



ORIENTUJ  
SIĘ!

[mnw.org.pl/orientujsie](http://mnw.org.pl/orientujsie)



## CO TO JEST?

Książeczka, którą trzymasz w ręce, powstała, bo na temat osób LGBT+ krąży wiele mitów. A ponieważ naszym zdaniem nie ma złych ludzi, tylko źle poinformowani (nazywani też homofobami\*), mamy na to proste rozwiązanie: wiedzę i sprawdzone informacje.

Pomimo tego, że lesbijki, geje, osoby biseksualne i transpłciowe żyją w Polsce od zawsze i wcale nie jest ich mało, poziom wiedzy na ich temat jest strasznie niski. Wiele osób tak naprawdę nie wie nic o osobach LGBT+, a jednak zabiera głos w ich sprawach.

W mediach i internecie powtarza się mnóstwo nieprawdziwych informacji, które tylko wzmacniają stereotypy i uprzedzenia. Uprzedzenia prowadzą do przemocy.

Dlatego na mity i kłamstwa odpowiadamy wiedzą.

Zebraliśmy je na papierze i na [mnw.org.pl/orientujsie](http://mnw.org.pl/orientujsie).

Większość informacji wrzuciliśmy do sieci, bo po prostu nie starczyło nam na nie miejsca :)

Czytaj, oglądaj, sprawdź resztę pakietu w internecie i nie zapomnij opowiedzieć o nim znajomym.

Po prostu orientuj się! Życzymy miłej lektury :)

Ekipa  
Miłość Nie Wyklucza



\* Poza homofobami te informacje przydadzą się też bifobom i transfobom ;) Sprawdź, co to za jedni, w rozdziale „Pomagaj!”

## O CZYM PRZECZYTASZ?

### ORIENTUJ SIĘ!

### JAKA ZNOWU SZAFA?

### POMAGAJ!

### POTRZE- BUJESZ POMOCY?

### RÓWNOŚĆ, CZYLI CO?

### PARY, DZIEĆCIAKI i ŚLUBY!

To garść podstawowych informacji o osobach LGBT+, orientacji seksualnej i tożsamości płciowej oraz odpowiedź na pytania w stylu „czy to normalne?” (uwaga: tak, to normalne :)

s. 6

Jest o coming outach, czyli o mówieniu innym ludziom o swojej orientacji albo tożsamości płciowej, ale też o słuchaniu, gdy ktoś mówi do nas. Odpowiada też na pytanie, dlaczego ludzie w ogóle mówią o tych sprawach.

s. 16

Jest o tym jak... pomagać (wiemy, szokujące) osobom LGBT+ i tłumaczy czym są uprzedzenia i stereotypy. Wyjaśnia też, co to jest homofobia i czy na pewno istnieje (tak, istnieje).

s. 24

Radzi, gdzie możesz znaleźć pomoc, jeśli jesteś osobą LGBT+ i masz z tego powodu jakieś problemy.

s. 32

Wyjaśnia takie sprawy, jak równe traktowanie i dyskryminacja. Odpowiada też na pytanie, czy równe prawa dla osób LGBT+ to mniej praw dla całej reszty (nie, równość to tyle samo praw).

s. 40

Skupia się na rodzinach zakładanych przez osoby LGBT+ i odpowiada na pytanie „czy jak dziecko ma dwie matki albo dwóch ojców, to będzie gejem albo lesbijką?” (zdradzamy: jedno nie ma wpływu na drugie).

s. 48

# ORIENTUJ SIĘ!

W Polsce żyją  
2 miliony osób  
LGBT+. Na pewno  
znasz przynajmniej  
jedną.

OKTAWIUSZ

Niestety, w Polsce o osobach LGBT+ mówi się mało i często nieprawdę. Dlaczego tak jest, przeczytasz w rozdziale POMAGAJ!

W internecie i codziennych rozmowach powtarza się wiele bzdur i mitów. Warto więc wyjaśnić kilka spraw.



## DLACZEGO KTOŚ JEST HETERO, A KTOŚ INNY HOMO, ALBO BI?

Naukowcy są zgodni co do tego, że orientacja ma przede wszystkim podłoże biologiczne (w grę wchodzi geny i hormony) i dostajemy ją w pakiecie razem z kolorem oczu. Najważniejsze światowe towarzystwa psychologiczne uznają też, że orientacja rodziców nie wpływa na orientację dzieci, czyli nie można nikogo „wychować”, żeby był np. homoseksualny.

## CZY TO NORMALNE?

Każda orientacja jest normalna :) Osób homoseksualnych i biseksualnych jest mniej, niż heteroseksualnych, ale osób rudych też jest mniej niż ludzi z włosami blond albo czarnymi, a osób leworęcznych – mniej niż praworęcznych. Wszystkie są normalne, bo natura jest różnorodna.

## ILE JEST OSÓB LGBT+?

Z badań wynika, że w każdym społeczeństwie średnio od 5 do 10 procent populacji to osoby LGBT+.

Czyli w Polsce jest ok. 2 milionów gejów, lesbijek, osób biseksualnych i transpłciowych. Są kraje, w których ludzie mówią, że „nie ma tam gejów i lesbijek”, ale to nieprawda. Po prostu nie chcą ich widzieć albo osoby te ukrywają się, bo nie czują się bezpiecznie.

## CZY TO SIĘ LECZY?

Nie, bo żadna orientacja nie jest chorobą! Natura jest różnorodna i ludzie też. Poza tym orientacja to w dużym stopniu cecha biologiczna, więc próba jej zmiany przypomina zakładanie szkieł kontaktowych, żeby zmienić komuś kolor oczu. Jasne, że będą wyglądać inaczej, ale prawdziwy kolor się nie zmieni. No i kiedyś trzeba będzie te szkła zdjąć.

Być może wiesz już co oznacza skrót LGBT+, a może widzisz go po raz pierwszy. Może wiesz, że poszczególne litery określają różne grupy ludzi. Ale kogo konkretnie? Czas wyjaśnić terminy, o których sporo osób mówi, ale mało kto je rozumie.

**ORIENTACJA SEKSUALNA** opisuje:

- › czy i w kim się zakochujesz,
- › czy i kto ci się podoba,
- › czy i z kim chcesz być w związku.

Istnieje wiele orientacji! Najczęściej mówi się o trzech z nich:

**ORIENTACJA HETEROSEKSUALNA**

– podobają ci się osoby innej płci niż twoja.

**ORIENTACJA HOMOSEKSUALNA**

– podobają ci się osoby tej samej płci, co twoja.

**ORIENTACJA BISEKSUALNA**

– podobają ci się osoby tej samej i innej płci niż twoja.

Orientacja seksualna nie dotyczy tylko seksu, lecz także **uczuć i potrzeby bycia blisko z drugą osobą**. To, że ktoś uprawia seks z osobami tej czy innej płci, jeszcze o niczym nie świadczy.

Społeczność LGBTQ+ jest różnorodna, dlatego istnieje wiele określeń na poszczególne orientacje, między innymi:

**LESBIJKI (L)** to kobiety, którym podobają się kobiety.

**GEJE (G)** to mężczyźni, którym podobają się mężczyźni.

**OSOBY BISEKSUALNE (B)** to osoby, którym podobają się ludzie tej samej i innej płci, co one.

**OSOBY QUEER (Q/+)** (lub osoby queerowe) to osoby, które nie określają swojej orientacji i tożsamości takimi słowami jak gej, lesbijka, osoba biseksualna czy transpłciowa. Po prostu nie czują, że te słowa dobrze je opisują albo

w ogóle nie chcą dzielić ludzi w ten sposób.

**OSOBY ASEKSUALNE (A/+)** nie potrzebują / nie lubią / nie czerpią przyjemności / czerpią niewielką przyjemność z kontaktów seksualnych z innymi osobami. Osoby aseksualne też tworzą związki!

**OSOBY PANSEKSUALNE (P/+)** zakochują się bez względu na płeć drugiej osoby.

**TOŻSAMOŚĆ PŁCIOWA**

to wewnętrzna świadomość swojej płci. Opisuje to, do jakiej płci przynależysz – do tej, którą przypisano ci przy urodzeniu, a może do innej?

Płeć w nauce definiuje cały szereg cech płciowych i nie da się ich wszystkich sprawdzić „na oko”. Mimo to, tuż po narodzinach, lekarz patrzy, jak wygląda dziecko, i na podstawie widocznych cech anatomicznych oznacza: K – kobieta, lub M – mężczyzna. To oznaczenie wpisuje się w akt urodzenia i do kolejnych dokumentów.

Czasem płeć nie zgadza się z tym, co zostało wpisane w dokumentach. To znaczy, że osoba jest **TRANSPŁCIOWA (T)**.

Kiedy płeć osoby jest zgodna z tym, w jaki sposób ją oznaczono, to znaczy, że osoba jest **CISPŁCIOWA**.

Zdarza się, że cechy płciowe jednej osoby (genetyczne, anatomiczne i fizjologiczne) nie wpisują się w najczęstszy podział – to znaczy, że część z nich jest „męska”, a część „żeńska”. Oznacza to, że osoba jest **INTERPŁCIOWA (I)**.

**TRANS KOBIETA** to kobieta, która po narodzinach została oznaczona jako „mężczyzna”.

**TRANS MĘŻCZYŻNA** to mężczyzna, który po narodzinach został oznaczony jako „kobieta”.

**OSOBA NIEBINARNA** to osoba, której płeć nie pasuje do prostego podziału na kobiety i mężczyzn. Może być na przykład gdzieś pomiędzy kobietą a mężczyzną, może mieć płynną tożsamość płciową, albo może wcale nie identyfikować się z płcią i być zupełnie poza tymi kategoriami.

W codziennym życiu bazujemy na stereotypach. Widząc osobę, która wygląda stereotypowo „męsko”, zakładamy, że mamy do czynienia z mężczyzną. Żeby uniknąć takich sytuacji, osoby trans często przechodzą **TRANZYJCJĘ**.

Tranzycja to proces dopasowania ekspresji (wyglądu, zachowania, głosu, imienia) do swojej płci. Składa się z wielu elementów i czasem trwa wiele lat. Nie każda osoba trans przechodzi przez wszystkie możliwe elementy tranzycji.

Możliwe elementy  
tranzycji:

- › tranzycja społeczna – np. coming out, używanie innego imienia, zmiana ekspresji.
- › tranzycja prawna / formalna – proces uzgodnienia płci, czyli dopasowanie płci oznaczonej w dokumentach do płci danej osoby.
- › terapia korekty płci – np. terapia hormonalna, operacje korekty płci.

Czy umiesz  
rozwinąć  
skrót LGBT+?

**L** lesbijki  
**G** geje  
**B** bi  
**T** trans  
**+** osoby queer, asekualne, panseksualne... i wiele innych!

**ORIENTACJA SEKSUALNA**  
**≠ TOŻSAMOŚĆ PŁCIOWA**  
 to dwie różne rzeczy.

Można być trans i hetero. Można być cis i niehetero. Płeć i orientacja są od siebie niezależne!

Różnorodność społeczności **LGBT+** symbolizuje **TĘCZĄ**, a zwłaszcza tęczęwą flagą.

Oprócz tęczy różne tożsamości i orientacje mają swoje własne flagi.

Zawsze fajnie jest znaleźć kogoś, kto ma podobne doświadczenia i mierzy się z podobnymi trudnościami – dlatego społeczność **LGBT+** trzyma się razem!





# JAKA ZNOWU SZAFKA?

Jesteśmy razem,  
kochamy się.  
Oczywiście, że  
o tym mówimy!  
Ale nie zawsze  
jest to łatwe.

AGATA I MARIANNA

Określenie „bycie w szafie” nie brzmi specjalnie groźnie, ale potrafi być naprawdę strasznym doświadczeniem. Przecież nikt nie powinien być gnębiony i zastraszyany z powodu tego, kim jest.



## KTO WYCHODZI Z SZAFY? PO CO TO ROBIĆ?

Geje, lesbijki, osoby biseksualne i transpłciowe wychodzą z szafy, żeby nie żyć w kłamstwie i nie musieć udawać kogoś, kim nie są. Ale tak naprawdę to osoby hetero nieustannie pokazują swoją orientację! Kiedy noszą obrączkę albo opowiadają o wakacjach z mężem lub żoną, mówią przecież o tym, z kim są w związku. Różnica jest taka, że ich orientacja nikogo nie zaskoczy i nie narazi ich na przemoc.

Przede wszystkim dla siebie. Życie w strachu, polegające na ciągłym udawaniu, po prostu za dużo kosztuje. Powiedzenie komuś o tym, kim się jest, pozwala pozbyć się ogromnego ciężaru i poczuć się dobrze we własnej skórze.

Ale coming out robi się też dla innych. Kiedy osoby LGBT+ wychodzą z szafy, uświadamiają ludziom najprostszą rzecz – to, że istnieją.

## A PO CO IM TE PARADY I MARSZE?

Marsze są okazją do przypomnienia o tym, że osoby LGBT+:

- > istnieją,
- > chcą być traktowane na równi z innymi,
- > są różnorodne.

Na marszach i paradach pojawiają się też osoby hetero, które chcą pokazać swoje poparcie dla całej społeczności LGBT+. Dla wielu osób to również jedyna okazja w roku, żeby bez strachu przejść ulicą swojego miasta, trzymając za rękę ukochaną osobę. To połączenie imprezy, święta i demonstracji politycznej.

## DLACZEGO ZNANE OSOBY WYCHODZĄ Z SZAFY?

Żeby pokazać ludziom, że osoby LGBT+ są różnorodne i np. wykonują najróżniejsze zawody. Może wydawać ci się to śmieszne, ale wiele osób jest bardzo zaskoczonych tym, że gej może być bokserem, lesbijka aktorką, a transpłciowa kobieta modelką. Myśl o tym, że ktoś sławny i podziwiany jest LGBT+, dodaje też siłę i nadziei młodym i ukrywającym się osobom.

**Jaka znowu szafa?**  
Taka, w której się siedzi. Nie wiesz, dlaczego ktoś chciałby siedzieć w zamkniętej szafie? No to czytaj dalej :)

W naszym społeczeństwie najczęściej zakłada się, że każda napotkana osoba jest heteroseksualna.

Tak samo jest z tożsamością płciową. Zakładamy, że wszyscy są tej płci, którą tuż po narodzinach wpisano im w dokumenty.

W serialach, filmach, książkach i grach komputerowych, „para” to prawie zawsze dziewczyna i chłopak. Uczymy się tego od dzieciństwa i nie

bierzemy pod uwagę, że może być inaczej. Bardzo możliwe, że ty też tak robisz.

Tylko że świat jest trochę bardziej skomplikowany! I nikt by o tym nie wiedział, gdyby osoby LGBT+ nie mówiły o sobie otwarcie.

**Wyjście z szafy albo coming out to właśnie powiedzenie komuś o swojej orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej.**

Za każdym razem, kiedy ktoś mówi nam o tym, że jest gejem, lesbijką, osobą biseksualną lub transpłciową, rozbiła uproszczony obraz świata, do którego nas przyzwyczajono.

Dla obu stron może to być trudne, a nawet straszne. Możesz nie wiedzieć, jak się zachować, bo przecież nikt cię nigdy nie przygotował na taką sytuację...

Jednak równie straszne jest bycie gejem, lesbijką, osobą biseksualną lub transpłciową i nie mówienie o tym. Dlaczego? Bo orientacja i tożsamość płciowa są jednymi z naszych najbardziej podstawowych cech. W końcu decydują o tym, w kim się zakochamy, z kim założymy rodzinę i o tym, jaka jest nasza płęć.

**Wyobraź sobie cię-głę udawanie i życie w strachu, że ktoś cię „rozpozna” i zrobi ci krzywdę. To bardzo trudne i wyniszczające psychicznie.**

Niestety, wiele osób LGBT+ po prostu boi się mówić o sobie otwarcie. Albo przez całe lata – a czasem nawet całe życie – udają, że są takie jak większość (czyli heteroseksualne lub cispłciowe), albo mówią o sobie tylko najbliższemu, zaufanemu osobom.

➤ Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak reagować na czyjeś wyjście z szafy, zajrzyj do rozdziału POMAĞAJ!

**Ale orientacja to przecież prywatna sprawa?**

I tak, i nie. Wyobraź sobie parę – chłopaka i dziewczynę – którzy bardzo się kochają i chcą wziąć ślub. Mogą mieć różne problemy, ale na pewno nie będą mieć kłopotów dlatego, że są parą różnej płci.

A teraz wyobraź sobie, że to para dwóch chłopaków albo dwóch dziewczyn. Sytuacja od razu się zmienia, bo nie tylko nie mogą się pobrać (polskie prawo nie uznaje małżeństw osób tej samej płci), lecz także mogą mieć mnóstwo innych trudności.

Całkiem możliwe, że ukrywają swój związek przed rodzinami i znajomymi w szkole albo w pracy. **Może boją nawet się przytulić albo iść ulicą trzymając się za ręce?** To wszystko dlatego, że w każdej sytuacji, w której mają do czynienia z innymi ludźmi.

Ich orientacja seksualna **przestaje być ich prywatną sprawą.**

**Być może jesteś osobą LGBT+, zastanawiasz się nad własnym coming outem i masz pytania?**

Pamiętaj, że twoje wyjście z szafy powinno być:

#### **BEZPIECZNE**

Nie musisz dokonywać coming outu, jeśli wiąże się on z jakimś zagrożeniem.

#### **DOBROWOLNE**

Nikt nie może cię do niczego zmuszać ani mówić o twojej orientacji seksualnej albo tożsamości płciowej, jeśli tego nie chcesz.

#### **NA WŁASNYCH WARUNKACH**

Tylko ty możesz decydować o tym, jak, kiedy i przed kim dokonasz coming outu.

> Odpowiedzi na pytania kiedy, przed kim i jak wyjść z szafy znajdziesz na stronie [mnw.org.pl/orientujsie](http://mnw.org.pl/orientujsie)

# POMAGAJ!

Jeżeli cenię sobie  
prawa człowieka,  
to oczywiście, że  
jestem sojuszniczką  
osób LGBT+!

AGNIESZKA

Niestety, zbyt często osoby LGBT+ w Polsce padają ofiarami przemocy. Czują się gorsze, nieważne i atakowane ze wszystkich stron. I to właśnie dlatego pomoc ze strony osób hetero i cis jest taka ważna!



## NIBY DLACZEGO OSOBY LGBT+ POTRZEBUJĄ POMOCY?

Osoby LGBT+ są wyzywane, bite, wyrzucane z domu albo dręczone w szkole tylko dlatego, że są LGBT+. Badania pokazują, że młode osoby LGBT+ mają myśli samobójcze o wiele częściej niż ich hetero rówieśniczki i rówieśnicy. Żeby tego uniknąć, nie wychodzą z szafy i muszą sobie z tym wszystkim radzić same. Czasem nawet ich bliscy nie wiedzą, że potrzebują pomocy.

## TO NIE MOJA SPRAWA...

Na pewno znasz jakąś osobę LGBT+, choć możliwe, że o tym nie wiesz. Być może to znajomy, przyjaciel albo ktoś z rodziny. Być może ktoś, kto uczy cię w szkole. Osoby LGBT+ nie żyją na innej planecie, tylko dookoła ciebie. To co mówisz i robisz wpływa na ich życie i dlatego to JEST twoja sprawa.

## NIE MA, CZEGOŚ TAKIEGO JAK HOMOFOBIA!

Niestety jest. Prawie każda osoba LGBT+ mogłaby opowiedzieć jakąś historię o przemocy. O obraźliwych żartach i wyzwiskach rzucanych przez obcych, a czasem też własną rodzinę. O pobiciu, którego nigdy nie zgłosiła ze strachu przed zachowaniem policjantów. O wyrzuceniu z domu albo z pracy po coming outcie. Wystarczy ich tylko posłuchać.

## JAK IM TAK ŹLE, TO DLACZEGO NIC O TYM NIE WIEM?

Osobom, których nigdy nie spotkało nic złego z powodu ich orientacji i tożsamości płciowej, może być trudno wyobrazić sobie życie w ciągłym strachu z tego powodu.

Ale właśnie dlatego głos sojuszników i sojuszniczek hetero robi różnicę, bo trudniej ich zignorować. Wielu ludzi po prostu nie słucha osób LGBT+.

Nie wiesz od czego zacząć? Zaczynij od początku :)

Żeby zrozumieć dlaczego ludzie źle traktują osoby LGBT+, warto poznać kilka terminów.

**STEREOTYP** to przypisywanie cechy albo sposobu zachowania wszystkim osobom należącym do jakiejś grupy.

Stereotyp może być **pozytywny**, np. „geje są bardzo wrażliwi i są świetnymi artystami”. Albo **negatywny**, np. „lesbijki nienawidzą mężczyzn”.

Wszystkie stereotypy są fałszywe, bo zakładają, że wszyscy ludzie z jakiejś grupy są tacy sami.

To nieprawda – ludzie są z natury różnorodni.

Stereotypy to po prostu mity, które ludzie lubią powtarzać, bo bardzo upraszczają im świat. Są wygodne, gdy nie chce się za dużo myśleć;) Niestety, ludzie zbyt często w nie wierzą.

**UPRZEDZENIE** to negatywne nastawienie do kogoś tylko dlatego, że należy do jakiejś grupy. Np. „nie lubię jej, bo jest ruda”.

Uprzedzenia bardzo często opierają się na **stereotypach i mitach**. Np. „nie lubię rudyh, bo są fałszywi”.

Uprzedzenia, pogarda i przemoc wobec gejów i lesbijek **DLATEGO**, że są gejami i lesbijkami, to **HOMOFOBIA**. W przypadku osób biseksualnych mówi się o **BIFOBII**, a gdy chodzi o osoby transpłciowe – **TRANSFOBII**.

Homofobia, bifobia i transfobia mogą objawiać się dwiema formami przemocy.

Wyzywanie, wyśmiewanie, obgadywanie za plecami, czy grożenie to **PRZEMOC PSYCHICZNA**. Oczywiście może ona przybrać setki innych form – ludzie są bardzo kreatywni, gdy chodzi o gnębienie innych.

Z kolei **PRZEMOC FIZYCZNA** to nie tylko pobicie, lecz także szturchanie, popychanie albo dotykanie kogoś, gdy ta osoba tego nie chce.

Pamiętaj, osoby LGBT+ różnią się między sobą. Mają różne marzenia, plany, wady i zalety. Różnie patrzą na świat. Spróbuj podchodzić do wszystkiego z otwartą głową i nie oceniać kogoś negatywnie tylko dlatego, że w czymś różni się od ciebie.

Mówienie, że ktoś ma „pedalskie spodnie” to **HOMOFOBIA**, bo:

- zakłada, że wszyscy geje wyglądają w określony sposób (**STEREOTYP**),
- zakłada, że ludzi można nie lubić za spodnie, które noszą (**UPRZEDZENIE**),
- używa słowa „pedał”, które jest obraźliwe (**PRZEMOC PSYCHICZNA**).

Twój kolega z klasy, Piotrek, któregoś dnia przestał przychodzić do szkoły. Wychowawca powiedział wam, że Piotrek jest osobą transpłciową – tak naprawdę jest dziewczyną i ma na imię Kaśka. Kiedy Kaśka zaczęła znów przychodzić na lekcje, kilka osób śmiało się z niej, wyzywało od „psychicznych” i „nienormalnych” i mówiło do niej „Piotrek”.

To przykład **TRANSFOBII**, bo:

- zakłada, że osoby transpłciowe są chore psychicznie i „nienormalne” i można je z tego powodu źle traktować (**MIT i UPRZEDZENIE**),
- wyśmiewanie, wyzywanie i odmawianie komuś prawa do decydowania o swoim własnym imieniu i tożsamości płciowej to **PRZEMOC PSYCHICZNA**.

Jeśli chcesz być sojusznikiem lub sojuszniczką osób **LGBT+**:

**ZDOBYWAJ WIEDZĘ** Wiedza jest najlepszą bronią w starciu z uprzedzeniami. Nasze materiały i strona [www to dobry początek \(mnw.org.pl/biblioteczka\)](http://www.mnw.org.pl/biblioteczka). Jednak nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem, dlatego warto uzupełnić je rozmowami z osobami **LGBT+**.

**REAGUJ** Obojętność sprawia, że ludzie nie widzą nic złego w homo-, bi- i transfobii. Gdy ktoś obraża, wyśmiewa albo gnębi osobę **LGBT+**, mów głośno, że tak się nie robi.

**ROZMAWIAJ** Rozmawiaj ze znajomymi i rodziną. Rozwalaj stereotypy i uprzedzenia swoją wiedzą. Rozmawiaj z osobami **LGBT+**, żeby lepiej je poznać i zrozumieć.

**WSPIERAJ** Liczy się każdy gest. Wysłuchanie, przytulenie albo nawet posiedzenie z kimś przez kilka minut, może czasem uratować życie.



# POTRZE- BUJESZ POMOCY?

Bycie lesbijką, gejem, osobą biseksualną lub transpłciową bywa bardzo trudne. Nikt nie może cię źle traktować z powodu tego, kim jesteś. Jeśli jednak potrzebujesz wsparcia, pamiętaj, że nie jesteś sam/sama! Są ludzie, którzy chcą ci pomóc!

Wielu z nas było kiedyś w tym samym momencie co ty. Dlatego nie bój i nie wstydź się uderzać po pomoc.

ROSTEK



NIKT NIE WIE,  
ŻE JESTEM  
GEJEM/LES-  
BIJKĄ. BOJĘ  
SIĘ, ŻE KTOŚ  
SIĘ DOWIE...

Życie w strachu jest okropne, ale decyzja o wyjściu z szafy należy wyłącznie do ciebie. Powiedzenie prawdy nawet jednej zaufanej osobie może bardzo pomóc. Porady, jak przygotować się do rozmowy, znajdziesz na naszej stronie [mnw.org.pl/orientujsie](http://mnw.org.pl/orientujsie).

JESTEM  
OSOBAŃ TRANS-  
PŁCIOWĄ.  
NIE WIEM, CO  
MAM ROBIĆ...

Zanim zaczniesz coś robić, skontaktuj się z Fundacją Trans-Fuzja, która zajmuje się pomocą osobom transpłciowym. Szukając informacji o transpłciowości na własną rękę, pamiętaj żeby korzystać z zaufanych źródeł, takich jak strony internetowe organizacji pomocowych.

> Spis organizacji LGBT+ w Polsce znajdziesz na mapce na stronie [mowiejakjest.eu](http://mowiejakjest.eu).

MOI RODZICE  
NIGDY MNIE  
NIE ZAAKCEP-  
TUJĄ!

Dla wielu rodziców coming out ich dziecka jest ciężką próbą. Jednak rodzice okazują się czasem bardziej otwarci (i lepiej zorientowani), niż myślisz. Warto zadbać o to, żeby mieli dostęp do prawdziwych informacji. Pomocny może być też kontakt ze Stowarzyszeniem Akceptacja.

CZY JAK  
JESTEM LGBT+,  
TO ZAWSZE  
BĘDĘ SAM/  
SAMĄ?

Jasne, że nie! W samej Polsce jest około 2 milionów osób LGBT+. To przecież tłum :) Jest coraz więcej grup i organizacji, które organizują spotkania i inne wydarzenia albo prowadzą grupy dyskusyjne i fora w internecie. Znajdziesz tam osoby, które cię zrozumieją i zaakceptują.

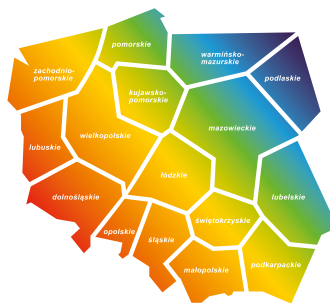
## Kto pomaga?

Tak jak wszyscy, osoby LGBT+ różnią się między sobą, czasem nawet bardzo :)

Z drugiej strony są rzeczy, które je łączą: np. podobne przeżycia i doświadczenia (takie jak coming out) albo problemy (takie jak relacje z rodzicami). Poza tym nikt nie chce być sam, a spotkanie z drugą osobą LGBT+ może naprawdę dodać sił. Właśnie dlatego powstają kolejne inicjatywy, które pomagają osobom LGBT+ nawiązać ze sobą kontakt.

Jeśli masz ochotę spotkać się lub zacząć działać, sprawdź, gdzie możesz to zrobić.

➤ Zajrzyj do mapki na [mowiejakjest.eu](http://mowiejakjest.eu)



Znajdziesz tam listę organizacji i grup, które działają w poszczególnych województwach.

Oprócz grup, w których spotkasz inne osoby w podobnej sytuacji, istnieją też miejsca, do których można wprost zwrócić się o pomoc.

Spis takich miejsc znajdziesz na:  
➤ [mnw.org.pl/pomoc](http://mnw.org.pl/pomoc)

To lista miejsc i telefonów/mejli zaufania, które oferują **fachową i darmową pomoc psychologiczną** dla osób LGBT+. Są tam osoby, które cię wysłuchają, podpowiedzą, jak możesz sobie pomóc i co robić dalej.

**Prośenie o pomoc to nie słabość** – to najlepsze, co możesz dla siebie zrobić. To oznaka siły i troski.

Jako osoba LGBT+ możesz słyszeć głupie pytania zadawane czasem ze złośliwości, a czasem z niewiedzy. Oto kilka pomysłów, jak na nie reagować:

Podejdź do tego z dystansem:

To od kiedy jesteś gejem/lesbijką/osobą trans?

**A od kiedy ty jesteś hetero?**

Skąd wiesz, że jesteś gejem, jak nigdy nie spałeś z kobietą?

**A skąd wiesz, że jesteś hetero, jak nigdy nie spałeś z facetem?**

Odwołuj się do dobrych, naukowych źródeł (mnw.org.pl):

Wiesz, że to nienormalne?

**Lekarze i psycholodzy mówią co innego.**

Zwracaj uwagę na absurdy, odwracając sytuację:

Musisz się tak obnosić z byciem lesbijką?

**Przestanę, jak ty już nigdy nie pokażesz się ze swoim chłopakiem.**

Teraz mówisz, że jesteś homo, ale pewnie ci przejdzie.

**Jak tobie przejdzie bycie hetero.**

Być może trudno ci tak teraz myśleć, ale bycie lesbijką, gejem, osobą biseksualną lub transpłciową ma swoje zalety! To prawda, że należysz do mniejszości, ale to bardzo fajna mniejszość, która z roku na rok coraz bardziej przypomina społeczność.

**SPOŁECZNOŚĆ** to grupa osób, które nie tylko łączy jakaś cecha, lecz także pomagają sobie nawzajem. Dlatego bycie LGBT+ to też szansa na poznanie świetnych ludzi :)

Jeśli ktoś robi ci coś złego, wykorzystaj namiary na organizacje, które ci podajemy, i głośno mów o tym, że potrzebujesz pomocy. Nawiązuj też kontakty z innymi osobami LGBT+.

**Może ty także możesz komuś pomóc?**

# RÓWNOŚĆ, CZYLI CO?

Każdy związek oparty na miłości i szacunku zasługuje na szczególną opiekę i ochronę państwa.

NATALIA I MAREK

Czy osobom hetero jest teraz lepiej, bo lesbijkom, gejom i osobom bi jest gorzej? Czy osobom trans trzeba utrudniać życie? Co to jest dyskryminacja? I o co chodzi w równym traktowaniu?



## DLACZEGO GEJE I LES- BIJKI CHCĄ SPECJAL- NYCH PRZY- WILEJÓW?

Osoby LGBT+ chcą bezpieczeństwa i możliwości godnego życia dla siebie i swoich rodzin. Dokładnie tak jak osoby heteroseksualne. To równe traktowanie, a nie przywileje. Dlaczego ktoś ma mieć gorzej w życiu, bo jest osobą homoseksualną, biseksualną albo transpłciową?

## CHCĄ OGRANIČZYĆ WOLNOŚĆ SŁOWA!

Wolność słowa kończy się tam, gdzie zaczyna się gnębienie albo mówienie nieprawdy o innych ludziach. Na przykład mówienie, że homoseksualność to choroba, to nie tylko powtarzanie nieprawdy, lecz także usprawiedliwianie gorszego traktowania. To słowa, które zarówno bolą, jak i mogą zniszczyć komuś życie.

## NIKT MNIE NIE ZMUSI, ŻEBYM ICH LUBIŁ/ LUBIŁA!

Ok, tylko że serio nie o to chodzi. Osobom LGBT+ naprawdę wystarczy, żeby nie były traktowane gorzej. Czyli żeby nie były obrażane, wyrzucone z domu lub pracy i nie musiały się bać o swoje ukochane osoby: partnerów i dzieci. Można kogoś nie lubić, a jednak nie odbierać mu praw.

## JAK IM DAMY PRAWA, TO NAM BĘDZIE GORZEJ?

Równe traktowanie nikomu nic nie odbiera! Czy naprawdę osobom heteroseksualnym będzie gorzej, bo dwie dziewczyny albo dwóch chłopaków będzie mogło np. wziąć ślub? Nie, bo nic nie tracą. Będą żyć dokładnie tak samo, jak wcześniej.

Pewnie wiesz, że wcale nie tak dawno temu, w większości krajów świata kobiety nie mogły głosować w wyborach ani być kandydatkami na państwowe stanowiska.

Albo że w Stanach Zjednoczonych osoby czarnoskóre musiały chodzić do osobnych szkół i siadać w specjalnie wyznaczonych miejscach w autobusach. Zabronione były też małżeństwa między osobami białymi i czarnoskórymi. Takie było prawo.

Czyli prawo było tak napisane, żeby całe grupy ludzi nie mogły robić czegoś, co w teorii należy się wszystkim.

Z czasem ludzie zrozumieli, że nie można traktować kogoś gorzej z powodu płci albo koloru skóry i prawo zmieniono (choć niestety sporo osób zachowało różne uprzedzenia).

A jak to wygląda w przypadku osób LGBT+?

Żeby wejść w czyjeś buty i zrozumieć jego lub jej sytuację, wystarczy trochę wyobraźni i otwartości :)

Wyobraź sobie, że to osoby heteroseksualne są w mniejszości, a większość jest homoseksualna. Z tego powodu osoby hetero są gorzej traktowane.

Kiedy chłopak zakocha się w dziewczynie, zaczyna być gnębiony w szkole. Kiedy dowiadują się o tym rodzice, grożą mu wyrzuceniem z domu albo wysyłają na przymusowe leczenie do psychiatry.

Wszyscy mówią mu, że jest „zboczony”, bo kochanie dziewczyny jest sprzeczne z naturą albo tym, co mówi ksiądz.

Wyobraź sobie, że nauczycielka, która mieszka z mężczyzną, boi się, że straci pracę, gdy ktoś się o tym dowie. Dlatego unika mówienia o swoim życiu prywatnym. Gdy koleżanki albo uczniowie pytają, dlaczego nie ma obrączki, udaje, że żyje sama. W końcu ktoś się dowiaduje i rodzice mówią, że nie chcą, żeby „taka osoba” uczyła ich dzieci.

To wszystko przykłady **DYSKRIMINACJI**, z którymi spotykają się osoby LGBT+ w Polsce.

## DYSKRYMINACJA

to właśnie traktowanie kogoś gorzej tylko dlatego, że należy do jakiejś grupy albo ma jakąś cechę, na którą nie ma wpływu. To może być kolor skóry, niepełnosprawność, ale też orientacja seksualna albo płeć.

Przeciwieństwem dyskryminacji osób LGBT+ jest ich **RÓWNE TRAKTOWANIE**, czyli uznanie, że bez względu na orientację seksualną i tożsamość płciową wszyscy ludzie mają być traktowani tak samo – i przez prawo, i przez innych.

Oczywiście, to ludzie tworzą prawo, dlatego jeśli w jakimś kraju jest dużo osób o homofobicznych poglądach, to obowiązujące tam przepisy najprawdopodobniej też takie będą.

Ale z drugiej strony prawo też wpływa na ludzi. Badania pokazują np., że **w krajach, w których wprowadzono ślubny dla par tej samej płci, poziom homofobii spada.**

Jeśli jesteś osobą LGBT+, pamiętaj, że masz prawo do:

**BEZPIECZEŃSTWA** Nikt nie może kazać ci siedzieć w szafie albo z niej wyjść. Nikt nie może ci grozić ani stosować fizycznej lub psychicznej przemocy. Jeśli tak się dzieje, masz prawo domagać się pomocy i reakcji ze strony innych osób.

**SZACUNKU** Nikt nie może cię obrażać ani poniżać z powodu twojej orientacji i tożsamości. Masz prawo domagać się prawdziwych, naukowych informacji na temat osób LGBT+ i protestować, gdy słyszysz mity i kłamstwa.

**RÓWNOŚCI** Bycie osobą LGBT+ to zwyczajna, naturalna cecha. Nikt nie może ci odmawiać prawa do ślubu, wychowywania dzieci albo życia w zgodzie ze sobą.

> Co zrobić, gdy ktoś łamie twoje prawa, przeczytasz w rozdziale **POTRZEBUJESZ POMOCY?**



# PARY, DZIECIAKI I ŚLUBY!

Bardzo często, gdy mówi się o osobach LGBT+, pojawia się temat ich związków, prawa do zawierania małżeństw i wychowywania dzieci. Takie prawa wprowadziło już niemal 30 krajów na świecie, ale w Polsce wiele osób wciąż ma z nimi problem.

Jeżeli dziecko  
czuje się  
bezpieczne,  
kochane i jest  
szczęśliwe,  
to jest to,  
co tworzy  
dom i rodzinę.

KAMILA I BEATA



## CZY DZIECI WYCHOWYWANE PRZEZ GEJÓW I LESBIJKI BĘDĄ HOMO?

Ani orientacja seksualna, ani tożsamość płciowa nie biorą się z wychowania. Badania naukowe jasno pokazują, że nie można kogoś „wychować na” geja, lesbijkę czy osobę transpłciową. Przecież osoby homo- i biseksualne prawie zawsze mają rodziców hetero, a jednak same nie są hetero.

## PRZECIEŻ OSOBY LGBT+ NIE MOGĄ MIEĆ DZIECI!

Mogą i mają. Szacuje się, że w Polsce kilkadziesiąt tysięcy dzieci jest wychowywanych przez dwóch ojców lub dwie mamy. Czasami to dzieci urodzone w poprzednim związku z osobą innej płci. Poza tym bycie lesbijką nie oznacza bezpłodności i mamy-lesbijkę rodzą własne dzieci.

Osoby transpłciowe także mogą być rodzicami – bez względu na swoją orientację seksualną!

➤ Odnośniki do badań naukowych znajdziesz na [mnw.org.pl/orientujsie](http://mnw.org.pl/orientujsie)

## DZIECKO MUSI MIEĆ MAMĘ I TATĘ!

Dziecko potrzebuje miłości, bezpieczeństwa i kochającego rodzica lub rodziców. Wszystkie rzetelne badania wskazują, że pary tej samej płci mogą zapewnić swoim dzieciom tak samo dobre warunki, jak mama i tata. Płeć rodziców nie wpływa na orientację, tożsamość ani na to, czy dziecko jest szczęśliwe.

## TRZEBA CHRO- NIĆ DZIECI PRZED TAKIMI LUDŹMI!

Dzieci trzeba chronić przed homofobią np. koleżanek i kolegów w szkole czy osób dorosłych, a nie przed własnymi rodzicami. Jeśli dzieciom wychowywanym przez dwóch ojców lub dwie mamy dzieje się coś złego, to dlatego, że prawo nie uznaje obojga rodziców. Powoduje to mnóstwo problemów np. podczas wizyty u lekarza.

O parach osób tej samej płci często opowiada się różne bzdury. Że to nie jest miłość, że chodzi tylko o seks, że często zmieniają partnerów i partnerki albo że jak już chcą żyć razem, to nie potrzebują do tego ślubu.

Wszystkie te opowieści mają jedną cechę wspólną: zakładają, że osoby LGBT+ to jacyś kosmici, a osoby hetero to jednorodna masa. Tymczasem miłość, związek i rodzina mogą mieć tyle odmian, ilu jest ludzi na świecie.

Różnice biorą się raczej z charakteru, marzeń i potrzeb, a nie orientacji czy tożsamości!

Wśród osób hetero- i nieheteroseksualnych są takie, które wążą się z jedną osobą na całe życie, takie, które żyją w wielu krótkich związkach i takie, które nie wążą się z nikim. Dla jednych „miłość” oznacza przygodę i przyjemność, a dla innych poważne zobowiązanie i rodzinę.

Jeśli zastanawiasz się „jak to jest?” z gejami, lesbijkami, osobami bi i trans (np. jak i z kim żyją), odpowiedź prawie na pewno brzmi: **tak, jak wszyscy, czyli każdy inaczej :)**

Bycie z kimś w związku to nie tylko sprawa uczuć, lecz także prawa. Kiedy kobieta i mężczyzna decydują się na wspólne życie, mogą wziąć ślub, który daje im wiele różnych ułtwień i chroni w najgorszych sytuacjach, takich jak wypadek czy ciężka choroba.

W Polsce pary osób tej samej płci nie mają takiej możliwości. Mogą spędzić ze sobą całe życie, a z perspektywy prawa pozostają dla siebie kompletnie obce.

Para kobiet albo dwóch mężczyzn może wychowywać wspólnie dzieci przez lata, ale w myśl polskiego prawa tylko jedno z nich może być uznane za rodzica. Drugi tata albo druga mama to obca osoba.

W miarę jak coraz więcej osób wychodzi z szafy, widoczne stają się nie tylko osoby LGBT+, lecz także ich związki. Kiedy ludzie uświadamiają sobie, że ich znajomi i sąsiedzi żyją w związkach tej samej płci, zaczynają też rozumieć, że **takim parom należą się te same prawa, co wszystkim.**

Wiele osób LGBT+, ale też coraz więcej osób heteroseksualnych, chce wprowadzenia **równości małżeńskiej**, czyli **równego prawa do zawierania ślubów cywilnych i wychowywania dzieci dla par tej samej płci.** „Równego” znaczy tutaj „na takich samych zasadach jak pary różnej płci”.

Niestety, olbrzymia większość par tej samej płci wychowujących wspólnie dzieci wciąż się ukrywa. Boją się, że takie rodzinne wyjście z szafy może źle się odbić na ich dzieciach. Można powiedzieć, że przez homofobię duża część społeczeństwa błędnie zakłada, że takich rodzin w ogóle w Polsce nie ma.

**Prawo do ślubu cywilnego i adopcji/wychowywania dzieci przez osoby LGBT+ jest dla nas bardzo ważne.** Dlatego polecamy naszą niebieską książeczkę: **„Równość małżeńska. Przewodnik dla początkujących”.**


> Do pobrania na [mnw.org.pl](http://mnw.org.pl)

Polecamy też film o równości małżeńskiej **„Artykuł 18”**, nakręcony przez osoby z naszego Stowarzyszenia. Zobaczysz w nim między innymi polskie pary tej samej płci, które wyjechały z kraju, żeby móc wziąć ślub i bezpiecznie wychowywać dzieci.

> Do obejrzenia na [bit.ly/artyku18](http://bit.ly/artyku18)

O parach, ślubach i dzieciach piszemy też często na:

[mnw.org.pl](http://mnw.org.pl)

 [miloscniwyklucza](https://www.facebook.com/miloscniwyklucza)

 [miloscniwyklucza](https://www.instagram.com/miloscniwyklucza)

 [milosc\\_](https://twitter.com/milosc_)



**ARTYKUŁ  
OSIEMNASTY**  
film o Polsce

## KTO TO ZROBIŁ?

Pakiet to efekt pracy osób ze Stowarzyszenia Miłość Nie Wyklucza – osoby na zdjęciach w kolejnych rozdziałach to nasza reprezentacja :)

**Naszym głównym celem jest wprowadzenie w Polsce równości małżeńskiej,** czyli równego prawa do zawierania ślubów cywilnych dla wszystkich par, również par osób tej samej płci.

Wiemy, że nie da się tego osiągnąć bez edukacji, obalania mitów i uprzedzeń oraz pomagania osobom LGBT+. Właśnie dlatego tworzymy materiały takie, jak ten pakiet :)

✚ Wierzymy, że pełna równość to małżeństwa dla wszystkich.

✚ Wierzymy, że wszystkie rodziny mają prawo do szczęścia, bezpieczeństwa i szacunku.

✚ Wierzymy, że wszyscy mają prawo do miłości, bo **miłość nie wyklucza.**

Tekst Hubert Sobecki,  
Ola Kaczorek

Redakcja Wiktoria Beczek,  
Oktawiusz Chrzanowski,  
Agata Urbanik

Korekta Agnieszka Zygmunt

Projekt i skład graficzny  
Marianna Wybieralska

Wydanie II poprawione  
Warszawa, 2020

ISBN  
druk 978-83-958816-0-2  
www 978-83-958816-1-9

Wydawca  
Stowarzyszenie  
Miłość Nie Wyklucza  
ul. Wspólna 61/102  
00-687 Warszawa

[kontakt@mnw.org.pl](mailto:kontakt@mnw.org.pl)  
[mnw.org.pl](http://mnw.org.pl)



**miłość  
nie wyklucza**  
STOWARZYSZENIE

Dołącz do nas:



Publikacja opracowana w ramach projektu „Rainbow EduKit” realizowanego przez Stowarzyszenie Miłość Nie Wyklucza ze środków Planet Romeo Foundation

## Canada

Dodruk materiałów  
współfinansowany przez  
Ambasadę Kanady



Publikacja dostępna na licencji  
CC BY-SA 4.0, Creative Commons  
Uznanie autorstwa - Na tych samych  
warunkach 4.0 Międzynarodowe

Więcej znajdziesz na:  
[mnw.org.pl/orientujsie](http://mnw.org.pl/orientujsie)





Jeszcze więcej informacji, odpowiedzi  
i odnośników do źródeł znajdziesz na  
[mnw.org.pl/orientujsie](https://mnw.org.pl/orientujsie)

