



ORIENTUJ
SIĘ!

mnw.org.pl/orientujsie







CO TO JEST?

Książeczka, którą trzymasz w ręce, powstała, bo na temat osób LGBTQ+ krąży wiele mitów. A ponieważ naszym zdaniem nie ma złych ludzi, tylko źle poinformowani (albo po prostu homofobiczni 🙄), mamy na to proste rozwiązanie – wiedzę i sprawdzone informacje.

Pomimo tego, że lesbijki, geje, osoby biseksualne, transpłciowe, interpłciowe czy asekualne 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 LGBTQ+, 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/
orientujcie się.

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

Czytaj, oglądaj, sprawdź resztę treści
w internecie. Możesz też podrzucić
książeczkę komuś, kto jej potrzebuje.

Po prostu orientuj się!
Życzymy miłej lektury!

Ekipa
Miłość Nie Wyklucza



* Poza homofobami te informacje przydadzą się
wszelkim innym queerfobom! Sprawdź, co to za jedni,
w rozdziale „Pomagaj!”

O CZYM PRZECZYTASZ?

ORIENTUJ SIĘ!

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

s. 8

JAKA ZNOWU SZAFKA?

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. 18

POMAGAJ!

Jest o tym, jak pomagać osobom LGBT+ (szokujące!) i tłumaczyć czym są uprzedzenia i stereotypy. Wyjaśnia też, co to jest homofobia i czy na pewno istnieje (potwierdzamy: niestety istnieje).

s. 26

POTRZE- BUJESZ POMOCY?

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

s. 34

RÓWNOŚĆ, CZYLI CO?

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. 42

PARY, DZIECIAKI i ŚLUBY!

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. 50

ORIENTUJ SIĘ!

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.

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

OKTAWIUSZ



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). 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 średnio od 5 do 10 procent populacji to osoby LGBT+, a wśród amerykańskich osób z Gen Z nawet 20 procent.

W Polsce jest więc 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?

Wręcz przeciwnie: próby zmiany orientacji czy tożsamości płciowej są niesamowicie szkodliwe, co potwierdzają gremia medyczne i organizacje praw człowieka. Takie działania coraz częściej nazywa się po prostu torturami.

W ponad trzydziestu krajach prawo mocno utrudnia lub po prostu zakazuje praktyk, których celem jest zmiana czyjejs orientacji. Trwają rozmowy o zakazaniu ich też na terenie Unii Europejskiej.

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 często ich nie rozumie.

Orientacja seksualna opisuje:

- w kim się zakochujesz,
- kto ci się podoba,
- z kim chcesz tworzyć związek,
- i czy w ogóle chcesz tych rzeczy.

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.**

Spółeczność LGBT+ 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.

Queer (Q/+) (osoby queerowe) to popularne ostatnio określenie na nienormatywność, zaznaczenie bycia osobą LGBT+ bez określania, o co dokładnie chodzi. Coś może być „queerowe”, można mieć „znajome queery”.

Osoby aseksualne (A/+) nie potrzebują kontaktów seksualnych z innymi osobami, nie czerpią z nich fizycznej przyjemności albo po prostu ich nie lubią – nie dlatego, że mają jakiś problem, po prostu takie są. Osoby aseksualne też tworzą związki!

Osoby panseksualne (P/+) zakochują się bez względu na płeć drugiej osoby.

Czy jest jakaś różnica między bi- a panseksualnością? To temat odwiecznych dyskusji. W gruncie rzeczy chodzi o to, że niektóre osoby wolą określać się jako biseksualne, a inne jako panseksualne.

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 na podstawie widocznych cech anatomicznych ocenia i oznacza płeć:

K – kobieta lub

M – mężczyzna.

To oznaczenie wpisuje się w akt urodzenia i do kolejnych dokumentów.

U większości osób płeć jest zgodna z aktem urodzenia. To znaczy, że osoba jest **cispłciowa**.

Zdarza się, że cechy płciowe jednej osoby (genetyczne, anatomiczne czy hormonalne) odbiegają od typowego podziału na cechy męskie i żeńskie. Oznacza to, że osoba jest **interpłciowa (I)**. Istnieje wiele rodzajów zróżnicowania cech płciowych.

Czasem tożsamość płciowa nie zgadza się z tym, co po urodzeniu zostało wpisane w dokumentach i jak postrzegają daną osobę inni ludzie. To znaczy, że osoba jest **transpłciowa (T)**.

Trans kobieta to kobieta, która po narodzinach została oznaczona jako „mężczyzna”.

Trans mężczyzna 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 **tranzycję**.

Tranzycja to proces dopasowania ekspresji (wyglądu, 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** – proces uzgodnienia płci, czyli dopasowanie płci oznaczonej w dokumentach do płci danej osoby.
- **tranzycja medyczna**
 - terapia hormonalna, operacje zmieniające wygląd twarzy, klatki piersiowej czy narządów płciowych.

Czy umiesz rozwinąć skrót LGBT+?

L lesbijki

G geje

B bi

T trans

+ osoby queer,
interpłciowe,
aseksualne,
panseksualne...
i wiele innych!

Czasami możesz spotkać się z innymi akronimami, np. LGBTQIAP+.

Teraz już wiesz, co oznaczają.



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 **TĘCZA**, a zwłaszcza tęczowa flaga.

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!



LGBT+

JAKA ZNOWU SZAFKA?

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

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

AGATA I MARIANNA



Kto wychodzi z szafy?

Geje, lesbijki, osoby biseksualne i transpłciowe wychodzą z szafy, czyli otwarcie mówią o tym, kim są, żeby nie żyć w kłamstwie i nie musieć udawać kogoś, kim nie są. Powiedzenie komuś o sobie nazywa się też często „coming outem”.

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.

Po co to robić?

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 nie tylko w internecie i serialach, ale także obok.

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 niestereotypowe 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 osobą LGBT+, dodaje też siłę i nadziei młodym i ukrywającym się osobom.

Świat poszedł do przodu, czemu ktoś dzisiaj chciałby siedzieć w szafie?

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, rozbi-ja 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 niemówienie 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 być może założymy rodzinę i jaka jest nasza płeć.

Wyobraź sobie ciągłe 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, zaufanym osobom – ryzykując, że mogą stracić przyjaciela albo członka rodziny.

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

COMING OUT

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 seksual-
nej albo tożsamości płciowej, jeśli tego
nie chcesz. Takie zachowanie nazywa-
my outowaniem.

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

POMAGAJ!

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

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

AGNIESZKA



Niby dlaczego osoby LGBT+ potrzebują wsparcia?

Osoby LGBT+ mogą być wyzywane, bite, wyrzucone 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.

Skoro 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? Zaczniij od początku!

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

Stereotyp to cecha albo sposób zachowania przypisywane 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.

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

Upředzenia bardzo często opierają się na **stereotypach i mitach**. Np. „nie lubię rudych, 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 różnymi 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 każdego człowieka 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**),
- sugeruje, że cechy kojarzące się z gejami to coś negatywnego (**uprzedzenie**),
- używa słowa „pedał”, które jest obraźliwe (**przemoc psychiczna**).

Osoba, z którą od lat chodzisz do klasy, któregoś dnia przestała chodzić do szkoły. Wychowawca powiedział klasie, że przechodzi tranżycję: tak naprawdę jest transpłciową dziewczyną, nie chłopakiem, i będzie teraz używać imienia Kaśka. Kiedy Kaśka zaczęła znów przychodzić na lekcje, kilka osób śmiało się z niej, wyzywało od „psychicznych” i „nienormalnych” i celowo używało jej starego imienia. 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+:

Zdobывaj wiedzę

Wiedza jest najlepszą bronią w starciu z uprzedzeniami. Nasze materiały i strona www.mnw.org.pl/biblioteczka to dobry początek (mnw.org.pl/biblioteczka).

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 to nie jest ok. Reaguj, nawet jeśli tej osoby nie ma z wami w pokoju. Nigdy nie wiesz, kto z obecnych siedzi w szafie.

Rozmawiaj

Rozmawiaj ze znajomymi i rodziną. Rozwalaj stereotypy i uprzedzenia swoją wiedzą. Słuchaj osób LGBT+, gdy mówią o swoich problemach. Pytaj o rzeczy, których nie wiesz, o ile nie są bardzo intymne. Rozmawiaj też o innych tematach – jak z każdą inną osobą.

Wspieraj

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

POMAGAJ

POTRZE- BUJESZ POMOCY?

Bycie lesbijką, osobą interplciową czy biseksualną bywa bardzo trudne. Nikt nie może cię źle traktować z powodu tego, kim jesteś. Jeśli jednak potrzebujesz wsparcia, pamiętaj, że nie jesteś sam/sama/samo! 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/lesbijką. 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.

Jestem osobą transpłciową. Nie wiem, co mam robić...

Sprawdzone informacje na temat transpłciowości i uzgodnienia płci znajdziesz na stronie **Tranzycja.pl**.

Organizacje społeczne działające dla osób LGBT+ istnieją w całej Polsce. Spróbuj odezwać się do takiej działającej w twoim regionie. Na pewno znajdą osobę transpłciową, która z tobą pogada.

➤ Spis organizacji LGBT+ w Polsce znajdziesz na stronie mnw.org.pl/polska-lgbt.

Moi rodzice nigdy mnie nie zaakceptują!

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. Coraz więcej osób otwarcie opowiada o swoich dorosłych dzieciach LGBT+, może podrzucić rodzicom takie wywiady i artykuły?

- Pomocny może być też kontakt ze stowarzyszeniami Akceptacja i My, Rodzice.
akceptacja.org
myrodzice.org

Czy jak jestem LGBT+, to zawsze będę sam/sama/samo?

Jasne że nie! W samej Polsce jest około 2 milionów osób LGBT+. To przecież tłum!

Jest coraz więcej grup, które organizują spotkania i inne wydarzenia, osoby LGBT+ bardzo często rozmawiają też na grupkach w internecie. Rozejrzyj się tam, a znajdziesz 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). Spotkanie z innymi osobami LGBT+ i bycie sobą w swobodnej atmosferze 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 stronę mnw.org.pl/polska-lgbt. Znajdziesz tam listę organizacji i grup, które działają w całej Polsce.

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

To lista miejsc i telefonów/mejli zaufania, które oferują **fachową i darmową pomoc psychologiczną** dla osób LGBT+. Są tam osoby, które cię wysłuchają, odpowiedzą, 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.

➤ Zobacz też książeczkę „Jak wspierać samego, samą, samo siebie”, którą znajdziesz w naszej biblioteczce mnw.org.pl/biblioteczka.



**Jako osoba LGBT+ możesz słyszeć głu-
pie 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,
skoro 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 absur-
dy, odwracając sytuację:

*Musisz się tak obnosić
z byciem lesbijką?*

**Przestanę, jeśli 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 to naprawdę jest ok być lesbijką, gejem, osobą biseksualną lub transpłciową. Kiedy czujesz się obco i samotnie, przypomnij sobie, że jesteś częścią wyjątkowej społeczności, której nie da się stłamsić!

Społeczność to grupa osób, które nie tylko łączy jakaś cecha, lecz także pomagają sobie nawzajem. To dlatego jako osoba LGBT+ masz większą szansę otaczać się świetnymi ludźmi i odfiltrować tych nefajnych 🍷👉

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?

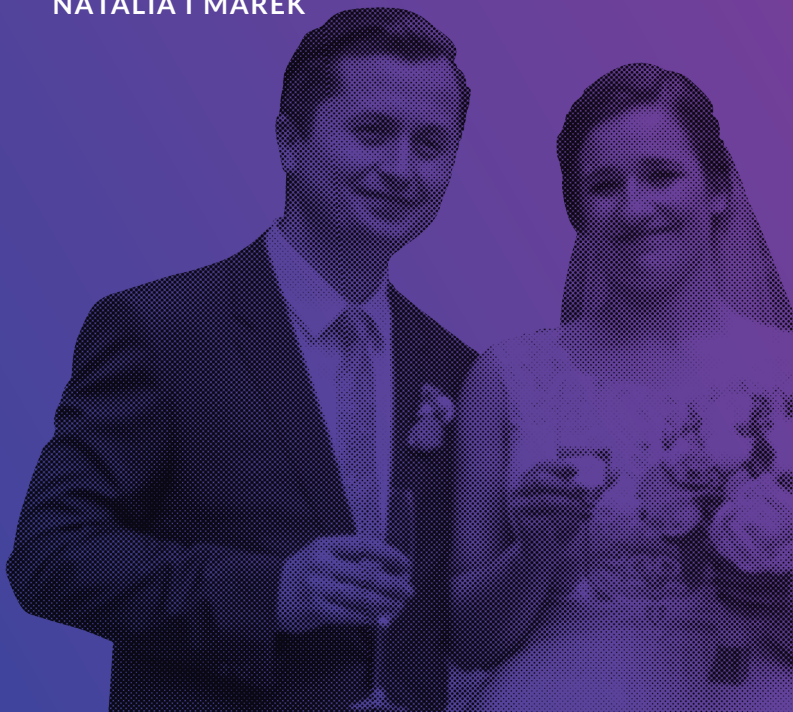
SPÓŁECZNOŚĆ

RÓWNOŚĆ, CZYLI CO?

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?

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

NATALIA I MAREK



Geje i lesbijki chcą specjalnych przywilejów!

Osoby LGBT+ chcą bezpieczeństwa i możliwości godnego życia dla siebie i swoich rodzin. Chcą móc wziąć ślub we własnym kraju, 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 ograniczyć 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 bołą, jak i mogą zniszczyć komuś życie.

Nikt mnie nie zmusi, żeby mi się to podobało!

Ok, tylko że serio nie o to chodzi. Osobom LGBT+ naprawdę wystarczy, żeby nie były traktowane gorzej. Czyli żeby nie były obrażane, wyrzucane z domu lub pracy i nie musiały się bać o swoje ukochane osoby: partnerów/małżonków 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 stracą. 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 czarno-skóre musiały chodzić do osobnych szkół i siadać w specjalnie wyznaczonych miejscach w autobusach. Zabronione były też małżeństwa między osobami białymi i czarno-skórymi. 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 LGBTQ+? 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 zakochuje 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 **dyskryminacji**, 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 uprzedzeniach, 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 śluby 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 40 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,
MAMY JULIANA**



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. Tak samo osoby trans mają w większości cisplciowych rodziców.

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-lesbijki 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

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 chronić dzieci przed takimi ludźmi!

Dzieci wychowywane przez pary lesbijek lub gejów 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 czy w przedszkolu.

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 wiążą się z jedną osobą na całe życie, takie, które żyją w wielu krótkich związkach i takie, które nie wiążą 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, czyli 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 ułatwień i chroni w najgorszych sytuacjach, takich jak wypadek, ciężka choroba lub śmierć.

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

Para kobiet albo 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.

RÓWNOŚĆ

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 osób tej samej płci.** „Równego” znaczy tutaj „na takich samych zasadach jak pary różnej płci”. Według niektórych sondaży popiera je już około połowy polskiego społeczeństwa!

Niestety, olbrzymia większość par tej samej płci wychowujących wspólnie dzieci wciąż się ukrywa. Boją się, że takie rodzinne wyjście z szafy może negatywnie odbić się 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/biblioteczka

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

O parach, ślubach i dzieciach piszemy też często na: **mnw.org.pl**

 [miloscniewyklucza](#)

 [miloscniewyklucza](#)

 [milosc_](#)



**ARTYKUŁ
OSIEMNASTY**
film o Polsce

WIĘCEJ

KTO TO ZROBIŁ?

Ta książeczka to efekt pracy osób ze Stowarzyszenia Miłość Nie Wyklucza – część osób 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.

♥ 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 Maja Heban,
Ola Kaczorek, Hubert Sobecki

Redakcja Wiktoria Beczek,
Oktawiusz Chrzanowski,
Agata Urbanik

Korekta Agnieszka Zygmunt

Projekt i skład graficzny
Marianna Wybieralska

Wydanie V
Warszawa 2026
ISBN
druk 978-83-966501-6-0
www 978-83-966501-7-7

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

kontakt@mnw.org.pl
mnw.org.pl



Publikacja dostępna na licencji

CC BY-SA 4.0, Creative Commons
Uznanie autorstwa-Na tych samych
warunkach 4.0 Międzynarodowe



**Działamy dzięki wsparciu osób takich jak Ty.
Przekaż darowiznę lub ustaw stały przelew
na Miłość Nie Wyklucza.**

**Razem zbudujemy lepszą Polskę,
która nikogo nie wyklucza.**



**miłość
nie wyklucza**
STOWARZYSZENIE

wspieram.mnw.org.pl





Jeszcze więcej informacji, odpowiedzi
i odnośników do źródeł znajdziesz na

mnw.org.pl/orientujsie



Dołącz do nas:



[miłoscniwyklucza](#)