

## התפתחות הזהות ההומוסקסואלית/לסבית מתוך 'אמא יש לי משהו לספר לך', בהוצאת שופרא לספרות יפה כתבו: דבורה לוז ושרה אבני

**'הדבר הקשה ביותר בעולם הוא להיות מישהו שאינך'.  
ליאו בוסקליה**

מהו התהליך שבמהלכו אנשים מתחילים לחשוב על עצמם כעל הומוסקסואלים או לסביות? מה עובר על אנשים צעירים שמבינים יום אחד שהם חלק מקבוצת מיעוט? מה הן ההשלכות של החרדות ושל הפחדים העמוקים הקשורים להבנה הזאת? באיזה אופן שונה חוויית הנעורים וגיבוש הזהות המינית של צעירים בעלי נטייה מינית הומוסקסואלית מזו של צעירים הטרוסקסואלים? מה הורים יודעים על מה שעובר על בניהם ההומוסקסואלים ועל בנותיהם הלסביות?

מטרת הפרק הזה היא לשרטט שלבים בתהליך שעוברים הומוסקסואלים ולסביות עם גילוי נטייתם המינית. כל סיפור הוא אישי וייחודי, אך ההקשבה לסיפורים רבים ולמציאות הסובייקטיבית שחווים הומוסקסואלים ולסביות בתרבות שלנו מעידה על קיומם של שלבים קבועים בתהליך גיבוש הזהות החד-מינית (Case, 1984). ההתמקדות שלנו תהיה בשלבים הראשונים של התהליך, גם משום שהורים בדרך כלל אינם יודעים, אינם מבינים ואינם משערים מה עובר על ילדיהם, ובעיקר משום שבמהלכם הקשיים והפגיעות רבים במיוחד. חשוב לזכור שאנשים אינם בוחרים את נטייתם המינית, והידיעה 'אני הומו' או 'אני לסבית' נוחתת עליהם כשאינם מוכנים כלל. הדרך שבה הולכים בני נוער שהגילוי הזה נוחת עליהם אינה קלה ואינה סלולה בעבורם. היכרות עם החוויות האישיות, הבנת שלבי התהוותה של הזהות ההומוסקסואלית וקבלתה עשויות לסייע לסביבה הקרובה לתמוך בבני נוער אלה ולהקל עליהם את הדרך.

### א. כולנו גדלים כחברה הטרוסקסואלית

בעבור כל הילדים גדילה היא תהליך של גילוי מתמשך של זהותם בעיני עצמם ובעיני אחרים. אנחנו גדלים בחברה הטרוסקסואלית שנותנת כל הזמן חיזוקים להתנהגות הטרוסקסואלית, ליחסי בן-בת, גבר-אישה. ההטרוסקסואליות איננה רק התנהגות וזהות מינית, אלא גם שיטה חברתית וארגונית (Richardson, 1996). המודל הקיים, 'הנכון', המוכר והנשאף בחברה שלנו הוא האהבה, הזוגיות והמשפחה הטרוסקסואלית. גם מי שמגלה בשלב מסוים של החיים שהוא/היא נמשכים אל בני מינם, גדלו עם זהות הטרוסקסואלית והפנימו את המודל הזה. תמונת העתיד שלהם השתלבה בוודאות הטרוסקסואלית: כשאגדל אהיה כמו הורי. אנחנו חיים בחברה הומופובית. זוהי חברה שמשדרת בגלוי ובסמוי מסרים שליליים על ההומוסקסואליות. מגיל צעיר רובנו - גם אלה שלאחר זמן מתחוויר להם שהם עצמם הומוסקסואלים או לסביות - מפנימים רגשות חזקים של דחיית ההומוסקסואליות, פחד מפניה ושנאה אותה. מציאות זו מהווה נקודת התחלה בעייתית, קשה ומורכבת לתהליך של גיבוש זהות הומוסקסואלית חיובית. זהו תהליך ארוך שנמשך שנים וכרוך באובדנים, בפחדים, בבלבול ובחשש מפני דחייה. לתהליך זה אף נלווית בדידות רבה, ולעיתים נלווית לו גם שנאה עצמית. ההקלה מתרחשת כאשר בשלבים מאוחרים יותר מתחילה הקבלה העצמית בשילוב עם חשיפה חלקית לחברים ולאנשים משמעותיים להם.

### ב. הצורך במידע, בקבלה ובתמיכה

הומוסקסואלים ולסביות צעירים עוברים תהליכי התפתחות מיוחדים שנוספים על התהליכים הפסיכולוגיים שכל בני הנעורים עוברים. צעירים שנמצאים בתהליך הגילוי העצמי של נטייה מינית הומוסקסואלית זקוקים למידע אמין על התופעה, להיכרות עם מודלים בוגרים חיוביים של זוגיות חד-מינית ולהיכרות עם עוד צעירים כמותם. הם זקוקים לקבלה מצד האנשים המשמעותיים בחייהם: הוריהם, אחיהם ואחיותיהם והמשפחה המורחבת, כדי שיוכלו לקבל את עצמם.

כל גבר הומוסקסואל ואישה לסבית צמחו בתוך משפחה. הצורך בשייכות, בהרגשת בית, בלהיות חלק מהמעגל המשפחתי, הוא צורך בסיסי עמוק שחינוי לתחושת רווחה, לביטחון עצמי ולדימוי עצמי חיובי אצל הומוסקסואלים ולסביות בדיוק כמו אצל הטרוסקסואלים. הקבלה מצד המשפחה חיונית במיוחד מאחר שהעולם בחוץ עלול להיות מאיים, עוין ולא בטוח. קיים צורך גם בקבלה חברתית בבית הספר, בצבא, במקום העבודה ובקהילה. לא קל להיות

שונה, וקשה שבעתיים להיות משויך לקבוצה שמוטלת עליה סטיגמה, מה גם שהשונות הזאת 'נוחתת' ללא הזמנה, נתפשת כלא-רצויה ובדרך כלל מתרחשת בשלב חיים שבו הצורך בקבלה חברתית, הצורך להיות חלק מהחברה, גדול מאוד. הומוסקסואלים ולסביות צעירים זקוקים לתמיכה. הם זקוקים לכמה אנשים שיהוו אוזן קשבת לא שופטת ויתמכו בהם במרוצת התהליך המורכב והקשה שהם עוברים.

תהליך ההתפתחות של הזהות ההומוסקסואלית מתחיל בתקופת ההתבגרות המינית, נמשך בשלב הבגרות ולמעשה ממשיך להתקיים במהלך כל החיים. ככל שהגילוי העצמי של הנטייה ההומוסקסואלית חל בגיל צעיר יותר, כך רבים יותר הקונפליקטים הפנימיים, והפגיעות האישיות גבוהה יותר. לפגיעות האישיות שתי סיבות עיקריות: האחת היא האפיונים ההתפתחותיים של גיל העשרה, הכוללים ניסיון חיים מצומצם, ראיית הדברים בשחור ובלבן, העדר עצמאות וניידות ותלות כלכלית ורגשית בהורים ובמשפחה; השנייה היא 'הומופוביה מופנמת', כלומר הפנמת השנאה והדחייה החברתית, ההופכות לחלק בלתי נפרד מן הדימוי העצמי של בני הנוער ההומוסקסואלים. ואולם מתברר שכאשר ניתנת להומוסקסואלים וללסביות הזדמנות להתפתח בסביבה תומכת ומודעת, אין להם כקבוצה בעיות של בריאות נפש יותר מאשר לאוכלוסייה המתבגרת הכללית (Gonsiorek, 1988).

### ג. שלבים בתהליך הגילוי העצמי של הנטייה ההומוסקסואלית

תהליך הגילוי העצמי של הנטייה ההומוסקסואלית מורכב מכמה שלבים. הבה נבחן אותם אחד לאחד:

**התוודעות לשונות ומוטרדות** - אין דרך אחת וגיל קבוע לגילוי ההומוסקסואליות. הומוסקסואלים ולסביות רבים מספרים שמגיל צעיר הם זוכרים שהיו מודעים להיותם שונים: 'תמיד ידעתי שיש בי איזה שהוא שוני. בפנים ידעתי שאני לא רואה את הדברים כמו שחברים שלי רואים. מאז ומעולם הרגשתי את זה' (ב').

השונות, או ה'אחרות', נתפשת לעיתים קרובות בתודעה כמשהו שלילי. אבל צעירים רבים אינם יודעים להגדיר את המשמעות של השונות הזאת. הם מזהים את המשיכה אל בני מינם בתקופה שלפני תחילת ההתבגרות המינית ובתקופת ההתבגרות המינית, אך אינם מגדירים את עצמם בשלב הזה כהומוסקסואלים. זהו שלב של תהיות, ספקות, בלבול ומוטרדות שעשוי להימשך שנים מספר (Case, 1984). הם עצמם אינם בטוחים במשמעות הרגשות שהם מרגישים.

כמה סיבות עשויות להיות לכך: רגשות מיניים הם חוויה חדשה ולא מוכרת. נוסף על כך רבים הפנימו סטריאוטיפים שליליים בנוגע להומוסקסואלים, והם אינם מתיישרים בעיניהם עם מי שהם ועם הדימוי של עצמם. יש שמרגישים רגשות מיניים גם כלפי בני המין השני, ורבים מקבלים את המסר שרגשות של משיכה כלפי בני אותו המין בגיל הזה יכולים להשתנות. ההתלבטות, שלעיתים נלווה לה פחד, מתחילה הרבה לפני שה'אסימון נופל': 'זה כל-כך הפחיד אותי, עד שאפילו לעצמי לא יכולתי לתת דין וחשבון' (ד').

חשוב להבין שהגילוי האישי של ההומוסקסואליות אין פירושו קבלתה והשלמה עמה. בדרך כלל הומוסקסואלים ולסביות צעירים מודעים לרגשות המיניים שלהם במשך שנים עד שהם מקבלים את עצמם כהומוסקסואלים. ישנם שאינם מקבלים את עצמם ככאלה גם בגיל בוגר יותר.

שלב ההתוודעות לנטייה ההומוסקסואלית - הרגע שבו 'נופל האסימון', ההבנה 'זה מה שאני' - עלול להיות רגע מפחיד וקשה שנלווית לו תחושה עמוקה של ירידה בערך העצמי. על כך סיפרו הצעירים עצמם: 'לפתע פתאום הבנתי. לא ידעתי מה לעשות עם הידיעה המפחידה הזאת' (יוסי); 'לא רציתי להיות הומו. התאכזבתי ממה שאני', (א); 'היה לי קשה לקום בבוקר ולהסתכל בראי' (ד). את החוויה הפנימית הראשונה של המודעות לרגשות הומוסקסואליים אפשר למקד בתחושות של שונות, בדידות ואובדן: 'תמיד חשתי שיש בי משהו שונה. פעם קראתי באיזה שהוא עיתון שהכול יכול להשתנות עד גיל 18. אבל כשהגעתי לגיל זה, הבנתי שזהו זה. זה לא ישתנה... זה היה קשה מאוד. במשך זמן רב הייתי מדוכא מאוד, חשבת שאני השונה היחיד בעולם ושסור לאיש לדעת על כך. לא היה לי מושג לאן אני הולך וכיצד יתפתחו חיי'.

**שונות - חלק בלתי נפרד מן ההוויה ההומוסקסואלית** - השונות מתגבשת במהלך ההשוואה בין הרגשות האישיים ובין הרגשות של אחרים. סיווג השונות ושיוכה לדבר שלילי, שנא ומסוכן מובילים לבדידות ולתחושת ניכור. כאשר שונות נתפשת כדבר סוטה, מעוות ומאיים שאיש לא יוכל לקבל, הצורך הראשוני שעולה הוא להסתירה:

'בגיל 15 ידעתי שאני נמשכת לנשים. רק אני ידעתי על עצמי. זה היה הסוד הכי גדול בעולם. לא חשבת לספר אותו לאיש. לא דמיינתי לעצמי שאפשר לקבל את זה בכלל. הייתי בטוחה שאני הלסבית היחידה בעולם' (י').

'חשתי שהמשיכה שלי כלפי בנים היא מחלה נוראה חשוכת מרפא, מין נכות שתלווה אותי כל חיי ושלא אוכל לשתף בה איש. לא האמנתי שמישהו צריך או יכול לקבל ולהבין את מה שהגדרתי אז כסטייה נוראה' (עמיר).

**בדידות כחויית יסוד** - החשש מדחייה ומנטישה, הפחד ממה שיקרה אם ידעו באמת 'מי אני', גדול במיוחד כשמדובר באנשים קרובים ומשמעותיים. הפחד מהגילוי עלול להביא להתרחקות ולהסתגרות רגשית מאנשים קרובים, דווקא כאשר הצורך בעזרה גדול כל-כך. כל הספקות האישיים והקונפליקטים הפנימיים בתקופה הזאת וכל החרדות והתהיות באשר להשלכות של הרגשות האלה נחווים בבדידות, בארון. בדרך כלל ההורים אינם יודעים כלל מה עובר על ילדיהם, ותקופה זו של החיים בארון עלולה להימשך שנים. רבים מדווחים שזו אחת התקופות הקשות בחייהם: 'כל-כך רציתי אז עזרה. כל-כך רציתי שמישהו יפתור אותי מהקללה הזאת שנקראת הומוסקסואליות. בכל אותה תקופה לא היה לי עם מי לדבר' (ש').

שמירת סוד צורכת אנרגיה רבה. כל סוד מהווה גורם מנכר, מבודד, מרחיק: 'כשהבנתי שאני הומוסקסואל הייתי צריך להסתיר זאת. המחיר הנפשי של הבדידות היה עצום. זה התחיל להטריף את דעתי. לא היה לי עם מי לדבר. הרגשתי מבודד. כשלמדתי ב"א-י"ב התקשרתי ל"קו הלבן". הרגשתי שאני מוכרח לדבר עם מישהו, ולא עם מישהו שמכיר אותי. לא הייתה לי חברות אמיתית עם איש. כשאתה מסתיר משהו משמעותי מאוד - אז מי חבר שלך?' (ע').

**הסתרה מהמשפחה** - השהייה עם המשפחה יכולה להיות מלחיצה. הצורך להסתיר ושמירת הסוד גורמים להתרחקות פיזית ורגשית ולצורך לשקר כל הזמן: 'פחדתי מתגובת ההורים. חייתי בתחושת רדיפה אחת גדולה. עם השנים החל להיווצר חיץ ביני ובין הורי ובין ובין המשפחה שלי. הידיעה שאני לא יכול לספר להם על מה שעובר בחיי כהומו, גרמה להידרדרות הקשר שמעולם לא היה חזק במיוחד. חוסר השיתוף הקרין כמעט על כל נושא. לא שיתפתי אותם בדברים רגילים אחרים' (ש').

נוסף על הפחד מפני דחייתם על-ידי ההורים ישנם הומוסקסואלים ולסביות שנמנעים מלספר להוריהם על נטייתם המינית משום שאינם רוצים להעציב אותם, להכאיב להם או לאכזב אותם. על כך העידו כמה צעירים וצעירות: 'הכי פחדתי מהכאב שאגרום להורים... פחדתי להעציב אותם. פחדתי שמא ישקעו אבל עלי', (יוסי); 'לא רציתי שאבי ידע. חשבתי שזה יהיה לו קשה מאוד כי הוא דתי' (א'); 'הורי לא יודעים. לא סיפרתי להם. אני בן יחיד. זה היה הורג אותם' (ש').

כאשר מסתירים דבר משמעותי כל-כך, הקרבה נעשית משהו מסוכן שכן היא עלולה להסגיר, ולמעשה, הפחד מפני הקרבה גובר על הצורך בה. במצב כזה התרחקות, הסתגרות והימנעות משיחה ומשהייה במחיצת המשפחה תורמות להקלת המתח הפנימי, אבל בו זמנית מגבירות את תחושת הבדידות והניכור.

**תחושת אובדן** - מאחר שגם אנשים שמגלים את נטייתם ההומוסקסואלית גדלו כהטרנסקסואלים במשפחה הטרנסקסואלית, לגילוי העצמי נלווית ברוב המקרים תחושת אובדן: אובדן זהות, אובדן השייכות לעולם הטרנסקסואלי שבו גדלו, אובדן כל מה שמוכר - כל זאת במצב שבו החלופה איננה ברורה או שהיא נתפשת כאפשרות שלילית. החוויה הזאת ייחודית לצעירים הומוסקסואלים ולסביות. היא מעמידה בפניהם משימות התפתחותיות נוספות של בניית זהות עצמית חיובית שאינן קיימות בתהליך ההתפתחות של צעירים הטרנסקסואלים:

'ידעתי שאני הומו לפני כיתה ו'. חשבתי שאשתנה. לא רציתי להיות כזה. הקשיים שלי התחילו בכיתות ט'-י', כאשר נעשה לי ברור שזה מה שאני. לא רציתי להיות הומו. התאכזבתי ממה שאני. הבנתי שלא אהיה כמו הורי, כמו כל מה שהכרתי, שלא תהיה לי משפחה, שלא יהיו לי ילדים, שלא אעמוד בציפיות של ההורים' (א').

'התחלתי להתאבל בעצמי על עצמי, ומכל הלב. כל הערכים שגדלתי עליהם, כל התשתית הקיומית, כל המטרות, כל התכלית - כולם קרסו באחת' (יוסי).

קיימת תחושת אובדן של חלק מהעצמי. בגלל ההסתרה והחיים בארון ההומוסקסואל והלסבית מרגישים שאנשים אינם מכירים אותם באמת. כאשר הדעה המופנמת על הומוסקסואליות שלילית מאוד, עלול לחול תהליך של אובדן ההכרה בערך העצמי ושל חשש מפני איבוד החברים והמשפחה. התרחקות חברתית יכולה לאפשר הגנה מפני החשש שמא תתגלה הנטייה ההומוסקסואלית. אבל המחיר עלול להיות אובדן המעמד בחברת בני הגיל ואובדן החוויות של בני הנעורים.

**בדידות חברתית - חיים מאחורי מסכה** - אנשים לומדים על עצמם באמצעות יחסי גומלין עם אנשים אחרים, והשייכות לקבוצת הגיל חשובה לתהליך ההתפתחות של צעירים. הומוסקסואלים ולסביות בגיל הנעורים עדים

לתגובות חבריהם על ההומוסקסואליות ומבינים מה עלול לקרות להם אם יראו שונים או אם ידעו שהם שונים. כל הערה פוגעת וכל בדיחה על הומוסקסואלים מכניסות אותם עמוק יותר לארון: 'צרתי מסכה והפכתי לשקרן. בין החבר'ה נחשבתי לתמונן. אחד שאמנם אין לו חברה, אבל הוא שולח ידיים בלי סוף. לבנות, כמובן' (עמיר).

כדי להשתייך יש שנוקטים אסטרטגיה של קונפורמיות מוחלטת ומכחישים את המציאות הרגשית שלהם. הבחור ההומוסקסואל שיוצא עם הרבה בנות, או הבחורה הלסבית שתיכנס להיריון הם דוגמאות לכך.

דרך אחרת להתמודד היא ריחוק חברתי: 'זה הייתה תקופה מאוד קשה. במשך שלוש שנים הייתי מאוהבת בחברה לכיתה. היה לי קשה להסתיר זאת. חששתי שהתגובות שלי יסגירו אותי. בכל פעם שהייתי רואה אותה היו מופיעות כל התגובות של מישהו מאוהב. היה לי קשה מאוד. נמנעתי להיות בסביבתה. התנתקתי מהחבר'ה בכיתה שלי. הפסקתי ללמוד' (י').

הומוסקסואלים ולסביות צעירים בוחנים כל העת את עצמם ומשווים את עצמם לסביבה ולחברים בקבוצת הגיל, והשונות מקבלת משנה תוקף. כאשר נאלצים להסתיר את הנטייה המינית בגיל הנעורים ובתקופת הצבא, הלחץ החברתי עלול להיות קשה ומאיים מאוד: 'החבר'ה היו יושבים יחד ומספרים עם מי כל אחד שכב. על זה דיברו כל הזמן. נכנסתי למעגל של שקרים שקשה היה להפסיק אותו. היה המון לחץ חברתי. היו מנסים לשדך לי, היו חוקרים אותי. לא נתתי להיכנס אלי. הייתי מסתגר, בורח למוזיקה. ניגנתי כחמש-שש שעות ביום כדי לא להתמודד עם אנשים ועם המשפחה' (ע').

כל מה שהשייכות מעניקה לקבוצת הגיל בתקופת הנעורים נמנע מצעירים הומוסקסואלים ולסביות. בדידות חברתית בגיל הנעורים ודיכוי המשיכה המינית נעשים לעיתים קרובות על חשבון פיתוח הנורמלי של הכישרים והמיומנויות ליצירת קשרים בין-אישיים ומסכלים את האפשרות של אותם צעירים להכיר את עצמם באמת.

**פגיעות** - השייכות לקבוצת מיעוט שמוטלת עליה סטיגמה והפנמת העמדות השליליות הרווחות בחברה כלפי ההומוסקסואליות עלולות להביא לשנאה עצמית וללחצים נפשיים קשים. בהעדר מידע, בהעדר קשר עם הומוסקסואלים אחרים ובהעדר מודלים חיוביים לחיקוי רבים בגיל הזה אינם יכולים לדמיין לעצמם תמונת עתיד חיובית ואופטימית.

במצב הזה אין פלא שאצל רבים עולות מחשבות אובדניות ואף התאבדות בפועל כפתרון לתחושת חוסר המוצא וחוסר האונים. צעירים אלה, צריך להבין, אינם תופשים את המצב הזה כמצב זמני. לראיה, דו"ח על התאבדויות בני נוער שפרסמה מחלקת הבריאות והשירותים ההומניים של ארצות הברית מציין כי: א. מספר ניסיונות ההתאבדות של הומוסקסואלים ולסביות צעירים גבוה פי שניים עד שלושה מזה של הטרוסקסואלים צעירים. ב. הומוסקסואלים ולסביות צעירים מבצעים 30 אחוז ממעשי ההתאבדויות בקרב בני נוער בשנה (Gibson, 1989).

תחושת חוסר המוצא וההומופוביה המופנמת באות לידי ביטוי בדבריו של ב': 'אינני יכול לראות את עצמי בקשר עם גבר אחר. אינני מכיר מישהו הומוסקסואל וגם אינני רוצה להכיר. אני פוחד שאני אוהב את זה. אינני יכול להיות הומוסקסואל בסביבה שבה אני חי ואלה אני קשור. אין אף אחד כזה לא במשפחה שלי ולא בשכונה שלי. אינני יכול לשקר, ואינני יכול לחיות בשני עולמות. אני מרגיש בדרך ללא מוצא'.

**היציאה מן הארון** - נקודת מפנה - הפחד מכניס אנשים לארון. לפחד יש בסיס מציאותי, לכן הכניסה לארון היא פעולה של הגנה. אבל החיים בתוך הארון לאורך זמן מהווים נטל רגשי כבד, והם מעיקים ומלחיצים. אנרגיה רבה מושקעת בהסתרה: 'הלחצים הקשים של החברה "להיות כמו כולם" גרמו לי להתנכר לעצמי עד גיל 26 שבו לא יכולתי יותר להישאר בארון' (יונתן). הארון הוא הניגוד המוחלט לקרבה, ליחד, לשייכות, לחום ולהבנה. העדר המרכיבים האלה בחייו של אדם יוצר סביבה לא אנושית ולא בריאה. מחיר שמירת הסוד יכול להיות גבוה מאוד.

הצורך להיחלץ מהבדידות והכמיהה לקרבה הם הכוח המניע לספר למישהו. היציאה מהארון מהווה נקודת מפנה בגיבוש הזהות ההומוסקסואלית. זה החלטה יזומה שמתרחשת בעקבות תהליך הדרגתי של הבשלה פנימית ושינוי תודעתי (קפלן, עמ' 196). אנרגיה רבה מושקעת בקבלת ההחלטה איפה, מתי, איך ולמי לספר, ואנרגיה רבה מושקעת בדאגה בנוגע לתוצאות האפשריות של היציאה מהארון אל אנשים משמעותיים:

'בראשונה סיפרתי לחבר הכי טוב שלי. פחדתי שהחברות שלנו תיפגע. אבל הרגשתי שאני מתפוצץ, שאני חייב לשתף בזה מישהו. הוא תמך בי וממש הפתיע אותי לטובה. זה כל-כך עזר לי. זה הוריד ממני מעמסה, הרגיע אותי. אני לא יודע איפה הייתי היום בלעדיו. בגיל 18 יצאתי מהארון - וירדה לי אבן מהלב. הקבלה שלי את עצמי הייתה שלמה יותר. החלטתי שאני חי את חיי בפתחות ויהי-מה' (ע').

'הראשונה שסיפרתי לה על הנטייה המינית שלי הייתה אפרת, חברה מאד-מאד טובה שלי. התגובה שלה הייתה: 'אז מה?' זה עשה לי כל-כך טוב עד שלא ידעתי איפה לשים את עצמי' (ש').

כל גבר הומוסקסואל ואישה לסבית נושאים עמם את החוויה של היציאה מהארון בפעם הראשונה. קבלה חיובית מהווה חוויה מתקנת, שמקדמת את תהליך הקבלה העצמית. אין ספק שכל יציאה מהארון טומנת בחובה סיכוי לעומת סיכון. כל גילוי הוא אפשרות שצריכה להישקל בכל פעם מחדש; יש לבחון אם הוא עשוי להועיל ולשפר או שמא להזיק. לכן 'ניהול הגילוי' צריך להיעשות לצד בדיקה שקולה של המציאות של המציאות (Gensiorek, 1995).

תהליך היציאה מהארון עלול להיות לפעמים כואב, אך גם מחזק ומעשיר. למעשה, זה תהליך שאינו מסתיים לעולם. עם חלוף הזמן פוחתות העוצמות הרגשיות המושקות בו, והסיכון לא נתפש כמשהו מאיים כל-כך. היציאה לחברים והיכרות עם הומואים ולסביות נוספים מחזקות את הזהות החיובית ומפתחות רשת של תמיכה חברתית:

'כיום ההומוסקסואליות שלי אינה מהווה בעיה בשבילי. מעולם לא קיבלתי עליה תגובות שליליות. אני לא "מנפנף" בעובדת היותי הומו, אבל אם הנטייה המינית שלי משמעותית לשיחה, אני מדבר עליה'.

'היום אני מתגורר עם החבר שלי שאני מאד אוהב, והוא משיב לי אהבה. החיים שאנחנו מנהלים הם ממש כמו אלה של חברי ההטרוסקסואלים. איני מסתיר את חיי מאיש ואני שלם עמם ומאושר. כמובן לא בלי קשיים, אבל אין אלה קשיים ששונים מהבעיות המלוות כל צעיר בגילי' (עמיר).

**היציאה אל ההורים** - היציאה אל ההורים עשויה להיות מורכבת הרבה יותר. בנים הומוסקסואלים ובנות לסביות מספרים להוריהם על נטייתם המינית משום שהם רוצים להפסיק להסתיר ולהפסיק לשקר. חשוב להם שהוריהם יכירו את הפן הזה של חייהם, יקבלו אותם כפי שהם ולא ידחו אותם. איש אינו רוצה לאבד הורים ומשפחה. דחייה, אי-קבלה וניתוק הקשר בעקבות הגילוי הם חוויה קשה וכואבת גם בגיל מבוגר, על אחת כמה וכמה בגיל צעיר שבו ההזדקקות להורים חיונית ביותר.

ברוב המקרים, כאשר בנות לסביות ובנים הומוסקסואלים מספרים להוריהם על נטייתם המינית, הם יודעים על כך שנים מספר וכבר הספיקו לעבור עם עצמם דרך ארוכה. הם הספיקו לעבד את הגילוי, יש להם חברים שיועצים על נטייתם המינית ההומוסקסואלית, לעיתים קרובות יש להם גם בן זוג או בת זוג, והוריהם נמצאים במקום אחר לגמרי. חשוב שמי שיוצא מהארון אל ההורים יכיר את נקודת המבט שלהם ויוכל להזדהות עם התהליכים שהם עוברים. במצב הזה התפקידים מתחלפים לא פעם. ההורים זקוקים לזמן, לידע ולתמיכה, וכעת ילדיהם יכולים לעזור להם. כדי לאפשר להתקרבות לקרות, חשוב שההורים יוכלו להבין מה עובר על ילדיהם, ושבתים הומוסקסואלים ובנות לסביות יוכלו להבין מה עובר על הוריהם.