Magiczny Kraków

Zrozumieć LGBT+ – Poznaj świat różnorodności

2024-01-29

Projektowi „Zrozumieć LGBT+” towarzyszą ulotki przygotowane przez Federację Znaki Równości. Każda z nich zawiera istotne informacje o osobach LGBT+.

Poznaj świat różnorodności

Co oznaczają poszczególne litery w akronimie LGBT+?

L jak Lesbijki: Kobiety, które wchodzą w relacje z innymi kobietami.

G jak Geje: Mężczyźni, którzy wchodzą w relacje z innymi mężczyznami.

B jak Biseksualność: Osoby, które mogą być w relacjach z osobami więcej niż jednej płci. Pod parasolem biseksualności znajduje się również panseksualność – zainteresowanie romantyczne różnymi osobami bez względu na ich płeć.

T jak Transpłciowość: Osoby transpłciowe to osoby, których płeć różni się od przypisanej przy urodzeniu. Osoby transpłciowe mogą również identyfikować się jako niebinarne – niebędące kobietami ani mężczyznami. Te tożsamości płciowe istnieją od zawsze w kulturach na całym świecie (np. Hijra w Indiach, Muxe w Meksyku, Virdžina w krajach bałkańskich)!

+ oznacza, że istnieje wiele innych tożsamości i orientacji.

Fakty, nie mity

Osoby LGBT+ istnieją od zawsze. Orientacji seksualnej ani tożsamości płciowej nie da się zmienić!

Homoseksualność ani transpłciowość nie są chorobami. Homoseksualność i heteroseksualność nie różnią się od siebie w kontekście zdrowia psychicznego i fizycznego.

Ocenia się, że około 5-10% populacji to osoby LGBT+. Jesteśmy sąsiad(k)ami, spotykamy się w sklepie, autobusie i przychodni!

Ulotka w formie PDF

Magiczny Kraków

Sytuacja osób LGBT+ w Polsce

OSOBY LGBT+ W POLSCE

Około 5-10% populacji to osoby LGBT+. Jesteśmy sąsiad(k)ami, spotykamy się w sklepie, autobusie i przychodni!

W Polsce nie ma możliwości zawarcia związku partnerskiego ani małżeńskiego przez osoby tej samej płci. Wg. sondażu IPSOS z 2023 roku poparcie dla związków partnerskich wyraża jednak aż 67% osób z Polski.

Na podstawie badań przeprowadzonych na zlecenie Kampanii Przeciw Homofobii szacuje się, że w Polsce obecnie jest co najmniej 50.000 tęczowych rodzin, czyli takich, w których osoby tej samej płci pozostające w związku wychowują dziecko.

Jesteśmy tu i maszerujemy po równość! W 2023 roku przez Polskę przeszło 37 marszy równości - najmniejszy z nich (ok. 100 osób) odbył się w Miliczu, a największy (ok. 80 tysięcy osób) w Warszawie.

Od 2019 roku ponad 100 jednostek samorządu terytorialnego w kraju przyjęło dyskryminujące uchwały o tzw. Strefach Wolnych od LGBT. Od tamtej pory, samodzielnie, pod groźbą utraty środków unijnych lub decyzją sądu, wycofała się z nich 1/3 podmiotów.

Polskie prawo nie chroni osób LGBT+. Poza prawem pracy, nie ma prawa wzmiankującego dyskryminację, przemoc, czy mowę nienawiści ze względu na orientację psychoseksualną. Nie ma również prawa pozwalającego osobom transpłciowym na korektę tzw. markera płci w dokumentach - można jedynie, wykorzystując lukę w prawie, pozwać własnych rodziców o nieprawidłowe oznaczenie płci przy urodzeniu.

Ulotka w formie PDF

Jak reagować kiedy ktoś mówi, że jest LGBT+?

Moment, w którym osoba LGBT+ dzieli się swoją tożsamością płciową lub orientacją psychoseksualną z bliskimi nazywamy wyjściem z szafy lub coming outem. **To szczególna chwila, która wymaga od nas zrozumienia, empatii i wsparcia.** Podzielenie się swoją tożsamością może być dla niektórych trudnym i stresującym doświadczeniem, narażającym na przemoc, dyskryminację i odrzucenie, dlatego tak ważna jest gotowość na to, by zareagować we właściwy i odpowiednio wrażliwy sposób. Niezależnie od tego, czy jesteś rodzicem, dziadkiem, babcią, przyjacielem, opiekunką czy współpracownikiem osoby, która właśnie powiedziała Ci, że jest LGBT+, ta ulotka pomoże Ci

zrozumieć, jak najlepiej wesprzeć tę osobę.

Szacunek – Empatia – Zrozumienie

Empatyczne słuchanie

Bądź otwarta(/y) na rozmowę. Pozwól osobie wyrazić jej uczucia. Unikaj oceniania i wydawania opinii. Jeśli czegoś nie rozumiesz, pytaj – pamiętaj jednak, że niektóre pytania mogą być zbyt intymne i osoba nie musi chcieć udzielić Ci na nie odpowiedzi.

To nie minie

Zanim osoba powiedziała Ci o swojej orientacji psychoseksualnej lub tożsamości płciowej, przemyślała to wielokrotnie. Mówi o tym, ponieważ Ci ufa i chce podzielić się z Tobą istotnym aspektem swojego życia. Nie sugeruj, że może to przejściowe, że nie ma racji, albo że jeszcze może się zmienić – to nieprawdziwe stwierdzenia, które mogą przyczynić się do poczucia odrzucenia. Akceptacja Wyraź wsparcie i zrozumienie. Każdy zasługuje na akceptację i miłość. Pamiętaj, że to nadal dokładnie ta sama osoba, którą znasz.

Szacunek i prywatność

Zwracaj się do osób tak jak o to proszą – nie używaj dawnego imienia osoby transpłciowej i używaj adekwatnych zwrotów wskazujących na płeć. Zadbaj też o prywatność osoby i nie dziel się informacjami na temat jej tożsamości płciowej i/lub orientacji seksualnej bez jej zgody.

Równość i przeciwdziałanie przemocy

Pamiętaj, że osoby LGBT+ zasługują na takie samo traktowanie i prawa jak wszyscy. Przemoc i dyskryminacja są niewłaściwe, wpływają na poczucie bezpieczeństwa, zdrowie psychiczne i obniżają jakość życia osób LGBT+.

Edukacja i wsparcie

Ucz się więcej na temat różnorodności tożsamości płciowych i orientacji psychoseksualnych. To pomaga zrozumieć i wspierać innych. Możesz też zaopatrzyć się w mały, tęczowy gadżet, który pokaże innym, że mogą czuć się przy Tobie bezpiecznie.

Grupa wsparcia

Jeśli potrzebujesz wsparcia lub chcesz dowiedzieć się więcej, istnieją organizacje i grupy wsparcia dla rodziców i bliskich, np. My, rodzice.

CZEGO NIE MÓWIĆ?

- Czy jesteś pewna/pewien?

- Będzie Ci ciężko w życiu.
- Poczekaj aż poznasz właściwą osobę.
- Każdy czuje się czasem zagubiony. Zobaczysz, że to przejściowe.
- Nie jestem na to gotowa/gotowy.
- Czy musisz to publicznie ogłaszać?
- Czy myślałaś/myślałeś o terapii?
- To dla mnie trudne do zaakceptowania.
- Rób co chcesz, ale ja nie chcę tego oglądać.
- Tylko się z tym za bardzo nie obnoś.
- Teraz jest taka moda.

CO WARTO POWIEDZIEĆ?

- Dziękuję, że mi mówisz. Twoje zaufanie jest dla mnie ważne.
- Pamiętaj, że kocham/szanuję/akceptuję Cię bez względu na Twoją orientację seksualną/płeć.
- Chcę wysłuchać Twoich uczuć i doświadczeń. Chcesz powiedzieć mi więcej?
- Jeśli jest coś, czego nie rozumiem, chętnie dowiem się więcej lub porozmawiam z kimś, kto może mi pomóc to zrozumieć. Czy wiesz gdzie znajdę rzetelne informacje?
- Każda osoba, z którą będziesz się spotykać, jest tu mile widziana.
- Zależy mi na Twoim szczęściu.
- Nie wiem czy wszystko rozumiem. Czy mogę zadać Ci kilka pytań? Przerwij mi jeśli są zbyt osobiste.

O CO PYTAĆ OSOBY TRANSPŁCIOWE?

- Jak się do Ciebie teraz zwracać?
- Czy zwracać uwagę innym jeśli będą mówić o Tobie używając dawnego imienia lub błędnych zwrotów wskazujących na płeć?
- Czy jest coś co mogę zrobić, żebyś czuł(a/o) się przy mnie bardziej komfortowo?

Ulotka w formie PDF

DOBRE SOJUSZNICTWO

JAK WSPIERAĆ OSOBY LGBT+

Jak stać się jeszcze lepszymi sojuszniczkami i sojusznikami społeczności LGBT+? Czasem wystarcza naprawdę niewiele!

Oto garść porad, dzięki którym skutecznie wesprzesz osoby narażone na dyskryminację i przemoc.

Często obawiamy się tego co nieznane. Wg. badania CBOS z 2021 roku, osoby znające geja lub lesbijkę uważają homoseksualność za coś normalnego ponad trzykrotnie częściej niż osoby nieznające

Magiczny Kraków

żadnej osoby LGBT+.

Nawet niewielki gest sojusznictwa to dla osoby z marginalizowanej grupy społecznej sygnał, że przy Tobie może czuć się swobodnie i bezpiecznie.

Dowiedz się jak włączyć się w budowanie świata przyjaznego dla nas wszystkich!

Wrażliwe sojusznictwo

Kieruj się ciekawością

Sam fakt, że czytasz tę ulotkę, to pierwszy krok żeby okazać wsparcie. Pogłębiając swoją wiedzę o świecie, społecznej różnorodności i wielobarwności, poznajesz lepiej innych ludzi i ich perspektywę.

Daj znak

Czasem mały akcent wystarcza, żeby rozjaśnić komuś dzień. Przypinka z tęczową flagą, niewielki gadżet czy grafika w mediach społecznościowych pokazują osobom LGBT+, że mogą na nas liczyć. Mogłoby wydawać się, że to niewiele, ale dla osób, które wciąż muszą chronić się przed potencjalnym zagrożeniem, taki niewielki symbol to znak rozpoznawczy bezpiecznej przestrzeni.

Reaguj

Słyszysz homofobiczny lub transfobiczny komentarz? Jeśli możesz, reaguj.

Pytaj

Nie masz pewności jak zwracać się do osoby? Zapytaj “przepraszam, czy możesz powiedzieć mi jak się do Ciebie zwracać?” albo zamiast słów wskazujących na płeć używaj neutralnych, takich jak “osoba”.

Szanuj tożsamość innych osób

Akceptacja zaczyna się od szacunku. Szanuj tożsamość i orientację płciową każdej osoby, bez względu na to, czy jest LGBT+.

Ucz się na błędach

Każde z nas się myli! Nie bój się przyznać do błędu i spróbować jeszcze raz.

Nie naciskaj

Szanuj prywatność innych. Jeśli ktoś nie chce mówić o swojej orientacji lub tożsamości płciowej, nie naciskaj. Nie przekazuj też dalej informacji o czyjejś tożsamości płciowej i orientacji psychoseksualnej nie mając pewności, czy osoba chce się tym dzielić z innymi.

Magiczny Kraków

To nic dziwnego!

Chociaż to coś obcego, międzyludzkie relacje nie różnią się od siebie tak bardzo! Rozmawiaj o związkach i relacjach Twoich bliskich LGBT+.

PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK

Podczas spotkania grupy seniorów, zaproś osoby LGBT+ do podzielenia się swoim doświadczeniem i przemyśleniami. Pozwól im opowiedzieć swoje historie, a także wysłuchaj ich pomysłów i opinii.

Zapytaj znajomej osoby LGBT+ czy chciałaby pokazać Ci swój ulubiony film o tematyce różnorodności albo opowiedzieć Ci o znanych osobach z tej społeczności. To świetna okazja do wzmocnienia więzi i dowiedzenia się czegoś nowego.

Przedstawiając się mów jak się do Ciebie zwracać. Możesz powiedzieć na przykład „Mam na imię Anna, używam zaimków ona/jej”. Dla Ciebie to może być oczywiste, ale dzięki temu osoby w Twoim otoczeniu będą wiedziały, że mogą bezpiecznie się z Tobą komunikować.

Nie możesz przyzwyczaić się do tego, że bliska osoba używa innego imienia bądź innych zwrotów wskazujących na płeć? Ćwicz przed lustrem i mów o niej w głowie w sposób o jaki prosiła. A jeśli się pomylisz, popraw się i kontynuuj - na pewno zrozumie, że masz dobre intencje!

Podkreślaj z dumą, że jesteś sojuszniczką bądź sojusznikiem, na przykład podczas rodzinnej kolacji, na której są młode osoby, którym może brakować wsparcia.

Wsparcie osób LGBT+ nie ogranicza się tylko do słów. Możesz także aktywnie działać, aby pomóc w dążeniach do równości. Możesz wspierać organizacje zajmujące się prawami osób LGBT+, uczestniczyć w paradach równości lub przynieść petycję do podpisu do pracy czy lokalnego Centrum Aktywności Seniora.

DAJ GŁOS. MÓW:

- Wspieram osoby LGBT+ - w końcu wszystkim należy się równe traktowanie i równy dostęp do praw.
- Czy możesz powiedzieć mi jak się do Ciebie zwracać?
- Przy mnie możesz być sobą.
- Osoba, z którą będziesz się spotykać, jest tu zawsze mile widziana, bez względu na płeć.
- Dziękuję, że dzielisz się ze mną tą informacją, wspieram Cię.
- Jestem z Ciebie dumna/dumny i cieszę się, że żyjesz w zgodzie ze sobą.
- Jak ma na imię Twój partner/partnerka?
- To na pewno świetna osoba! Chcesz opowiedzieć mi o nim/niej coś więcej?
- Mam pytanie, ale nie wiem, czy nie jest zbyt osobiste. Czy mogę Ci je zadać?

Ulotka w formie PDF