



ΟΔΗΓΟΣ COMING OUT ΓΙΑ ΛΟΑ ΑΤΟΜΑ



Μετάφραση – Επιμέλεια – Προσαρμογή: Πολύχρωμο Σχολείο (2016)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

Τι σημαίνει coming out;

Υποστήριξη και Συμβουλευτική

Ζητήματα για σκέψη

Το coming out βήμα-βήμα

Ερωτήσεις και Απαντήσεις

Coming out στο φιλικό περιβάλλον

Coming out στην οικογένεια

Coming out στο σχολείο

Coming out κατά τη διάρκεια φοίτησης σε άλλα εκπαιδευτικά ιδρύματα

Coming out στο περιβάλλον εργασίας

Coming out στη ΛΟΑΤΚΙ σκηνή

Σχέσεις

Ομοφοβία/Αμφιφοβία και Εκφοβισμός

Καταγραφή Ομοφοβικού/Αμφιφοβικού Περιστατικού

Συμβουλευτική για την οικογένεια και τους φίλους

Όροι

Μύθοι και πραγματικότητα

Χρήσιμοι σύνδεσμοι



Εισαγωγή

Παρόλο που στη σημερινή εποχή υπάρχουν περισσότερα ΛΟΑ άτομα (Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφιφυλόφιλα άτομα) που ζουν φανερά, τα περισσότερα άτομα από εμάς ακόμα μεγαλώνουμε σε ένα κόσμο, όπου ο ετερόφυλος σεξουαλικός/ερωτικός προσανατολισμός αντιμετωπίζεται ως κανονικότητα. Είτε πρόκειται για ένα μέλος της οικογένειάς μας που μας ρωτά αν έχουμε αγόρι ή κορίτσι είτε πρόκειται για ένα φιλικό μας πρόσωπο που περιμένει να μας αρέσει κάποια/-ος από την τηλεόραση, οι άνθρωποι συχνά θεωρούν πως εφόσον είσαι αγόρι ή κορίτσι θα έλκεσαι από συγκεκριμένου φύλου ανθρώπους, ενώ θα δείχνεις, θα συμπεριφέρεσαι και θα νιώθεις με συγκεκριμένο τρόπο.

Στην πραγματικότητα ωστόσο η εμφάνισή μας, η συμπεριφορά μας και το πώς νιώθουμε διαφέρει κατά πολύ, επομένως διαφέρουν και τα άτομα από τα οποία ελκόμαστε. Σπανίως μας λένε πως η έλξη για άτομα του ίδιου φύλου ή και των δύο φύλων είναι απόλυτα φυσική και πρόκειται για κάτι που συμβαίνει σε πάρα πολλούς ανθρώπους.

Ο οδηγός αυτός έχει γραφτεί από ΛΟΑ νεαρά άτομα, τα οποία μέσω των εμπειριών τους επιδιώκουν να κάνουν τη διαδικασία του coming out ως ΛΟΑ πιο εύκολη για τους άλλους ανθρώπους. Είτε νιώθετε βεβαιότητα ότι είστε ΛΟΑ άτομο είτε νιώθετε αβεβαιότητα ακόμα για το σεξουαλικό/ερωτικό σας προσανατολισμό, αυτός ο οδηγός έχει γραφτεί για να σας βοηθήσει να καταλάβετε το πώς αισθάνεστε και πώς να το μοιραστείτε με άλλα άτομα όταν θα νιώσετε έτοιμη/-ος.

Το coming out είναι διαδικασία διαφορετική για το κάθε άτομο, ωστόσο αν και ελπίζουμε αυτός ο οδηγός να σας βοηθήσει, δε θα σας δώσει μία οριστική απάντηση σε όλες τις ερωτήσεις σας, ούτε ποιος είναι ο σωστός τρόπος γι' αυτό. Αυτό που ελπίζουμε να κάνουμε είναι να σας δώσουμε μερικές χρήσιμες πληροφορίες, να επισημάνουμε τις εμπειρίες άλλων ανθρώπων και να σας προσφέρουμε χρήσιμους συνδέσμους για επιπλέον πληροφορίες και υποστήριξη.



Τι σημαίνει coming out;

Coming out είναι η διαδικασία κατά την οποία ένα άτομο κοινοποιεί σε ένα ή περισσότερα άτομα το σεξουαλικό/ερωτικό του προσανατολισμό. Οι περισσότερες/-οι από εμάς έχουμε μεγαλώσει με τη σκέψη πως ο καθένας και η καθεμία έλκεται από το αντίθετο φύλο. Για τα ετεροφυλόφιλα άτομα είναι εξαιρετικά σπάνιο να νιώσουν την ανάγκη να κάνουν coming out, καθώς ο σεξουαλικός/ερωτικός τους προσανατολισμός θεωρείται ως «φυσιολογικός». Τα άτομα αυτά ίσως θεωρούν πως δεν έχουν σεξουαλικό/ερωτικό προσανατολισμό γιατί ο δικός τους δεν είναι χαρακτηρισμένος ως διαφορετικός.

Ωστόσο τα ΛΟΑ άτομα πρέπει να επιλέξουν μεταξύ της μη έκφρασης της ταυτότητας τους δημοσίως ή της ορατότητάς τους, λέγοντας στα υπόλοιπα άτομα ότι έλκονται από άτομα του ίδιου φύλου ή και των δύο φύλων. Τα ΛΟΑ άτομα κάνουν coming out σε πολλά στάδια της ζωής τους και σε ποικίλους βαθμούς. Για κάποια άτομα θα είναι απαραίτητο να ζήσουν πλήρως ως ο εαυτός τους, την ίδια στιγμή που άλλα άτομα θα κάνουν coming out μόνο στον εαυτό τους.

Οι επόμενες ενότητες σε αυτό τον οδηγό θα εστιάσουν σε όλα τα διαφορετικά στάδια της διαδικασίας του coming out με περισσότερες λεπτομέρειες. Να θυμάστε πως το coming out είναι δική σας επιλογή και δεν πρέπει ποτέ να νιώθετε πίεση στο να το κάνετε, αν δεν το νιώθετε πραγματικά. Το coming out μπορεί να είναι μία μακρόχρονη διαδικασία και μόνο εσείς μπορείτε να ξέρετε το πότε, το πού και σε ποια άτομα θα μιλήσετε.

Υποστήριξη και Συμβουλευτική

Αφού κάνετε coming out στον εαυτό σας, ίσως θελήσετε να μιλήσετε αμέσως στα άτομα τα οποία νιώθετε κοντά σας, όμως για κάποια άλλα ΛΟΑ άτομα κάτι τέτοιο απαιτεί χρόνο. Πριν μιλήσετε στην οικογένεια και σε φιλικά σας πρόσωπα, μπορείτε μέσα από διάφορους τρόπους να λάβετε υποστήριξη, ώστε να κάνετε τη διαδικασία πιο εύκολη. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες ιδέες:

1. *Ιστοσελίδες*
Πλέον υπάρχει ένα μεγάλο πλήθος ιστοσελίδων για ΛΟΑΤΚΙ άτομα που προσφέρουν συμβουλευτική και πληροφορίες (δείτε στην τελευταία σελίδα του οδηγού)
2. *Διαδικτυακοί χώροι συζητήσεων*
Αν δε νιώθετε έτοιμες/-οι να μιλήσετε κατά πρόσωπο σε άλλα άτομα, υπάρχει ένα πλήθος διαδικτυακών χώρων συζητήσεων, όπου μπορείτε να μιλήσετε με άλλα ΛΟΑ άτομα. Είναι ένας ασφαλής και ανώνυμος τρόπος για να μάθετε περισσότερα και να συζητήσετε το πώς νιώθετε
3. *Ομάδες Υποστήριξης*
Υπάρχουν ομάδες υποστήριξης, όπου μπορείτε να γνωρίσετε άλλα ΛΟΑ νεαρά άτομα σε ένα μέρος ασφαλές και αξιόπιστο.



Ζητήματα προς σκέψη

Το coming out σε άλλα άτομα μπορεί να είναι μία τεράστια εμπειρία απελευθέρωσης και πολλά ΛΟΑ άτομα αναφέρουν ότι ένιωσαν σαν να έφυγε ένα τεράστιο βάρος από πάνω τους. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένα οφέλη όπως και μερικά ζητήματα προς σκέψη.

Οφέλη

- Είστε ο εαυτός σας
- Αποφορτίζεστε ψυχολογικά
- Ζείτε με τον τρόπο που θέλετε
- Γνωρίζετε άλλα ΛΟΑ άτομα
- Βοηθάτε/Στηρίζετε άλλα ΛΟΑ άτομα
- Σταδιακά νιώθετε καλύτερα με τον εαυτό σας
- Εκπαιδεύετε άλλους ανθρώπους / σπάτε τα στερεότυπα και τους μύθους
- Γίνεστε ένα θετικό πρότυπο για άλλα άτομα

Ζητήματα

- Ομοφοβία/Αμφιφοβία
- Ασφάλεια
- Αρνητικές αντιδράσεις
- Απόρριψη
- Κάποια άτομα μπορεί να μην το πάρουν στα σοβαρά
- Κάποια άτομα μπορεί να σας συμπεριφέρονται διαφορετικά
- Κάποια άτομα μπορεί να μη σας ακούσουν/καταλάβουν (άγνοια)
- Κάποια άτομα μπορεί να κινδυνολογήσουν

Στη διαδικασία του coming out σπανίως είναι όλα καλά ή όλα άσχημα, αλλά αν βιώσετε κάποια αρνητική εμπειρία να θυμάστε πως κάνοντας coming out έχετε αυξήσει τις ευκαιρίες να γνωρίσετε άλλα ΛΟΑ άτομα, να κάνετε νέες/-ους φίλες/-ους και να λάβετε υποστήριξη από άλλους ανθρώπους.



Το coming out βήμα-βήμα

Κάνοντας coming out σε κάποιο κοντινό σας πρόσωπο μπορεί να είναι το πιο δύσκολο κομμάτι της διαδικασίας, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να είστε προετοιμασμένες/-οι. Η αλήθεια είναι πως ποτέ δεν υπάρχει κατάλληλη στιγμή ή κατάλληλο μέρος και ίσως ποτέ να μη νιώσετε απόλυτα έτοιμη/-ος. Αυτός ο οδηγός βήμα-βήμα θα σας βοηθήσει να καλύψετε τα βασικά σημεία.

Βεβαιωθείτε πως είστε έτοιμες/-οι να το πείτε

- Αποκτήστε αυτοπεποίθηση
- Βεβαιωθείτε περισσότερο ότι το θέλετε πραγματικά και όχι ότι πρέπει να το κάνετε

Εκπαιδεύεστε – Προετοιμαστείτε να απαντήσετε σε ερωτήσεις

- Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας για το θέμα, ώστε να μπορέσετε να εκπαιδεύσετε και άλλα άτομα
- Αν είστε καλά ενημερωμένες/-οι έχετε περισσότερες πιθανότητες να σας πάρουν στα σοβαρά

Λάβετε υποστήριξη

- Δείτε την ενότητα «Υποστήριξη και Συμβουλευτική»

Σκεφθείτε «σε ποια άτομα;», «πού;», «πότε;»

- Βεβαιωθείτε σε ποια άτομα θα θέλατε να το πείτε και για την αξιοπιστία τους
- Κάντε το σε ουδέτερο και ασφαλές μέρος, όπου δε θα γνωρίζετε άλλα άτομα
- Βεβαιωθείτε πως υπάρχει πολύς διαθέσιμος χρόνος

Αποφασίστε για το πώς θα εκφραστείτε

- Μην είστε ούτε πολύ τυπικές/-οί αλλά ούτε να εκφράξετε βάσει προσχεδιασμένου σεναρίου
- Μην αναφέρετε πολλές πληροφορίες αμέσως
- Προσπαθήστε να είστε ήρεμες/-οι
- Μην είστε συγκρουσιακές/-οί

Προετοιμαστείτε για τις αντιδράσεις

- Προετοιμαστείτε για οποιεσδήποτε αντιδράσεις, δείτε την ενότητα «Ερωτήσεις και Απαντήσεις»
- Να θυμάστε πως τα άτομα στα οποία θα μιλήσετε ίσως πρώτη φορά να συναντούν ένα ΛΟΑ άτομο ή ίσως να μην έχουν σκεφτεί με αυτό τον τρόπο
- Η πρώτη αντίδραση των ατόμων στα οποία θα μιλήσετε μπορεί να μην αντιπροσωπεύει ακριβώς το πώς αισθάνονται
- Δώστε την ευκαιρία να σκεφτούν και το χρόνο να συνηθίσουν. Θυμηθείτε πως πιθανόν πήρε χρόνο και για σας να συμφιλιωθείτε.



Ερωτήσεις και Απαντήσεις

Βάσει του ποιο άτομο δέχεται την ερώτηση και ποιο ρωτάει, οι απαντήσεις ποικίλουν, αλλά ο παρακάτω οδηγός ερωτήσεων και απαντήσεων ελπίζουμε να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε για κάποιες από τις πιο κοινές ερωτήσεις και αντιδράσεις, όταν κάποιο άτομο κάνει coming out ως ΛΟΑ.

- Ερώτηση: *Πώς το ξέρεις / πώς είσαι σίγουρη-ος;*
Απάντηση: Όπως και όλοι οι υπόλοιποι άνθρωποι έτσι και οι ΛΟΑ ξέρουν από ποια άτομα έλκονται. Δεν υπάρχει τίποτα διαφορετικό.
- Ερώτηση: *Τι σημαίνει αυτό;*
Απάντηση: Ομοφυλόφιλος/Γκέι: φυσική και συναισθηματική έλξη προς τους άνδρες
Λεσβία: φυσική και συναισθηματική έλξη προς τις γυναίκες
Αμφιφυλόφιλη/-ος: φυσική και συναισθηματική έλξη προς άνδρες και γυναίκες
- Ερώτηση: *Αυτό σημαίνει πως δε θα αποκτήσεις ποτέ παιδιά;*
Απάντηση: Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αποκτήσουν τα ΛΟΑ άτομα παιδιά σε περίπτωση που αποφασίσω να γίνω γονέας.
- Αντίδραση: *Είναι δύσκολος αυτός ο δρόμος.*
Απάντηση: Πολλά ΛΟΑ άτομα ζουν ευτυχισμένη και πλήρη ζωή.
- Αντίδραση: *Μην το πεις πουθενά.*
Απάντηση: Είναι δική μου απόφαση να το πω σε όποιο άτομο θελήσω και θα ήθελα να με στηρίξεις σε όποια απόφαση πάρω.
- Αντίδραση: *Είναι ενάντια στις θρησκευτικές μου/σου πεποιθήσεις.*
Απάντηση: Υπάρχουν πολλά ΛΟΑ άτομα που είναι θρησκευόμενα και υπάρχουν ναοί στους οποίους είναι ευπρόσδεκτα. Αν οι θρησκευτικές σου πεποιθήσεις δεν αποδέχονται τα ΛΟΑ άτομα, μπορείς να συνεχίσεις να τις έχεις και κανείς δε μπορεί να σου πει να τις αλλάξεις.
- Αντίδραση: *Δε θέλω πια να σε ξέρω.*
Απάντηση: (Ίσως κάποιοι άνθρωποι να μην το αποδεχτούν ποτέ, αλλά πολλοί με τον καιρό το αποδέχονται. Δώστε χρόνο ή ζητήστε από άτομα που σας στηρίζουν να μιλήσουν μαζί τους.) Το γεγονός ότι έλκομαι από άτομα του ίδιου φύλου ή και από τα δύο φύλα δε με κάνει άλλο άνθρωπο ως χαρακτήρα.



- Αντίδραση: *Ίσως πρόκειται για μία φάση που περνάς.*
 Απάντηση: Το σκέφτομαι πολύ καιρό πριν στο πω και ξέρω πώς νιώθω.
- Αντίδραση: *Αισθάνομαι σαν να μη σε αναγνωρίζω πλέον.*
 Απάντηση: Παραμένω ο ίδιος άνθρωπος και επειδή σε νιώθω κοντά μου δε θέλω να υπάρχουν μυστικά μεταξύ μας.
- Αντίδραση: *Δε σου φαίνεται.*
 Απάντηση: Τα ΛΟΑ άτομα, ντύνονται και συμπεριφέρονται με διάφορους τρόπους όπως όλα τα υπόλοιπα.
- Ερώτηση: *Πώς κάνουν τα ΛΟΑ άτομα σεξ με άτομα του ίδιου φύλου;*
 Απάντηση: (Πρόκειται για μία πολύ προσωπική ερώτηση και μόνο αν νιώθετε άνετα μπορείτε να την απαντήσετε). Τα ΛΟΑ άτομα κάνουν σεξ με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, όπως ακριβώς και τα ετεροφυλόφιλα άτομα.

Αν το άτομο στο οποίο θα κάνετε coming out αντιδράσει αρνητικά, προσπαθήστε να βρείτε τρόπο να απομακρυνθείτε από την κατάσταση. Αν αντιδράσει με λεκτική ή σωματική βία, ίσως θελήσετε να απευθυνθείτε στην αστυνομία. Για περισσότερες πληροφορίες, δείτε την ενότητα «Καταγραφή Ομοφοβικού Περιστατικού».

Coming out στο φιλικό περιβάλλον

Πολλά ΛΟΑ άτομα κάνουν coming out γιατί φτάνουν σε ένα σημείο όπου δε θέλουν να κρύβουν άλλο την ταυτότητά τους. Η κοινοποίηση στο φιλικό περιβάλλον ενισχύει την επιπλέον υποστήριξη και κάνει τις σχέσεις πιο ειλικρινείς και αληθινές. Μερικά από τα φιλικά σας πρόσωπα μπορεί να μην το αποδεχτούν, αλλά οι πραγματικές/-οί φίλες/-οι θα σας αποδεχτούν γι αυτό που είστε.

Πριν κάνετε coming out σε ένα φιλικό σας πρόσωπο σκεφτείτε τα ακόλουθα:

- Αποφασίστε σε ποια άτομα θέλετε να το πείτε
- Αποφασίστε σε ποιο φιλικό σας πρόσωπο έχετε περισσότερη εμπιστοσύνη ότι δε θα το πει σε άλλα άτομα, εκτός αν το θέλετε εσείς
- Είναι σημαντικό, όταν το πείτε σε ένα φιλικό σας πρόσωπο, να εξηγήσετε ότι είναι δική σας επιλογή να το πείτε σε άλλα άτομα και σε στιγμή που θα θεωρήσετε εσείς κατάλληλη
- Προετοιμαστείτε για το γεγονός ότι θα δεχτείτε ερωτήσεις και ότι θα σας ζητηθεί να εξηγήσετε την απόφασή σας
- Βεβαιωθείτε πως θα γίνει σε ένα ασφαλές και ουδέτερο μέρος
- Να έχετε αυτοπεποίθηση και μην επιτρέψετε σε κανένα άτομο να αρχίσει τις κινδυνολογίες



- Υπενθυμίστε στο φιλικό σας πρόσωπο ότι παραμένετε ο ίδιος άνθρωπος και πως ο σεξουαλικός/ερωτικός σας προσανατολισμός είναι απλώς ένα κομμάτι του εαυτού σας
- Εξηγήστε ότι η φιλία σας δεν είναι απαραίτητο να αλλάξει.

Το coming out μπορεί να αλλάξει κάποιους φιλικούς δεσμούς –ορισμένες φορές μπορεί να δημιουργήσει απόσταση και άλλες φορές μερικοί άνθρωποι μπορεί να αρχίσουν να σας συμπεριφέρονται παράξενα. Το σημαντικό είναι να εξηγήσετε πως παραμένετε ο ίδιος άνθρωπος. Αν δεν το αποδεχτούν, έχετε υπομονή και δώστε χρόνο, καθώς μπορεί να χρειάζονται ένα διάστημα για να το συνηθίσουν.

Coming out στην οικογένεια

Το να μιλήσετε στην οικογένειά σας μπορεί να σας κάνει να νιώθετε πως είναι πολύ δύσκολο, επειδή σας ξέρουν πολλά χρόνια. Τα νέα μπορεί να προκαλέσουν στα μέλη έκπληξη και ίσως σκεφτούν πως έφταιξαν κάπου. Είναι σημαντικό να τα βοηθήσετε να αντιληφθούν ότι αυτό είναι απλώς ένα μέρος του εαυτού σας, ότι κανείς δε μπορεί να το αλλάξει.

- Σκεφτείτε αρχικά σε ποιο μέλος της οικογένειας θα το πείτε. Ποιο μέλος πιστεύετε πως είναι πιο υποστηρικτικό
- Πολλοί γονείς ίσως σκεφτούν πως έκαναν κάτι λάθος και ίσως κατηγορήσουν τους εαυτούς τους. Προσπαθήστε να τους καθησυχάσετε, ότι πρόκειται για ένα κομμάτι του εαυτού σας, το οποίο κανείς δε μπορεί να αλλάξει και δεν έχει σχέση με δικές τους λάθος πράξεις
- Αν ανησυχούν ότι έτσι δε θα μπορέσετε να γίνετε οι ίδιες/-οι γονείς, διαβεβαιώστε τους πως υπάρχουν πολλοί τρόποι για να το κάνετε, αν το θελήσετε
- Προετοιμαστείτε να κάνετε συζήτηση μαζί τους για το θέμα και προετοιμαστείτε να απαντήσετε σε ερωτήσεις
- Να θυμάστε πως οι πρώτες αντιδράσεις μπορεί να μην είναι αντιπροσωπευτικές με το πώς θα νιώθουν μακροπρόθεσμα
- Πολλοί γονείς, με τον καιρό, μπορεί να γίνουν οι καλύτεροι σύμμαχοι και ενεργοί υποστηρικτές.



Coming out στο σχολείο

Κάποια ΛΟΑ άτομα κατά τη διάρκεια φοίτησής τους στο σχολείο δε θα κοινοποιήσουν το σεξουαλικό/ερωτικό τους προσανατολισμό, όμως ορισμένα ίσως αποφασίσουν να κάνουν coming out στο σχολείο. Μία άλλη πραγματικότητα μπορεί να είναι ότι μερικά ΛΟΑ άτομα θα θεωρηθούν ως ΛΟΑ ή θα τους γίνει outing, δηλαδή κάποια άτομα θα μιλήσουν σε άλλα για το σεξουαλικό/ερωτικό προσανατολισμό ΛΟΑ ατόμων χωρίς τη δική τους συναίνεση.

Κάποια πράγματα που πρέπει να σκεφτείτε είναι να:

- Μιλήστε με κάποια/-ον υπεύθυνη/-ο εκπαιδευτικό, ώστε να συζητήσετε πώς θα μπορούσε να σας στηρίξει το σχολείο
- Ζητήστε ένα αντίγραφο της πολιτικής αντιμετώπισης του εκφοβισμού που εφαρμόζει το σχολείο και δείτε αν συμπεριλαμβάνεται η ομοφοβία/αμφιφοβία
- Λάβετε επιπλέον συμβουλευτική από ομάδες υποστήριξης για ΛΟΑΤΚΙ άτομα και διαδικτυακές πηγές.

Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού αναφέρει ότι κάθε άτομο ηλικίας κάτω των 18 θα πρέπει να έχει το δικαίωμα στην εκπαίδευση, το δικαίωμα να παραμένει ασφαλής και το δικαίωμα να έχει λόγο στις αποφάσεις που επηρεάζουν τη ζωή του. Αποτελεί ευθύνη του σχολείου σας να διαβεβαιώσει ότι είστε ασφαλείς από τον εκφοβισμό και τις διακρίσεις, αλλά αν το σχολείο σας αποτυγχάνει να σας υποστηρίξει κατάλληλα, ίσως θελήσετε να απευθυνθείτε σε κάποιους φορείς.

Coming out κατά τη διάρκεια φοίτησης σε άλλα εκπαιδευτικά ιδρύματα

Πολλά ΛΟΑ άτομα βλέπουν τις σπουδές μετά το σχολείο ως μία ευκαιρία να ζήσουν πιο ανοιχτά, εκφράζοντας δημοσίως το σεξουαλικό/ερωτικό τους προσανατολισμό. Φυσικά, οι εμπειρίες μπορεί να εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από το πού σπουδάζει ένα ΛΟΑ άτομο, από το αντικείμενο σπουδών που επιλέγει και από τις/τους συμφοιτήτριες/συμφοιτητές του. Προτού φοιτήσετε σε κάποιο εκπαιδευτικό ίδρυμα, ίσως είναι χρήσιμο να σκεφτείτε τα παρακάτω:

- Ελέγξτε αν έχει ενεργή ΛΟΑΤΚΙ κοινότητα
- Διαβάστε τη δήλωση που περιγράφει τις αξίες και τις θέσεις του εκπαιδευτικού ιδρύματος και ελέγξτε αν αναφέρεται η ισότητα και η διαφορετικότητα
- Ζητήστε ένα αντίγραφο της πολιτικής ενάντια στον εκφοβισμό που εφαρμόζει το ίδρυμα.



Coming out στο περιβάλλον εργασίας

Εξαρτάται από εσάς εάν θα κάνετε ή όχι coming out στο χώρο εργασίας σας. Μερικά ΛΟΑ άτομα νιώθουν πιο άνετα να κάνουν coming out στη δουλειά τους, ώστε να μπορέσουν να είναι πιο ειλικρινείς σχετικά με το ποιες/ποιοι είναι αλλά και για να αποφύγουν τις θεωρήσεις των συνεργατών τους. Για άλλα ΛΟΑ άτομα ο σεξουαλικός/ερωτικός προσανατολισμός τους αποτελεί προσωπική υπόθεση και δεν είναι υπόθεση κανενός άλλου.

Προτού κάνετε coming out στη δουλειά, ίσως είναι χρήσιμο να σκεφτείτε τα παρακάτω:

- Σκεφτείτε σε ποια άτομα θα το πείτε
- Υπάρχει κάποιο άτομο στη δουλειά που δε θα θέλατε να το ξέρει;
- Υπάρχουν άτομα που θα ξεκινήσουν κουτσομπολιά;
- Υπάρχουν συνάδελφοι που θα σας στηρίξουν, αν κάποιο άτομο αντιδράσει άσχημα;

Coming out στη ΛΟΑΤΚΙ σκηνή

Πολλές περιοχές και μεγάλες πόλεις διαθέτουν κάποιου είδους ΛΟΑΤΚΙ σκηνή, είτε πρόκειται για μπαρ, κλαμπ, καφετέριες, εστιατόρια κ.ά. ειδικά για ΛΟΑΤΚΙ άτομα είτε απλώς για χώρους διασκέδασης φιλικούς προς τα ΛΟΑΤΚΙ άτομα. Για πολλούς ανθρώπους το να επισκέπτονται ΛΟΑΤΚΙ χώρους διασκέδασης είναι ένας σημαντικός τρόπος να κάνουν νέες φίλιες, να γνωρίσουν συντρόφους, να νιώσουν αποδεκτοί αλλά και κομμάτι της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας. Αν και υπάρχουν πολλά οφέλη από τις επισκέψεις σε χώρους της ΛΟΑΤΚΙ σκηνής, ίσως είναι δύσκολο να γίνει την πρώτη φορά.

Παρακάτω υπάρχουν μερικά σημεία που θα σας κάνουν να νιώσετε άνετα και να παραμείνετε ασφαλείς, αν αποφασίσετε να βγείτε σε χώρους διασκέδασης της ΛΟΑ σκηνής:

Γενική ασφάλεια

- Βγείτε πάντα με κάποιο φιλικό σας πρόσωπο ή με ομάδα φίλων – φροντίστε να μπορείτε να βρείτε ο ένας τον άλλον
- Έχετε πάντα λεφτά για ταξί
- Βεβαιωθείτε ότι η μπαταρία του κινητού σας τηλεφώνου είναι φορτισμένη
- Προσέξτε το ποτό σας και μη δέχεστε ποτά από άγνωστα άτομα

Γνωριμίες μέσα από τη ΛΟΑΤΚΙ σκηνή

- Αν ένα άτομο σας πλησιάσει, αλλά δεν ενδιαφέρεστε, εκφράστε το με ευγενικό τρόπο
- Αν σας αρέσει ένα άτομο, μπορείτε να του μιλήσετε, αλλά πάντα με σεβασμό στις δικές της/του επιθυμίες



- Αν αποφασίσετε να πάτε στο σπίτι ενός ατόμου, ενημερώστε κάποιο δικό σας άτομο για το πού θα βρίσκεστε και βεβαιωθείτε πως η μπαταρία του κινητού σας είναι φορτισμένη.

Μερικά ΛΟΑ άτομα απολαμβάνουν πραγματικά τη ΛΟΑΤΚΙ σκηνή, αλλά, αν για σας δεν ισχύει το ίδιο, δεν πειράζει. Υπάρχουν πολλοί τρόποι εκτός σκηνής που μπορείτε να κάνετε φίλιες ή να γνωρίσετε άλλα ΛΟΑ άτομα.

Σχέσεις

Πριν μπειτε σε σχέση με κάποιο άτομο, είτε πρόκειται για περιστασιακή είτε για σοβαρή, είναι σημαντικό να σκεφτείτε τι θέλετε από αυτό το άτομο. Το κλειδί για κάθε καλή σχέση είναι η επικοινωνία και ο σεβασμός.

Όταν ξεκινήσετε να γνωρίζετε ένα άτομο, ίσως θελήσετε να έρθετε σε σεξουαλική επαφή μαζί του. Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε, όπως τα φιλιά και οι αγκαλιές, ο αμοιβαίος αυνανισμός, τα αμοιβαία αγγίγματα ή το στοματικό, κολπικό ή πρωκτικό σεξ. Το κλειδί για μία καλή σεξουαλική εμπειρία είναι να αισθάνεστε άνετα με την/τον ερωτική/-ό σας σύντροφο και να κατανοήσετε τι θέλει το ένα άτομο από το άλλο. Ο καλύτερος τρόπος να συμβεί αυτό είναι μέσα από τη συζήτηση, από την ειλικρίνεια, με τον κατάλληλο ρυθμό. Δεν είναι ποτέ εντάξει να κάνετε πράγματα που δε θέλετε. Ένας άλλος καλός τρόπος να ανακαλύψετε τι σας αρέσει και τι δε σας αρέσει σεξουαλικά, είναι μέσω του αυνανισμού και της εξερεύνησης του σώματός σας.

Όταν κάνετε σεξ με κάποιο άτομο, είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι προστατεύετε τον εαυτό σας από Σεξουαλικά Μεταδιδόμενα Νοσήματα (Σ.Μ.Ν.), συμπεριλαμβανομένου του HIV. Μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο με τη χρήση προφυλακτικού και λιπαντικού (που δεν έχει βάση το λάδι), όταν υπάρχει διείσδυση (κολπική ή πρωκτική), και προφυλακτικό ή οδοντικό φράγμα, όταν κάνετε στοματικό σεξ. Είναι σημαντικό να εκπαιδεύσετε τον εαυτό σας σε θέματα ασφαλούς σεξ και να είστε πρόθυμες/οι να το συζητήσετε με την/τον ερωτική/ό σας σύντροφο πριν ξεκινήσετε να έχετε σεξουαλική επαφή.

Ομοφοβία/Αμφιφοβία και Εκφοβισμός

Δυστυχώς, πολλά ΛΟΑ άτομα ακόμα βιώνουν ομοφοβία/αμφιφοβία ή/και εκφοβισμό σε κάποιο στάδιο της ζωής τους, είτε αυτό είναι κατά τη διάρκεια φοίτησης στο σχολείο, σε εκπαιδευτικό ίδρυμα μετά το σχολείο, τον εργασιακό χώρο ή το δρόμο. Η ομοφοβία/αμφιφοβία είναι η φυσική ή λεκτική παρενόχληση σε κάποιο άτομο το οποίο θεωρείται ή είναι ΛΟΑ. Ο εκφοβισμός ή η ομοφοβία/αμφιφοβία μπορεί να περιλαμβάνει



χαρακτηρισμούς, απειλές, χτυπήματα στο σώμα, χλευασμούς, αγνόηση, ή διάδοση φημών εις βάρος σας. Κανένα άτομο δεν αξίζει να παρενοχλείται ή να γίνεται θύμα ομοφοβίας/αμφιφοβίας και αυτό δεν πρέπει να γίνεται ποτέ αποδεκτό.

Εάν δέχεστε εκφοβισμό ή διακρίσεις λόγω της ΛΟΑ ταυτότητας σας, ίσως θελήσετε να:

- Μιλήσετε σε κάποιο άτομο της εμπιστοσύνης σας
- Αναφέρετε το γεγονός στο σχολείο/πανεπιστήμιο-σχολή/εργοδότη σας
- Αναφέρετε το περιστατικό στην αστυνομία
- Λάβετε υποστήριξη από κάποια ΛΟΑΤΚΙ ομάδα
- Επικοινωνήσετε με φορείς υποστήριξης θυμάτων βίας

Δεν είναι πολύ καλή ιδέα να αντιμετωπίσετε τον εκφοβισμό μόνες/-οι σας, γιατί ίσως θέσετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο.

Καταγραφή Ομοφοβικού/Αμφιφοβικού Περιστατικού

Στην Ελλάδα ισχύει η εξής νομοθεσία:

ΝΟΜΟΣ 4285/ΦΕΚ Α 191/10.09.2014

Άρθρο 1

Δημόσια υποκίνηση βίας ή μίσους

1. Όποιος με πρόθεση, δημόσια, προφορικά ή δια του τύπου, μέσω του διαδικτύου ή με οποιοδήποτε άλλο μέσο ή τρόπο, υποκινεί, προκαλεί, διεγείρει ή προτρέπει σε πράξεις ή ενέργειες που μπορούν να προκαλέσουν διακρίσεις, μίσος ή βία κατά προσώπου ή ομάδας προσώπων, που προσδιορίζονται με βάση τη φυλή, το χρώμα, τη θρησκεία, τις γενεαλογικές καταβολές, την εθνική ή εθνοτική καταγωγή, το σεξουαλικό προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου ή την αναπηρία, κατά τρόπο που εκθέτει σε κίνδυνο τη δημόσια τάξη ή ενέχει απειλή για τη ζωή, την ελευθερία ή τη σωματική ακεραιότητα των ως άνω προσώπων, τιμωρείται με φυλάκιση τριών (3) μηνών έως τριών (3) ετών και με χρηματική ποινή πέντε έως είκοσι χιλιάδων (5.000 - 20.000) ευρώ.

2. Με τις ίδιες ποινές τιμωρείται όποιος με πρόθεση και με τα μέσα και τους τρόπους που αναφέρονται στην παράγραφο 1, υποκινεί, προτρέπει, προκαλεί ή διεγείρει σε διάπραξη φθοράς ή βλάβης πραγμάτων, εφόσον αυτά χρησιμοποιούνταν από τις παραπάνω ομάδες ή πρόσωπα, κατά τρόπο που εκθέτει σε κίνδυνο τη δημόσια τάξη.

3. Αν η πρόκληση, προτροπή, διέγερση ή υποκίνηση των προηγούμενων παραγράφων είχε ως αποτέλεσμα την τέλεση εγκλήματος, επιβάλλεται φυλάκιση τουλάχιστον έξι (6) μηνών και χρηματική ποινή δεκαπέντε έως τριάντα χιλιάδων (15.000-30.000) ευρώ.

Σε περίπτωση επιβολής ποινής φυλάκισης τουλάχιστον ενός (1) έτους, επιβάλλεται η αποστέρηση των πολιτικών δικαιωμάτων από ένα έως πέντε έτη.

4. Όποιος συγκροτεί ή συμμετέχει σε οργάνωση ή ένωση προσώπων οποιασδήποτε μορφής που επιδιώκει συστηματικά την τέλεση των πράξεων των παραγράφων 1 και 2, τιμωρείται με τις ποινές της παραγράφου 1, αν η πράξη δεν τιμωρείται βαρύτερα με άλλη διάταξη.



5. Αν η πράξη των προηγούμενων παραγράφων τελέστηκε από δημόσιο λειτουργό ή υπάλληλο, κατά την άσκηση των ανατεθειμένων σε αυτόν καθηκόντων, επιβάλλεται: α) στις περιπτώσεις των παραγράφων 1 και 2, φυλάκιση έξι (6) μηνών έως τριών (3) ετών και χρηματική ποινή δέκα χιλιάδων έως είκοσι πέντε χιλιάδων (10.000 -25.000) ευρώ και β) στην περίπτωση της παραγράφου 3, φυλάκιση τουλάχιστον ενός (1) έτους και χρηματική ποινή είκοσι πέντε χιλιάδων έως πενήντα χιλιάδων (25.000 - 50.000) ευρώ.»

Άρθρο 3

Τέλεση μέσω διαδικτύου

Όταν οι πράξεις των προηγούμενων άρθρων τελούνται μέσω διαδικτύου ή άλλου μέσου επικοινωνίας, τόπος τέλεσης θεωρείται και η Ελληνική Επικράτεια, εφόσον στο έδαφος της παρέχεται πρόσβαση στα συγκεκριμένα μέσα, ανεξάρτητα από τον τόπο εγκατάστασής τους.»

Αυτό σημαίνει πως αν είστε θύμα εγκλήματος που υποκινείται από ομοφοβικό/αμφιφοβικό μίσος, μπορείτε να το αναφέρετε στις αστυνομικές αρχές. Αν δεν το αναφέρετε άμεσα, μπορείτε να το κάνετε αργότερα στο τοπικό αστυνομικό τμήμα.

Αν για κάποιο λόγο δεν είστε σίγουρες/-οι για το αν θα θέλατε να απευθυνθείτε στην αστυνομία, μπορείτε να καταγγείλετε το περιστατικό σε άλλους φορείς.

Συμβουλευτική για οικογένειες και φίλους

Αν κάποιο κοντινό σας πρόσωπο κάνει coming out ως ΛΟΑ, ίσως αισθανθείτε αβέβαιες/-οι για το πώς νιώθετε ή για το πώς πρέπει να αντιδράσετε. Ίσως χρειαστεί χρόνος να συνηθίσετε στην ιδέα, ιδιαίτερα αν δεν το περιμένατε. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε το ΛΟΑ άτομο, ότι εξακολουθείτε να νοιάζεστε γι αυτό, ακόμη κι αν δε μπορείτε να τα κατανοήσετε όλα εξαρχής.

Ανεξάρτητα από τις εσωτερικές σας σκέψεις ή συναισθήματα, να θυμάστε πως μόνο επειδή ένα άτομο προσδιορίζεται ως ΛΟΑ, κάτι τέτοιο δεν το κάνει λιγότερο φίλη/-ο ή μέλος της οικογένειας. Σκεφτείτε πώς νιώθατε γι' αυτό το άτομο πριν σας μιλήσει για την ταυτότητά του και αναρωτηθείτε γιατί αυτό πρέπει να αλλάξει μόνο και μόνο επειδή είναι ΛΟΑ.

Έχετε κάθε δικαίωμα να πείτε στο ΛΟΑ άτομο πως ίσως χρειάζεστε κάποιο χρόνο για να συνηθίσετε στην ιδέα, αλλά αυτό που σκοπεύετε να κάνετε είναι να το υποστηρίξετε. Επίσης νιώστε ελεύθερα να κάνετε ερωτήσεις, καθώς κάτι τέτοιο δείχνει ότι παίρνετε το άτομο στα σοβαρά. Την ίδια στιγμή, προσπαθήστε να είστε ευαίσθητες/-οι για το πώς αισθάνεται. Λάβετε υπόψη σας πως το να κάνει ένα άτομο coming out σε κάποιο κοντινό του πρόσωπο, δεν είναι μία εύκολη διαδικασία. Άλλα σημεία αυτού του οδηγού μπορεί να σας βοηθήσουν να δώσετε απαντήσεις στα ερωτήματα σας ή πως να κάνετε ερωτήσεις με ευγενικό και ευαίσθητο τρόπο.



Πολλά ΛΟΑ άτομα κάνουν coming out πλέον σε μικρότερη ηλικία λόγω της αυξημένης ενημέρωσης και της μεγαλύτερης αποδοχής. Αν ένα φιλικό άτομο ή κάποιο μέλος της οικογένειας κάνει coming out σε νεαρή ηλικία, είναι πιθανό να το απαξιώσετε, θεωρώντας το ως φάση που περνάει το άτομο. Τα περισσότερα άτομα που κάνουν coming out έχουν περάσει πολλά πριν φτάσουν να το πουν σε κάποιο άλλο άτομο, γι' αυτό είναι σημαντικό να πάρετε στα σοβαρά μία τέτοια αποκάλυψη. Προσπαθήστε και ενθαρρύνετε το άτομο να εξερευνήσει την σεξουαλικότητά του χωρίς να προσπαθήσετε να το αλλάξετε ή να το πιέσετε.

Όροι

Ομοφυλόφιλος/Γκέι (gay)

Άνδρας ο οποίος έλκεται φυσικά και συναισθηματικά από έναν άλλον άνδρα

Λεσβία/Γκέι γυναίκα (lesbian)

Γυναίκα η οποία έλκεται φυσικά και συναισθηματικά από μία άλλη γυναίκα

Αμφιφυλόφιλη/-ος (bisexual)

Άτομο που έλκεται και από γυναίκες και από άνδρες

Coming out

Όταν ένα άτομο κοινοποιεί το σεξουαλικό/ερωτικό του προσανατολισμό

ΛΟΑΤΚΙ

Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφιφυλόφιλες/-οι, Τρανς, Κουίρ, Ίντερ άτομα

Μύθοι και πραγματικότητα

Μύθος:

Τα ΛΟΑ άτομα περνούν απλώς φάση.

Πραγματικότητα:

Πολλοί άνθρωποι πειραματίζονται με τη σεξουαλικότητά τους, αλλά τα ΛΟΑ άτομα νιώθουν έλξη προς το ίδιο φύλο ή και τα δύο φύλα για όλη τους τη ζωή, όπως οι ετεροφυλόφιλοι άνθρωποι έλκονται από το αντίθετο φύλο.

Μύθος:

Το να είσαι ΛΟΑ είναι επιλογή/μόδα.

Πραγματικότητα:

Οι άνθρωποι δεν επιλέγουν από ποιο άτομο θα έλκονται ούτε τα ΛΟΑ άτομα ούτε τα ετεροφυλόφιλα.

Μύθος:

Οι ΛΟΑ άνθρωποι μπορούν να «θεραπευτούν».



Πραγματικότητα: Δεν υπάρχουν έγκυρα επιστημονικά στοιχεία που να δείχνουν ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός μπορεί να αλλάξει. Πολλοί ειδικοί προειδοποιούν πως η προσπάθεια αλλαγής του σεξουαλικού/ερωτικού προσανατολισμού μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβής προς το άτομο.

Μύθος: *Το να είναι κάποιο άτομο ΛΟΑ δεν είναι φυσιολογικό.*
Πραγματικότητα: Δεν υπάρχει τίποτα μη φυσιολογικό από το να έλκεται και να αγαπά ένα άτομο άτομα του ίδιου φύλου.

Μύθος: *Αν είσαι ΛΟΑ δε μπορείς να είσαι θρησκευόμενη/-ος.*
Πραγματικότητα: Αν και κάποιες θρησκείες καταδικάζουν τα ΛΟΑ άτομα, πολλά από αυτά είναι θρησκευόμενα ή ακολουθούν τις διδαχές της θρησκείας τους.

Μύθος: *Τα αμφιφυλόφιλα άτομα είναι απλώς μπερδεμένα.*
Πραγματικότητα: Πολλά άτομα έλκονται από άνδρες και γυναίκες για όλη τους τη ζωή και δε νιώθουν περισσότερο μπερδεμένα σε σχέση με τα μη αμφιφυλόφιλα άτομα.

Μύθος: *Τα αμφιφυλόφιλα άτομα είναι άπληστα.*
Πραγματικότητα: Η έλξη και από τα δύο φύλα δεν κάνει ένα άτομο άπληστο, δε διαφέρει από την έλξη από ένα άτομο.

Μύθος: *Τα αμφιφυλόφιλα άτομα είναι λεσβίες/γκέι που δεν τολμούν να το παραδεχτούν.*
Πραγματικότητα: Κάποια άτομα που είναι λεσβίες/γκέι, στα αρχικά στάδια του coming out μπορεί να προσδιοριστούν ως αμφιφυλόφιλα. Υπάρχουν όμως και άτομα που είναι αμφιφυλόφιλα για μία ζωή.

Μύθος: *Είναι της μόδας να είσαι αμφιφυλόφιλο άτομο.*
Πραγματικότητα: Μερικοί άνθρωποι ίσως σκέφτονται πως το να είναι κάποιο άτομο αμφιφυλόφιλο είναι μόδα, όμως αυτή η άποψη έχει ως συνέπεια να μη λαμβάνονται στα σοβαρά τα αμφιφυλόφιλα άτομα και επιπλέον οδηγεί στην άποψη πως ο σεξουαλικός/ερωτικός προσανατολισμός είναι επιλογή και μπορεί να αλλάξει.

Μύθος: *Τα ΛΟΑ άτομα επιθυμούν ερωτικά όλους τους άντρες και όλες τις γυναίκες.*
Πραγματικότητα: Ο σεξουαλικός/ερωτικός προσανατολισμός, ετερόφυλος/ομόφυλος/αμφίφυλος, δε συνδέεται με το πλήθος των ατόμων που θα επιθυμήσει ερωτικά ένα άτομο. Κάποια άτομα επιθυμούν ερωτικά πολλούς ανθρώπους και άλλα λίγους.



Μύθος: Τα ΛΟΑ άτομα είναι σεξουαλικά ασύδοτα και δε χάνουν ευκαιρία να κάνουν σεξ με τον κάθε άνδρα ή γυναίκα που θα βρεθεί στο δρόμο τους.

Πραγματικότητα: Όπως αναφέρθηκε και πιο πάνω, ο σεξουαλικός/ερωτικός προσανατολισμός, δεν σχετίζεται με το πλήθος ερωτικών συντρόφων που έχει ένα άτομο, είτε είναι ΛΟΑ είτε όχι.

Μύθος: Όλες οι λεσβίες είναι ανδροπρεπείς και όλοι οι γκέι είναι θηλυπρεπείς.

Πραγματικότητα: Οι γκέι και οι λεσβίες ποικίλουν όπως και οι υπόλοιποι άνθρωποι. Μερικές λεσβίες είναι ανδροπρεπείς και μερικοί γκέι είναι θηλυπρεπείς. Αυτό που έχει σημασία είναι να μην καταπιέζεται ποτέ κανένα άτομο να εκφραστεί όπως «πρέπει» ή να αλλάξει τον τρόπο έκφρασής του λόγω του σεξουαλικού/ερωτικού του προσανατολισμού.



Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Κοινότητα LGBTQ νέων Αθήνας

<http://colouryouth.gr/>

LGBT Youth Scotland

www.lgbtyouth.org.uk

Human Rights Campaign

www.hrc.org

Equality Network

www.equality-network.org

National LGBT Forum

www.scottishlgbt.org

Queer Youth Network (Online Forum)

www.queeryouth.org.uk

Stonewall Scotland

www.stonewallscotland.org.uk

Scotland's LGBT Domestic Abuse Project

www.lgbtdomesticabuse.org.uk

Scottish Transgender Alliance

www.scottishtrans.org

Gay & Lesbian Youth Northern Ireland

www.glyni.org.uk

Belong To – LGBT Youth Organisation, Ireland

www.belongto.org

International Gay, Lesbian, Bisexual, Transgender and Queer Youth and Student Organisation

www.iglyo.com

International Gay and Lesbian Association

www.igla.org

