



SINGLE STEP

МОЕТО РАЗКРИВАНЕ

БЪДИ СЕБЕ СИ

източник: www.thetrevorproject.org

ДОБРЕ ДОШЪЛ



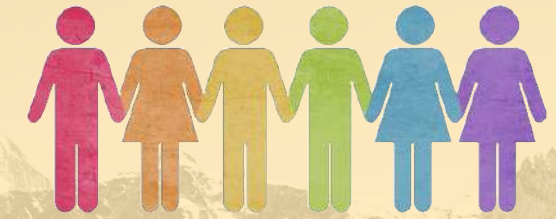
Споделянето на голяма част от това кой всъщност си с други хора, може да бъде вълнуващо и трудно. Има толкова много неща, за които да помислиш: На кого да кажа? Кога трябва да им кажа? Какво ще кажат те? Ами ако не съм сигурен? ... Трябва ли да се разкрия?

„Разкриване“ означава да споделиш своята сексуална ориентация и / или полова идентичност с хората в живота ти. Разкриването на всеки е уникален процес, оформен от неговото ниво на комфорт, безопасността на средата му и това кога се чувства готов. След като го премисли, човек може да реши да не се разкрие – и това е ок. Много хора избират да не го правят по различни причини.

ОСНОВИТЕ

Разпознаването, разбирането и приемането на твоята сексуална ориентация и / или полова идентичност е много важна част от разкриването. Ако не си сигурен, всичко е наред. Може да поставяш под въпрос половата си идентичност, сексуалната си ориентация, или дори и двете едновременно.

Никой не знае със сигурност какво прави един човек лесбийка, гей, бисексуален, транссексуален ("ЛГБТ"), или хетеросексуален. Има много теории (биология, среда, лични преживявания и т.н.), но няма само една причина. Без значение от причината, всички ориентации и идентичности са нормални. Те са част от това, което сме! И най-важното: никой не "избира" да бъде ЛГБТИ!



СЕКСУАЛНАТА ОРИЕНТАЦИЯ описва видовете хора, към които сме физически, емоционално и романтично привлечени. Можеш да знаеш как се чувстваш във всяка възраст, дори и да не си бил физически с някого. Не всеки е хетеросексуален, лесбийка, гей или би. Има много други сексуални ориентации, като куиър и асексуален.

- По кого си падаш или с кого си представяш, че си?
- Как те карат да се чувстваш хората от същия физически и психичен пол?
- Как те карат да се чувстваш хората от различния физически и психичен пол?
- Когато си представяш бъдещето си, с кого си?

ПОЛОВАТА ИДЕНТИЧНОСТ описва нашите лични чувства спрямо това да си мъж, жена, и двете, нито едното или всеки пол от спектъра. Осъзнаването, че действителният ти пол е различен от този, определен по рождение, може да отнеме време и може да се случи във всяка възраст.

- Как се чувстваш спрямо пола ти, определен по рождение?
- Като представител на какъв пол искаш хората да те възприемат?
- Как би искал да изразяваш своя пол?
- Когато си представяш бъдещето си, какъв пол си?



ДА ПОГОВОРИМ ЗА ТРАНС*

Точно както някои хора се разкриват като лесбийки, гей или бисексуални, други могат да се разкрият като транссексуални, джендър куиър, би-джендър, не-бинарни, несъответстващи на стандартните полови определения, мъж, преминаващ към жена, жена, преминаваща към мъж или друг пол. В този пътеводител, ние използваме думата "транс" със звездичка (*), за да обхванем всички различни идентичности.

Като част от разкриването като транс*, човек може да премине през процес, наречен преход. Той може да продължи дълго или кратко време, в зависимост от индивида. Преходът включва медицински (хирургия, хормони и т.н.), правни (промяна на имена и т.н.), и / или социални (предпочитани местоимения, пола, дрехи и т.н.) промени. Не всички транс* хора избират да предприемат медицинска промяна, поради различни лични причини.



Спектърът

Нашата сексуалност и полова идентичност не са нещо окончателно. Всъщност, идентичностите на хората могат да бъдат флуидни. СПЕКТЪРЪТ може да ви помогне визуализирате как се чувствате във всеки един момент. Отбележете начина, по който се определяте днес по всяка линия, но не се чувствайте ограничени – нормално е да отбележите нещо различно утре!



БИОЛОГИЧЕН ПОЛ
(Този, който докторът е определил при раждането)

МЪЖ — ИНТЕРСЕКСУАЛЕН — ЖЕНА

ПОЛОВА ИДЕНТИЧНОСТ
(Как се чувстваш вътрешно)

МЪЖ (жена към мъж) — Джендър-флуид и транс, Трансджендър /Джендър куиър/ Не-бинарен — ЖЕНА (мъж към жена)

ИЗРАЗЯВАНЕ НА ПОЛА
(Как се представяш пред другите)

МЪЖЕСТВЕНОСТ — ДВУПОЛОВ, НЕ-БИНАРЕН — ЖЕНСТВЕНОСТ

ПРЕДСТАВЯНЕ НА ПОЛА
(Как те вижда светът)

МЪЖ — Трансджендър/Джендър куиър/ Не-бинарен — ЖЕНА

СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЯ
(Кого харесваш)

Привличане от жени — Бисексуалност/Пансексуалност /Асексуалност — Привличане от мъже



Подкрепа

Решението да се разкриеш е смело решение и няма правилен или грешен начин да го направиш. То зависи изцяло от теб, от твоя личен стил, както и от отношенията ти с човека, на когото ще споделиш.

Хората, които те подкрепят и насърчават, които те карат да се чувстваш по-малко самотен и ти помагат да изградиш самочувствието си, могат да ти помогнат много, ако решиш да се разкриеш, дори да живеят далеч от теб. Има много начини да се разкриеш!

Тук сме, за да ти помогнем: обади се пиши ни сподели

Помисли си кой ще те подкрепи безусловно:

- Семейство, братя, сестри, братовчеди
- Приятели, съотборници, училищни клубове
- Учители, консултанти, доктори, колеги



МИСЛИ В ПЕРСПЕКТИВА

Преди да се разкриеш, се приготви за реакциите, които хората могат да имат, включително за добрите, лошите и наистина тежките.

Имай предвид, че реакциите на другите хора са повече спрямо тях самите, отколкото спрямо теб. Ти си имал време да мислиш за чувствата си, а те научават нещо ново за първи път. Когато се разкриеш, за тях тепърва започва процес на приемане. Може да им отнеме известно време, за да осъзнаят напълно твоята новина.



ТЕСТВАНЕ НА ОБСТАНОВКАТА

Разбирането за това как се отнасят хората към ЛГБТИ теми, може да ти даде добра представа за това, как другите биха могли да реагират:

- Попитай ги какво мислят за някоя ЛГБТИ знаменитост.
- Попитай ги какво мислят за неща като бракове между еднополови двойки.
- Слушай думите им: Обиждат ли ЛГБТИ хората? Използват ли ЛГБТИ стереотипи?
- Обърни внимание как се справят с емоционални събития: това може да ти помогне да прецениш за какви реакции да се подготвиш.

Може да решиш да направиш и малко проучване. Хората обичат да задават въпроси и ако знаеш повече за ЛГБТИ преди да се разкриеш, това може да ти помогне да им отговориш по интелигентен начин. Подготвянето с поддържащи те хора също може да ти помогне да разбереш какво да кажеш и как.

ДА РАЗКАЖЕШ НА СЕМЕЙСТВОТО

Идеята да споделиш нещо, което мислиш, че семейството ти може да не одобри, може да бъде меко казано плашеща. Някои хора казват първо на член на семейството, от когото смятат, че ще получат подкрепа. Освен това може би ще се почувстваш по-сигурен, ако имаш резервен план за подслон, храна, училище и транспорт в случай, че семейството ти реагира много негативно.

- Защо искам да се разкрия пред този човек в момента?
- Кои са някои от добрите отговори, които може да чуеш?
- Кои са някои от лошите отговори, които може да се чуеш?
- Какво можеш да направиш, за да се справиш с истински тежките реакции?



Обкръжението

ТОЧНИЯТ МОМЕНТ

Няма идеален момент, в който да се разкриеш. Всъщност, точният момент може би ще се променя в зависимост от това, на кого искаш да кажеш. Понякога е най-добре да изчакаш докато човекът, на когото искаш да кажеш не е спокоен, отворен и готов да слуша. Това може да се окаже много важно за начина, по който ще се отнесе към новината. Помисли за тези неща, когато решиш да се разкриеш:

- Коя част от деня (преди училище, след работа, по време на вечеря)
- Коя част от годината (по време на училищния срок, лятото, някоя ваканция или почивка)
- Имай предвид, че понякога почивките и ваканциите могат да са по-напрегнат период за някои членове на семейството.









МЯСТОТО

Както с момента, така няма и идеално място, на което да се разкриеш. Някои места може да са по-сигурни или по-комфортни от други.

- Помисли дали предпочиташ обществено или частно пространство?
- Има ли сигурно място за разговори в къщи?
- Мястото специално ли е за теб и за човека, с когото искаш да говориш?
- И двамата ли се чувствате комфортно на това място?

Мястото, на което живееш, ходиш на училище или работиш, също може да повлияе на решението ти да се разкриеш:

- Има ли общностен център или ЛГБТИ програма/клуб, към които можеш да се обърнеш в нужда?
- Има ли ЛГБТИ групи в твоята общност или училище?
- Сигурно ли е да се разкриеш на работа?



УЧИЛИЩЕТО

Разкриването в училище може да се окаже страхотен начин да се сближиш с останалите ЛГБТИ съученици, да си създадете група и да живеете по-открито.

При всички случаи тормозът, унижението и дискриминацията са истински фактори, с които трябва да си наясно. Когато мислиш за разкриване в училище, имай предвид собствената си безопасност. Може да си направиш план за сигурност, ако имаш притеснението, че ще се сблъскаш с тежки моменти.

- Има ли Клуб за сексуално и полово приемане или някакъв подобен клуб?
- Има ли правила против тормоз, които да защитават ЛГБТИ учениците?
- Има ли отзивчиви учители, психолози, членове на администрацията или възрастни, които да ти помогнат, ако имаш нужда от това?
- Как би се почувствал, ако се разкриеш в училище?
- Разкриването ти ще те постави ли в риск? Ако това е така, какви стъпки можеш да предприемеш, за да запазиш сигурността си?

ДА СИ ПОГОВОРИМ ЗА ТРАНС

Ако си транс*, е особено важно да обърнеш внимание на обкръжението и сигурността си. Мисли за неща като използването на обществени санитарни помещения, за това как да се подготвиш за хора, които не разбират различните полови идентичност и как да си осигуриш достъп до транс* утвърждаващи медицински услуги и услуги за психично здраве. Запомни, че само ти можеш да прецениш кога е настъпил моментът да споделиш с останалите.

Интереси

Докато мислиш за своето разкриване е лесно да забравиш, че половата и сексуална ориентация са само две части от голямата картина. Затова, връщането една крачка назад, разглеждането и на останалите ти интереси и научаването как да приемеш собствените си странности, може да се окаже страхотен начин да подсилиш собственото си самочувствие – защото без значение от всичко останало, ти си ценен човек със своя собствена уникална индивидуалност.

- Какви са интересите ти, нещата, които най-много обичаш да правиш?
- Кои са силните ти черти?
- На какво си отдаден?
- Какви са целите ти за бъдещето?





Грижа за себе си

Разкриването и научаването на повече за самия себе си понякога може да е като скоростно влакче – пътешествие, изпълнено с емоционални пикове и спадове. За да останеш здрав, е важно да откриеш нещата, които те карат да бъдеш спокоен и позитивен. Това е т.нар. „грижа за себе си“. Като част от тази грижа, може да си съставиш план за сигурност, който да ти помогне при евентуални тежки моменти.







Планът за сигурност може да включва:

1. Да кажеш на доверен възрастен (например, член на семейството или учител), ако се почувстваш тъжен или застрашен.
2. Да се обадиш на приятел, който живее наблизо, ако искаш да се измъкнеш от стресираща ситуация.
3. Да се обадиш на линията за подкрепа на Single Step, да изпратиш съобщение в онлайн чата на Single Step, да ни напишеш мейл или просто да разгледаш www.singlestep.bg.
4. Да се фокусираш върху собствените си ИНТЕРЕСИ: да правиш нещо, което обичаш. Можеш да започнеш да записваш мислите си в дневник.
5. Да започнеш артистичен проект, за да изразиш чувствата си.
6. Да бъдеш активен: тичай, изкачвай планини или практикувай йога.
7. Да си сложиш слушалките и да усилиш музиката.
8. Да гледаш любимия си сериал или предаване и просто да се отпуснеш.
9. Да си напомниш, че си един силен и ценен човек.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ЗНАЦИ

Чувствата на тъга и самота може да изглеждат непреодолими, особено, ако семейството ти не те подкрепя. Въпреки, че някои от тези чувства са нормални, е важно да наблюдаваш предупредителните знаци за по-сериозни проблеми.

ЧУВСТВАЛ ЛИ СИ СЕ НАПОСЛЕДЪК...?

Без значение
В капан
Безнадежден
Смазан
Немотивиран
Самотен
Ядосан
Раздразнителен
Импулсивен
Склонен към самоубийство





НАСКОРО...?

Употребявал ли си наркотици или алкохол повече от обикновеното?

Държал ли си се по-различно от обикновеното?

Раздавал ли си най-ценните си притежания?

Губил ли си интерес към любимите си неща?

Планирал ли си прощално писмо?

Спиш ли и ядеш ли по-малко от обикновеното?

Чувстваш ли, че нещо те боли повече, че си по-уморен или изтощен от обикновеното?

В МОМЕНТА...?

Интересуваш ли се от бъдещето си?

Принизяваш ли се вътрешно (с чувството, че го заслужаваш)?

Планираш ли да се сбогуваш с важните за теб хора?

Имаш ли конкретен план за самоубийство?

Ако усещаш или разпознаваш някои от тези предупредителни знаци, потърси някой от нас, с когото да поговориш и да получиш подкрепата, от която имаш нужда и която заслужаваш! Не е срамно да потърсиш помощ!



ОБИЧАЙ
ЖИВОТА И
БЪДИ СЕБЕ СИ!

www.singlestep.bg