

Coming Out

Der Begriff Coming Out stammt aus dem Amerikanischen. To come out of the closet ("aus dem Schrank herauskommen") steht für das öffentliche Bekennen des Schwul-, Bi- oder Lesbischseins, für das Einfordern des Rechtes, so zu leben, wie man will.

Es gibt mehrere Schritte in diese Richtung. Es ist dein Leben - nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst und mach es nur, wenn du wirklich dazu bereit bist. Inneres Coming Out Der erste Schritt ist sich selbst einzugestehen, dass sein Schwulsein keine "Phase" ist, die vorübergeht und einen Weg zu finden, für sich selbst zu seinen Gefühlen und Wünschen zu stehen. Es gibt natürlich keine Regel dafür, wann dieser Punkt erreicht ist - sei es mit dreizehn oder erst mit fünfzig.

Für viele Menschen ist es eine Zeit, in der man sich an einem Tag zuversichtlich fühlt und jedem erzählen möchte, wer man ist, und am nächsten Tag überkommt einem wieder die Furcht vor der Zurückweisung, und man ist erleichtert, dass man es niemanden erzählt hat.

Wann immer du Hilfe brauchst, mit jemanden reden möchtest, mehr Infos brauchst, wende dich an eine der Organisationen, die auf unseren Linkseiten zu finden sind. Du bist auch herzlichst eingeladen, auf der Coming-Out Seite, die wir zusammen mit der Jugendgruppe "andersjung" der Rosalila PantherInnen eingerichtet haben, vorbeizuschauen: [comingout.cc]

Äußeres Coming Out

Der nächste Schritt ist das Reden mit anderen. Es hängt von dir ab, ob du es deinem besten Freund, deiner Familie oder einer anderen Person erzählst. Bevor du diesen Schritt machst, musst du - so gut es geht - darauf vorbereitet sein, mit allem konfrontiert zu werden, was es an menschlichen Reaktionen gibt - und das ist bei unserer verrückten Spezies wirklich eine breite Palette.

Such dir jemanden aus, dem du vertraust und bei dem du davon ausgehen kannst, dass er dich unterstützt. Denk auch daran, dass du selbst einige Zeit dafür gebraucht hast, dich an dein Schwulsein zu gewöhnen. Diese Zeit brauchen andere vielleicht auch. Du solltest nichts überstürzen und ehrlich auf Fragen antworten, die vielleicht gestellt werden.

Wenn das Gespräch gut verlaufen ist, dein Gegenüber verständnisvoll reagiert hat, fühlst du dich sicher erleichtert und freier - genieße das Gefühl. Viele Menschen reagieren positiv:

"Wir sind froh, dass du es uns erzählt hast", oder "Wir haben uns schon so was gedacht und nur darauf gewartet, dass du es uns sagst".

Sei nicht verzweifelt, falls es nicht gut läuft. Für viele ist es am Anfang schockierend, und sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Vor allem Familienmitglieder können sich leicht "schuldig", enttäuscht oder traurig fühlen. Das geht vorbei. Deine Eltern sind deine Eltern und werden dich mit der Zeit so akzeptieren, wie du bist.

Der nächste Schritt ist das Kennenlernen von anderen Schwulen, das Erforschen deiner Sexualität und deines persönlichen schwulen Lebensgefühls. Die "schwule Gemeinschaft" besteht wie jede andere Gruppe in unserer Gesellschaft aus Individuen und jeder kann sein Schwulsein anders definieren. Ob du in der "Szene", auf Parties, in Clubs, in schwulen Vereinen oder auf deine ganz eigene Art dein Schwulsein lebst, denk daran, dass du dein Leben bestimmst und nicht andere Menschen.

Wichtig ist, dass du auf dich und andere achtest. Besonders, was den Sex betrifft. Sex mit anderen Männern ist, was du daraus machst. Sei es eine längere Beziehung oder ein One-Night-Stand, du solltest deutlich machen, was du wirklich willst und dazu stehen. Tipps zum (ersten Analverkehr)