вас с ней/ним. Ведь вы сможете практически почувствовать всё то, что чувствовал ваш ребёнок в момент, когда готовился к каминг-ауту перед вами. Не исключено также, что и ему, и вам придётся ещё не раз продумывать подобные разговоры с разными людьми. И обоюдная поддержка – это лучшее, что может помочь вам в решении данного вопроса.

Часто родители, даже зная о бисексуальности/гомосексуальности/трансгендерности своих детей, скрывают её от других членов семьи или друзей, постоянно испытывая неловкость от их вопросов о личной жизни своего взрослого ребёнка и придумывая для них партнёров противоположного пола. Так происходит по разным причинам: из-за незнания, как себя повести, неловкости при расспросах о личной жизни ребёнка, неудачных попыток поговорить с ребёнком или вообще в виду отсутствия какого бы то ни было разговора с ним по этому поводу и т.д.

Конечно, это доставляет массу неудобств, ведь, по сути, в таких случаях родителям приходится быть нечестными. Не оставляйте попыток поговорить со своей дочерью или сыном, наладить контакт, если он нарушился. Дети всегда нуждаются в родительской мудрости и поддержке, даже если это и бывает неочевидно из их поведения. Поиск совместного решения, как себя вести с родными и близкими, что им говорить, обсуждение возможности каминг-аута – всё это может сильно сблизить вас.

Однако может случиться и так, что ваш ребёнок после ка-

минг-аута перед вами будет не готов рассказывать о своей сексуальной ориентации другим родственникам и друзьям семьи. Поэтому если вы захотите поделиться с кем-то из близких людей этой информацией о своём ребёнке, спросите предварительно на то его согласие. Существует вероятность, что в ответ на эту просьбу вы получите отказ. Что же делать в таком случае, чтобы не совершить в отношении вашей дочери или сына аутинга (то есть публичного разглашения личной информации об ориентации или гендерной идентичности человека против его желания и согласия)? Ведь ваша потребность поделиться своими переживаниями, опасениями и тревогами с кем-то близким вам никуда сама по себе не денется, если она уже есть. В этой ситуации вам, возможно, стоит проявить некоторую твёрдость, чтобы позаботиться о себе и своём эмоциональном состоянии. Важно поговорить с ребёнком, сообщить ему о своём решении поделиться переживаниями с тем близким человеком, кому вы полностью доверяете, объяснить, как это важно для вас. Я призываю вас с пониманием отнестись к ситуации и помнить о том, что даже если дочь или сын ответили вам отказом, на то могут быть существенные причины, такие как страх осуждения близкими и т.п.

## Будет ли мой ребёнок подвергаться гонениям?

Такая вероятность довольно велика в нашем обществе на сегодняшний момент. Было бы нечестно не сказать об этом. Но опасность гонений и дискриминации по отношению к ЛГБТК+ людям вызвана высоким уровнем гомофобии в обществе на всех его уровнях, что, как уже упоминалось, является во многом показателем непросвещённости людей в вопросах о ЛГБТК+ людях.

Согласно проводимым ежегодно исследованиям Выхода о положении ЛГБТК+ персон в России, есть тенденция на увеличение количества тех или иных нападок на ЛГБТК+ людей. А из-за размытости понятий в законах, «толкователи» этих правовых актов сами выбирают как им удобно, что и как истолковывать как «пропаганда ЛГБТ», а где и «участие в экстремистской деятельности». И правда, ваши дети будут находиться в небезопасности до тех пор, пока их будут считать изгоями и недочеловеками, хотя фактических оснований для этого нет.

Наверное, каждый из нас испытывает в жизни боль и страдания, неудачи и потери. Но также практически каждому знакомы счастье, успех, радость и любовь. Справедливо будет сказать, что на пути к счастью, любви и успешности у лесбиянок, геев, бисексуальных и трансгендерных людей препятствий часто несколько больше, чем на пути у гетеросексуальных и/или цисгендерных людей. Это вызвано тем, что само наше общество строится на предрубеждении и дискриминации в отношении их.

Вот, например, в настоящий момент, именно в эту самую минуту, от вас, от того как вы воспримете данную брошюру, от того, изменится ли что-то в вашем отношении к ЛГБТК+ людям, зависит вклад в уменьшение уровня гомофобии в обществе, а стало быть, и вклад в улучшение качества жизни ваших собственных детей.

До тех же пор, пока ЛГБТК+ люди находятся в подавленном положении и его представители подвергаются дискриминации, будет данностью тот факт, что процент суицидов среди ЛГБТК+ молодёжи выше в 5 раз, чем среди их гетеросексуальных/цисгендерных сверстников. Такое самодеструктивное поведение, как наркомания, алкоголизм, попытки суицидов среди ЛГБТК+ людей часто являются следствием распространённой в обществе гомофобии, бифобии, трансфобии и гетеросексизма.

Один из авторов журнала «New Statesman» в 1965 году написал: «Для многих людей их гетеросексуальная ориентация стала причиной несчастья, но я не думаю, что найдётся психотерапевт, который согласился бы их от неё вылечить». Такое же

утверждение справедливо и для людей с гомосексуальными или бисексуальными предпочтениями. Общество нуждается в освещении любых вопросов, связанных с проблемами ЛГБТК+ людей. Только так каждый отдельный его представитель сможет принять нормальность существования разнообразных сексуальных ориентаций и гендерных идентичностей.

## Грозит ли ВИЧ/СПИД моему ребёнку?

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) живет только в организме человека и при попадании на открытый воздух погибает в течение нескольких минут. Следует отметить, что в использованных нестерилизованных шприцах вирус может сохранять жизнеспособность в течение нескольких дней за счет находящихся внутри иглы остатков крови или другой жидкости. Однако для того, чтобы произошла передача вируса, необходима инъекция содержимого такого шприца в кровотоки человека.

У врачей есть специальный термин «ВИЧ-статус», который отражает наличие или отсутствие в организме человека вируса иммунодефицита. Положительный статус означает, что ВИЧ находится в организме человека, отрицательный – что вируса в крови нет. Людей, у которых в организме находится ВИЧ, принято называть ВИЧ-положительными или людьми, живущими с ВИЧ.

При попадании в кровоток человека ВИЧ поражает определенную категорию клеток, имеющих на поверхности так называемые CD-4-рецепторы. К ним относятся иммунные клетки: Т-лимфоциты и макрофаги. Вирус проникает внутрь этих клеток и начинает размножаться, тем самым сокращая срок жизни лимфоцитов. Если человек не предпринимает никаких мер для борьбы с ВИЧ, то через 5–10 (иногда и до 20) лет иммунитет (способность организма противостоять различным болезням) начинает постепенно снижаться и развивается СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. Иммунная система ослабевает, то есть развивается иммунодефицит: человек оказывается уязвим для многих инфекций, например, пневмонии, туберкулеза, грибковых заболеваний и др.

Сегодня существует метод лечения ВИЧ, который может остановить развитие ВИЧ-инфекции и предотвратить стадию СПИДа – это антиретровирусная терапия (АРВТ).

Вирус не выбирает человека по половой принадлежности или сексуальной ориентации. Однако куда выше статистика заражения ВИЧ среди людей, не соблюдающих норм гигиены или практикующих незащищенный секс. Такими людьми могут оказаться люди с любой сексуальной ориентацией. Основными же путями передачи ВИЧ являются:

- кровь,
- грудное молоко,
- вагинальные выделения,
- менструальная кровь,



- сперма.

То, что можно передать ВИЧ через рукопожатие или посуду – это миф. Однако шанс заразиться сегодня есть у каждого человека, независимо от сексуальной ориентации. Поэтому я призываю всех к соблюдению мер предосторожности, среди которых основными являются осведомленность и применение способов защиты от ВИЧ.

К группе повышенного риска заражения относятся:

- потребители инъекционных наркотиков,
- работницы и работники коммерческого секса,
- люди, иммунитет которых ослаблен различными заболеваниями.

Также есть такая статистика, что в странах, где гомосексуальные отношения криминализированы, распространённость ВИЧ среди мужчин, имеющих половые контакты с мужчинами, в пять раз выше, чем в странах, где однополые отношения не криминализированы. На распространённость влияет не ориентация, а криминализация.

## ЛГБТК+ и закон.

В 2011 году Совет ООН по правам человека принял свою первую резолюцию, признающую права ЛГБТК+ людей, после чего Управление Верховного комиссара ООН по правам человека выпустило отчёт, в котором задокументированы нарушения прав ЛГБТК+ людей, в том числе преступления на почве ненависти, криминализация гомосексуальной активности и дискриминация. После выпуска отчёта Организация Объединённых Наций призвала все страны, которые не сделали этого, принять законы, защищающие основные права ЛГБТК+ людей.

На сегодняшний день во многих странах мира принят целый ряд законов антидискриминационного характера. Среди таких толерантных стран: Австралия, Австрия, Германия, Дания, Израиль, Исландия, Испания, Канада, Коста-Рика, Мексика, Нидерланды, Новая Зеландия, Непал, Норвегия, Перу, США, Уругвай, Финляндия, Франция, Чили, Швеция, ЮАР и другие. К сожалению, России нет в этом списке.

Однако более чем в шестидесяти странах мира гомосексуальные отношения подвергаются уголовному преследованию, при этом в некоторых из них применяется смертная казнь. Около двадцати стран криминализируют гендерное разнообразие. Такие законы наносят ущерб общественному здоровью и стоят жизней.

Вот, кстати, краткая историческая справка об отношении в России к гомосексуальным людям:

Средневековая Русь принадлежала к тем странам, где, как в Греции и Риме, отношение к гомосексуальным людям было очень терпимым. Приезжавшие в Россию при Иване Грозном иностранцы удивлялись этому, так как на Западе в то время гомосексуальных людей преследовали жестокими карами вплоть до смертной казни. Россия была единственной крупной европейской страной, где не было казней гомосексуальных людей. Православная церковь осуждала “содомский грех”, но наказывала за него очень мягко. Первые светские законы против гомосексуальных людей, сравнительно мягкие, ввёл Пётр I, именно в подражание Европе. Но впоследствии даже эти законы применялись только в случае масштабных скандалов (тем более что гомосексуальность была весьма распространена в высшем свете, в том числе и в семействе Романовых). По-настоящему преследовать гомосексуальных людей стали только при Сталине, когда добивались общего единомыслия и единочувствования. Отменив в 1993 году статью против гомосексуальности, Россия не нарушила своих традиций, а скорее вернулась в их русло.

На сегодняшний день Уголовный кодекс РФ не содержит ответственности за гомосексуальные отношения. Но, хотя Конституция Российской Федерации гарантирует равенство прав человека и гражданина, в нашей стране приняты законы, дискриминирующие права ЛГБТК+ людей:

5 декабря 2022 года президент подписал закон «о запрете пропаганды ЛГБТ». Этот закон полностью запрещает «пропаганду нетрадиционных сексуальных отношений» среди людей всех возрастов, а не только среди несовершеннолетних, как это было в России раньше.

Авторы этого закона не дали чёткого определения тому, что именно они считают пропагандой. Что значит «пропаганда нетрадиционных сексуальных отношений», если под «нетрадиционными» Конституционный Суд РФ подразумевает отношения, «приверженность которым препятствует выстраиванию семейных отношений»? Многие гомосексуальные пары создают семьи и заводят детей.

Разве можно пропагандировать определённый вид сексуальной ориентации или гендерной идентичности? Да, сейчас пропагандируют здоровый образ жизни, ценность семейных отношений и т.д., и от самих людей зависит то, выбирают ли они ходить в фитнес-клуб, вести здоровый образ жизни, много гулять пешком, уважать своих родителей и детей, или нет. Такой выбор сделать возможно. Он зависит от уровня культуры и личностного развития человека. Предпочесть же сексуальную ориентацию невозможно так же как невозможно влюбиться по собственному решению, стать правшой, если вы левша, или силой мысли и воли помолодеть на несколько лет! И, в конце концов, гомосексуальные люди постоянно видят вокруг себя разнополые пары, однако же это не меняет их сексуальную ориентацию и не побуждает говорить о пропаганде гетеросексуальности.

24 июля 2023 года вступил в силу закон о запрете трансгендерного перехода. О последствиях закона о «запрете трансгендерного перехода» мы уже с вами говорили.

30 ноября 2023 года Верховный суд РФ признал «международное общественное движение ЛГБТ» экстремистским. Но ведь такого движения просто не существует!

Все эти античеловечные законы повышают уровень насилия и нетерпимости в обществе. Мы видим как из ЛГБТК+ людей делают “нового чужеродного врага”, и как государственные деятели пропагандируют ксенофобию, уравнивая ЛГБТК+ людей с террористами.

## **Зачем ЛГБТК+ люди «выпячивают» свою сексуальную ориентацию и/или гендерную идентичность?**

Бытующее мнение о том, что люди, принадлежащие к ЛГБТК+, якобы подчёркнуто демонстрируют свою сексуальную ориентацию и/или гендерную идентичность, перекликается с содержанием предыдущей части, где упоминается так называемая «пропаганда ЛГБТ», запрещённая на законодательном уровне. Зачем они надевают аксессуары или одежду с ЛГБТК+ символикой? Зачем они устраивают пикеты, марши и гей-прайды? Хочу задать читателям ряд встречных вопросов. Как иначе ЛГБТК+ людям заявить о себе? Как рассказать о том, что они есть и о том, что их права ущемлены? Какие меры предпринять, чтобы общество перестало делать вид, что их не существует? Как сделать так, чтобы люди задумались, заинтересовались, узнали и поняли, что ЛГБТК+ персоны, это обычные люди, которым присущи варианты нормальной сексуальности? Как привлечь внимание к этим проблемам и добиться понимания того, что ЛГБТК+ люди имеют те же права, что и все остальные граждане?

Вряд ли кого-то из читателей смутит вид целующихся мужчины и женщины. Что же заставляет многих людей чувствовать себя неуютно при виде целующихся ЛГБТК+ пар? Если уже известно, что гомосексуальность не болезнь, то и проявления гомосексуальности нормальны.

Спонтанное самовыражение своих чувств в публичном пространстве – важнейшая часть нашей жизни. Авторитарные и тоталитарные государства не позволяют нам быть спонтанными и регламентируют нас различными практиками, которые превращают нас в послушные тела. В обществе, где люди свободно и солидарно телесно манифестируют себя, гораздо удобнее работать, дружить и быть творческими.

ЛГБТК+ люди хотят жить как все. Право проявлять чувства – это признак свободного общества.

Если же рассматривать супружество, то в разнополых парах, узаконивших свои отношения, совсем не считается странным наживать совместное имущество, воспитывать детей вместе, брать на себя опеку над ними в случае несчастий, навещать свою партнёршу/партнёра в больнице, если она/он заболит. Представителям же однополых пар недоступно не только всё это, но нет и самой возможности законно оформить свои взаимоотношения на территории РФ. Почему же они всего этого лишены, и как при-

влечь внимание к этой проблеме, если не проводить пикеты и митинги, если не распространять просветительскую литературу и не заявлять о себе другими социально приемлемыми способами?

Ведь никто из вас, уважаемые читатели, не станет заявлять о выпячивании гетеросексуальности. Тем не менее разве не заявляют вступившие в брак и носящие кольца супруги о том, что они гетеросексуальны? Никому и в голову не придёт говорить о чём-то близко похожем на пропаганду гетеросексуальности. Никто не упрекнёт гетеросексуальных людей в выпячивании своей сексуальной ориентации, когда они представляют тех или иных людей, как своего мужа или жену, девушку или парня.

Поэтому, мне кажется, стоит поставить вопрос иначе: «А выпячивают ли в действительности представители ЛГБТК+ свою сексуальную ориентацию и/или гендерную идентичность?».

«А как же гей-парады?», справедливо спросите вы. Ходить на публичные митинги и марши – одно из базовых прав человека. ЛГБТК+ люди ходят на прайды, чтобы привлечь внимание к проблемам, с которыми они сталкиваются. Например, озвучить необходимость качественной медицинской помощи, свободной от гомофобии, необходимость правовой и юридической защиты от дискриминации в сфере трудоустройства, необходимость называться семьёй с любимым человеком и т.д.

Также прайд – это место, где ЛГБТК+ люди могут проявиться, почувствовать, что они не одни, и заявить о своих правах жить наравне со всеми. Сегодня в РФ люди лишены этого конституционного права.

## Как мне поддержать своего ребёнка?

Для начала стоит отметить тот факт, что если ваш ребёнок является ЛГБТК+ персоной, и вы читаете эту брошюру, то первый и очень значимый шаг в сторону его поддержки вы делаете прямо сейчас.

Для вас и вашего ребёнка важным этапом в развитии отношений станут разговоры между вами о бисексуальности, гомосексуальности и трансгендерности в целом. Искренний интерес и принятие родителями образа и способа жизни их детей – одна из незаменимых составляющих взаимопонимания, любви и поддержки.

Конечно, в подавляющем большинстве случаев период, когда дети только что сообщили о своей сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности, переживается и ребёнком и родителями очень тяжело. Этот этап часто бывает насыщен негативными эмоциями и осуждением. Но всё же большинство родителей любят своих детей и делают попытки принять их, смириться с тем, что не поддаётся изменениям. Важно, чтобы вы не забывали заботиться о себе, не торопились в стремлении быть «хорошими» родителями и не делали того, к чему в действительности пока ещё не готовы.

Однако и родители нуждаются в поддержке, уважении, доверии и, конечно, любви со стороны своих детей. Поэтому родителям нужно внимательно относиться и к себе: к своим переживаниям, чувствам и эмоциям. Важно, чтобы дети узнавали от вас о тех переживаниях, о которых вы готовы сообщить им в связи с их каминг-аутом или другими существенными событиями. Также помните, что всегда возможно получить психологическую помощь.

## **Истории ЛГБТ-детей и их родственников:**

### **Александр, отвечает на вопросы, г. Челябинск**

— Что испытали?

— То же, что и всегда испытываю в отношении моей дочери, а именно бесконечную любовь.

— Почему приняли?

— А почему я должен был не принять? Почему я должен огорчаться только из-за того, что вдруг выяснилось, что, образно говоря, она лесбиянка? Можно, наверное, много здесь рассуждать, с цитатами и примерами, обоснованиями, но для меня такой вопрос просто не стоял.

— Что теперь?

— Для меня ничего не изменилось. Я буду любить свою дочь, такую замечательную на свете, такую умную, такую талантливую, такую красивую. Любить близких ей людей. Радоваться её успехам и огорчаться неудачам.

### **Валентина Георгиевна**

В момент осознания того, что моя внучка трансгендерный человек, я чувствовала боль. В связи с этим я обратилась к специалисту, к психологу, и стала задумываться и вспоминать моменты, когда рос мой внучка. Приняла её потому, что всё равно это мой ребёнок, которого я воспитывала и очень люблю. В данный момент я испытываю разное чувство, но всё равно принимаю это!

### **Ксения, г. Москва**

Я рассказала папе о том, что я лесбиянка и люблю девушку, накануне своего переезда. Мы решили жить вместе, мне было 18 на тот момент.

Папа, вообще-то, уже знал. Однажды в мои 16 он застал нас с моей первой девушкой, неожиданно вернувшись домой, и вся невыясненность исчезла. Потом был скандал, конечно, я ушла из дома на ночь, но потом мы с ним помирились.

Так что, моё признание не было для него настолько сильным шоком, как могло бы быть – ему за 50, он военный старой закалки. Он решил, что это игра и не серьёзно, надолго меня не хватит, и в тот раз обошлось без ругани и скандалов. Пожалуй, моя учёба всегда волновала его больше, чем ориентация.

Прошло 4 года. С той девушкой мы расстались, отец поддержал меня, когда мне было тяжело после расставания. Потом я снова влюбилась и уехала. Последние полтора года мы живём с моей девушкой вместе и очень счастливы. Отец недавно приезжал в гости, помогал вешать карниз после ремонта, летом мы ездили с ним и моей Катей на дачу, вместе с матерью моей девушки. Она, к слову, тоже в курсе и поддерживает нас, мы с ней проводим каждые выходные, поочередно, готовя планы и т.д.

С отцом у нас последние 8 лет достаточно удалённые отношения – пара звонков в неделю, обмен новостями и советами. Он живёт со своей женщиной, я – со своей, и все счастливы. Не могу сказать, что он сильно доволен, конечно, но ему важнее, чтобы у меня всё было хорошо. Недавно он сказал, что гордится мной – такое я от него уже очень давно не слышала, он склонен на оценке и похвалу. Поводом были мои успехи на работе, но и я, и он знаем, что без поддержки любимого человека этих успехов бы не было.

Старшая сестра – ей под сорок – в курсе. Мы с ней гораздо чаще и ближе общаемся, чем с отцом. Она рада видеть нас обеих в гостях, очень тепло относится к моей девушке и уважает её. Подарки она обычно делает нам сразу и с учётом характеров обеих. Мы стараемся не отставать.

В целом, мы обычная молодая пара – учимся, работаем, любим и ценим каждое проведенное вместе время, занимаемся ремонтом дома и летом проводим время на природе. Иногда ругаемся, но почти сразу миримся – при всей нелёгкости характеров обеих мы любим друг друга.

При всём том, что меня приняли и в моей семье и семье моей девушки, меня беспокоит общая ситуация – даже не по стране, по городу. Мы планируем детей, но растить их в реалиях современной России будет сложно и трагично, прежде всего, для таких детей. Надеюсь, что просветительская деятельность «Выхода» поможет со временем изменить ситуацию в обществе.

## **Елена и Владимир, г. Архангельск**

Здравствуйте, меня зовут Елена, моего мужа Владикир. У нас дочь Людмила, и она лесбиянка. Эту фразу я сначала не могла произнести, хотя наша семья приняла дочь такой, какая она есть. Озвучить фразу и взглянуть в глаза другому человеку, было страшно из-за возможности получить осуждение, неприятные реплики о воспитании и многое другое.



*Но видеть свою дочь счастливой – это намного важнее, видеть улыбку на её лице – вот что должно заботить каждого родителя.*

*Каждая мать рождает ребёнка, любит его и строит какие-то свои иллюзии по поводу того, каким он должен быть, что он должен делать, и как он должен жить. Это неправильно! Семья воспитывает, направляет и поддерживает свою кровинку, но не делает за неё выбор. И если наша дочь сделала выбор, мы, как любящая семья, поддержим её. Ведь я рожала её, чтобы она была счастлива.*

*Людочка – замечательный человек, любящая дочь и надёжный друг. В свои 26 она добилась многого, и это не только из-за её трудолюбия, но и из-за тёплой и понимающей обстановки в нашей семье.*

*Мы – СЕМЬЯ! Независимо от ориентации.*

*Хочу сказать всем родителям: любите своих детей такими, какие они есть, ведь мы всё для них, а они – для нас, и это надо ценить.*

## ЛГБТК+ группа «Выход»

С 2008 года мы помогаем ЛГБТК+ людям и их близким комфортнее чувствовать себя в России.

Оказываем бесплатные психологические, юридические, карьерные и другие консультации для ЛГБТК+ людей, проводим вебинары, ведём дела в суде, а ещё выпускаем брошюры, подкаст и многое другое.

Мы – правозащитная инициатива, мы не боремся за власть и не занимаемся политической деятельностью. Мы добиваемся того, чтобы любая легитимная власть соблюдала права человека.

Все, что мы делаем, мы делаем вместе с ЛГБТК+ сообществами России и для их развития.

Мы верим, что права человека являются наивысшей ценностью. Каждый человек, независимо от сексуальной ориентации, гендерной идентичности, пола, расы, национальности и других признаков – достоин уважения. Наша работа основывается на принципах ненасилия, феминизма, уважения к личной жизни и соблюдения прав человека, законности.

Мы открыты к конструктивному диалогу со всеми, кто не разделяет нашу позицию, но понимает необходимость взаимодействия в современном изменяющемся мире и основывает свою деятельность на принципах ненасилия. Мы верим, что можем достичь успеха, только объединив наши усилия с другими людьми и инициативами/организациями, работающими на продвижение идей толерантности в обществе.

Сайт **[comingoutspb.org](http://comingoutspb.org)**

Общая почта для всех **[contact@comingoutspb.org](mailto:contact@comingoutspb.org)**