



ЕКАТЕРИНА ПЕТРОВА  
**ДО И ПОСЛЕ  
КАМИН-АУТА:  
ОТНОШЕНИЯ  
С РОДИТЕЛЯМИ**

ЛГБТ – ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА «ВЫХОД»



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	<b>2</b>
<b>1 ЧАСТЬ С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ КАМИН-АУТ?</b>	<b>4</b>
1.1 Формирование сексуальной идентичности	4
1.2 Мотивы, побуждающие ребёнка открыться перед родительской семьёй в своей сексуальной идентичности	6
1.3 Препятствия, с которыми встречаются гомосексуалы и бисексуалы в процессе принятия решения о камин-ауте	10
1.4 Подготовка к камин-ауту: необходимые ресурсы	13
<b>2 ЧАСТЬ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КАМИН-АУТА.</b>	<b>16</b>
2.1 Последствия камин-аута перед родителями для гомосексуалов и бисексуалов	16
2.2 Психологические последствия обнаружения гомо-/бисексуальности ребёнка для родителей	22
<b>3 ЧАСТЬ КАК МЕНЯЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПОСЛЕ КАМИН АУТА?</b>	<b>26</b>
3.1 Восприятие отношений с родителями до и после камин-аута	26
3.2 Братья, сёстры, бабушки, дедушки	29
<b>4 ЧАСТЬ ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ТАК РЕАГИРУЮТ?</b>	<b>31</b>
4.1 Личностные, социальные, политические и другие факторы родительской реакции на камин-аут	31
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b>	<b>34</b>

---

«ЛГБТ-группа “Выход”» признана Минюстом незарегистрированным общественным объединением, выполняющим функции иностранного агента

# ВВЕДЕНИЕ

Можно с уверенностью говорить о том, что для большинства ЛГБ-людей раскрытие перед родителями в своей сексуальной идентичности является важным этапом в отношениях с семьёй. Как показывают свидетельства ЛГБ-людей, камин-аут также значим и для процесса формирования самой сексуальной идентичности. Средний возраст камин-аута перед родителями, по данным различных исследований, варьируется от 21 до 25 лет. При этом формирование сексуальной идентичности начинается, как правило, за несколько лет до принятия решения о камин-ауте. Что же мешает молодым гомосексуалам и бисексуалам открыться родителям в течение довольно длительного периода времени? И, с другой стороны, что побуждает всё же сделать это в некий прекрасный момент? Возможно ли как-то уменьшить риск негативной родительской реакции?

К чему нужно быть готовым, когда, наконец, человек решается на камин-аут в родительской семье? Поменяются ли отношения с родителями? Как они это воспримут? Можно ли что-то сделать для того, чтобы помочь родителям адекватно воспринять и пережить эту новость? Множество вопросов возникает при столкновении с необходимостью или потребностью открыться родителям в своей сексуальной идентичности не только у самих гомосексуалов и бисексуалов, но и у их родителей, у друзей, у психологов, к которым обращаются за помощью как сами гомо-/бисексуалы, так и их родители. И в ходе дискуссий, проходящих в общественном информационном поле, мы можем нередко заметить признаки непонимания – зачем гомосексуалам и бисексуалам необходимо открывать кому-то свою идентичность, для чего нужно разговаривать с близкими, если их это может «травмировать»?

В брошюре, которую вы держите в руках, мы вместе будем искать ответы на эти вопросы, обратимся к результатам современных западных и российских исследований, посвящённых теме взаимоотношений негетеросексуальных людей со своими близкими родственниками. А также обсудим практические вопросы: какие ресурсы необходимы человеку, решившемуся на камин-аут, как справиться

ся с возможными негативными последствиями разговора с близкими, познакомимся с примерами эффективных стратегий общения с родителями.

Многие фрагменты текста брошюры проиллюстрированы примерами высказываний гомо-/бисексуалов – участниц и участников исследования, посвящённого изучению взаимоотношений взрослых негетеросексуальной идентичности с родительской семьёй. Исследование проведено в два этапа, первый из них – пилотажный, имел место осенью 2014 года в Санкт-Петербурге и представлял собой проведение 11 глубинных интервью с представителями сообщества. Второй этап прошёл в начале 2015 года на российской выборке (в основном – город Санкт-Петербург), в нём приняли участие 102 человека. Исследование проведено автором брошюры в рамках работы над кандидатской диссертацией.

# 1 ЧАСТЬ

## С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ КАМИН-АУТ?

### 1.1. ФОРМИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ

Когда и при каких условиях происходит принятие решения об открытии своей сексуальной идентичности родителям? Прежде всего, необходимо, чтобы эта самая идентичность была сформирована. Казалось бы, это очевидно. Тем не менее, формирование гомосексуальной и бисексуальной идентичности имеет несколько стадий, и, как мы увидим ниже, решение о камин-ауте может быть принято, начиная с определённого момента, когда уверенность в собственной гомо-/бисексуальности уже достаточно высока.

Российские учёные Исаев Д.Д. и Пирогов Д.Г. (2001)<sup>1</sup> на основании обзора нескольких классификаций сформулировали обобщённую модель процесса самоидентификации гомосексуала. Начинается идентификация себя как гомосексуального человека с внутреннего конфликта, «конфликта идентичности» подростка (как правило, эта стадия возникает в возрасте 13—15 лет или раньше) и характеризуется эмоционально значимым, романтически окрашенным интересом к людям своего пола, который подросток не может себе объяснить привычным представлением о себе. Желание остаться в рамках нормативной гетеросексуальной идентичности приводит к подавлению, запрету, борьбе с гомосексуальными импульсами и чувствами, а иногда и со своей сексуальностью в принципе. Далее, при переходе к стадиям «сравнения идентичности» и «терпимости к атипичной идентичности» происходит осознание собственных отличий от «большинства», одновременно с постепенным развеиванием внутренних стереотипов, переоценкой ценностей, хотя страх перед открытым позиционированием себя как гомо-/бисексуала (даже в ЛГБТ+ сообществе) на этих стадиях ещё очень высок.

---

<sup>1</sup> *Копинг-поведение гомосексуальных подростков: пособие для врачей/к.м.н. Д.Д. Исаев, Д.Г. Пирогов; под ред. д.м.н. Ю.В. Попова.*

Во весь период подросткового и юношеского возраста, во время формирования сексуальной идентичности, поддержка родителей очень важна. Если родители могут принять своего ребёнка с его/её особенностями, поддержать и показать, что он/она имеет право быть таким/такой, как есть, это даёт ощущение опоры, поддержки семьи. К сожалению, чаще всего родительские реакции на особенности подростка (даже если родители не знают о гомо-/бисексуальной идентичности) бывают другими – они стремятся «довоспитать», «исправить». И часто таким образом контакт между подростком и родителями разрушается, родители перестают быть теми людьми, которым можно доверить свои глубинные переживания. В это время ребёнок часто отдаляется от родителей, присутствуют ложные рассказы «о личной жизни», о «друзьях». Если происходит камин-аут на этой стадии, то, скорее всего, под давлением внешних обстоятельств – расспросов родителей, конфликтов, случайного обнаружения родителями гомосексуальных контактов ребёнка.

Следующая стадия, «принятие идентичности», очевидно, является моментом, когда гомо-/бисексуал впервые делает камин-аут перед самим/самой собой. На этом этапе происходит осознание, что гомосексуальность не «рассосётся» сама собой, а, следовательно, придётся как-то соотносить свою сексуальную идентичность с другими областями жизни, в том числе, отношениями с родителями. Может произойти осознанный и целенаправленный камин-аут.

Зачастую камин-аут происходит на следующей стадии, названной «гордость за идентичность», когда именно сексуальная идентичность является основой самовосприятия. В отношениях с родителями в этот период возможны конфликты, поскольку очень малая часть родителей способна принять негетеросексуальность своего ребёнка, а ребёнок в это время идентифицирует себя практически исключительно с ЛГБТ+ сообществом, соответственно, другие идентичности отходят на второй план и близкие люди рассматриваются только с точки зрения их отношения к гомо-/бисексуальности.

Наконец, на стадии «синтеза идентичности» гомо-/бисексуальность внутренне присваивается человеком и ощущается как одна из многих сторон личности. Решение о камин-ауте может стать логическим следствием перехода к этой стадии и обретения внутренней целостности и уверенности

## **1.2. МОТИВЫ, ПОБУЖДАЮЩИЕ РЕБЁНКА ОТКРЫТЬСЯ ПЕРЕД РОДИТЕЛЬСКОЙ СЕМЬЁЙ В СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ**

Известно, что реакция родителей на обнаружение негетеросексуальной идентичности своих детей часто бывает негативной. Подробнее мы рассмотрим эту тему в других частях брошюры, а сейчас зададимся вопросом: почему же, предполагая отрицательные последствия этого шага, многие всё же принимают решение о камин-ауте?

Ответ на этот вопрос не очевиден. Среди самих лесбиянок, геев и бисексуалов/ок есть разные позиции по отношению к камин-ауту в родительской семье, обусловленные индивидуальным восприятием ситуации. Кто-то категоричен в своём решении не посвящать родителей в личную жизнь ни при каких обстоятельствах. Кто-то планирует и решается (или не решается, а остаётся на стадии планирования) на камин-аут. Кто-то приходит к позиции абсолютной открытости своей сексуальной идентичности для всех окружающих.

В исследовании Аманды Денес и Тамары Афифи (2014)<sup>2</sup> на основе обобщения результатов работ других авторов были выделены мотивы, побуждающие молодых геев, лесбиянок и бисексуалов/ок говорить с родителями о своей сексуальной идентичности. Потребность в принятии и поддержке со стороны родителей, желание иметь возможность близкого и откровенного общения, перестать скрывать важную часть своей жизни, – зачастую это, по сути, потребность в восстановлении утраченной за годы формирования идентичности близости. Внешние проявления близости и любви между детьми и родителями могут присутствовать, тем не менее у гомо-/бисексуалов остаётся вопрос: «Будут ли родители такими же любящими и принимающими, зная о моей сексуальной идентичности?». Понимая, что тот образ ребёнка, который видят родители, не соответствует действительности, гомо- и бисексуалы не могут воспринять родительскую заботу и любовь в полной мере, поскольку фактически они направлены не к их истинному «Я». При этом потребность в родительской любви и принятии очень сильна. Как мы увидим в следующей части брошюры, открытость с родителями и их отношение к ребёнку после камин-аута весьма ощутимо определяют психологическое благополучие и здоровье ребёнка.

---

<sup>2</sup> Denes Amanda, Afifi Tamara D. *Coming Out Again: Exploring GLBQ Individuals' Communication with Their Parents After the First Coming Out*/Journal of GLBT Family Studies. – 2014. – Vol. 10, No. 3

В 2014 году в Санкт-Петербурге было проведено исследование восприятия молодыми гомо-/бисексуалами своих отношений с родителями. На основе глубинных интервью были выделены несколько основных мотивов самораскрытия сексуальной идентичности перед родительской семьёй. Среди них впоследствии оформились три основных мотива – это «Потребность быть открытым/ой с близкими, отсутствие лжи в отношениях», «Серьёзные отношения с однополым партнёром» и «Процесс принятия своей гомо-/бисексуальности». Нередко участницы/ки исследования замечали, что камин-аут был спонтанным, в некоторых случаях имел место аутинг (раскрытие сексуальной идентичности третьим лицом без согласия самого человека).

Далее распространённость этих мотивов исследовалась на широкой выборке. Выяснилось, что для половины опрошенных (49,7%) актуальна «Потребность в открытости» как фактор, побудивший или побуждающий их к совершению камин-аута. Параллельно с этим около трети (31,7%) участников/участниц заявили, что «Серьёзные отношения с однополым партнёром» важны для принятия решения о разговоре с родителями. Около четверти (25,6%) опрошенных обозначили «Процесс принятия себя» как связанный с решением о камин-ауте.

Треть респондентов (29,9%) отметили, что камин-аут был спонтанным, что не исключает наличия перечисленных мотивов, но в некоторых случаях может быть единственным выбранным вариантом. Об аутинге заявили 4,2% респондентов. Аутинг может происходить как со стороны третьего лица, так и со стороны самих родителей.

## **ПРИМЕРЫ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ МОТИВОВ ИЗ ГЛУБИННЫХ ИНТЕРВЬЮ**

### **«Потребность в открытости»**

*«Для меня «за» состояло в том, что мне больше не нужно было носить маску. И я могла с близким мне человеком – мамой, говорить о том, что для меня действительно важно, не прикидываться по поводу каких-нибудь там мужчин и выслушивать от неё: «Почему ты не встречаешься с кем-нибудь?». Или если «С кем ты встречаешься?», то что-то выдумывать. А если не выдумывать, то «А чего ты не встречаешься? А что, тебе не нравится никто? А вот этот, а он же ничего», и приходилось говорить: «Ну да, ничего, ну вот я еще не встретила своего...». Ну, это ложь, короче. И эта ложь, она меня тяготила, потому что мама – самый близкий человек. В нашей семье, только из неё и меня состоящей»*



*«Ну, я просто много размышлял о том, что вот есть мама, друзья, близкие люди, а почему я им не говорю про эту часть жизни? Ну, они же отвернутся. Ну а какие это тогда близкие люди? То есть меня какие-то такие противоречия раздирали, я устал двойную жизнь вести, потому что приходилось очень много врать. Про каких-то там мифических девушек, которые старше меня, поэтому я не могу познакомить»*

*«Не хотелось прятаться, не хотелось лгать. То есть, если это значимый вопрос для неё, то, может быть, она не захочет со мной общаться после этого. То есть, я, условно говоря, не хотел, чтобы она общалась с человеком, который для неё, ну скажем там, грязный или ещё что-нибудь в таком духе. Вот. А с другой стороны, если окажется, что для неё это имеет не настолько большое значение, чтобы наши отношения были более искренними и доверительными»*

### **«Серьёзные отношения с однополым партнёром»**

*«Ну, вообще вот что именно побудило, — я бы сказала, побудило скорее то, что я стала встречаться, да... И эти отношения достаточно для меня... в общем, я их расценивала, как очень серьёзные и мне хотелось, чтобы человек, с которым я стала встречаться, он был вхож, в общем, в семью, и не на просто правах «а я тут пришла подружка, посижу я тут с вами», ну а чтобы это было... Ну я хотела ввести в семью, короче, вот этого человека. И, а... как бы я ввела в семью, если б я не рассказала об этом?»*

### **«Процесс принятия своей гомо-/бисексуальности»**

*«Я решил принять себя, потому что я понимал, что, грубо говоря, я вёл двойную жизнь, даже сам для себя. Я себя обманывал и так далее. И это нехорошо для полноценной личности, если я хотел как-то развиваться, воплощать свои мечты. И сначала я признался себе, сделал камин-аут самому себе... потом принял это. Потом я решил, что этого мне недостаточно, и если я хочу нормально общаться со своими друзьями, со своими близкими, мне тоже нужно им рассказать. Ну, потому что, когда общаешься с людьми, они могут вот эти вот разные вопросы задавать «ты ещё никого не нашёл?», «у тебя есть девушка?» и так далее и тому подобное. Глобальная цель была — принятие себя как гея. Но это было невозможно, если бы, допустим, со мной кто-нибудь общался как с гетеросексуалом. Потому что мне бы пришлось делать вид, что я гетеросексуал, опять же играть роль какую-то»*

## **Аутинг**

*«Ну, были такие случаи, когда у меня родители, точнее, мама, залезала в мою электронную почту на моём компьютере. Ну да, и она там нашла всего интересного много. Ну, она как бы, помимо того, что она делала и находила эту информацию, она поднимала её со мной. Поэтому был разговор. Она поднимала информацию, что: вот я у тебя нашла, и что это такое, и вообще...»*

Итак, мы видим, что обнаружение родителями информации о гомо-/бисексуальности ребёнка может происходить по-разному. Но всегда ли удаётся посредством камин-аута удовлетворить те потребности, которые его инициировали? В уже упомянутом исследовании Аманды Денес и Тамары Афифи (2014) изучался феномен «повторного камин-аута». Около четверти участников исследования говорили о том, что совершали камин-аут перед членами семьи повторно. В некоторых случаях это было связано с «прояснением идентичности» – например, иногда гомосексуалы делают камин-аут как бисексуалы, чтобы смягчить эффект от самораскрытия. Либо в процессе дальнейшего осознания себя человек приходит к новым аспектам идентичности и хочет поделиться этим с родителями.

Есть и другая категория мотивов, связанная с неудовлетворенностью родительской реакцией. Например, одна из причин формулируется как «утверждение постоянства идентичности» – это характерно для тех случаев, когда в родительской реакции преобладает отрицание, надежды на то, что «всё это пройдёт» и как-то рассосётся, и родители годами могут игнорировать реальную ситуацию, и иногда пытаются убедить самого ребёнка в том, что его/её идентичность – это иллюзия. Другой мотив в этой же категории – «желание усилить понимание и принятие» со стороны родителей. В процессе внутренней переработки новой информации после первого камин-аута, родители могут поменять своё первоначальное негативное отношение. Также, спустя время, они могут быть готовы к получению информации о гомо-/бисексуальности вообще, о своём ребёнке. Потребность в налаживании детско-родительских отношений возвращает взрослых ЛГБ и их родителей к разговору о сексуальной идентичности.

В целом, конечно, сложно не согласиться с тем, что основой всех перечисленных мотивов первичного и повторного камин-аутов является стремление к близости в отношениях с родителями. Иначе для чего нужно было бы прояснять для них изменения в своей идентичности и рассказывать об отношениях с постоянным партнёром? Означает ли это, что те гомо-/бисексуалы, которые не планируют камин-аут, не хотят близких и принимающих отношений в родительской

семье? Нередко можно слышать от тех, кто не собирается открываться родителям, что в их отношениях присутствует отчуждение, или даже что отношения отсутствуют в принципе. Важно помнить, что отсутствие адекватных взаимоотношений с родителями не означает отсутствия потребности в семейной поддержке и принятии. Поэтому имеет смысл самостоятельно либо совместно с психологом искать способы восполнения этого ресурса.

### ***1.3. ПРЕПЯТСТВИЯ, С КОТОРЫМИ ВСТРЕЧАЮТСЯ ГОМОСЕКСУАЛЫ И БИСЕКСУАЛЫ В ПРОЦЕССЕ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ О КАМИН-АУТЕ***

В литературе, посвящённой ЛГБТ-тематике, значительно сложнее найти информацию о том, что мешает открытому разговору с близкими о своей сексуальной идентичности, чем о том, что побуждает к камин-ауту. Это говорит о том, что факторы, мешающие открытости с близкими в своей сексуальной идентичности, считаются само собой подразумевающимися. Видимо, исследователями факт раскрытия сексуальной идентичности воспринимается как более необычная ситуация, чем отсутствие камин-аута. Но как мы видим из предыдущего параграфа, для большинства людей характерно стремление к близости в отношениях с родителями. Почему же, несмотря на сформировавшуюся самоидентификацию в качестве гомосексуала/бисексуала, многие долго откладывают или вообще не планируют камин-аут? Чтобы ответить на этот вопрос, мы включили эту тему в глубинное интервью.

На основании ответов участников и участниц исследования были сформулированы наиболее часто встречающиеся варианты ответов на вопрос «Что препятствовало/препятствует камин-ауту в родительской семье?». В следующем этапе исследования, весной 2015 года, эти варианты ответов были предложены более широкому кругу российских ЛГБ.

Всего было выделено пять возможных препятствий: наиболее распространённым оказался «Страх реакции», его назвали 60,9% респондентов, на втором месте – «Страх неопределённости будущих отношений» – 38,7%, потом «Нежелание расстраивать близких» – 28,5%, далее «Отчуждённость в отношениях» – 22,4%, и, наконец, «Неуверенность в собственной идентичности», 3,9%. Что касается «Неуверенности в идентичности», в интервью данное препятствие не звучало, тем не менее, в рассуждениях некоторых бисексуальных респондентов, не имеющих на текущий момент значимых взаимоотношений с однополым

партнёром, высказывалось сомнение в целесообразности камин-аута в связи с неопределённостью пола возможного партнёра.

Как видно, среди препятствующих камин-ауту моментов наиболее распространён «Страх реакции» со стороны близких. Как было описано выше, нередко родительская реакция бывает негативной – от холодности до применения насилия. Пример описания данного препятствия от человека, не имеющего опыта открытости с родителями:

*«Мешает нежелание какой-то конфликтной ситуации потому, что это всё равно так или иначе будет конфликт, будет ли он тихий, будет ли он громкий»*

**«Страх неопределенности будущих отношений»** проявляется также у большого числа респондентов. В отличие от страха реакции, который направлен на сам процесс разговора, в данном случае проявляются опасения по поводу того, как камин-аут повлияет на развитие дальнейших отношений в перспективе.

*«Потому что, всё-таки, какие бы ни были, это всё равно мои родители и я их всё равно люблю и не хочу прекращать с ними общаться, но я с 15 лет веду самостоятельный образ жизни, поэтому страха какого-то отчуждения, что меня выгонят из дома, и они меня бросят на произвол судьбы, у меня не было, потому что я был уже самостоятельной личностью. Был только страх потери. Потери людей из жизни».*

*«А к тому, чтобы против камин-аута – ну только риск потерять отношения. Но это же, как я уже говорил, было и в пользу, собственно говоря, этого. Что если это окажется значимым, то лучше бы тогда дистанцироваться сразу».*

**«Нежелание расстраивать родителей»** было выбрано большим количеством респондентов в качестве препятствия для камин-аута.

*«Боялась, даже, наверное, не того, что от меня откажутся. Мне казалось, что я могу как-то ранить родителей. Ну, глупо, учитывая, что они уже знали. Ну, может быть, это ещё связано с тем, что у нас в принципе вопрос каких-то отношений, сексуальности, был очень табуирован в семье, то есть никогда об этом не говорили»*

Более, чем пятая часть респондентов отмечает «Отчуждённость в отношениях» как препятствие для разговора о своей сексуальной идентичности.

*«Я не делала камин-аут ни перед мамой, ни перед папой. Я состою в длительных отношениях с девушкой, с недавнего времени мы живём вместе. Мама, разумеется, знает об этом. Так что моя ориентация и наши отношения - это такой секрет Полишинеля. Я не скрываю эти отношения, но и не афиширую их как-то специально. Основная причина того, что я не совершила камин-аут - это то, что в моей семье не сложилось особо доверительных отношений, и даже состоя в отношениях с мужчинами, я не приходила к маме и не говорила «Познакомься, мама, это мой молодой человек Вася». Хотя, разумеется, мама обо всех отношениях знала. Соответственно, и сейчас я не приходила и не говорила «Я люблю Лену, и мы будем вместе жить».*

Относительно небольшое – 3,9% количество респондентов назвали «Неуверенность в идентичности» в качестве того, что мешает совершить камин-аут перед родителями.

Перечисленные нами в результате обработки пилотажного исследования препятствия для камин-аута, не считая «неуверенности в идентичности», имеют общую смысловую основу – страх родительской реакции в её кратковременном и долговременном аспектах. «Нежелание расстраивать близких» в данном случае, помимо заботы непосредственно о близких, говорит об опасении негативных изменений во взаимоотношениях. «Отчуждённость в отношениях» предполагает, что проблемы внутри семьи начались ранее, и на данный момент камин-аут как акт, призванный сократить эмоциональную дистанцию, подымет и другие проблемы, которые члены семьи стараются игнорировать. Распространённость страха родительской реакции подтверждается и исследованием D'Augelli et al. (2002)<sup>3</sup>, где показано, что основная тема, которая беспокоит подростков и обсуждается на встречах групп поддержки для молодых ЛГБТ – это реакция родителей.

Этот страх нельзя назвать иррациональным, поскольку многочисленные исследования показывают весьма высокую распространённость насильственных и отвергающих родительских реакций на камин-аут. Кроме того, чаще всего первоначально родители не в состоянии принять информацию о негетеросексуальной идентичности ребёнка быстро. Иногда требуются годы после камин-аута, чтобы восстановить прежний уровень взаимопонимания.

---

<sup>3</sup> D'Augelli Anthony R, Grossman Arnold H., Starks Michael T., Sinclair Katerina O. Factors Associated with Parents' Knowledge of Gay, Lesbian, and Bisexual Youths' Sexual Orientation//Journal of GLBT Family Studies. – Vol.6, Issue 2

#### **1.4. ПОДГОТОВКА К КАМИН-АУТУ: НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ**

Часто камин-аут бывает спонтанным. Но это не исключает того, что к нему можно подготовиться. Часть подготовки представляет собой внутреннюю работу по принятию своей идентичности. Затем – обдумывание своего желания открыться близким. Другая часть подготовки может состоять в планировании разговора, подготовке информационных материалов для родителей, иногда – предварительных «прощупывающих» обсуждений.

Другой важный аспект, помимо вышеперечисленных, – это наличие собственных жизненных ресурсов, независимых от родителей. Известно, что первоначальная родительская реакция на камин-аут часто бывает негативной. В некоторых случаях это ведёт к тому, что родители перекрывают доступ к ресурсам или даже применяют давление и шантаж в отношении ребёнка, а иногда и более сильные средства.

В зависимости от того, какие отношения с родителями существуют до камин-аута и их предполагаемой реакции, может быть важным обеспечить себя следующими ресурсами:

**Материальные ресурсы** – прежде всего, место, где можно жить. По данным исследования Тренчарда и Уоррена<sup>4</sup>, около 11% британских подростков после камин-аута оказались без жилья. Иногда гомо-/бисексуалы могут предполагать резкую реакцию родителей, но в некоторых случаях и либеральные родители ведут себя довольно агрессивно после обнаружения гомо-/бисексуальности ребёнка. Таким образом, остаться без крова можно и совершенно неожиданно. Если нет уверенности в том, что родители отреагируют как минимум спокойно, вероятно, стоит отложить камин-аут до того момента, когда будет известно, где в случае неприятностей можно пожить.

**Финансовые ресурсы** – в том случае, если родители обеспечивают значительную часть финансовых потребностей ребёнка, обнаружение перед ними своей негетеросексуальной идентичности может привести к отказу в финансовой поддержке или к шантажу. Большинство людей гомо-/бисексуальность воспринимается как контролируемое поведение<sup>5</sup>, поэтому финансовая поддержка

---

<sup>4</sup> По: Розовая психотерапия: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами: под ред. Д. Дейвиса и Ч. Нила. – Санкт-Петербург: Питер, 2001

<sup>5</sup> Нельсон Тодд. Психология предубеждений: Секреты шаблонов мышления, восприятия и поведения/под ред. Н.Мигаловской. – 2-е международное издание. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003

может быть тем рычагом, который родители применяют для того, чтобы «вразумить» ребёнка.

**Социальные ресурсы** – друзья, партнёр/ка, другие родственники – те, кто знают о сексуальной идентичности человека и могут оказать поддержку в случае неприятных последствий разговора с родителями. Иногда это как раз те люди, которые могут оказать финансовую поддержку и предоставить временное убежище.

**Помогающие организации** – это могут быть ЛГБТ-организации или другие специализированные учреждения, оказывающие помощь людям, находящимся в трудной жизненной ситуации. В данном случае важно, что в организациях присутствуют квалифицированные специалисты – психологи, юристы, социальные работники, которые, как правило, компетентны в сфере социальной поддержки и имеют разветвленную сеть контактов с другими помогающими организациями, что важно, так как в сложных случаях иногда требуются ресурсы разных компаний, чтобы помощь была комплексной.

**Физические ресурсы** – неочевидный, но важный аспект подготовки к ситуации, которая предположительно будет стрессовой. Хороший сон, сбалансированное питание, забота о здоровье, физическая активность – то, что укрепляет организм на физическом уровне, положительно сказывается и на психической устойчивости.

**Информационные ресурсы** – знания о том, как может протекать камин-аут, о возможных последствиях этого шага для отношений с близкими, о закономерностях в динамике родительской реакции, о переживании кризиса обеими сторонами процесса, знакомство с историями других ЛГБ-людей, знания о гомосексуальности и бисексуальности и множество другой информации, которая может быть актуальна для негетеросексуального человека. К сожалению, не всегда гомо-/бисексуалы грамотны в вопросах, связанных с сексуальной идентичностью.

Поскольку в последнее время в России сексуальное просвещение не приветствуется, такое положение дел вполне объяснимо. Тем не менее, обладание информацией может сыграть важную роль и в процессе разговора с родителями, и в укреплении самооценки, в понимании себя.

**Духовные ресурсы** – то, что определяет смысловую составляющую жизни для данного человека. К духовной сфере можно отнести то, как человек видит своё предназначение, миссию, какие ценности и принципы разделяет

и воплощает. В трудные моменты, когда сложно найти опору в отношениях с близкими, идеалы могут сыграть важную роль. Духовная сторона жизни необязательно включает религию. То, что заставляет подняться над текущими личностными проблемами, будь это искусство, благотворительность, помощь другим людям или дело жизни, - является очень мощным ресурсом. Конечно, духовная часть жизни не является тем, чем можно себя «обеспечить» заранее и с гарантией. Вместе с тем, наличие такого внутреннего стержня важно для многих людей.

Комплексное развитие собственных ресурсов важно не только для того, чтобы легче пережить возможные негативные последствия камин-аута. В любой кризисной ситуации они являются мощным подспорьем.



## 2 ЧАСТЬ

# ЖИЗНЬ ПОСЛЕ КАМИН-АУТА

### **2.1. ПОСЛЕДСТВИЯ КАМИН-АУТА ПЕРЕД РОДИТЕЛЯМИ ДЛЯ ГОМОСЕКСУАЛОВ И БИСЕКСУАЛОВ**

В работах учёных-психологов, посвящённых отношениям детей и родителей, подчёркивается исключительная роль этих отношений в жизни человека, в том числе и взрослого. С другой стороны, сексуальная идентичность является важной частью жизни.

Соответственно, камин-аут перед родителями – раскрытие им своей сексуальной идентичности – это шаг к тому, чтобы иметь возможность построить более открытые отношения с семьёй, обсуждать и строить свою личную жизнь, не скрывая от родителей. Закрытость разрушает близость в семейных отношениях и приводит к ощущению одиночества и отчуждённости, эмоциональной опустошённости, и далее – к неврозам, депрессивным состояниям.

В период перед камин-аутом и в его процессе выражены яркие негативные эмоциональные переживания, длительное время человек может находиться в тревожном, стрессовом состоянии, ситуация имеет высокую личностную значимость, неопределённость последствий только добавляет тревоги<sup>6</sup>. Можно сказать, что это определённый критический этап в жизни гомо-/бисексуалов.

Решение о камин-ауте не является простым для молодых ЛГБ. Как правило, возникает внутренний конфликт между потребностью в близости, понимании и принятии с одной стороны и страхом негативной реакции и отчуждения – с другой. Страх родительской реакции не является, к сожалению, надуманным. Очень многие родители первоначально отрицают негетеросексуальную ориентацию своих детей, считая такие проявления «фазой в развитии», «бунтом», «увлечением» и др.

---

<sup>6</sup> *Фадеев С., Сабунаева М.Л. Самораскрытие как ключевой фактор становления гомосексуальной идентичности/С. Фадеев, М.Л. Сабунаева/ Возможен ли «квир» по-русски? ЛГБТК-исследования. Междисциплинарный сборник/сост. и ред. В.В.Созаев. – СПб.: Интан, 2010*

Многие негетеросексуалы сталкиваются с отвержением, физическим и психологическим насилием, бывают вынуждены покинуть родительский дом.

Несмотря на высокую вероятность негативных реакций со стороны родителей на камин-аут, большинство ЛГБ<sup>7</sup> указывает на положительные психологические последствия самораскрытия перед родителями, независимо от действительной родительской реакции. Таким образом, молодые ЛГБ, находящиеся в ситуации выбора – говорить или нет родителям о своей сексуальной идентичности, сталкиваются со сложными и противоречивыми импульсами и чувствами. С одной стороны – раскрытие сексуальной идентичности наверняка вызовет отвержение, возможно, агрессию, требование уйти из дома, психологическое давление. С другой стороны – желание быть открытым со своими близкими, построить искренние отношения, необходимость лгать о своей личной жизни, страх, что родители узнают сами из других, менее дружелюбных источников.

Как было показано в исследовании Фадеева С.С. и Сабунаевой М.Л. (2010, Санкт-Петербург), «независимо от того, каким образом происходил камин-аут, гомо-/бисексуалы всегда указывают на положительные изменения после его совершения:

- позитивное выстраивание отношений и снятие напряжения в межличностных контактах;
- ощущение внутренних сил и возможностей, осознание своей полноценности;
- повышающаяся взаимная степень доверия, освобождение от стигмы «неправильности» своего бытия, комфортность в общении, принятие своей идентичности»

Кроме того, «адекватное, положительное восприятие своей сексуальности, раскрытие своей «инаковости» перед значимыми людьми, а также положительная реакция и принятие со стороны значимых других позволяют использовать адаптивные стратегии совладания с трудными жизненными ситуациями, влияют на самооценку, придают уверенность в своих силах. Было выявлено, что респонденты, которых принимает их семья, более открыты, откровенны и в то же время конкурентоспособны и активны, что согласуется с применением адаптивных копинг-стратегий».

---

<sup>7</sup> Rothman E.F., Sullivan Mairead, Keyes Susan, Boehmer Ulrike. Parents' Supportive Reactions to Sexual Orientation Disclosure Associated With Better Health: Results From a Population-Based Survey of LGB Adults in Massachusetts// *Journal of Homosexuality*. – Vol. 59, No. 2. – pp. 186-200

Что касается зарубежных исследований, то в связи с более обширной историей LGBTQ-studies, берущей начало в 1970-х годах, тема взаимоотношений с родителями людей с негетеросексуальной идентичностью разработана более обстоятельно. Чаще всего приводятся данные исследований о взаимосвязи камин-аута и родительской реакции с показателями здоровья негетеросексуалов.

На материале данных Массачусетской системы наблюдения за факторами риска (Ежегодное Массачусетское телефонное исследование, направленное на сбор данных о проблемах общественного здравоохранения), собранных с 2002 года, исследовались взаимосвязи между камин-аутом родителям, опытом родительской поддержки, состоянием здоровья и рискованным поведением среди ЛГБ. Обнаружилось, что отсутствие камин-аута перед родителями для гомо-/бисексуальных женщин связано с более высоким уровнем проявлений рискованного поведения и худшим психологическим состоянием (под рискованным поведением в данном случае подразумевается употребление алкоголя или наркотиков; психологическое состояние оценивалось самими респондентами).

Помимо самого факта открытия своей сексуальной идентичности родителями, важное значение для здоровья имеет и родительская реакция – насколько она является принимающей или отвергающей.

Под отвергающими реакциями родителей понимаются игнорирование, агрессия, насилие, давление. Под принимающими реакциями понимаются комментарии, поведение, отношение, установки и взаимодействие, которые демонстрируют принятие ребёнка – прямые высказывания о том, что его/её любят и принимают его/её идентичность, общение семьи с ЛГБТ-друзьями ребёнка, с партнёром/партнёршей, поддержка желаний ребёнка выглядеть, как хочется, участвовать в активности, связанной с ЛГБТ-сообществом.

**Суицидальное поведение.** Известно, что гомосексуальные и бисексуальные мужчины и женщины находятся в группе риска суицидального поведения и что этот риск может быть связан с тем, насколько принимается их сексуальная ориентация близкими людьми. D'Augelli и Hershberger (2008)<sup>8</sup> обнаружили, что суицидальные мысли у молодых геев и лесбиянок значительно чаще бывают, когда родители не принимают сексуальную ориентацию своего ребенка.

Исследование, проведённое Catlin Ryan с коллегами в 2009—2010 годах<sup>9</sup>, дало более развёрнутую картину: молодые ЛГБ, в возрасте 21—25 лет, которые

---

<sup>8</sup> По: Denes Amanda, Afifi Tamara D. *Coming Out Again: Exploring GLBQ Individuals' Communication with Their Parents After the First Coming Out*//*Journal of GLBT Family Studies*

<sup>9</sup> Ryan Caitlin, Russell Stephen T., Huebner David, Diaz Rafael, Sanchez Jorge. *Family Acceptance in Adolescence and the Health of LGBT Young Adults*//*Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. – Vol. 23, No. 4

сообщали о низком уровне семейной поддержки в связи с сексуальной идентичностью в подростковом возрасте, когда им было 13—19 лет, показали значительно более высокий уровень суицидальных мыслей и попыток по сравнению с участниками из принимающих семей. В два раза меньше участников из принимающих семей имели суицидальные мысли за прошедшие 6 месяцев по сравнению с теми, кто сообщил о низком уровне принятия в семье (18,5% и 38,3% соответственно), распространённость суицидальных попыток среди участников, которые сообщили о высоком уровне семейной поддержки составила около половины (30,9% против 56,8%) от уровня тех участников, чьи семьи проявили низкий уровень поддержки.

Исследования показывают бóльшую распространённость суицидальных попыток среди гомо-/бисексуальных мужчин по сравнению с женщинами<sup>10</sup>. Это демонстрирует существенную разницу с распространённостью суицидальных попыток в общей популяции, где для женщин риск в три раза выше, чем для мужчин<sup>11</sup>. Если принять широко распространённое мнение о том, что гомосексуальное поведение мужчин осуждается сильнее, чем женское, то такое распределение становится объяснимым.

D'Augelli и коллеги (2001) провели исследование среди 416 гомо-/бисексуалов в возрасте от 60 до 91 года. В данном исследовании, 52 респондента (13% участников) сообщили суммарно о 97 суицидальных попытках в течение жизни. Из этих попыток 27% приходятся на возраст до 21 года, 69% на возраст между 22 и 59 годами, и 4% на возраст старше 60 лет. Очевидно, что эти суицидальные попытки вероятнее всего связаны с возрастом осознания своей сексуальной идентичности и раскрытия её перед близкими людьми<sup>12</sup>.

В исследовании подростков, которое включало в себя различные измерения сексуальной ориентации, обнаружилось, что суицидальное поведение значимо выше среди тех, кто идентифицировал себя как гея, лесбиянку или бисексуала, по сравнению с теми, кто идентифицировал себя как гетеросексуалов, имеющих проявления гомосексуального влечения и поведения<sup>13</sup>.

Мы видим, что факторы риска суицидального поведения в данном случае напрямую связаны с параметрами сексуальной идентичности, гендерной идентичности, возраста, когда наиболее вероятен стрессовый камин-аут, и наличия

---

<sup>10</sup> По: Haas Ann P., Eliason Mickey, Mays Vickie M., Mathy Robin M., Cochran Susan D., D'Augelli Anthony and others. *Suicide and Suicide Risk in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Populations: Review and Recommendations// Journal of Homosexuality.* – 2010. – Vol. 58, No. 1

<sup>11</sup> Там же.

<sup>12</sup> Там же.

<sup>13</sup> Там же.

родительской поддержки. Отвергающие реакции родителей после камин-аута, социальное давление, предписания о том, какими должны быть «настоящие» мужчины и женщины, гомофобия и бифобия – всё это в буквальном смысле убивает многих людей.

**Депрессия и депрессивные состояния** – ещё один показатель здоровья, который был изучен в отношении к показателям принятия или отвержения родительской семьёй гомо-/бисексуалов. Отсутствие родительской поддержки и принятия сексуальной идентичности взрослых детей значимо связано с проявлениями депрессии. Так, в исследовании Beals K.P., Peplau L.A.<sup>14</sup> показано, что поддержка близкими сексуальной идентичности женщин-лесбиянок снижает риск появления симптомов депрессии. В течение двух недель участницы исследования ежедневно заполняли отчёт о своём состоянии и об ощущении поддержки или обесценивания сексуальной идентичности со стороны близких. Через два месяца повторно оценивалось психологическое состояние участниц. Эффект влияния родительского отношения оказался важен не только для текущего состояния, но и для ближайшего будущего – спустя два месяца те, кто во время периода ежедневных отчётов сообщали о поддержке идентичности со стороны близких, ощущали своё состояние как более благополучное по сравнению с теми, кто не чувствовал поддержки. Что касается ощущения обесценивания сексуальной идентичности со стороны близких (отвергающее поведение), то оно снижает уровень удовлетворённости жизнью, самоуважения и общего благополучия.

В уже упомянутом исследовании C.Ryan выявлена положительная связь между симптомами депрессии и опытом отвержения родителями в подростковом возрасте. Гомо-/бисексуальные мужчины и женщины – участники исследования Rothman E.F., чьи родители не проявили поддержки после камин-аута, сообщили о том, что в течение предыдущего месяца (на момент исследования, независимо от момента камин-аута) находились в депрессивном состоянии более 15 дней.

Отвергающие родительские реакции повышают также и риск **употребления психоактивных веществ** – алкоголя и наркотиков молодыми ЛГБ. Rosario M. и коллеги<sup>15</sup>, оценили употребление психоактивных веществ молодыми ЛГБ в зависимости от реакций на их идентичность значимых для них людей – были

<sup>14</sup> Beals K.P., Peplau L.A. *Identity support, identity devaluation and well-being among lesbians*// *Psychology of Women Quarterly*. – 2005. – №29

<sup>15</sup> По: Rothman E.F., Sullivan Mairead, Keyes Susan, Boehmer Ulrike. *Parents' Supportive Reactions to Sexual Orientation Disclosure Associated With Better Health: Results From a Population-Based Survey of LGB Adults in Massachusetts*// *Journal of Homosexuality*. – Vol. 59, No. 2

ли эти реакции принимающими, нейтральными или отвергающими. Количество отвергающих реакций оказалось связано с употреблением психоактивных веществ. Опыт принятия родителями снижал риск употребления. Интересно, что принимающие и отвергающие реакции могут существовать одновременно в одних и тех же отношениях, и в зависимости от индивидуального сочетания этих факторов снижается или повышается риск употребления психоактивных веществ для конкретного негетеросексуального человека. В вышеупомянутой работе E.F. Rothman выяснилось, что среди тех гомо-/бисексуалов, чьи родители не проявляли поддержки после камин-аута, оказалось значительно больше злоупотребляющих алкоголем (мужчины) и имеющих опыт употребления наркотиков (женщины).

В исследовании С. Рюан также было показано, что употребление молодыми ЛГБ психоактивных веществ положительно связано с отвергающими реакциями родителей после камин-аута в подростковом возрасте.

Возвращаясь к российской действительности, отметим, что в статье «Социально-психологический портрет лесбиянок, геев и бисексуалов в современной России» Сабунаева М.Л. приводит статистику переживания депрессивных состояний и возникновения суицидальных мыслей у ЛГБ, живущих в России (82,4% и 63% соответственно), а также попыток суицида, в том числе неоднократных (24,3%)<sup>16</sup>.

Психологами замечено, что при сравнении групп гетеро- и гомосексуальных людей обнаруживается устойчивая тенденция к попаданию последних в группы риска по параметрам употребления психоактивных веществ, вероятности суицидального поведения, депрессии. Приведённые выше исследования, проведенные в течение последнего десятилетия, показывают, что очень большую роль в данном случае играет отношение родителей – между теми негетеросексуалами, которых родители принимают и теми, кого отвергают, весьма ощутимая разница в негативных показателях здоровья. Для родителей, столкнувшихся с тем, что их ребёнок не является гетеросексуальным, эта информация может оказаться важной.

---

<sup>16</sup> Сабунаева М.Л. Социально-психологический портрет лесбиянок, геев и бисексуалов в современной России// ЛГБТК исследования: актуальные проблемы и перспективы. Материалы международной междисциплинарной научно-практической конференции посвящённой памяти И.С. Кона. Санкт-Петербург, 27-29 октября 2011 г. – СПб., 2011

## **2.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОБНАРУЖЕНИЯ ГОМО-/БИСЕСУАЛЬНОСТИ РЕБЁНКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Часто родители не готовы к тому, чтобы встретиться с фактом негетеросексуальной идентичности ребёнка. Что же происходит с теми родителями, кому выпадает такая случайность?

Многими исследователями в качестве ключа к пониманию этого процесса рассматривается модель горевания, предложенная Э.Кюблер-Росс (1969). Родитель живёт с каким-то определённым представлением о своём ребёнке, которого, как он/она считает, хорошо знает. В процессе камин-аута важная часть этого образа разрушается (здесь имеет значение, насколько важна для родителя сексуальная идентичность ребёнка), а для постройки нового целостного образа требуется время. Часто потерей являются мечты, ожидания родителей о будущем ребёнка – гетеросексуальные отношения, свадьба, рождение детей в гетеросексуальной семье (Beeler & DiProva, 1999; LaSala, 2000). Родители могут считать, что их ребёнок является гетеросексуальным и представлять его/её жизнь в соответствии с этим предположением. Хотя родители могут осознавать, что то будущее, которого они ожидали для ребёнка, всё ещё существует – брак/длительное партнёрство, рождение детей – может потребоваться время для того, чтобы приспособиться к новой ситуации. Robinson и его коллеги (1989) обнаружили, что большинство родителей в их выборке изменили своё отношение, пройдя через пять стадий горевания – шок, отрицание, вина, гнев и принятие. Несмотря на то, что первый опыт часто бывает мрачным, многие родители в конечном итоге приходят к уровню принятия (Robinson et al., 1989)<sup>17</sup>. Этап принятия отражает мысль о том, что ребёнок получает новое место в семье, и устанавливаются более честные, открытые и понимающие отношения.

Большинство родителей первоначально реагируют отрицанием на рассказ ребёнка о своей негетеросексуальной идентичности. В процессе переживания отрицания, смешанного с гневом и виной, родители могут применять жестокость и насилие, давление на ребёнка. Многие пытаются «исправить» ребёнка походами к психологу, психиатру (несмотря на то, что гомосексуальность исключена из списка болезней, находятся специалисты, берущиеся за «коррекцию» ориентации, хотя бесполезность и вред подобной терапии были неоднократно доказаны), апеллируют к религии и «здравому смыслу», пытаются «переубедить»

<sup>17</sup> По: *Denes Amanda, Afifi Tamara D. Coming Out Again: Exploring GLBQ Individuals' Communication with Their Parents After the First Coming Out/Journal of GLBT Family Studies. – 2014. – Vol. 10, No. 3*

ребёнка становится геем/лесбиянкой и др. В некоторых случаях родители пытаются переделать ориентацию с помощью физического насилия – избиения, «коррекционных изнасилований». Часто родители начинают искать причины того, что ребёнок «стал» гомо-/бисексуалом – обвиняют «не ту компанию», партнёра/партнёршу ребёнка – в совращении и дурном влиянии, себя – в том, что не так воспитали, были недостаточно строги и т.д. Иногда родители ведут себя таким образом, как будто камин-аут не произошёл – после единственного разговора следует долгая пауза в несколько месяцев или лет, во время которой вопрос сексуальной ориентации и личной жизни ребёнка никак не обсуждается, после чего родитель начинает вести себя так, как будто камин-аута не было и ребёнок гетеросексуален – предлагает познакомить ребёнка с представителями противоположного пола, задаёт наводящие вопросы о личной жизни.

В описанных стратегиях поведения всегда присутствует «исправление» ребёнка. Поскольку у родителя, как правило, нет изначального представления о том, что его/её ребёнок может быть негетеросексуальным, то рассказ о сексуальной идентичности воспринимается как что-то чуждое, неизвестно откуда взявшееся. И хочется вернуть «своего» ребёнка, предыдущего, которым он/а воспринимался/ась до камин-аута. К сожалению, это желание иногда приводит к неблагоприятному и травмирующему поведению родителей.

Косвенным подтверждением того, что модель горевания подходит для объяснения родительских переживаний, являются результаты исследования, проведённого в 2008 году Anthony R. D'Augelli и коллегами, где изучалась реакция членов родительской семьи на камин-аут молодых ЛГБ. У тех участников, чьи родители позитивно реагировали на их негетеросексуальную идентичность, возраст первого камин-аута перед семьёй был ниже и самоидентификация в качестве ЛГБ<sup>18</sup> более устойчивая по сравнению с остальными. То есть, вероятно, родители успели пройти через все стадии горевания у тех гомо-/бисексуалов, кто открылся в более раннем возрасте. Примечательно, что эти участники в прошлом испытали много вербальной агрессии, связанной с сексуальной идентичностью, от своих семей. На момент исследования они меньше волновались по поводу отвержения по сравнению с теми, кто открылся родителям в более позднем возрасте.

Модель горевания остаётся основной работающей моделью среди организаций, работающих с родителями ЛГБТ. Горе и любовь рассматриваются как два

---

<sup>18</sup> D'Augelli Anthony R., Grossman Arnold H., Starks Michael T. *Families of Gay, Lesbian, and Bisexual Youth: What Do Parents and Siblings Know and How Do They React?// Journal of GLBT Family Studies. – Vol.4, Issue 1.– 2008*



различных «эмоциональных обрамления камин-аута» в работе PFLAG («Родители, семьи и друзья лесбиянок и геев»).

Michelle M. Lee, Robert E. Lee в 2006 году провели исследование на 14 родителях геев – участниках организации PFLAG. Было показано, что принимающие родители имеют общие черты – они готовы эмоционально вкладываться в близких людей, открыты к новым реалиям и способны находить и использовать ресурсы<sup>19</sup>. Эти данные сочетаются с предложенным К.А.Абульхановой-Славской описанием двух типов отношений: функциональных и основанных на утверждении ценности другого человека. В функциональных отношениях один или оба партнёра являются лишь средством для достижения своих целей другим партнёром, в случае отношения родителей к детям – к примеру, выполнение детьми задуманной родителями жизненной программы. В отношениях же, которые основаны на признании ценности личности партнёра, принимается во внимание вся сложность ситуации взаимодействия двух личностей, обладающих равными правами, несмотря на то, что они могут быть совершенно непохожими друг на друга.

### **ПРИМЕРЫ РОДИТЕЛЬСКИХ РЕАКЦИЙ ИЗ ГЛУБИННЫХ ИНТЕРВЬЮ:**

#### **Отрицание**

*«Это продолжается и по сей день, уже 11 лет. То есть, когда возникает, начинается разговор там о «пора взрослеть. Когда ты уже женишься, завести детей?». Я говорю «В смысле – взрослеть? Я достаточно взрослый человек, то есть я зарабатываю себе на жизнь, я, то есть у меня есть абсолютно всё, что мне необходимо, я не чувствую какую-то зависимость от родителей. Вот, и когда я такое говорю, она отвечает: «Я думала, ты наиграешься, и всё. Пора заканчивать это». Ну вот постоянно, каждый разговор заканчивается примерно одним и тем же»*

#### **Шок**

*«Для неё это какое-то разрушение чего-то очень привычного, она всё-таки человек в возрасте, какие-то там представления мутные очень. Ей страшно было»*

---

<sup>19</sup> Lee Michelle M., Lee Robert E. The Voices of Accepting and Supportive Parents of Gay Sons/ Towards an Ecosystemic Strengths Model. – 2006. – vol.2, issue 2. – pp.1-27

### **Психологическое давление**

*«Ну, были как бы смешные, для меня смешные моменты, когда несколько раз ко мне приезжала девушка одна моя бывшая, и мама пыталась нас расселить вечером в разные комнаты. Вот. Такое вот было. При том, что она как бы никак это не обосновывала, она начинала как-то, не знаю, истерить, что «нет, ты будешь спать не здесь» и всё. И ну, никак не пыталась даже рассказать почему, но было понятно почему. Вот. Но опять же, из-за того, что она постоянно замалчивала дело, говорила, что она не знает, никогда не говорила из-за чего»*

### **Физическое насилие**

*«Ну, то есть в тот вечер буквально он замахивался на меня табуреткой, потом после этого, когда у нас происходили какие-то ссоры, однажды он вообще кинул мне в спину кирпич со словами «Пидор». После этого я ушёл из дома»*

### **Поддержка, принятие**

*«Я написал, я не помню конкретные формулировки, но написал о том, что я гей. Она ответила «Ну, хорошо, я всё равно тебя люблю, независимо от того, кого любишь ты».*

### **Агрессия**

*«Ну в целом моя мама знала о моей ориентации. Она знала, что к тому времени я уже жила с девушкой. Ну, она устраивала мне какие-то непонятные истерики, могла приехать ко мне домой, когда меня нет, выкинуть какие-то открытки. Она как-то очень по-дурацки себя вела. Ну и я подумала, что нужно уже поговорить, расставить все точки над «i» и... То есть это было не то чтобы открыться ей, я знала, что она знает, это было скорее объяснить»*

### **Шантаж**

*«После у меня была какая-то злость, от того, что я понимала, что она пытается мной манипулировать, говоря, что «ты меня в могилу загонишь», «у меня всё болит, спина болит, жить не могу»*

Как видно, родительские реакции действительно укладываются в модель горевания. Однако исследователям ещё предстоит выяснить, посредством какого процесса родители двигаются в направлении принятия, а также рассмотреть возможные факторы, которые могут влиять на прохождение через стадии.

### 3 ЧАСТЬ

## КАК МЕНЯЮТСЯ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ ПОСЛЕ КАМИН-АУТА?

### **3.1. ВОСПРИЯТИЕ ОТНОШЕНИЙ С РОДИТЕЛЯМИ ДО И ПОСЛЕ КАМИН-АУТА**

В начале 2015 года было проведено исследование на российской выборке, посвящённое взаимоотношениям взрослых гомо-/бисексуалов со своими родителями. Одной из задач исследования явилось изучение того, как меняются отношения с родителями после камин-аута. Из 102 участников на вопрос «Говорили ли Вы со своими родителями и другими членами семьи о своей сексуальной ориентации?» 25 ответили, что не планируют камин-аут, 8 человек пока не говорили с родителями о своей сексуальной идентичности, но собираются, 65 человек имеют опыт камин-аута перед кем-то из родителей, и, наконец, 4 человека позиционируют себя «абсолютно открытыми в сексуальной идентичности».

Для изучения взаимоотношений с родителями использовались следующие методики:

- «Личностный семантический дифференциал» на представления детей о родителях;
- опросник «Анализ семейной тревоги» Э.Г. Эйдемиллера для изучения общего фона переживаний, связанного с позицией в семье;
- опросник «Взаимодействие родитель-ребёнок» И.М.Марковской для диагностики особенностей взаимодействия с родителями;
- методика измерения психологической близости (А. Кроник и Е. Кроник) с целью исследования динамики отношений с каждым из родителей в течение жизни;
- методика «Незаконченные предложения» (шкалы «отношение к отцу», «отношение к матери», «отношение к семье») с целью выявления внутреннего конфликта в отношении родителей;

- методика «Уровень субъективного контроля» (УСК) Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной и А.М. Эткинда с целью выявления интернальности в семейных отношениях.

Также были сформулированы вопросы об отношениях со значимыми родственниками:

- насколько родственники (прежде всего, родители) показывают свою заботу и поддерживают в отношении проблем, связанных с сексуальной ориентацией;
- насколько они вызывают стрессовое состояние в контексте сексуальной ориентации;
- насколько они оказывают поддержку в целом – дают советы, делятся нужной информацией, помогают в решении проблем, одалживают вещи/деньги, оказывают эмоциональную поддержку;
- насколько часто они ведут себя агрессивно по отношению к ЛГБ-взрослым детям, делают жизнь сложнее.

Группы ЛГБ с разной степенью открытости с близкими сравнивались далее по параметрам восприятия отношений с родителями.

Что касается группы ЛГБ, которые планируют камин-аут, они дают более высокие оценки взаимоотношениям с родителями по сравнению с двумя другими многочисленными группами – с ЛГБ, не планирующими камин-аут и открытыми частично. Можно сказать, присутствует некая идеализация родительских образов – более высокие оценки близости и принятия, с одной стороны, и высокие оценки «силы» и «активности» родительских фигур – с другой. Также в этой группе наибольшее ощущение ответственности за семейные отношения, хотя уровень семейной тревоги ниже, чем у других групп, что мы интерпретируем как переживание от «обладания секретом», неизвестным другим членам семьи и могущим поменять семейную атмосферу.

Соотнося результаты исследования в отношении тех ЛГБ, кто планирует камин-аут (более высокий уровень стресса от семейных отношений по сравнению с другими группами, высокая ответственность за происходящее в семье, некоторая идеализация родителей, прежде всего, матери), с данными других упомянутых работ, мы можем сделать вывод, что ситуация потенциального камин-аута является действительно стрессовой и кризисной, содержащей в себе одновременно и опасность отвержения и возможность быть полностью принятым.

Группа тех ЛГБ, кто не планирует камин-аут в семье, отличается от остальных самым низким уровнем ответственности за происходящее в семье и более высокими оценками «силы» родительских фигур. Это позволяет предположить большую авторитарность их родительских семей, т.к. именно в этом случае характерно ощущение бесполезности собственных усилий по изменению ситуации и формирование «выученной беспомощности». У этой группы также довольно высокий по сравнению с остальными уровень семейной тревоги. Психологическая близость с родными оценивается ниже, за исключением детского возраста до 9 лет. Можно сказать, присутствует идеализация детства и родительских фигур (в смысле их силы и власти). Исходя из данных характеристик, мы можем заключить, что решение не делать камин-аут связано скорее с восприятием родительских фигур и семейных отношений, чем с отсутствием такой потребности.

Что касается той группы ЛГБ, кто сделал камин-аут в семье перед кем-то из родственников, то и здесь структура детско-родительских отношений имеет свои особенности. Можно сказать, что внутренний конфликт, предшествующий камин-ауту, начинает выходить наружу. Об этом говорят такие признаки, как возрастание ощущения поддержки сексуальной идентичности со стороны семьи одновременно с ощущением обесценивания идентичности. Уровень семейной тревоги, особенно параметра «вина», выше, чем у остальных групп, однако уровень ответственности за происходящее в семье не высок. Поскольку момент камин-аута является критическим для его участников, мы полагаем, что у ребёнка в этой ситуации есть ощущение, что он/а что-то совершил/а, что причинило боль родителю, однако ответственность за дальнейшее развитие отношений ребёнок теперь частично возвращает родителю. Проявлены также различия в отношении к матери – участники этой группы меньше других идеализируют мать, ниже оценивают её активность и волевые качества, при этом выше оценивают уровень принятия со стороны матери. Мы полагаем, это является следствием более реалистичного взгляда на родителя, пришедшего после переживания совместного сложного опыта.

В отношении тех ЛГБ, кто «абсолютно открыт» в своей сексуальной идентичности, не представляется возможным подводить итоги анализа в связи с малочисленностью данной группы. Кратко можно сказать о той тенденции, которая в целом просматривается. В целом респонденты из этой группы выглядят более расслабленными в том, что касается отношений с родителями – низкий уровень семейной тревоги и ответственности за происходящее в семье, выше оценки близости и принятия со стороны родителей. Очевидно, прежде всего, со стороны

матери, поскольку другим характерным признаком этой группы является крайне негативное отношение к фигуре отца.

Кратко выводы исследования можно охарактеризовать следующим образом:

1. Те гомо-/бисексуалы, кто только планирует разговор с родителями о своей сексуальной идентичности, находятся в состоянии большего стресса по сравнению с другими группами, одновременно с этим отчасти идеализируют родительскую семью.
2. Группа гомо-/бисексуалов, открытых с одним или несколькими членами семьи, отличается меньшей идеализацией родительских образов по сравнению с другими группами.

### **3.2. БРАТЬЯ, СЁСТРЫ, БАБУШКИ, ДЕДУШКИ**

Поскольку камин-аут в родительской семье может совершаться не только в отношении родителей, некоторые исследователи интересуются отношениями гомо-/бисексуалов со своими сиблингами (братьями и сёстрами). В работе Angela N. Hilton, Dawn M. Szymanski (2014) изучены факторы, определяющие принятие взрослыми сиблингами ЛГБ сексуальной ориентации своих братьев/сестёр. Множество ЛГБ растёт в семьях, где присутствуют другие дети, однако отношения с сиблингами часто недооцениваются исследователями. В онлайн-исследовании, где приняли участие 189 человек, выяснилось, что принятие гомосексуальной ориентации брата/сестры связано с высоким качеством взаимоотношений с сиблингами во взрослом возрасте, опытом контакта с другими гомосексуалами, поддержкой прав гомосексуалов, демографическими характеристиками (женский пол, высшее образование, отсутствие фундаменталистских религиозных установок, редкое посещение церкви, более либеральные политические взгляды). При этом наиболее значимыми факторами поддержки гетеросексуальными сиблингами своих гомосексуальных братьев/сестёр оказались качество взаимоотношений во взрослом возрасте, опыт общения с другими гомосексуалами, поддержка прав гомосексуалов и посещаемость церкви<sup>20</sup>.

---

<sup>20</sup> Lee Michelle M., Lee Robert E. *The Voices of Accepting and Supportive Parents of Gay Sons/ Towards an Ecosystemic Strengths Model.* – 2006. – vol.2, issue 2. – pp.1-27

Исследование, проведённое в 2008 году Anthony R. D'Augelli с коллегами, было направлено на изучение реакции родительской семьи, включая сиблингов, на камин-аут ЛГБ-детей. Были рассмотрены уровень осведомлённости о сексуальной ориентации ЛГБ-детей в семье и реакции родителей и сиблингов на камин-аут среди 516 молодых ЛГБ. Выяснилось, что более 75% тех респондентов, кто жил вместе с сиблингами, говорили им о своей сексуальной идентичности. Участники, которые имели только одного сиблинга, более вероятно делились с ним/ней информацией о своей сексуальной ориентации, чем те, у кого было несколько сестёр/братьев. В сравнении с теми участниками, кто не жил с родителями на момент исследования, те, кто жили с родителями, получали значительно меньше вербальной агрессии от родителей, направленной на сексуальную идентичность, но сообщали о меньшей семейной поддержке.

В статье Kristin S. Scherrer «Межпоколенные семейные отношения дедушек, бабушек и их ЛГБ-внуков» дан обзор эмпирических исследований отношений в семьях с ЛГБ-детьми. Хотя ожидания от раскрытия своей сексуальной идентичности бабушкам и дедушкам, основанные на стереотипах, зачастую негативны, во многих случаях именно бабушки и дедушки являются уникальным источником поддержки для молодых ЛГБ. В зависимости от семейной ситуации, родители либо бабушки/дедушки могут играть роль медиатора в семейных отношениях в ситуации камин-аута молодых ЛГБ<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Sherrer Kristin S. *The Intergenerational Family Relationships of Grandparents and GLBQ Grandchildren*// *Journal of GLBT Family Studies*. – Vol.6, Issue 3

## 4 ЧАСТЬ

# ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ТАК РЕАГИРУЮТ?

### ***4.1. ЛИЧНОСТНЫЕ, СОЦИАЛЬНЫЕ, ПОЛИТИЧЕСКИЕ И ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РОДИТЕЛЬСКОЙ РЕАКЦИИ НА КАМИН-АУТ***

Почему разные семьи, разные люди неодинаково реагируют на признание члена семьи, ребёнка, в своей гомо- или бисексуальной ориентации? На сегодняшний день научные исследования этого вопроса крайне скудны, хотя предложено несколько теоретических концепций, могущих объяснить эту разницу.

В связи с гетеронормативностью общества, в повседневном жизненном опыте явления гомо- и бисексуальности, как правило, либо замалчиваются, либо преподносятся стереотипизованно, в медикалистском дискурсе или как прихоть людей, сексуально развращённых. При этом, как правило, априори подразумевается, что в близком окружении человека не существует «таких» людей. Применительно к семейным отношениям это может означать, что для конкретной семьи камин-аут является крайне неожиданным, отсутствует какой-либо социальный опыт, модель – как себя вести в данной ситуации, как реагировать.

Известно, что во многих случаях (часто – в большинстве случаев, в зависимости от социально-политической ситуации) реакция родителей на камин-аут ребёнка бывает в разной степени негативной. Тем не менее, существуют и другие реакции – принятие, поддержка, число которых растёт. Так с чем же связана реакция родителей и других членов семьи на раскрытие ребёнком своей сексуальной идентичности? Как показано авторами, занимавшимися разработкой данной проблемы, роль играют и психологические, и социальные, и политические факторы.

Что касается психологических факторов – это уже описанная нами модель горевания Э. Кюблер-Росс. Процесс переживания утраты является универсальным для большинства случаев, когда теряется что-то важное. Чем больше был



встроен в представления о мире какой-то концепт, тем болезненнее может быть в итоге переживание горя. В данном случае имеется в виду утрата представления о своём ребёнке как о гетеросексуале.

Ryan (2010) получены данные о том, что демографические характеристики семьи значимы для предсказания родительской реакции на камин-аут. В исследовании сравнивались семьи выходцев из Латинской Америки и уроженцев США. Было показано, что среди латиноамериканских семей уровень принятия ниже, чем среди белых, а также что уроженцы США более принимающие, чем мигранты. Также были найдены свидетельства взаимосвязи высокого уровня принятия с более высоким социальным статусом, профессиональным статусом родителей.

Также играет роль и социально-политическая ситуация. В исследованиях, проведённых в разных странах и в разное время, получены отличающиеся данные о том, как родители реагируют на камин-аут – по соотношению принимающих и отвергающих реакций. В частности, в сравнительном исследовании Sarah F. Pearlman (2005, США) описано, что интервьюируемые в 1990 году матери пережили камин-аут дочерей как кризис, а в 2000—2001 годах реакции матерей, оказавшихся в подобной ситуации, были более спокойными<sup>22</sup>. В исследовании Rothman (2012), проведённом в Массачусетсе, почти две трети участников (69% мужчин и 67% женщин) получили адекватную эмоциональную поддержку от родителей. При этом в российском исследовании Фадеева и Сабунаевой (2010, Санкт-Петербург), где приняли участие 20 респондентов, среди которых 6 не были открыты с родителями, говорится, что «лишь в 3 случаях из 14, описанных нам во время интервью, родители реагировали адекватно, стремились оказать поддержку, создавали благоприятный эмоциональный фон. Во всех остальных случаях возникали серьезные критические ситуации, которые продолжались значительное время».

Cramer and Roach (1988) получили данные о том, что родители с жесткой, традиционной системой ценностей по отношению к сексуальному поведению могут изменить свои взгляды, если речь идет об их сыне. С другой стороны, родители, имеющие либеральные установки, далеко не всегда готовы сразу воспринять положительно новость о гомо-/бисексуальности своего ребёнка<sup>23</sup>.

---

<sup>22</sup> Pearlman Sarah F. *When Mothers Learn a Daughter Is a Lesbian: Then and Now*// *Journal of Lesbian Studies: Special Issue: Making Lesbians Visible in the Substance Use Field.* – Vol.9, Issue 3.

<sup>23</sup> По: Розовая психотерапия: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами: под ред. Д. Дейвиса и Ч. Нила. – Санкт-Петербург: Питер, 2001

Как говорилось выше, на сегодняшний день мы не можем дать исчерпывающий ответ на вопросы – почему большинство родителей реагирует так негативно на признание ребёнка в своей «нетрадиционной» сексуальной идентичности и почему реакции родителей в разных семьях могут разительно отличаться – от полной поддержки и принятия до отвержения и жестокости. Нам удалось выделить несколько факторов, которые являются с большой вероятностью взаимосвязанными – это личностные особенности родителей (открытость к новому, готовность воспринимать ребёнка как личность), социально-демографические характеристики семьи – религиозность, происхождение, социальный и профессиональный статус родителей, социально-политическая ситуация – как именно принято в данном обществе, на законодательном и межличностном уровне, относиться к гомосексуальности. Модель горевания применима к большинству случаев, т.к. если родитель строит ожидания о будущем своего ребёнка исходя из гетеросексуальной схемы, то в любом случае он/она теряет этот «образ светлого будущего». Однако, как и при других ситуациях переживания горя, будут проявляться индивидуальные особенности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Копинг-поведение гомосексуальных подростков: пособие для врачей/к.м.н. Д.Д. Исаев, Д.Г. Пирогов; под ред. д.м.н. Ю.В. Попова. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский научно-исследовательский психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева, 2001. – 28с.
2. Нельсон Тодд. Психология предубеждений: Секреты шаблонов мышления, восприятия и поведения/под ред. Н.Мигаловской. – 2-е международное издание. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003. – 384с.
3. Фадеев С., Сабунаева М.Л. Самораскрытие как ключевой фактор становления гомосексуальной идентичности/С. Фадеев, М.Л. Сабунаева// Возможен ли «квир» по-русски? ЛГБТК-исследования. Междисциплинарный сборник/сост. и ред. В.В.Созаев. – СПб.: Интан, 2010. С.137—142.
4. Петрова Е.В. Взаимосвязь проявлений принимающего и отвергающего отношения родительской семьи с показателями здоровья взрослых с гомо-/бисексуальной идентичностью/Вестник Северо-Осетинского Государственного Университета, №2/2015.
5. Петрова Е.В. Теоретическое исследование факторов отношения родителей к взрослым детям с гомо-/бисексуальной идентичностью/ Ученые записки Курского Государственного Университета, №1/2015.
6. Розовая психотерапия: Руководство по работе с сексуальными меньшинствами: под ред. Д. Дейвиса и Ч. Нила. – Санкт-Петербург: Питер, 2001. – 384с.
7. Фадеев С., Сабунаева М.Л. Самораскрытие как ключевой фактор становления гомосексуальной идентичности/С. Фадеев, М.Л. Сабунаева/ Возможен ли «квир» по-русски? ЛГБТК-исследования. Междисциплинарный сборник/сост. и ред. В.В.Созаев. – СПб.: Интан, 2010. С.137-142.

8. Beals K.P., Peplau L.A. Identity support, identity devaluation and well-being among lesbians// *Psychology of Women Quarterly*. – 2005. – №29. – pp.140—148.
9. D’Augelli Anthony R, Grossman Arnold H., Starks Michael T. Families of Gay, Lesbian, and Bisexual Youth: What Do Parents and Siblings Know and How Do They React?// *Journal of GLBT Family Studies*. – Vol.4, Issue 1. – pp.95—115. – 2008.
10. Denes Amanda, Affi Tamara D. Coming Out Again: Exploring GLBQ Individuals’ Communication with Their Parents After the First Coming Out//*Journal of GLBT Family Studies*. – 2014. – Vol. 10, No. 3. – pp.298—325.
11. 11. Haas Ann P, Eliason Mickey, Mays Vickie M., Mathy Robin M., Cochran Susan D., D’Augelli Anthony and others. Suicide and Suicide Risk in Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Populations: Review and Recommendations// *Journal of Homosexuality*. – 2010. – Vol. 58, No. 1. – pp.10—51.
12. 12. Hilton Angela N, Dawn M. Szymanski. Predictors of Heterosexual Siblings’ Acceptance of Their Lesbian Sister or Gay Brother// *Journal of LGBT Issues in Counseling*. – Vol.8, Issue 2. – pp.164—188. – 2014.
13. 13. Pearlman Sarah F. When Mothers Learn a Daughter Is a Lesbian: Then and Now// *Journal of Lesbian Studies: Special Issue: Making Lesbians Visible in the Substance Use Field*. – Vol.9, Issue 3. – pp.117—137.
14. 14. Rothman E.F., Sullivan Mairead, Keyes Susan, Boehmer Ulrike. Parents’ Supportive Reactions to Sexual Orientation Disclosure Associated With Better Health: Results From a Population-Based Survey of LGB Adults in Massachusetts//*Journal of Homosexuality*. – Vol. 59, No. 2. – pp. 186-200. – 15 Feb 2012.
15. 15. Ryan Caitlin, Russell Stephen T., Huebner David, Diaz Rafael, Sanchez Jorge. Family Acceptance in Adolescence and the Health of LGBT Young Adults// *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. – Vol. 23, No. 4, pp. 205—213. - November, 2010.
16. 16. Sherrer Kristin S. The Intergenerational Family Relationships of Grandparents and GLBQ Grandchildren// *Journal of GLBT Family Studies*. – Vol.6, Issue 3. – pp.229—264.

## **ЛГБТ-ИНИЦИАТИВНАЯ ГРУППА «ВЫХОД»**

«Выход» работает с 2008 года для поддержки ЛГБТ-сообществ и развития движения за равные права в Санкт-Петербурге. Мы предоставляем бесплатную психологическую и юридическую поддержку ЛГБТ-людям и их близким, занимаемся просветительской деятельностью: проводим встречи, семинары, круглые столы, выпускаем информационные материалы по ЛГБТИК-вопросам и смежным с ними темам, ведём мониторинг дискриминации по признаку сексуальной ориентации, гендерной идентичности и гендерного самовыражения, инициируем культурные события в Петербурге, создавая площадки для диалога между различными частями общества.

**Если вы нуждаетесь в бесплатной консультации психолога:**

- запишитесь через форму на сайте [www.comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu](http://www.comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu)
- по электронной почте [psych@comingoutspb.ru](mailto:psych@comingoutspb.ru)
- или по тел. +7 (812) 242 54 69

**Если вы нуждаетесь в консультации юриста по вопросам, связанным с нарушением прав по признакам сексуальной ориентации и/или гендерной идентичности:**

- запишитесь через форму на сайте [www.comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu](http://www.comingoutspb.com/poluchitkonsultatsiyu)
- по электронной почте [pravo@comingoutspb.ru](mailto:pravo@comingoutspb.ru)
- или по тел. +7 (812) 242 54 69 и +7 (950) 020 39 60

**Если вы трансгендерный человек и нуждаетесь в консультации от других трансгендерных людей, активистов Транс\*миссии «Выхода», либо нуждаетесь в юридической консультации по смене документов или столкнулись с дискриминацией:**

- напишите по электронной почте [trans@comingoutspb.ru](mailto:trans@comingoutspb.ru)

**О других программах «Выхода» и о нашей деятельности вы можете узнать здесь:**

- [www.comingoutspb.com](http://www.comingoutspb.com)
- [www.vk.com/comingoutspb](http://www.vk.com/comingoutspb)
- [www.facebook.com/comingoutspb](http://www.facebook.com/comingoutspb)
- [www.instagram.com/comingoutspb](http://www.instagram.com/comingoutspb)