

有关出柜的12个问题 (上)

泉铮 WHU性别性向平等研究会 2015-12-08

1. 出柜父母亲人不接纳怎么办? 怎么处理亲子关系亲戚邻里等?

答: 出柜只是一个过程, 而不是结果, 也是因家庭情况的不同而父母的接纳程度就不同的, 有些理性的父母会接纳的快一些, 有些父母接纳的就慢一些, 比如我的妈妈就用了五六年的时间才肯面对我的身份, 才慢慢理解接纳我, 浪漫妈妈也是用了五年的时间才接纳了自己的孩子, 而北京的红狐妈妈更是用了整整13年才接纳自己的孩子, 但是比较理性的家长接纳起来就很快, 比如浪漫三群的管理小七, 跟妈妈出柜, 妈妈只用了两天时间就接纳了自己的孩子。出柜没有成功与否, 我们也只是在出柜这个过程里, 就看自己内心想要达到的目标目的是什么了? 是希望只是父母不逼婚了? 还是希望父母接纳理解自己? 这就要问自己了, 但是记住出柜的目的是做真实的自己。

对于怎样处理亲子关系, 这一点就是个人问题了, 怎样改善亲子关系别人并不能给你提供更好的方法, 因为家庭情况的不同, 亲子关系的改善只有自己清楚, 我们知道良好的亲子关系会成为沟通交流的前提, 沟通交流又是彼此心灵的纽带桥梁, 所以亲子关系融洽, 父母更好更容易接纳出柜的子女。

对于怎样处理亲戚邻里? 出柜并不是见到一个人就说, 而是有选择性出柜, 如果是觉得没必要告知的亲属朋友, 那就没必要告诉他们, 其实, 只要家人接纳了, 这些亲属邻里之间问到子女结婚问题, 自己的父母也是会帮助自己的。比如我是父母在面对亲戚问我找女友了吗? 赶紧结婚之类问题的时候, 我妈妈就跟他们说: “我的孩子有自己的打算, 我们尊重孩子。”那些亲戚就自讨没趣的不问了, 邻里之间更是无所谓, 因为他们本身就是外人, 如果被亲戚邻里知道了性取向, 那也不要太过在意, 因为人永远无法堵住别人的嘴, 就算你不是同性恋, 他们一样会七嘴八舌的说你的, 只是你不知道罢了。知道你是同性恋, 你就要端正好心态, 走自己的路让别人说去吧, 何必介意外人议论, 只要家人接纳了就好。外人都是次要可有可无的。如果真有不不甘心或者介意太多, 那就自己强大起来吧, 强大起来让别人有所畏惧你就不会擅加评论你, 人面对这种问题就两种结果, 要么脸皮厚一点不在乎, 要么如果介意就自己强大起来让别人尊敬你。其实我觉得后者依旧会别人议论的。

父母接纳是需要一个过程的, 而在这个过程中自己与父母的沟通起到关键作用, 有些同志会说跟父母说了父母很排斥, 他们不接纳自己, 不知道怎么办, 举个例子, 父母在不了解同性恋知识的时候, 固有思维认为这个是不好的, 而这种思维是一栋大楼, 如果是盲目出柜的话, 就好比是给父母扔了一个炸弹, 而炸毁的就是父母心中的这栋大楼, 炸的七零八落破烂不堪, 他们能立刻理解接纳你吗? 需要一个时间来清理爆炸现场吧? 而你急迫的想让父母再接纳你, 就是再这栋大楼的遗址上重新盖一座接纳同性恋的大楼, 但是原有遗址没有清理干净, 也没有打地基怎么盖大楼呢? 还是需要给父母接纳理解的时间, 让父母慢慢消化的, 新盖的这栋接纳理解同性恋的大楼是需要打地基的, 而地基就是良好的亲子关系和沟通能力, 这样才能把这栋新的大楼盖好盖高。也要学会体谅父母才行。还有一些其他方法能更好的让父母接纳, 比如第3条问题里说的同性恋亲友会热线, 家长群, 寻求其他家长帮助开导自己的父母等方法, 但是这些方法是要在父母愿意主动去了解这个前提下才管用。如果父母自己不愿意主动去了解接触, 那就先冷处理等父母心情平复后再尝试慢慢沟通吧。

2. 出柜涉及伴侣好不好? 有伴侣出柜好还是没伴侣出柜好?

答: 出柜是自己的事情, 最好不要牵扯到伴侣, 出柜更不是有了伴侣之后才出柜, 这是一个错误的观点, 出柜在于自己想不想做真实的自己, 而跟有无伴侣无关, 如果盲目出柜涉及到伴侣, 只会让家人认为是孩子的伴侣教坏了自己的孩子, 他们非得拆散你们不可, 因为在他们的思维模式里面, 拆散了你们就有希望改变你的性取向...比如我分享的故事里经历的那样。所以个人认为出柜最好不要涉及到伴侣。

3. 怎样更好的出柜? 要做什么准备? 盲目出柜有哪些不利因素?

答: 出柜切勿盲目出柜, 出柜有很多种方式, 我划分成: 主动出柜, 被动出柜和盲目出柜三种。后两种出柜造成的后果都是无法估计的, 尤其是盲目出柜, 盲目出柜往往是自身还不知道怎么跟父母沟通甚至有些同志自己还不接纳自己的前提下, 就跟父母说了自己的性取向, 但是却不知道怎么来跟父母交流, 如果是理性的父母还好, 但是如果父母偏激强势, 往往就会出现辱骂, 责罚甚至是过激行为等。因为无法估计后果, 所以表现形式也是各不相同, 但是大家要明白一个道理, 父母之所以有辱骂自罚甚至过激是建立在他们的固有思维认为同性恋是不好的这个前提上的, 等他们真正理解了解了同性恋, 知道了真相, 他们怎么会再继续骂你? 他们只会心疼你还来不及! 在此分享吴妈妈整理的两篇关于盲目出柜的博文, 分享给大家阅读: 给盲目出柜的同志以批评教育: 吴妈妈复三位求助者私信批评年轻人不学习资料与实

例: http://blog.sina.com.cn/s/blog_4b7a5b610102uyyx.html 《很多求助者不愿学习思考行动只是叫苦埋

怨》: <http://weibo.com/p/2304184b7a5b610102v0q6>

对于怎样更好的出柜, 要做什么准备工作?

我们从上述分析上得出结论, 理性出柜是最稳妥的方法, 怎样做好理性出柜, 我的建议是首先先要做到思想独立, 自我认同, 所谓思想独立, 比如在情感问题上有自己独立的思考模式, 不受家人摆布, 不是父母手下的木偶, 不要优柔寡断, 所

谓自我认同，并不是单单的接纳自己是同性恋就叫自我认同，而是在接纳自己的同时做真实的自己。

很多人会说经济独立有利于出柜，这一点是肯定的，经济独立能更好的让父母放心，也能更好的在父母不接纳自己的时候能独立生活，但是经济独立并不是出柜的唯一决定因素，出柜的决定因素是思想独立，一个人就算再经济独立，但是思想不独立，依旧是无法出柜的，被人摆布优柔寡断，这样的人就算再经济独立也是不会出柜顺利的。但是一个人就算经济不独立，但是思想独立，依旧可以出柜，只是相对来说不如经济独立更稳妥些，比如我出柜就完全没有经济独立，现在还和父母住在一起...但依旧不妨碍我出柜，所以出柜的决定因素是思想独立，经济独立次之，经济独立会辅助让出柜更容易一些。思想独立，自我认同是出柜的基础。怎样更好的理性出柜，在我的故事里也有说明，良好的亲子关系是沟通的前提，而沟通是理解接纳的纽带桥梁。跟父母有良好的亲子关系，会更有利于出柜，再者，自己就得需要学习沟通技巧问题了，我们可以整理足够的出柜资料来学习出柜方法经验，一个是当做自己学习需要，再者整理了以后应对出柜也是有理有据的证明，更有部分资料可以推荐给父母看，以便于更好的让父母接纳。我有整理的10.5GB的出柜资料，里面包括：心理学者关于同性恋讲座，同志出柜故事，同志父母接纳故事分享，媒体正面报道同志相关信息，同志资讯，同妻同夫故事，防艾资讯，跨性别人群资料，性教育相关知识，以及一些图文资料等。整理了一个大合集，大家可以戳我下面分享的合集地址链接，下载查看，选择适合自己的资料以备整理需要。

140份出柜资料新浪微盘地址：<http://t.cn/8kivSXA> 10.5GB资料百度网盘地址：<http://t.cn/RzOwFlz> 密码：dgi5（梟铮整理。微博@梟铮）也可去@三色堇吴幼坚整理的同志资料博客：<http://t.cn/h0o53> <http://t.cn/ShqDqN> 《丛中：同性恋性取向心理咨询要点》<http://t.cn/z8fzgco> 同语自我认同科普地址：<http://t.cn/R7wll8b> @楓de靈出柜资料地址<http://t.cn/zYJiYM> @楓de靈出柜攻略<http://t.cn/8s6DdtH> 如需《认识同志》公益手册，请查找淘宝店铺：同性恋亲友会 手册免费，邮费10元。如需《不再恐同》手册，可私信微博：@淡蓝公益 免费申请，邮费自付。注明地址邮编联系方式等。同志亲友会热线：4000-820-211（周一至周五晚8:30-10:30 周日下午2:00~4:00）智同热线：400-699-1201 周三到周五 晚上7:30~9:30 女同周六下午2点至5点。张北川教授：0532-82710247。马姐拉拉热线：13126616245。生命热线：010-82951332。二十四小时接听 白丝带热线4000-110-391。为家庭暴力、性暴力受害者、目击者提供心理支持，每天8:00-22:00艾博公益艾滋病热线4000-599-121。浪漫转身YY频道382783 出柜前铺垫书籍柴静著作：《看见》，电视剧《人生是美丽的》国语在线观看地址：<http://t.cn/zR6wtnZ> 同志科普书籍《我的那些同志孩儿》藕姨著作《同性恋亚文化》李银河著作 电影《喜宴》《天佑鲍比》外国版《非诚勿扰》《养子16岁》《再见！我的新郎》

上面的资料合集不仅仅有出柜资料，还有热线，同志电影推荐等信息集合。欢迎有需要的朋友自行下载查看。

做好出柜资料的整理与学习后，比较稳妥的方法还有要做一定的出柜前铺垫工作，所谓出柜前铺垫工作，就是指如何让父母在不了解自己是同性恋的前提下，片面的学习到一定的同性恋知识，这是比较讲究技巧性的方法了，比如我在我分享的故事里提及到的《看见》这本书，和《人生是美丽的》这部电视剧一样，之所以推荐的原因不再重复说，可以看我的故事里有详细说明，还可以推荐给父母看一些当地青年内心活动等有关的电影电视剧等，比如宋丹丹主演的《我的儿子是奇葩》其中也有只言片语涉及到同性恋话题，但是更多是这部电视剧说的是当今青年在父母逼婚下自己内心的一些感想感悟等等。可以作为出柜前铺垫推荐给父母看，以便于他们更好的理解你，还有些电影比如《喜宴》《亲爱的》这些家庭情感电影和涉及到同志电影等都可以使亲子间的亲密度加深，更有利于做好出柜前的铺垫工作。《天佑鲍比》这部电影适合于那种比较强势偏激不接纳的父母看，不过前提是他们看才行，或者说这部电影时候给他们看完后就出柜用的，因为剧情太过悲伤又是真实故事，很震撼警醒人，可以酌情推荐给父母。还有其他一些同志电影比如国外版的《非诚勿扰》就是讲述孩子跟父母出柜的，这种电影就比较直观一些，适合给父母看完后自己就出柜了的那种。所以推荐需要斟酌一下了。还有一些书籍以及其他方法等。都可以达到片面让父母了解到一定的同性恋知识。

等做好这一些准备工作了，自己觉得也准备好了，就是出柜的最好的时候。

4.出柜父母逼婚怎么办？

答：出柜后父母逼婚往往跟盲目出柜有关，是盲目出柜造成的后果之一。父母在不了解同性恋知识的前提下，固有思维认为同性恋是不好的，逼婚不接纳都是很正常的反应，建议先稳定父母情绪，跟父母打太极打哈哈，以柔克刚，利用这段时间多学习出柜方法经验，改善亲子关系，等父母心情好了再跟父母沟通，切记不要火上浇油呛父母。逼婚也不是说结婚就能结婚的，逼婚也只是父母固有思维里认为你结婚了就能改变性取向的方法之一，需要让他们知道这样你并不会改变，接纳是需要一个过程的，给父母时间，同时也要自己多学习沟通技巧才行。出柜前父母逼婚，也容易造成盲目出柜，我相信父母逼婚最初同志一般是不会盲目出柜的，往往都是拖着却不思进取不去想怎么来应对以后父母再逼婚，往往心态都是能拖就拖，能不出柜就不出柜，自己往往又从不考虑出柜的事情，真到了火烧眉毛了被逼着没办法了才会出柜，但是自己没有准备好就仓促的脑子一热就说了，会给家人造成更多伤害和不必要的困扰。然后盲目出柜导致的后果就无法预知的接踵而来了。盲目出柜后建议阅读问题1和问题3里提到的知识解答了。

5.出柜后父母逼着让去医院治疗怎么办？

答：父母逼着去医院治疗，往往也是盲目出柜造成的。属于盲目出柜造成的后果之一，我个人是不提倡去医院治疗的，但是在跟父母沟通无效的情况下，去医院咨询医生相关同性恋有无治疗必要也是一个方法，因为我们知道我国早在2001年就4月20日，第三版《中国精神障碍分类与诊断标准》中将同性恋从精神疾病名单中剔除，标志着我国同性恋去病化，但是现在我国整体医疗机构出于一种浮躁态度，部分小医院小诊所，会钻法律空子打着可以治疗同性恋的旗号来骗钱，这是一种陷阱，很多家长在不接纳同性恋子女的时候往往咨询医生同性恋是否可以治疗，这些骗人的医院就会利用父母的侥幸心理来骗钱说可以治疗，所以我建议各位如果实在没办法家人非去医院不可的情况下，建议去省级三甲医院，或者国家权威

医院，咨询更高等权威的医院，因为大医院有举报机制，一般是尊重同性恋，尊重医德常识的。但是保险起见，有必要亲自提前去相关医院咨询相关医生是否同性恋可以治疗，建议随身带好录音笔或者录音设备，以便给自己留下证据，如果大医院医生说可以治疗同性恋，我们可以凭借相关证据经网络曝光或媒体曝光来达到社会重视，因为同性恋不是疾病，他们说可以治疗已经公然违背医德医疗常识，曝光大医院医生，该医生就很有可能因此丢掉工作，所以一般大医院医生都是尊重同性恋的原因也是其一。就算最糟糕，被父母强迫去小诊所小医院治疗，也要提前去该医院了解情况，跟刚才说的一样带好录音设备等，如果是被父母强迫去他们制定的医院，那也要带着手机以备录音当做证据。当然如果相关医生说可以治疗同性恋，你也可以当面质疑戳穿他，用正确的知识和以录音的手段警告医生尊重医学常识，如果不尊重那就威胁他们给他们曝光等方法，这些就是一些小聪明的手段了。不在这里一一多说，我将分享浪漫转身群整理的“友同、恐同”医院名单，是我们目前整理的尊重同性恋尊重医德常识的医院和打着可以治疗同性恋旗号的医院名单。之所以分享这个医院名单，是方便大家在去选择医院的时候更好的选择尊重同性恋的医院名单，让父母了解正确的知识，避免去恐同医院被骗钱造成父母更不容易接纳子女。这也是这个名单的作用了。

友同医院及医生名单

- 1.沧州市医院 李广玉
- 2.广州白云心理医院首席心理专家，硕士生导师 @沈家宏v
- 3.重庆西南医院 心理科
- 4.南京脑科医院（医学心理科）杜经纶
- 5.南京脑科医院（主任医师）陈建国
- 6.石家庄长江心理精神医院 心理咨询师 李大夫
- 7.厦门仙岳医院 张晓阳医生
- 8.苏州市九龙医院门诊二楼精神心理内科 许金明医师13771918910
- 9.福州医学心理咨询中心 林溜医生
- 10.河南郑州武警医院
- 11.北京六院的丛中教授（北京大学精神卫生研究所）
- 12.济南军区总医院
- 13.天津总医院 心里卫生科室 专家：张医生
- 14.河北唐山工人医院 心理科
- 15.北京协和医院 心理医学科 李涛教授
- 16.天津一中心
- 17.北京回龙观医院
- 18.山东省精神卫生中心 胡蕾医生
- 19.南昌精神病医院
- 20.湘雅附二 精神科 张亚林 主任医师 教授 医院地址：长沙市人民中路139号 医院电话：0731-85295999,0731-85295888(总机)
- 21.湘雅附一 临床心理中心 李飞 主治医师 讲师 医院地址：长沙市湘雅路87号 医院电话：0731-84327198
- 22.秦皇岛市中心医院
- 23.齐鲁医院 心理科
- 24.临沂市第四人民医院 精神科 刘志浩
- 25.牡丹江医学心理咨询门诊 电话：(0453)6538381 地址：爱民区天安路
- 26.邯郸市第一医院心理 杨大夫 王大夫

恐同医院（或对同性恋知识无知）及医生名单

- 1.南京航空机关医院（精神内科）张医生
- 2.广州京广医院 鍾医生
- 3.湘雅附二医院
- 4.南京鼓楼医院
- 5.河北省一院 精神科
- 6.石家庄长江心理精神医院
- 7.霄燕心理成长工作室
- 8.安徽醫科大學第一附屬醫院 醫學心理科 黃曉琴
- 9.浙江杭州市第七人民医院
- 10.郑州大学第一附属医院
- 11.南昌大学第一附属医院，精神医学科，袁也丰，教授/主任
- 12.湘雅附二 精神科 苏林雁 主任医师

- 13.蚌埠医学院第一附属医院
- 14.淄博市第八医院 杨燕
- 15.珠海市第二人民医院 心理科医生董坚
- 16.长沙市精神病医院 精神科 莫祥德 主任医师 教授
- 17.湖南省人民医院 临床心理科 王志平 主治医师
- 18.济南中医精神病医院
- 19.济南神康医院
- 20.上海交通大学附属精神卫生中心 陆峥主任医师
- 21.广州白云心理医院 杨宇平
- 22.温州第二附属医院 心理科
- 23.上海精神卫生中心 陆征
- 24.石家庄市疾控艾滋病防治所 所长 刘淑君
- 25.牡丹江市谭力心理学校 地址：牡丹江西安西牡丹街56号邮政路2号 电话：13504831747

6.出柜后父母以死相逼怎么办？

答：出柜后父母以死相逼往往也是盲目出柜造成的后果之一，盲目出柜真的会造成很多无法预知的后果，这些都只是这些后果的一部分，所以再次提醒大家出柜一定不要盲目。面对以死相逼的父母，大家要做的工作还是先稳定父母的情绪，哪怕暂时委曲求全，但是从目前整理的资料和大量的出柜实例来看，没有父母真因为孩子是同性恋而自杀的，只有父母知道自己的孩子是同性恋反而把自己的孩子逼死的，所以在稳定父母情绪的时候，自己也要做好自我疏导工作。怎样稳定父母情绪，也是因人而异没有固定答案，从个人家庭情况酌情考虑如何去稳定父母的情绪吧。等父母情绪稳定后在考虑如何跟父母说这件事，或者怎样在减少伤害的同时让他们慢慢了解同性恋知识，这个详细看问题1和问题3的解答了。还有些父母完全不能沟通的那种，也要明白软硬兼施这个道理，一般情况父母只是吓唬自己的子女，以死来威胁子女，其实还是看自己怎么与父母沟通了，父母不会真的去死，因为他们还没有“改变”你的性取向，他们怎么可能会去死呢？这时候你也要学着冷静理智一些告诉他们，死不死你的性取向都改变不了。让父母打消这个念头等，或者转移成别的，比如换成主动提出来要不要去咨询下正规医院和心理医生（或者给亲友会打热线）看看这个能否治好等等，学会讲究技巧来安抚父母，亲友会热线等信息见问题3，医院咨询医生等问题见问题5。