

Стадии принятия своей сексуальности



Каминг-аут

- Термин используется для обозначения некоторых аспектов опыта ЛГБТ-людей: осмысление своей сексуальности или гендерной идентичности; рассказ об этом одному или нескольким людям; признание себя частью ЛГБТ сообщества.
- Многие люди не решаются на каминг-аут, поскольку боятся столкнуться со стигмой и дискриминацией.



Аутинг

- Это разглашение сведений о сексуальной ориентации или гендерной идентичности человека без его разрешения.
- Может использоваться для дискредитации личности.



Стадии формирования гомосексуальной идентичности

1.Сомнения

Индивид начинает осознавать, что информация о гомосексуальной ориентации в каком-то смысле имеет отношение к его собственным реакциям. Когда человек понимает, что не может продолжать игнорировать эти совпадения, у него возникают сомнения в правильности сексуального самовосприятия. В период неуверенности и сомнений человек может прилагать усилия для того, чтобы избежать сексуальной активности в отношении лица того же пола, несмотря на стойкие фантазии и мечты об этом.

2. Сравнение

- Индивид начинает чувствовать свое отличие от других членов семьи и сверстников. Таким образом индивид составляет более полное представление о том, что значит быть геем, лесбиянкой или бисексуалом.
- Не каждый ли человек воспитывается с расчетом на гетеросексуальное поведение? В процессе развития гомогендерной идентичности человеку приходится постепенно отказываться от гетеросексуальных принципов поведения, в результате чего может возникнуть ощущение неприкаянности и растерянности. Люди могут по-разному отреагировать на чувство социального отчуждения

3. Терпимость

- Происходит примирение со своей СО и осознавая сексуальные, социальные и эмоциональные потребности, связанные с данной ориентацией, индивид начинает более терпимо относиться к особенностям и привыкает к ним. Человек знакомится с другими геями или лесбиянками, благодаря которым получает эмоциональную поддержку, возможность завязать партнерские отношения, наблюдать позитивные ролевые модели и спокойнее воспринимать свою идентичность.

4. Внутреннее принятие своей сексуальности и

- Терпимое отношение к своей СО сменяется на позитивное самовосприятие. Связь с общественностью крепнет. Возникает положительная идентификация с другими людьми, придерживающимися гомосексуальной ориентации. Установки и образ жизни других ЛГБТ людей определяют степень комфортности самочувствия индивида. Если человек поддерживает отношения с людьми, которые считают, что в гомосексуальной ориентации нет ничего постыдного, то у него может сформироваться такая же установка.

5. Гордость

- Личность перестает считать гетеросексуальность нормой. Углубляя идентификацию с общественностью, человек начинает испытывать гордость за принадлежность к данной общности. На этом этапе индивид принимает активное участие в политических движениях, выступающих против дискриминации гомофобии.
- Во многих случаях эта стадия является периодом агрессии. Желание скрывать свою сексуальную ориентацию уменьшается, а некоторые члены семьи и коллеги данного человека узнают о его сексуальных предпочтениях.

6. Синтез

- Личность перестает разделять окружающих на «наших» (геев, бисексуалов и лесбиянок) и "других" (гетеросексуалов). Она уже не воспринимает людей в зависимости от сексуальной ориентации. Не все гетеросексуалы видятся в черном свете, и не все люди с гомогендерной ориентацией воспринимаются положительно.
- Агрессия, характерная для пятой стадии, снижается, а гомогендерные аспекты идентичности полностью сливаются с другими аспектами самовосприятия. На этом процесс формирования сексуальной идентичности закончен

Что чувствует
человек,
которому
открылись

- **состояние шока**
- **отрицание**
- **чувство вины**
- **выражение эмоций**
- **Принятие**

- продолжение предыдущих отношений с ребенком и близкими, но тема гомосексуальности закрыта;
- продолжение отношений и активный интерес к жизни ребенка в том числе и личной жизнью;
- постоянные конфликты.