

خودت باش

مقدمه‌ی مترجم

وقتی در کشوری مثل ایران زندگی می‌کنی بسیاری پرسش‌هایی که باید به تنهایی پاسخی برایشان بیابی. این پرسش‌ها اگر به هویت جنسی یا گرایش جنسی‌ات مربوط باشد و بدتر از آن اگر جزو اقلیتی چهار، پنج درصدی باشی داستان را پیچیده‌تر هم می‌کند. می‌شوی موجودی آشفته با هزار پرسش بی‌پاسخ. جزوه‌ی حاضر را سازمان PFLAG یکی از شناخته شده‌ترین سازمان‌های حامی حقوق هم‌جنس‌گرایان منتشر کرده. جزوه ساختی ساده دارد، متداول‌ترین پرسش‌ها را گرفته و برایشان پاسخی ساده و کوتاه آورده. بدون شک این جزوه بیش‌تر با شرایط آمریکا متناسب است تا ایران، ولی بخش‌های بزرگی از آن در زندگی همه‌ی ما مصداق دارد. شخصاً، در جای‌جای جزوه (با وجود تفاوت‌های بنیادی در شرایط LGBT‌های ایران و آمریکا) تصویر خودم، نگرانی‌ها و مشکلاتم را دیدم و بسیار بود پاسخ‌هایی که در آن یافتم. با وجود آن‌که مخاطب اصلی، جوانان LGBT هستند، خواندن جزوه برای سایرین هم خالی از لطف نیست، در کمینه‌ترین حالت تلخی‌ها و سردرگمی‌های LGBT‌ها را پیش چشمتان تصویر می‌کند و از کسی، کسی که شاید بسیار به شما نزدیک باشد و او را هنوز به تمامی نشناخته‌اید درکی عمیق‌تر در اختیارتان می‌گذارد.

جزوه‌ی دیگری از مجموعه جزوات PFLAG (جزوه‌ای به نام **دختران و پسران ما: پرسش و پاسخی برای والدین افراد گی، لزبیین و بای سکس‌وئل**) ترجمه کرده‌ام که در اولین فرصت منتشر خواهم کرد.

در برهوت فرهنگ فارسی برای LGBT‌ها، امیدوارم ترجمه‌ی این جزوه‌ی نسبتاً کوتاه، کمکی باشد.

وارتان پاکباز

خودت باش

پرسش و پاسخی برای جوانان گی، لزبین، بای سکسوئل و ترنس جندر

Pflag¹ پیش‌گام‌ترین موسسه‌ی ملی خانواده‌محور متعهد به حقوق افراد گی، لزبین، بای سکسوئل و ترنس جندر است. پدران و مادران Pflag را در ۱۹۷۳ تاسیس کردند، این سازمان امروزه ۲۰۰۰۰۰ عضو و بیش از ۵۰۰ شعبه در آمریکا دارد. این شبکه‌ی سترگ مردمی را دفتر ملی Pflag در واشنگتن، هیئت ملی مدیران و هیئت مدیره‌های منطقه‌ای، آموزش داده و تجهیز کرده. Pflag موسسه‌ای معاف از مالیات و غیر انتفاعی است که وابسته به هیچ سازمان مذهبی یا سیاسی‌ای نیست. برای اطلاعات بیشتر تر به www.pflag.org مراجعه کنید.

رویای ما

ما، والدین، خانواده‌ها و دوستان افراد گی، لزبین، بای سکسوئل و ترنس جندر، گوناگونی را گرامی می‌داریم و در رویای جامعه‌ای هستیم که تک تک افراد را در آغوش گیرد، بپذیرد و دریابد، از جمله کسانی که گرایش جنسی یا هویت جنسی دگرگونه‌ای دارند. تنها با گرامی‌داشت، فرهمندی و برابری همه‌گان به مثابه نفوس انسانی در حوزه شخصی و جمعی است که تمامی توان بلقوه‌مان بارور خواهد شد. Pflag یاری و پشتیبانی تک تک کسانی که در این رویا سهیم‌اند و آرزومند تحقق آن‌اند را خیر مقدم می‌گوید.

رسالت ما

Pflag در راستای گسترش بهداشت و سلامت افراد گی، لزبین، بای سکسوئل و ترنس جندر، خانواده و دوستانشان در این زمینه‌ها کار می‌کند: پشتیبانی، برای چیره شدن بر شرایط اجتماعی نامناسب؛ آموزش، جهت روشن‌گری جامعه‌ی ناآگاه؛ و شرکت در کارزارهای اجتماعی، برای پایان دادن به تبعیض و کسب حقوق شهروندی برابر. Pflag سعی دارد امکان گفت‌وگو در باب گرایش جنسی و هویت جنسی را فراهم آورد و در راستای ایجاد جامعه‌ای سالم که جوراجوری نفوس انسانی را محترم بدارد، کنش می‌کند.

¹ Parents, Families and Friends of Lesbian and Gay

درباره‌ی این جزوه:

خودت باش، مشمول قوانین کپی رایت است، ولی خوانندگان حق دارند با خیال راحت تمامی یا بخشی از جزوه را با ذکر نام Pflag منتشر کنند.
برای سفارش کتاب‌ها، و دریافت لیست کامل انتشارات Pflag یا برای دریافت اطلاعات مربوط به نزدیک‌ترین شعبه‌ی Pflag به شما، با ما تماس بگیرید:

Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays

1726 M Street, NW, Suite 400

Washington, D.C. 20036

Phone: (202) 467-8180

Fax: (202) 467-9194

E-mail: info@pflag.org

Web: www.pflag.org

تعاریف استفاده شده در این جزوه:

گرایش جنسی:

بر اساس کشش احساسی، رومانیتیک، جنسی و عاطفی پایای شخص نسبت به دیگران تعریف می‌شود.

هویت جنسی:

احساس درونی شخص از مرد یا زن بودنش.

دگرجنس‌گرا (هتروسکسوال) یا استریت:

افرادی که گرایش جنسی و احساسات رومانیتیک‌شان عمدتاً معطوف به جنس مخالف است.

هم‌جنس‌گرا (هوموسکسوال) یا گی:

افرادی که گرایش جنسی و احساسات رومانیتیک‌شان عمدتاً معطوف به هم‌جنس است.

لژیبین:

به زنان هم‌جنس‌گرا گفته می‌شود.

بای‌سکسوال (دو جنس‌گرا) یا بای:

افرادی که گرایش جنسی و احساسات رومانیتیک‌شان معطوف به هر دو جنس است.

ترنس‌جندر:

افرادی که هویت یا بروز جنسی‌شان با انتظارات عرفی مبتنی بر جنسیت فیزیکی‌شان متفاوت است.

انترسکس¹:

افرادی که با آناتومی یا ساخت روانی متفاوت با الگوهای ذهنی از مردانگی یا زنانگی در فرهنگ یا پزشکی به دنیا می‌آیند.

¹ به نقل از دیکشنری آریان‌پور: میان‌ژاد یا میان‌جنس

دیباچه

گرایش جنسی و هویت جنسی موضوعات پیچیده‌ای هستند و درک آن‌ها می‌تواند برای هرکسی مشکل و سردرگم‌کننده باشد. از پستو بیرون آمدن به عنوان جوان گی، لزبین، بای سکس‌وئل یا ترنس‌جندر (GLBT) به ویژه می‌تواند پیچیده و آکنده از پرسش باشد.

به عنوان یک جوان سردرگم یا GLBT، در دوره‌ای از زندگی‌تان قرار دارید که به جمع بزرگسالان می‌پیوندید، حتی اگر هنوز از حقوق بزرگسالان بهره‌مند نباشید. رابطه‌تان با والدین، سرپرستان یا خانواده‌تان در حال تغییر است. لحظه به لحظه مستقل‌تر می‌شوید و آن‌ها باید بپذیرند که شما دیگر پسر کوچولو یا دختر کوچولوی‌شان نیستید. این برای هیچ یک از شما آسان نخواهد بود.

و ناگهان به یک باره، چیزی که تا چند سال پیش به آن فکر هم نمی‌کردید- جنسیت و آمیزش- احتمالاً به عنوان مهم‌ترین پدیده در جهان به نظر تان می‌رسد.

اگر یک نوجوان GLBT هستید-یا فکر می‌کنید هستید یا شک دارید- مساله سردرگم‌کننده‌تر می‌شود، زیرا احتمالاً تا کنون کسی شما را برای آن آماده نکرده است.

در سنین رشد، دوستان و خانواده‌تان ممکن است درباره‌ی دوست داشتن با دختران اگر پسر هستید و یا دوست داشتن با پسران اگر دختر هستید سر به سر تان گذاشته باشند. ممکن است درباره‌ی قرار گذاشتن، عاشق شدن و ازدواج صحبت کرده باشند. ولی شاید هرگز درباره‌ی این حرفی نزنند که بزرگ شوید و به پسری دیگر دل ببازید، یا با زنی هم‌چون خودتان ازدواج کنید، یا این احساس که جنسیت ظاهری‌تان با آنچه از درون احساس می‌کنید هم‌خوانی نداشته باشد. ممکن است در خانه یا مدرسه واژه‌های «چون گی»، «هم‌جنس‌باز» و ... که به عنوان فحش استفاده شده‌اند به گوشتان خورده باشد، یا به واسطه‌ی گرایش جنسی یا هویت جنسی‌تان مورد آزار و اذیت قرار گرفته باشید.

تصویر دگر جنس‌گرایان هنوز بر فرهنگ عمومی قالب است. تلویزیون، فیلم‌ها و مجلات زنان و مردان را به عنوان زوج، همراه هم نشان می‌دهند. بیش‌تر ترانه‌هایی که می‌شنوید درباره‌ی دل‌باختن به جنس مخالف است. اگر پسر هستید، احتمالاً دوستان‌تان درباره‌ی دخترها حرف می‌زنند و اگر دختر هستید، درباره‌ی پسرها. و هم‌زمان با این امر که عمده‌ی افراد هم‌سن‌تان ترگل و ورگل در قوانین جنسی مورد انتظار جا می‌شوند، شما خلاف آن را احساس می‌کنید یا می‌خواهید.

تمام این‌ها، اگر GLBT هستید یا فکر می‌کنید ممکن است باشید، چون از داده‌های چندانی که به شما مربوط باشد برخوردار نیستید، امور را برایتان سخت می‌کند.

این جزوه برای کمک به شما نوشته شده است، تا برخی از پرسش‌هایتان را پاسخ گوید، وب‌سایت‌هایی که می‌توانید به آن‌ها سر بزنید و افرادی که می‌توانید با آن‌ها حرف بزنید را به شما معرفی کند، تا به شما کمک کند که سه چیز را درک کنید:

یک: این که گی، لزبین، بای سکس‌وئل یا ترنس‌جندر بودن هیچ اشکالی ندارد.

GLBT بودن هم‌سنگِ چپ دست بودن از گوناگونی‌های انسانی است. گرایش جنسی و هویت جنسی شما تنها جزء دیگری از آن‌چه هستید است.

دو: دریافتن آن که کیستید، زمان می برد.

طبیعی است که سردرگم باشید، **طبیعی است** که نامطمئن باشید که GLBT هستید یا نه، و **طبیعی است** که آن قدر که نیاز دارید زمان صرف یافتن پاسخ کنید. هیچ نیازی به شتاب کردن نیست.

سه: تنها نیستید.

در هم این لحظه دهها هزار جوان دیگر، به این که GLBT هستند یا ممکن است باشند فکر می کنند، همه شان فکر می کنند که ممکن است تنها باشند، به دنبال کسی می گردند که در این زمینه با او صحبت کنند. صدها هزار نفر دیگر، باری این راه را پیموده اند.

یکی از این افراد یا شخصی یاری رسان، آن سوی خط تلفن خواهد بود اگر با هر یک از شماره های انتهای این جزوه تماس بگیرید یا وارد هر یک از سایت های منبعی که در لیست آورده شده اند شوید. اینها افرادی هستند که می توانید آزادانه با آنها حرف بزنید، یادداشت هایشان را بسنجید، یا از آنها راهنمایی بخواهید.

پرسش های سایر جوانان در باره ی GLBT بودن، به این جزوه شکل داده است. امیدواریم به شما در یافتن پاسخ های تان یاری برساند.

فکر می‌کنم، ممکن است گی، لزبین، بای سکسوئل یا ترنس جندر باشم، ولی اگر مطمئن نیستم چه؟

پاسخ کوتاه: وقتی زمانش بشود، خواهید دانست. ممکن است مدتی طول بکشد و هیچ نیازی به شتاب کردن نیست.

برخی افراد GLBT می‌گویند، از زمانی که بسیار کوچک بودند-حتی پنج یا شش سالگی- «احساس می‌کردند متفاوتند». در ماجراهای دل‌باختگی که دوستان دوره‌ی دبستان‌شان از آن‌ها حرف می‌زدند سهیم نیستند، بلکه دل‌باخته‌ی دوست هم‌جنس‌شان بودند، یا در هویت جنسی‌شان تردید می‌کردند-و به نظر نمی‌رسید که کسی از این مسائل حرفی بزند.

اغلب اوقات، این افراد می‌گویند که مدتی طول کشید تا برای آن‌چه حس می‌کردند، نامی بیابند- تا به خودشان به عنوان گی، لزبین، بای سکسوئل یا ترنس جندر نگاه کنند. ولی وقتی شروع به فکر کردن در چهارچوب این واژه‌ها کردند، به نظرشان منطقی رسید- به احساساتی که در سن رشد داشتند، می‌خورد. حال آن‌که بسیاری افراد، گرایش جنسی یا هویت جنسی‌شان را تا دوران نوجوانی و حتی بزرگسالی در نمی‌یابند-و این می‌تواند گیج‌کننده باشد.

در یک مقطع، تقریباً همه، «خاطرخواه» کسی از هم‌جنسان خود می‌شویم. و معمولاً در قواعد و توقعات جنسی گوناگون جست‌وجو می‌کنیم یا بنا به آن‌ها خود را معرفی می‌کنیم. ولی هیچ‌یک از این‌ها به این معنی نیست، که شما GLBT هستید.

یک یا دو تجربه‌ی جنسی با هم‌جنس به معنی گی بودن شما نیست، دقیقاً هم‌آن‌طور که یک یا دو تجربه‌ی جنسی با غیرهم‌جنس به معنی استریت بودن شما نیست. بسیاری افراد GLBT تجربه‌های جنسی با جنس مخالف داشته‌اند و بسیاری افراد استریت تجربه‌های جنسی با هم‌جنسان خود. عمده کسانی که هم با هم‌جنسان و هم با جنس مخالف رابطه‌ی جنسی دارند معمولاً به عنوان بای سکسوئل شناسایی می‌شوند.

هم‌چنین مهم است که بدانید، ممکن است باکره باشید یا از نظر جنسی فعال نباشید ولی با این وجود بدانید که گی، لزبین، بای سکسوئل یا ترنس جندر هستید. احساسات و گرایش‌های عاطفی و جسمی‌تان شما را در پیدا کردن آن‌که هستید یاری خواهد کرد. جنسیت ما در طول زمان رشد و توسعه می‌یابد. از این‌که مطمئن نیستید، نگران نباشید. سال‌های مدرسه برای یافتن آن‌چه مناسب‌تان است، زمان خوبی است، و دل‌باختگی‌ها و تجربیات بخشی از آن است. در طول زمان، درمی‌یابید بیش‌تر به کدام گرایش دارید، زنان، مردان و یا هر دو و آن‌موقع خواهید دانست. مجبور نیستید که روی خودتان برچسب بزنید.

مانند گرایش جنسی، بسیاری از افراد در سنین پایین می‌دانند، که هویت جنسی‌شان و آن‌گونه که می‌خواهند برون‌روزش دهند با آن‌چه والدین‌شان و دیگران از آن‌ها توقع دارند هم‌خوانی ندارد. برای برخی دیگر، این هم در طول زمان رشد می‌کند و دگرگون می‌شود. اگر احساس می‌کنید هویت جنسیتان با برچسب‌های «پسر یا دختر» که دیگران در باره‌ی شما فرض می‌گیرند جور نمی‌شود، این چیزی است، که باید در باره‌اش بیش‌تر جست‌وجو کنید و بیاموزید.

اگر فکر می‌کنید گی، لزبین، بای سکسوئل یا ترنس جندر هستید، از آن وحشت نکنید، یا احساسات‌تان را از خودتان پنهان نکنید. تنها ثمری که این کار خواهد داشت این است که سدِ راه شما در شناختن گرایش یا هویت جنسی‌تان می‌شود، سدِ راه شناختن خودتان می‌شود.

هیچ نشانه‌ای دال بر GLBT بودن دیگران نمی‌بینم. آیا تنها هستیم؟

پاسخ کوتاه: نه.

در زمینه‌ی گرایش جنسی، دکتر آلفرد کینزی^۱ مشهورترین محقق حوزه‌ی جنسیت در عرصه‌ی جهانی، استنتاج می‌کند که هیچ‌کس مطلقاً استریت یا گی نیست. او دریافته که عمده‌ی مردم کشش‌هایی به سمت هم‌جنس در طول زندگی داشته‌اند، و همان بسیار مردمان، تجربه‌های جنسی‌ای با هم‌جنس یا هر دو جنس داشته‌اند.

به گرایش جنسی به عنوان یک طیف یا «زنجیره‌ی جنسی» نگاه کنید. در یک انتهای این طیف مردمان بسیاری هستند که تنها به هم‌جنس گرایش دارند. در انتهای دیگر افراد بسیاری هستند که تنها به جنس مخالف گرایش دارند. و در میانه کسانی هستند که به هر دو جنس گرایش دارند.

همانند گرایش جنسی، می‌توان به هویتی جنسی‌مان هم به عنوان یک طیف نگاه کنیم. گستره‌ی وسیعی از هویت‌ها را می‌توان بر طیف فرا جنسیتی یا «هویت جنسی» یافت. در طول حیات، ممکن است، جنسیت‌مان را به شویه‌های گوناگون تجربه یا بیان کنیم.

در هر نقطه از این طیف‌ها قرار بگیرد، هم‌راهان بسیاری دارید. عمده‌ی برآوردهای حاکی بر این است که ۴،۵ تا ۱۰ درصد از جمعیت گی، لزبین، یا بای سکس‌وئل هستند.

افراد GLBT همه‌جا در اطراف شما هستند، فقط همیشه نمی‌توانید آن‌ها را بشناسید. آن‌ها سفید، سیاه، آسیایی، لاتین تبار و آمریکای الاصل هستند. آن‌ها یهودی، کاتولیک، مسلمان، پروتستان و بودایی هستند. پیر و جوان‌اند، فقیر و غنی. دکتر و پرستار، کارگر ساختمانی، معلم و دانش‌آموز، منشی، وزیر و کاردار، خاخام، فروشنده و صندوق‌دار، مکانیک، تاجر، افسر پلیس، سیاست‌مدار و ورزش‌کارند.

و وقتی نوجوان بودند، بیش‌ترشان احتمالاً هم‌این احساسی که شما دارید را داشته‌اند. اگر احساس می‌کنید تنها هستید، به یاد بیاورید که: آنی دی‌فرانکو^۲ خواننده هم‌این احساس را داشته است، هم‌این‌طور التون جان^۳ آهنگساز، و ستاره‌ی تنیس مارتینا نوراتیلووا^۴، و آلن کامینگ^۵ بازی‌گر و لزلی فاینبرگ^۶ نویسنده و هزاران کس دیگر.

¹ Alfred Kinsey

² Anni DiFranko

³ Elton John

⁴ Martina Navratilova

⁵ Alan Cumming

⁶ Leslie Feinberg

گی، لزبین، بای سکسوئل یا ترنس جندر بودن طبیعی است؟

پاسخ کوتاه: بله. گی، لزبین، بای سکسوئل یا ترنس جندر بودن ایرادی ندارد و به اندازه‌ی استریت بودن طبیعی است.

هیچ کس دقیقاً نمی‌داند، هویت جنسی یا گرایش جنسی انسان (گی یا استریت) چگونه تعیین می‌شود. بیش‌تر محققین بر این باورند که این‌ها اموری وابسته به بیولوژی ژنتیک و شرایط محیطی است و گرایش جنسی و هویت جنسی شخص احتمالاً پیش از تولد یا در سال‌های اولیه، تا دو یا سه سالگی، تثبیت می‌شود. دکتر ریچارد پیلارد^۱، از روان‌پزشکان دانشگاه پزشکی بوستون می‌گوید، هم‌جنس‌گرایی «در تمام گونه‌های جانوری که به صورت جامع بررسی شده‌اند وجود دارد». هم‌جنس‌گرایی هم‌آن‌قدر بخشی از طبیعت است که دگرجنس‌گرایی.

مهم نیست برخی اشخاص ممکن است به شما چه بگویند، گی، لزبین، بای سکسوئل یا ترنس جندر بودن، نه تنها طبیعی است، به اندازه‌ی استریت بودن حاکی از سلامت است. جامعه‌ی روان‌پزشکی آمریکا^۲ در ۱۹۷۳ اعلام کرده است که هم‌جنس‌گرایی یک نابه‌هنجاری یا بیماری روانی نیست، و هم‌چنین تلاش برای تغییر گرایش جنسی اشخاص را غیراخلاقی و خلاف اصول و مقررات حرفه‌ی روان‌پزشکی اعلام کرده است. ترنس جندر بودن یا از نظر جنسی دگرسان^۳ بودن هم بیماری نیست، گرچه بی‌قراری هویت جنسی^۴ هنوز در فهرست راهنمای تشخیصی و آماری جامعه‌ی روان‌پزشکی آمریکا قرار دارد.

GLBT بودن هم‌سنگ چپ‌دست بودن از گوناگونی‌های انسانی است-گرایش جنسی و هویت جنسی تنها اجزای دیگری از هویت و کیستی فرداند. هیچ ناروایی در باره‌ی GLBT بودن وجود ندارد. در حقیقت، بسیاری چیزها هم برای بزرگ‌داشتن و جشن‌گرفتن دارد.

¹ Richard Pillard
² American Psychiatric Association (APA)
³ Gender variant
⁴ Gender Identity Dysphoria (GID)

هیئت‌های مذهبی «گی‌های سابق»^۱ و «روان‌درمان‌گری‌های ترمیمی»^۲ چه؟ آیا فایده‌ای دارند؟

پاسخ کوتاه: نه. نه تنها این اقدامات بی‌اثراند، بل که غیرضروری هستند و به احتمال زیاد به شما آسیب می‌زنند.

برخلاف آنچه «روان‌درمان‌گران ترمیمی» و «هیئت‌های مذهبی گی‌های سابق» مدعی هستند، از آنجا که هم‌جنس‌گرایی «انتخابی» نیست، شما نمی‌توانید «نظرتان را تغییر دهید» که گی، لزبین، بای‌سکس‌وئل یا ترنس‌جندر هستید. در حقیقت تمامی رشته‌های پزشکی و جوامع متخصصین این اقدامات را رد کرده و آسیب‌های جدی این روش‌ها که حتی به خودکشی منجر می‌شود اثبات شده است. چند نکته‌ی اصلی که باید بدانید:

- در ۱۹۹۰، جامعه‌ی روان‌پزشکی آمریکا به طور رسمی اعلام کرده‌است، که شواهد علمی نشان داده است که روان‌درمان‌گری ترمیمی بی‌اثر است و می‌تواند بیش‌تر از سود رساندن زیان بار باشد.
- در ۱۹۹۷، جامعه‌ی روان‌پزشکی آمریکا بار دیگر به صورت عمومی درباره‌ی به اصطلاح «روان‌درمان‌گری ترمیمی» که هم‌چنین به نام روان‌درمان‌گری وارون‌سازی یا تبدیلی^۳ شناخته می‌شود هشدار داده است.
- در ۱۹۹۸، جامعه‌ی روان‌پزشکی آمریکا اعلام کرده است که مخالف روان‌درمان‌گری ترمیمی است، و در بیانیه‌ی رسمی اعلام کرده است، «مقالات و نوشته‌های علمی در حوزه‌ی روانشناسی، صریحاً و قویاً اثبات می‌کنند، که درمان‌هایی که مدعی تغییر گرایش جنسی هستند بی‌اثراند. هرچند خطرات محتمل در آن‌ها بسیار کلان‌اند، از جمله افسردگی، تشویش و رفتارهای خودویران‌گر (خودکشی) ...»
- جامعه‌ی روان‌پزشکی آمریکا در سیاست‌گذاری شماره‌ی H-160.991 تصریح می‌کند که «این سازمان مخالف به کارگیری روان‌درمان‌گری «ترمیمی» یا «وارون‌سازی» است که مبتنی بر این فرض است که هم‌جنس‌گرایی فی‌نفسه یک نابه‌هنجاری روانی است یا بنا به این فرض سزاوار است که شخص هم‌جنس‌گرا گرایش جنسی‌اش را تغییر دهد.»
- در ۲۰۰۱، رئیس کل بهداری دولت فدرال که مسئول بهبود بهداشت جنسی و ارتقاء رابطه جنسی سالم است تصریح کرده است که هم‌جنس‌گرایی «شیوه‌ی زندگی انتخابی برگشت‌پذیر» نیست.

بسیاری از والدین عضو Pflag شخصاً شاهد اثر مخرب این به اصطلاح «روان‌درمان‌گری ترمیمی» بر فرزندان‌شان بوده‌اند. اعضای Pflag بر این باورند، که آموزش جامعه بر اساس حقایق علمی و نظر کارشناسان

Ex-gay¹
Reparative therapy²
Conversion therapy³

معتبر و نه بر اساس انگاره‌های مذهبی یا دانش‌نما^۱های تبلیغی هیئت‌های مذهبی‌گی‌های سابق و مدافعان روان‌درمان‌گری ترمیمی ضرورت دارد. شناختن این گروه‌ها و نام‌های گوناگونی که با آن فعالیت می‌کنند ضرورت دارد. در پایان جزوه لیست برخی از آن‌ها آورده شده است.

¹ Pseudoscience دانش‌نما، به تئوری‌ها، گزاره‌ها، روش‌ها و مقالات به ظاهر علمی گفته می‌شود که عده‌ای نه مبتنی بر شیوه‌های علمی بلکه در جهت منافع شخصی یا فرقه‌ای و با داشتن پیش‌فرض‌هایی که ساختشان با پژوهش علمی در تضاد است، با رنگ و لعابی به اصطلاح علمی طرح می‌کنند (که معمولاً کج فهمی و بی‌سوادی نگارنده در این ظاهرسازی هم موج می‌زند).

هویت جنسی چیست؟ ترنس جندر به چه معنی است؟

پاسخ کوتاه: بیش تر افراد خود را تحت عنوان مذکر یا مونث معرفی می کنند، ولی برای برخی از ما، آن گونه که خود را باز می شناسیم و آن چه احساس می کنیم با جنسیتی که به هنگام تولد به ما نسبت داده اند هم خوانی ندارد.

هویت جنسی فرد، احساس درونیش درباره‌ی مذکر یا مونث بودنش است. هویدایی جنسی^۱ چگونگی نمایش جنسیت فرد به جهان است. همه‌ی ما هویت جنسی و شیوه‌ی هویدایی‌ای داریم. ترنس جندر کسی است که هویت جنسی یا هویدایی جنسی‌اش با انتظارات متداول از جنسیت فیزیکی‌اش متفاوت است. واژه‌ی «ترنس جندر» برای توصیف اشکال گوناگون ولی به هم پیوسته‌ای از افراد به کار می‌رود، که از واژه‌ها و مفاهیم متفاوتی برای معرفی خود استفاده می‌کنند که شامل ترنس سکسوئل‌ها^۲ (همه‌ی ترنس سکسوئل‌ها نیازمند یا خواهان جراحی تغییر جنسیت نیستند)، زنان با ویژگی‌های مردانه^۳، مردانی با ویژگی‌های زنانه، زنان مردانه پوش یا مردان زنانه پوش^۴، دگرباشان جنسی^۵، دو جنسه^۶، بوچ‌ها^۷، ترنس‌من^۸، ترنس‌وومن^۹ و غیره. مانند سایر افراد، ترنس جندرها می‌توانند گی، لزبیین یا بای سکسوئل باشند. ترنس جندر بودن کاملاً طبیعی است، مهم‌ترین چیز، این است که خودتان باشید.

¹ Gender expression

² Transsexuals تراجنس

³ Masculine women

⁴ Drag queen مردان و زنان هم‌جنس‌گرایی که از پوش و ویژگی‌های ظاهری جنس مخالف استفاده می‌کنند.

⁵ Gender queer

⁶ Two-spirit

⁷ Butches

⁸ transmen,

⁹ transwomen,

من فکر می‌کردم افراد GLBT به شکل خاصی رفتار می‌کنند. اگر در کلیشه‌ها جا نمی‌شوم باز هم GLBT هستم؟

پاسخ کوتاه: کلیشه‌ها را نادیده بگیر. برخی در آن‌ها جا می‌شوند، برخی نه. خودت باش.

افراد GLBT هم‌چون افراد استریت، به شیوه‌های مختلف رفتار می‌کنند. کلیشه‌ها برآمده از جهل و پیش‌داوری و تعصب‌اند. گاه کلیشه‌ای درباره‌ی یک گروه، تمام اعضای آن را در بر نمی‌گیرد. گاه تعداد کمی و گاه تعداد بیش‌تری از آن‌ها را دربرمی‌گیرد. ولی یک کلیشه هرگز دربرگیرنده‌ی تمام اعضای یک گروه نیست. به عنوان مثال، ممکن است بشنوید مردان گی ورزشکار و عضلانی نیستند. بسیار خوب، درباره‌ی دیو کوپایا^۱ و اسرا توالو^۲ چه می‌گویید؟ که ده سال در لیگ سراسری فوتبال NFL بازی می‌کردند. یا شیرجه‌زن و برنده‌ی مدال طلای المپیک گرگ لوگانیس^۳ چه طور؟ تمام این مردان و بسیاری مردان ورزشکار دیگر گی هستند.

برخی مردان گی خشن هستند و برخی دیگر نه. هرکدام که باشند، مهم نیست و اشکالی ندارد. عین هم‌این مساله درباره‌ی زنان لژیون و بای‌سکس‌وئل هم هست. کلیشه‌های بسیاری درباره‌ی لژیون‌ها هست. برخی زنان در آن‌ها جا می‌شوند برخی نه. نگران کلیشه‌ها نباشید- اجازه ندهید که آن‌ها هویت شما را تعریف کنند، چه در آن‌ها جا می‌شوید چه نه. راه‌های بروز هویت GLBT به تعداد آدم‌های روی زمین متنوع است. برخی در واکنش به کلیشه‌ها سعی می‌کنند کاملاً عکس آن‌ها عمل کنند. برخی مردان که از جنسیت‌شان مطمئن نیستند ممکن است فوق‌العاده نرینه رفتار کنند، مانند برخی مردان گی که از ترس آشکار شدن گرایش‌شان چنین می‌کنند. برخی زنان لژیون هم به دلیل مشابه رفتاری فوق‌العاده زنانه پیش می‌گیرند. به یاد داشته باش- نیازی نیست به کسی چیزی را ثابت کنی. فقط، خودت باش.

Dave Kopay¹
Esera Tuaolo,²
Greg Louganis³

من هم‌واره خود را در جامعه‌ی GLBT منعکس نمی‌بینم. آیا منابعی برای جوانان رنگین پوست وجود دارد؟

پاسخ کوتاه: بله - به طور فزاینده منابع بسیاری برای جوانان GLBT رنگین پوست و همچنین سایر کسانی که هویت‌های چندگانه دارند موجود است (جوانان معلول، بی‌خانمان و جز این‌ها)

به عنوان یک جوان GLBT رنگین پوست، ممکن است با مسائل مختلفی روبرو شوید که بر تجارب، رفتارها و چگونگی بیرون آمدن تان از پستو درباره‌ی گرایش جنسی و هویتی جنسی تان -از جمله سنت‌های خانوادگی و فرهنگی، دسترسی به منابع و شرایط مهاجرت قانونی تان اثر بگذارد. ممکن است در تصمیم‌گیری برای بیرون آمدن از پستو، به خطر انداختن رابطه تان با والدین و دوستان در بافت قومی/نژادی تان سخت باشد یا ممکن است احساس پذیرفته شدن به عنوان رنگین پوست در گروه‌های GLBT سفید پوستان را نداشته باشید.

GLBT و رنگین پوست بودن اثرات و معضلات چندگانه در جامعه‌ی ما در پی دارد، GLBT بودن در جامعه نژادی تان و همچنین دست و پنجه نرم کردن با تعصب نژادی و جهالتی که در بخش‌هایی از جامعه‌ی GLBT با آن رو به رو می‌شوید. ولی افراد GLBT در هر جامعه و فرهنگی هستند، و منابع رو به رشدی برای شما و خانواده تان موجود است.

لازم است نگران HIV و AIDS باشیم؟

پاسخ کوتاه: همه باید درباره‌ی HIV و AIDS آگاه باشند.

جوان بودن مانع AIDS گرفتن تان نمی‌شود. بسیاری از کسانی که در دهه‌های ۲۰ و ۳۰ عمرشان هستند و امروزه با AIDS زندگی می‌کنند، در نوجوانی مبتلا شده‌اند. به این که کیستید-GLBT، استریت، زن، یا مرد- ربطی ندارد، بل که آن چه انجام می‌دهید شما را در خطر ابتلا به HIV قرار می‌دهد. از آن جا که یورش HIV/AIDS واگیردار است، بسیاری از مردم بر این باور بودند که HIV/AIDS مساله‌ای مربوط به هم‌جنس‌گرایان است. جامعه‌ی GLBT در آغاز اپیدمی، بسیج شد تا واکنشی را فرمول‌بندی کند که در بر گیرنده‌ی آموزش و آگاه‌سازی جوامع، گسترش دید برای مقابله با انگ‌ها، گسترش شیوه‌های پیش‌گیری و به کار بستن شیوه‌های مراقبت و درمان مناسب برای افراد مبتلا باشد. تا کنون گسترش اپیدمی ادامه داشته است و خساراتی بر بسیاری از جوامع بین‌المللی تحمیل کرده. هنوز، با وجود آمارهای منکوب‌کننده از گسترش HIV/AIDS در جوامع مورد بررسی دیگر، بسیاری هنوز می‌خواهند، که باور کنند HIV/AIDS بیماری گی‌ها است.

حقیقت این است که GLBT بودن شما را به AIDS مبتلا نمی‌کند. هم‌چون سایر بیماری‌های مقاربتی (STDs)، رفتارهای خاص جنسی، مصرف مواد مخدر و عوامل دیگر می‌تواند شما را در خطر ابتلا به HIV قرار دهد، و بررسی که منجر به بیماری AIDS می‌شود. همه باید در باره‌ی حقایق مربوط به AIDS آگاه شوند.

HIV از تماس جنسی با شخص مبتلا، تزریق اشتراکی و یا استفاده از سرنگ مشترک (عمدتاً برای تزریق مواد مخدر) با شخص مبتلا، یا با عامل کمتر متداول انتقال خون یا خون لخته‌شده‌ی شخص مبتلا منتقل شود (امروزه این امر در کشورهایی که خون برای وجود آنتی‌بادی‌های HIV آزمایش می‌شود بسیار نادر است). کودکانی که از زنان مبتلا به HIV به دنیا می‌آیند، ممکن است هنگام تولد یا شیردادن با پستان مبتلا شوند. با وجود آن که پژوهش‌ها اطلاعات معتبر بسیاری آشکار کرده، اطلاعات نادرست یا گمراه‌کننده‌ی بسیاری که برآمده از هم‌جنس‌گراستیزی است به صورت گسترده منتشر می‌شود، پس همواره به هنگام تحقیق در زمینه‌ی HIV/AIDS به منبع توجه کنید.

آیا آدم‌ها من را می‌پذیرند؟

پاسخ کوتاه: برخی شما را می‌پذیرند و برخی نه.

پیش‌داوری، تعصب و تبعیض در همه‌جای آمریکا و جهان وجود دارد. علیه آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار، علیه لاتین‌تبارها، علیه عرب‌ها، علیه آسیایی‌ها، علیه زنان، علیه مردمان فقیر، علیه کهن‌سالان و جوانان، علیه افراد معلول و علیه بسیاری دیگر تبعیض وجود دارد. چیره شدن بر تبعیض و تغییر برخوردها نیازمند زمان است.

اگر گی، لزبین، بای‌سکسوال یا ترنس‌جندر هستید با پیش‌داوری و تعصب برخورد خواهید کرد. بر جامعه‌ی ما «فرضِ هتروسکسوال بودن همه» حاکم است. ما را خانواده‌ها، مدارس، مذاهب و رسانه‌ها به گونه‌ای آموزش داده‌اند، که فرض کنیم همه استریت‌اند و ما را معمولاً بر این می‌دارند که علیه آنان که استریت نیستند یا استریت به نظر نمی‌رسند، تبعیض قایل شویم. این «فرض» به تازگی شروع به دگرگون شدن کرده است. هم‌چنین، جامعه‌ی ما فرض‌هایی در باب معنی پسر یا دختر، زن یا مرد بودن دارد و افراد را بر اساس پیروی از این پیش‌فرض‌ها قضاوت می‌کند.

پیش‌داوری‌هایی که با آن‌ها رو به رو می‌شوید می‌تواند نسبتاً ملایم باشد، مثلاً این‌که مردم شما را استریت فرض کنند در صورتی که نیستید و با اشتباه‌شان شما (و خودشان) را معذب کنند. ولی می‌تواند خیلی بدتر از این‌ها باشد. افراد GLBT در خطر ضرب و شتم، بیرون انداخته شدن از منازلشان، و اخراج از شغلشان قرار دارند- آن‌هم تنها به خاطر گی، لزبین، بای‌سکسوال یا ترنس‌جندر بودن. تبعیضاتی که افراد GLBT با آن رو به رو می‌شوند، در صورتی که عضو جمعیت‌های تحت تبعیض دیگری هم باشند، می‌تواند چندگانه شود. مردم معمولاً از آن‌چه نمی‌فهمند، می‌ترسند، و با آن‌چه مایه‌ی ترسشان است دشمنی می‌ورزند. این مبنای پیش‌داوری و تعصب است و وقتی این تعصب و پیش‌داوری به سمت GLBT‌ها نشانه می‌رود به آن «هوموفوبیا یا هم‌جنس‌گراهراسی» می‌گویند.

هم‌جنس‌گراهراسی، بای‌هراسی و ترنس‌هراسی هرچه مردم بیش‌تر و بیش‌تر درباره‌ی GLBT‌ها آگاه می‌شوند مورد تردید و پرسش قرار می‌گیرد. روی کردها و برخوردها در حال تغییراند که بخشاً به واسطه‌ی صداقت و فاش‌گویی GLBT‌ها در باره‌ی کیستی‌شان است. تغییر روی کردها و رفتارها دلیل دیگری هم دارد و آن ایستادان سایر مردم دوشادوش GLBT‌ها و بیان این است که، «آن‌ها دوست، فرزند یا برادرمن‌اند و من به آن‌ها افتخار می‌کنم.»

به شدت احساس تنهایی می‌کنم. با چه کسی می‌توانم صحبت کنم؟

پاسخ کوتاه: تنها ماندنتان ضرورتی ندارد، آن بیرون هستند کسانی که می‌توانند کمک‌تان کنند.

عمده‌ی نوجوانان، مگر آن‌ها که والدینشان در باب مسائل جنسی بسیار باز هستند، از داشتن هر احساس یا تجربه‌ی جنسی‌ای، استریت یا گی، احساس شرم می‌کنند.

پیش از هر چیز، پی‌بردن به این که GLBT هستید آسان نیست. پیش‌دواری و تعصب موجود در جامعه، ممکن است منجر به این شود که بخواهید احساس‌تان را، حتی از خودتان، پنهان کنید. و این می‌تواند در شما احساس تک‌افتادگی و تنهایی ایجاد کند.

بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که معتمدی بیابید، که بتوانید با او صحبت کنید. ممکن است این یک نفر را هم‌این‌حالا بشناسید-یک دوست، پدر یا مادر، خواهر یا برادر، یا پدر و مادر یکی از دوستانتان یا برادر یا خواهر بزرگ‌ترشان. ممکن است بزرگ‌سالی باشد که قبلاً به او اعتماد کرده‌اید و می‌دانید که می‌توانید دوباره به او اعتماد کنید.

ولی، اکنون، پیش از آن که با خودتان آسوده و خرسند نشده‌اید، از صحبت کردن با هر کسی که فکر می‌کنید ممکن است شما را قضاوت کند یا مخالف GLBT‌ها است، بپرهیزید. می‌توانید با طرح موضوع هم‌جنس‌گرایی یا بای‌سکسوالیتی در حالت کلی واکنش اشخاص را بررسی کنید. سوال‌هایی مانند این پرسید، «برنامه‌ای درباره‌ی هم‌جنس‌گرا بودن دیدم، شخصاً هم‌جنس‌گرایی را می‌شناسی؟» یا «بعضی بچه‌ها در مدرسه پسری که بای‌سکسوال است را مسخره می‌کنند، این کار به نظرت نادرست است؟» یا «شنیده‌ام یکی از دخترها لژیون است و والدینش به این خاطر او را از خانه بیرون انداخته‌اند. این کارشان چه دلیلی می‌تواند داشته باشد؟»

وقتی سوال‌هایی از این دست می‌پرسید باید توجه داشته باشید پاسخ افراد، نظر شخصی‌شان درباره‌ی شما نیست. آن‌ها مقصود اصلی پرسش‌های‌تان را نمی‌دانند. ممکن است، نظر منفی‌ای درباره‌ی GLBT‌ها در این موقعیت داشته باشند، ولی درباره‌ی گی، لژیون، بای‌سکسوال یا ترنس‌جندر بودن شما واکنش بسیار متفاوتی نشان دهند.

اگر کسی را نمی‌شناسید که در حرف زدن با او راحت باشید، که حامی و فهیم باشد، به یکی از شماره‌های پشتیبانی که در انتهای جزوه آمده زنگ بزنید. این گونه می‌توانید با یک نوجوان یا بزرگسال صحبت کنید. لازم نیست نامتان را بگویید و آن‌ها سعی نخواهند کرد شما را وادار به کاری کنند.

اگر آمادگی صحبت با کسی را ندارید، می‌توانید با خواندن منابع و اطلاعاتِ جوانانِ دیگر در وبسایت‌هایی که در انتهای جزوه فهرست بندی شده‌اند، بر آگاهی خود بیافزایید. برخی سازمان‌ها آدرس‌های ایمیلی ارائه می‌کنند که از طریق آن می‌توانید پرسش‌هایتان را به صورت محرمانه برایشان بفرستید. لطفاً به خاطر داشته باشید، به هنگام برقراری هر تماسی، خوب بررسی و قضاوت کنید، چه از تلفن استفاده می‌کنید چه از اینترنت و یا با کسی حضوری صحبت می‌کنید.

هر راهی را که انتخاب می‌کنید، حرف زدن بدون شک کمک می‌کند. حرف زدن با دیگران و داشتن صداقت و صراحت می‌تواند راهی استوار در ارتباط با دیگران در زندگی و جامعه‌ی رنگارنگ و گوناگون GLBT باشد. هم‌چنین، به وضوح درخواهید یافت که تنها نیستید.

آیا باید از پستو بیرون بیایم؟

پاسخ کوتاه: فقط در صورتی که می‌خواهید و زمانی که آماده‌اید و در انجام آن احساس امنیت می‌کنید. از پستو بیرون نیاید چون دیگری فکر می‌کند باید این کار را بکنید.

پنهان کردن این که GLBT هستید را «در پستو یا کمد پنهان شدن» می‌گویند. و فاش کردن آن را «بیرون آمدن»^۱. می‌توانید فقط به یک نفر، یا فقط به دوستان و خانواده‌تان، و یا به همه‌ی کسانی که می‌شناسید بگویید. این بسته به شما است.

اگر آماده نیستید، هیچ دلیلی که شما را ملزم به گفتن کند وجود ندارد. گاهی دلایل بسیار مناسب و خوبی برای نگفتن وجود دارد. گفتن، مخاطرات بسیاری دارد. هستند کسانی که اگر GLBT باشید، شما را نمی‌پذیرند، کسانی که رفتارها و گفته‌های آزارنده و مزخرفی خواهند داشت. این‌ها می‌توانند والدین، دوستان، هم‌کلاسی، آموزگاران و اساتید، یا کسانی که دوست دارید یا کسانی که به کمک مالی، مصاحبت، تشویق یا حمایت‌های دیگرشان وابسته‌اید، باشند.

هرچند، هم‌چنین دلایل بسیار خوبی برای آگاه کردن افراد از این که استریت نیستید وجود دارد. پنهان کردن گرایش جنسی یا هویت جنسی‌تان مانع آگاهی و شناخت عزیزانتان از بخش مهمی از شما می‌شود. با بیرون آمدن از پستو می‌توانید زندگی‌ای کامل، بی‌عیب و نقص و یک‌پارچه داشته باشید، دست به کار ساخت حمایت اجتماعی شوید و رابطه‌ای سالم بسازید. برخی GLBTها در مقطعی احساس می‌کنند، حس تنهایی و انزوای ناشی از پنهان کردن یک راز، از تمام هراس‌های بیرون آمدن از پستو بدتر است.

هر دلیلی که برای بیرون آمدن یا ماندن در پستو دارید، این تصمیمی است که شما باید بگیرید، نه هیچ‌کس دیگر. تصمیمی است، که باید با سرعت مناسب و دل‌خواهتان بگیرید.

پیش از آن که به دیگران بگویید، باید با خودتان صادق باشید. این نه تنها به معنی دانستن این امر است که گئی، لژیبین، بای‌سکسوال یا ترنس‌جندر هستید بلکه به معنی رضایت و آسودگی از GLBT بودن است، و آسود و مطمئن بودن از کیستی‌تان به مثابه‌ی یک وجود انسانی.

به خاطر داشته باشید، این که بدانید GLBT هستید، آگاهی از جزیی از کیستی‌تان است. شما، همان کسی هستید که بوده‌اید، فقط اکنون درباره‌ی خودتان بیش‌تر می‌دانید. برخی جوانان GLBT یاد گرفته‌اند که به خودشان بگویند، «من یک‌سره و صرفاً GLBT نیستم و این صحیح و خوب است.»^۲

¹ Coming out of closet را به یاد شعر «روزگار غریبی است نازنین» از احمد شاملو این‌گونه ترجمه کردم، قسمتی از شعر چنین است،

دهانت را می‌بویند

می‌باید که گفته باشی دوستت دارم

دلت را می‌بویند

می‌باید شعله‌ای در آن نهان باشد

روزگار غریبی است نازنین

و عشق را کنار تیرک راه بند

تازبانه می‌زنند

عشق را در پستوی خانه نهان باید کرد

² Being in the closet یا Being closeted استعاره‌ای متداول در ادبیات GLBT

³ Coming out یا Outing اصطلاحی متداول در ادبیات LGBT

⁴ I'm not straight GLBT and that's OK این عبارت کنایه به این امر دارد که GLBT بودن تنها جزیی از شخصیت فرد است نه

تمامیت آن.

پیش از آن که از پستو بیرون بیاید، ممکن است بخواهید سطح دانش تان را درباره‌ی گرایش جنسی و هویت جنسی بالا ببرید، هم برای آگاهی خودتان هم برای پاسخ دادن به کسانی که با آن‌ها روبرو خواهید شد و باورهای نادرستی در این زمینه‌ها دارند. آگاهی از حقایق و داده‌ها اگر کسی از شما سوالی کند یا اصلاح اطلاعات نادرست کسی درباره‌ی GLBTها مایه‌ی سرفرازی تان خواهد شد. منابعی که در انتهای این جزوه فهرست‌بندی شده‌اند را بررسی کنید. با فراگیری تجارب دیگران و صحبت درباره‌ی خودتان، خودتان را بیش‌تر می‌شناسید و درمی‌یابید که باید منتظر چه چیزهایی به هنگام از پستو بیرون آمدن باشید. دوستان، خانواده و بستگان تان را در جریان آماده‌سازی تان برای از پستو بیرون آمدن قرار دهید.

داشتن یک نظام پشتیبانی و حمایت موقع بیرون آمدن از پستو مهم است. به این که افرادی در کنارتان باشند که دوست‌تان دارند، مراقب‌تان هستند و برای تان اهمیت قایل‌اند و در کنارتان خواهند بود، تا فقط با شما صحبت کنند، یا لحظه‌ای که نیاز دارید در آغوش بگیرندتان، یا اگر ضرورت داشت، جایی برای ماندن در اختیارتان بگذارند. اگر احساس می‌کنید هنوز چنین کسانی ندارید، با نزدیک‌ترین شعبه‌ی Pflag یا هر یک از گروه‌هایی که در انتهای جزوه فهرست‌شان آمده، تماس بگیرید.

بهتر است به چه کسانی بگویم؟

پاسخ کوتاه: برای شروع، فقط به کسانی که می‌خواهید بدانند و دلیلی برای اعتماد کردن به آن‌ها دارید.

بیرون آمدن از پستو کاری نیست که یک بار انجام دهید و تمام شود. ممکن است الآن به خانواده‌تان بگوید و بعدتر به دوستان، یا برعکس. ممکن است فقط به یکی از والدین، یا خواهر یا برادرتان بگوید و بعدتر به بقیه‌ی خانواده. برخی افراد با رشد یا دگرگونی هویت‌شان، بیش از یک بار از پستو بیرون می‌آیند. و این افشاگری در صورتی که آشکار کردن هویت ترنس‌جندر، یا درگیرنده‌ی وضعیت HIV یا مسائل دیگر باشد پیچیده‌تر هم می‌شود.

اگر ترنس‌جندر باشید، ممکن است برخی افراد، از جمله والدین، معلمین، مدیر مدرسه و هم‌کلاسی‌هایتان با چگونگی ابراز عمومی حس درونی‌تان از جنسیت معذب شوند، به ویژه اگر با درک مردم از چگونگی رفتار و پوشش مناسب زنان یا مردان در تضاد باشد. چگونگی بروز حس درونی‌تان از جنسیت در برابر دیگران موضوعی است که باید به آن فکر کنید، با کسانی که به آن‌ها اعتماد دارید بر سرش بحث کنید، شرایط امنیت و سلامت و جامعه‌ی پشتیبان‌تان را ارزیابی کنید.

افرادی که پیش از همه درباره‌ی گرایش جنسی و هویت جنسی‌تان با آن‌ها صحبت می‌کنید، باید کسانی باشند که بیش از همه به آن‌ها اعتماد دارید. باید بتوانید به آن‌ها در این زمینه‌ها که به شما آسیبی نمی‌زنند، که شما را هم‌آن‌گونه که هستید می‌پذیرند و به حریم خصوصی‌تان احترام می‌گذارند و به هیچ‌کسی که شما نمی‌خواهید، چیزی نمی‌گویند اعتماد کنید.

به این‌که با گفتن این امر به شخصی خاص، چه چیزهایی را ممکن است از دست دهید، فکر کنید. اگر یکی از والدینتان است، آیا ممکن است شما را از خانه بیرون بی‌اندازند؟ مانع ارتباطتان با دوستانتان شود؟ اگر یک دوست است، ممکن است از شما کناره‌گیری کند؟ ممکن است به سایر بچه‌ها در مدرسه بگوید؟ اگر چنین کند، چه اتفاقی می‌افتد؟

هم‌چنین به این‌که با نگفتن به شخصی خاص، چه چیزهایی را ممکن است از دست دهید. آیا رابطه‌تان با والدین و دوستان‌تان به خاطر پنهان کردن این راز از آن‌ها تصنی و سرد است؟ آیا به آن‌ها نزدیک‌تر می‌شوید یا حمایت بیشتری دریافت می‌کنید اگر دریابند برای چه از آن‌ها کناره‌گیری می‌کردید؟

به چیزهایی که پیش از این می‌توانستید با آن‌ها به اشتراک بگذارید و واکنش‌شان فکر کنید. اگر می‌خواهید به کسی بگوید و مطمئن نیستید که چه‌گونه واکنش نشان می‌دهد، سعی کنید از نگاه‌شان سردرپیاورید. می‌توانید کاری کنید که در باره‌ی کتاب، فیلم، یا برنامه‌ی تلویزیونی‌ای درباره‌ی افراد گی، لزبین، بی‌سکسوال یا ترنس‌جندر صحبت کنند.

البته به خاطر داشته باشید که واکنش فرد در باره‌ی یک شخصیت GLBT در یک فیلم یا کتاب با واکنشش در صورتی که آن شخص دختر، برادر یا دوست‌شان باشد ممکن است یک‌سان نباشد. و این می‌تواند دو سویه باشد- افراد می‌توانند در یک موقعیت فرضی یا سینمایی در قیاس با زمانی که به یکی از نزدیکانشان پاسخ می‌دهند، بیش‌تر یا کمتر دارای تعصب و پیش‌داوری باشند.

به عنوان مثال، از آن‌جا که هم‌جنس‌گراهراسی و ترنس‌فوبیا در جامعه‌ی ما بسیار متداول و به صورت گسترده پذیرفته شده است، یک دوست یا یکی از والدین، بدون این‌که فکر کند، در باره‌ی شخصیتی GLBT

در یک فیلم شوخی‌ای کند-یا شاید چنین کند، چون فکر می‌کند شما این‌گونه فکر می‌کنید یا انتظار دارید- ولی وقتی به بیرون آمدن شما از پستو پاسخ می‌دهد، رفتار متفکرانه‌تر و مایل به درک بیش‌تری نشان دهد. از سوی دیگر، کسی که پذیرای شخصیت‌های GLBT در عرصه‌ی رسانه هستند ممکن است بسیار کمتر پذیرای هم‌جنس‌گرایی، بای‌سکسوال یا ترنس‌جندر بودن، در حوزه‌ی شخصی باشند.

برای آن‌که درک درستی از واکنش اشخاص درباره‌ی GLBT بودن‌تان به دست آورید، پرسش‌تان را روشن، فردی و تفکربرانگیز طرح کنید. فرض کنید، دوستی دارید که برادر بزرگ‌ترش در دانش‌گاه یا ارتش است. می‌توانید چنین چیزی بگویید، «داشتم درباره‌ی گروه‌های هم‌جنس‌گرایان در دانشگاه مطلبی می‌خواندم» یا «داشتم درباره‌ی هم‌جنس‌گرایان در ارتش مطلبی می‌خواندم. ناراحت می‌شوی اگر برادرت به خانه بیاید و به تو بگوید که گی است؟» ممکن است دوستان شما را شگفت زده کند و بگوید، «برادر من گی هست.»

چه گونه به والدین یا سرپرستانم بگویم؟

پاسخ کوتاه: وقتی آماده بودید و با دقت.

بسیاری نوجوانان LGBT می‌گویند که رابطه‌شان با والدین‌شان بعد از آن که به آن‌ها گفته‌اند بسیار صمیمی‌تر شده است، زیرا صادقانه‌تر شده. می‌گویند مایه‌ی آسایش خیال و راحتی‌شان بوده که دیگر مجبور به پنهان کردن رازی از آن‌ها نیستند. PFLAG را والدینی بنیان گذاشته‌اند که خواهان پشتی‌بانی از پسران و دختران GLBT و مبارزه دوشادوش آن‌ها برای حقوق برابر و خوش‌آمدگویی به شریک زندگی پسر یا دخترشان در ورود به خانواده‌شان بوده‌اند.

ولی هم‌واره این‌گونه پیش نمی‌رود. برخی نوجوان‌ها که به والدین‌شان می‌گویند، مجبور به ترک خانه می‌شوند. برخی والدین فحاش می‌شوند. برخی روابط خانوادگی هرگز ترمیم و متوازن نمی‌شود. پیش از آن که به والدینتان بگویید، چیزهایی هست که باید در نظر بگیرید.

به واکنش کلی والدینتان درباره‌ی افراد GLBT فکر کنید. تا جایی که می‌توانید با زیر نظر گرفتن‌شان یا پرسیدن سوال‌های غیر مستقیم از دیدگاه‌شان سر در آورید. آیا دوستان هم‌جنس‌گرا دارند؟ آیا کتاب‌ها یا فیلم‌هایی که دربرگیرنده‌ی روابط جنسی هم‌جنس‌گرایان است را می‌خوانند یا تماشا می‌کنند؟ دین‌شان پذیرای افراد GLBT هست؟ آیا از دهانشان شنیده‌اید که گی، لزبین، بای‌سکسوال یا ترنس‌جندر بودن هیچ اشکالی ندارد؟

به رابطه‌تان با والدینتان فکر کنید. آیا حتی وقتی از دست‌تان ناراحت بوده‌اند عشق و مهرشان را به شما ابراز کرده‌اند؟ آیا حتی وقتی که کاری می‌کرده‌اید که نمی‌پسندند به شما وفادار مانده‌اند؟ خود را آماده کنید و برای حالتی که پاسخ مناسب ندهند نقشه‌ای بکشید. کسی را داشته باشید که اگر به پشتیبانی نیاز داشتید بتوانید فوراً با او تماس بگیرید. اگر مجبور به ترک خانه شوید، جایی برای ماندن دارید؟ اگر والدینتان حمایت مالی‌شان را قطع کنند، کس دیگری را دارید که به او مراجعه کنید؟ اگر پاسخ‌تان به تمام این پرسش‌ها «نه» است، تا زمانی که جایی برای رفتن و راهی برای تامین زندگی‌تان ندارید، به والدینتان **نگویید**. احتمالاً وضعیت‌تان بهتر خواهد بود، اگر صبر کنید تا مستقل و متکی به خود شوید. ممکن است تصمیم بگیرید، هرگز به آن‌ها نگویید، چون درک نخواهند کرد.

ولی اگر پاسخ‌تان به همه‌ی این پرسش‌ها «بله» است، احتمالاً امن است که به آن‌ها بگویید. شما تنها کسی هستید که می‌تواند به این پرسش‌ها پاسخ دهد. وقتی به بیرون آمدن از پستو فکر می‌کنید وزن پاسخ‌های «بله» و «نه» را در قیاس با هم بسنجید. به احساس درونی‌تان اعتماد کنید. تقریباً همیشه گفتن به والدین یا سرپرستان ترسناک است، ولی اگر احساس رعب و وحشت شدید می‌کنید، بهتر است به احساس‌تان توجه کنید. همه‌ی والدین پذیرا نخواهند بود.

اگر تصمیم گرفته‌اید، می‌توانید و می‌خواهید به والدینتان بگویید، به این فکر کنید که راحت‌ترین، آرام‌ترین و ساده‌ترین وضعیت ممکن برای خودتان و آن‌ها چیست. به این فکر کنید که چه احساس و پرسش‌هایی خواهند داشت تا برای آن‌ها آماده باشید. با یکی از شعب PFLAG تماس بگیرید و با یکی از والدین صحبت کنید تا به شما درباره‌ی واکنش‌های احتمالی والدینتان توضیح دهد (می‌توانید شعبه‌ی نزدیک به خود را با مراجعه به وبسایت PFLAG به آدرس www.PFLAG.org بیابید).

بهرتر است زمانی را انتخاب کنید که والدین تان آسوده و آرام هستند و تحت فشار کار یا مشکلات خانوادگی نیستند. وگرنه ممکن است وقت سر و کله زدن با این موضوع را نداشته باشند و مانع حرف زدن تان شوند.

برای این آماده باشید که والدین تان برای پذیرفتن GLBT بودن تان به زمان نیاز داشته باشند، هم آن گونه که خودتان به زمان نیاز داشتید.

به یاد داشته باشید که والدینتان از نسلی پیش از شما هستند که از نسل شما هم جنس گراهراس تر و ترنس فویبیک تر بوده. حتی اگر پذیرای افراد GLBT در حالت کلی باشند، احتمالاً از فهمیدن این که شما گی، لزبین، بایسکسوال یا ترنس جندر هستید شوکه می‌شوند. ممکن است در آغاز نخواهند که باور کنند، یا بخواهند روان پزشکی برای «درمانتان» خبر کنند (برای اطلاعات بیشتر به صفحه‌ی ۱۱ مراجعه کنید).

پیش از آن که جامعه‌ی روان شناسی و روان پزشکی به این بحث خاتمه دهند و استنتاج کنند که هم جنس گرایی تماماً و مطلقاً بی‌عیب و سالم است، نظریه‌های بسیاری درباره‌ی آن که افراد چه گونه به واسطه‌ی رفتارهای والدینشان GLBT می‌شوند، وجود داشت. ممکن است والدین تان نگران این باشند که GLBT بودن شما درباره‌ی آن‌ها حاکی از چیست، که آیا برای شما در زمینه‌ای کم گذاشته‌اند و این نگرانی‌ها ممکن است به صورت خشم و حالت تدافعی بروز کند.

هم چنین والدینتان ممکن است، احساس کنند که با GLBT بودن به آن‌ها و شیوه‌ی زندگی‌شان پشت پا زده‌اید، یا آن که رویاهای شان درباره‌ی آینده‌تان را تباه کرده‌اید. هم‌واره برخی از این احساسات در روابط نوجوانان و والدینشان وجود دارد، با مستقل شدن نوجوان، والدین باید تجسم و تصویرشان از آینده‌ی پسر یا دخترشان را رها کنند. والدین افراد GLBT ممکن است، این احساس پس زده شدن و از دست دادن را شدیدتر احساس کنند.

حتی اگر چنین واکنش‌هایی نداشته باشند، احتمالاً نگران تان خواهند شد، که آیا این مساله، شما را به خطر می‌اندازد، که آیا زندگی تان شاد و سعادت‌آمیز خواهد بود، آیا خانواده‌ای از خودتان خواهید داشت. این ممکن است منجر به این شود، که بخواهند چیزی را که گفته‌اید، نادیده بگیرند یا انکار کنند. آن‌ها ممکن است نگران این باشند که چه طور به والدین و دوستانشان بگویند. آن‌ها هم به نوبه‌ی خود، در آغاز پرسه‌ی بیرون آمدن از پستو هستند.

بهرترین کاری که می‌توانید بکنید این است که پاسخ‌های تان را آماده کنید یا افرادی را بهشان معرفی کنید که بتوانند با آن‌ها صحبت کنند. هرچه آماده‌سازی بیش تری انجام دهید و بیش تر با اعتماد به نفس به نظر برسید، والدین تان را بیش تر متقاعد می‌کنید که می‌توانید عهده‌دار خودتان باشید. در این صورت است که آن قدر نگران شما نخواهند بود.

PFLAG می‌تواند در این پرسه کمک بسیاری کند. PFLAG و اعضایش می‌توانند با ارائه‌ی کتاب، فیلم و اطلاعات به شما و والدین تان و یا مرتبط کردن تان با خانواده‌های دیگر دارای فرزند GLBT یا مشاورینی که به والدینتان در عبور از احساساتشان کمک کند، به شما در این وضعیت یاری برسانند.

و به خاطر داشته باشید، مجبور نیستید، که به یک باره، به تمام اعضای خانواده‌تان بگویید. بیش تر نوجوان‌ها ابتدا با یکی از والدین، عضو خانواده یا سرپرستی صحبت می‌کنند که معتقدند پذیرا تر خواهد بود یا این که حرف زدن با او، از همه راحت تر است.

به خاطر داشته باشید که محرم دانستن و اعتماد کردن تنها به یکی از والدین، می‌تواند منجر به رنجش و تنش میان والدین‌تان شود. والدی که به او گفته نشده ممکن است وقتی دریابد، احساس نادیده‌گرفته شدن کند و دیگری که به او گفته شده است، به واسطه‌ی بار و مسولیت توجیه سکوت‌تان یا پنهان کردن این راز تا زمان آماده شدن شما برای حرف زدن با والد دیگر، احساس تنش کند. اگر تصمیم گرفته‌اید که فقط به یکی از والدین‌تان بگویید، به این‌ها هم فکر کنید.

از همه مهم‌تر، مطمئن شوید کسان دیگری دارید که با آن‌ها صحبت کنید، زیرا، حتی وقتی گفتن به والدین‌تان نسبتاً آسان است، هنوز این پرسه پر فراز و نشیب است. هرچه حمایت و پشتیبانی بیش‌تری دریافت کنید بهتر است.

اگر در مدرسه مورد آزار قرار گرفتیم چه؟ در این باره چه کار می‌توانیم بکنیم؟

پاسخ کوتاه: لازم نیست با آزار و اذیت موجود در مدرسه مبارزه کنید، منابع بسیاری برای حمایت از شما وجود دارد.

مدرسه می‌تواند برای افراد GLBT جای خشنی باشد. بیش‌تر افراد GLBT به‌طور منظم در مدرسه مخاطب شوخی‌ها و توهین‌های بسیاری قرار می‌گیرند-و بخشی از این شوخی‌ها ممکن است، هم‌سنگ دانش‌آموزان از جانب معلمان و مدیران باشد. برخی افراد GLBT در داخل مدرسه و خارج از آن، مورد حملات فیزیکی قرار می‌گیرند. به‌عنوان یک ترنس‌جندر مدرسه‌تان احتمالاً لباس فرم، دست‌شویی، رخت‌کن، کلاس ورزش یا تیم ورزشی متناسب با نیاز شما ندارد.

بدون توجه به گرایش جنسی یا هویت جنسی‌تان، محیط آموزشی امن حق شما است و منابع بسیاری برای یاری رساندن به شما و والدین یا سرپرستانتان برای دسترسی به این حق موجود است. از اولویت‌های اصلی PFLAG یاری رساندن به دانش‌آموزان، والدین، سرپرستان و آموزگاران در ایجاد مدارس امن و متعهد در جامعه است.

اگر هم‌سالان‌تان شما را اذیت و آزار می‌کنند، یا در مدرسه، بر سر راه‌تان برای آنکه خودتان باشید، موانعی وجود دارد، با معلمی یاری‌رسان یا یکی از کارکنان یا شخص دیگری در زندگی‌تان که می‌تواند گوش دهد و حامی‌تان باشد، صحبت کنید. هم‌چنین خوب است که سیاست‌های مدرسه‌تان در برابر آزار و اذیت و تبعیض را بررسی کنید. مصوبات جدید قانونی، مدارس را مسئول جلوگیری از برخی موارد بدرفتاری‌های علیه GLBTها کرده است، برخی ایالات قوانینی علیه تبعیضی دارند که شامل موسسات آموزشی هم می‌شود. اگر هیچ‌پشتیبانی‌ای در مدرسه دریافت نمی‌کنید، می‌توانید با PFLAG یا هر یک از موسساتی که لیست‌شان در آخر جزوه آورده شده تماس بگیرید.¹

¹ این بخش ذره‌ای در ایران مصداق ندارد و تنها به سبب وفاداری به متن اصلی آورده شده است.

آیا دوستان استریتیم را از دست خواهیم داد؟ از کجا دوستان GLBT پیدا کنیم؟

پاسخ کوتاه: سوال اول - احتمالاً نه. سوال دوم - همه جا.

بسیاری افراد می‌گویند، حال که بیرون‌اند، دوستان استریت بیش‌تری دارند، و از زمان بیرون آمدن از پستو به بعد، شادترند و اعتماد به نفس بیش‌تری دارند. نزدیک و صمیمی شدن با آدم‌ها وقتی چیزی برای پنهان کردن ندارید و آسوده و راحت‌اید، آسان‌تر است.

با این وجود، برخی افراد هم تجارب بسیار ناخوشایندی در بیرون آمدن از پستو در مدرسه داشته‌اند. بچه‌ها می‌تواند بسیار سنگ‌دل باشند، به ویژه وقتی احساس ناامنی می‌کنند و در تلاش برای تعریف هویت خود هستند. ممکن است مورد اذیت و آزار واقع شوید و زندگی‌تان را رنج‌آور کنند. نوجوانان GLBT به واسطه‌ی برخوردهایی که با آن‌ها می‌شود، درصد بزرگی ترک تحصیل دارند.

اگر قصد گفتن به دوستانتان را دارید، مراقب باشید به دوستانی اعتماد کنید که به حریم خصوصی، اعتماد و محرمانه بودن اطلاعاتتان احترام خواهند گذاشت. دوستانی که به شایعه‌پراکنی گرایش دارند، حتی اگر نخواهند به شما آسیب بزنند، می‌توانند مسبب مشکلاتی شوند.

برخی دوستان در دم از شما حمایت خواهند کرد. یکی دو نفر ممکن است هم‌این‌الآن هم حدس زده باشند، که استریت نیستید یا ترنس‌جندرید. ممکن است دریابید که از هم‌این‌الآن دوستان GLBT دارید و نمی‌دانسته‌اید.

برخی دوستانتان ممکن است برای وفق دادن خود با GLBT بودن‌تان نیازمند زمان باشند. برخی ممکن است شک کنند که با این کار، آن‌ها را به داشتن رابطه دعوت می‌کنید و ممکن است این موضوع معذب‌شان کند. برخی ممکن است شک کنند وقتی شما که دوست نزدیک‌شان هستید GLBT هستید، ممکن است خودشان هم GLBT باشند. هم‌آن‌گونه که با والدین‌تان برخورد کردید، به این‌ها فکر کنید که هر یک از دوستانتان احتمالاً چه احساسی خواهد داشت و هم‌چنین به راهی که به آن‌ها نشان دهید شما هیچ تغییری نکرده‌اید. دقیقاً مثل والدین‌تان معرفی کردن برخی منابع آخر جزوه به آن‌ها می‌تواند مفید باشد.

هم‌چنین صحبت کردن با دوستان GLBT در باره‌ی بیرون آمدن‌شان از پستو می‌تواند مفید باشد. پیدا کردن دوستانی که GLBT باشند، بسیار مهم است - دوستانی که دقیقاً بدانند چه چیزی از سر می‌گذرانید، چون خودشان زمانی همه‌ی این‌ها را تجربه کرده‌اند، یا هم‌این‌حالا در پروسه‌ی بیرون آمدن از پستو هستند.

سازمان‌های جوانان GLBT جای مناسبی برای شروع کردن است، زیرا دیگر نیازی به این نیست که بررسی کنید جوان بقل دستی GLBT هست یا نه. عمده‌ی شهرهای بزرگ، سازمان‌های جوانان GLBT دارند که در آن‌ها به راحتی می‌توانید با کسانی آشنا شوید. دوستانی خواهید یافت که می‌توانید تجربیات‌تان را با آن‌ها به اشتراک بگذارید، از هم حمایت و پشتیبانی کنید و خودتان را بیش‌تر بشناسید.

اگر در شهرهای کوچک یا مناطق غیر شهری زندگی می‌کنید، ممکن است پیدا کردن گروه‌هایی از این دست سخت باشد. در این حالت، می‌توانید از طریق وب‌سایت‌ها و شماره‌تماس‌های آخر جزوه با هم‌گان و هم‌سالان‌تان در تماس قرار بگیرید. سازمان‌های معرفی شده در راهنمای منابع می‌تواند به یافتن گروه‌های ویژه یاری‌تان کند، مثلاً سازمان آمریکایی‌های آفریقایی‌تبار، آسیایی، یا لاتین‌تبار GLBT، یا گروه‌های حمایتی برای معلولین GLBT.

و به یاد داشته باشید-حتی اگر این طور به نظرتان می‌رسد که تنها GLBT در مدرسه‌تان هستید، این طور نیست. با توجه به این که ۱۰٪ جمعیت گی، لژیبین، بای سکسوئل و ترنس‌جندر هستند، افراد GLBT دیگری در مدرسه‌تان هستند که ممکن است هم‌این‌الآن هم آن‌ها را بشناسید (ولی ندانید GLBT هستند) یا کسانی که هنوز با آن‌ها آشنا نشده‌اید.

مردم گاهی درباره‌ی «گی‌دار»^۱، چیزی در مایه‌های رادار برای تشخیص GLBT بودن یا نبودن افراد شوخی می‌کنند. پی بردن به این که چه کسی GLBT است، در صورتی که آشکارا بروزش ندهند، مثل پی بردن به این است که کسی از شما خوشش می‌آید یا نه. بعضی وقت‌ها می‌توان فهمید و بعضی وقت‌ها نه.

¹ Gaydar تجربه‌ی شخصی من و آن‌چه تا امروز خوانده‌ام می‌گوید که گی‌دار چیزی فراتر از بررسی آدم‌ها بر اساس کلیشه‌های مرسوم در جامعه است، و هم‌آن‌گونه که در جزوه آمده بیشتر مبتنی بر احساسی درونی است، که البته مثل هر حسی می‌تواند ناشی از نشانه‌های موهوم یا تفسیر نادرست نشانه‌ها باشد.

آیا می‌توانم خانواده تشکیل دهم؟

پاسخ کوتاه: بله.

در سر تا سر جهان، زوج‌های هم‌جنس خانواده‌های پایدار و ماندگار بنا می‌کنند. بسیاری زوج‌های هم‌جنس برای بزرگ‌داشت پیوند و پیمان‌شان و شریک کردن خانواده و دوستان‌شان در پیوندشان، جشن‌هایی برپا می‌کنند. از ۲۰۰۶ ازدواج هم‌جنس‌گرایان در ایالات مساجوست قانونی شده، در حالی که در ورمونت و کانیتیکت ازدواج مدنی^۱ را به رسمیت می‌شناسند، شکلی از رابطه که در بر گیرنده‌ی مزایای ازدواج در قوانین ایالتی است. امروزه ازدواج زوج‌های هم‌جنس در اسپانیا، نروژ، هلند و آفریقای جنوبی قانونی است، هم‌چنین در بسیاری از کشورها مزایا و امکان ازدواج مدنی برای زوج‌های هم‌جنس موجود است. هر روزه شرکت‌های بیش‌تر و بیش‌تری چون IBM و امریکن اکسپرس، با زوج‌های هم‌جنس، مانند هر زوج متاهلی برخورد می‌کنند، و امکانات بیمه‌ی درمانی برای شریک زندگی کارکنان GLBT‌شان فراهم می‌کنند.

بسیاری زوج‌های هم‌جنس در کنار هم کودکانی پرورش می‌دهند. برخی زوج‌ها با تلقیح مصنوعی بچه دار می‌شوند. برخی افراد GLBT فرزندان از ازدواج سابق یا از ازدواج جدیدشان را بزرگ می‌کنند. هم‌زمان با دگرگونی برخورد جامعه، به فرزندخواندگی گرفتن در میان زوج‌های هم‌جنس‌گرا متداول‌تر شده.

زوج‌های GLBT با وجود نگرانی‌ها و مشکلات قانون در زمینه‌ی سرپرستی، هویت جنسی و کم‌بود حمایت و مزایا، پیوسته خانواده تشکیل داده‌اند. در حالی که، گاه این کار می‌تواند به نبردی قانونی برای زوج‌های هم‌جنس تبدیل شود، افراد GLBT در سر تا سر جهان، تدبیری می‌کنند تا پیوندهای سنتی و غیر سنتی عشق و یاری ببندند.

بسیاری افراد GLBT به دوستان و جامعه‌ی GLBT بومی‌شان، به عنوان خانواده‌شان نگاه می‌کنند. در بیش‌تر شهرها، جوامع بزرگ و تنگ پیوند خورده‌ی GLBT هست که هم‌آن مهر و یاری‌ای را که از خانواده‌ها مان انتظار داریم، در آن‌ها هست.

¹ Civil union

خودت باش

بی شک این جزوه نمی‌تواند پاسخی گویا همه‌ی پرسش‌ها باشد. اما امید داریم، به شما نقطه‌ای برای شروع دهد. لازم نیست وقتی هویت یا گرایش جنسی‌تان را می‌کاوید، تنها باشید. منابعی که در زیر معرفی می‌شوند، جایی برای ادامه راه به شما نشان می‌دهند، تا اطلاعات کسب کنید، پاسخ‌ها و دوستانی بیابید و یاری شوید. در خواهید یافت که بهترین پند این است، خودت باش. اگر GLBT هستید به زودی، این توان را می‌یابید که به هویت‌تان و چه‌گونه‌گی بروزش شکل دهید. همچنین بیرون آمدن از پستو، شما را با موقعیت‌ها و تجارب جدیدی رو برو می‌کند، همچنین سروری شگرف در سفر اکتشافی‌تان خواهید یافت.

منابع

والدین، خانواده‌ها و دوستان افراد لزبین و گی

برای والدین، اعضای خانواده و دوستان افراد گی، لزبین، بای سکس‌سوئل و ترنس‌جندر (و خود آن‌ها) به‌ترین راه برای دریافت یاری و مطالب آموزشی و آشنایی با اقدامات PFLAG سر زدن به یکی از شعب است. PFLAG بیش از ۵۰۰ شعبه در ۵۰ ایالت دارد.

پیش‌نهاد می‌کنیم با شعبه‌ی محلی‌تان که نام‌شان در انتهای جزوه آمده، تماس بگیرید. اگر شعبه‌ای مشخص نشده است، به وبسایت PFLAG سر بزنید، برای راهنمایی با دفتر مرکزی PFLAG یا با مرکز تلفن ناحیه‌تان تماس بگیرید.

Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG)
1726 M street, NW, Suite 400
Washington, DC 20036
Voice: (202) 467-8180
Web: www.pflag.org

سایر سازمان‌های مدافع و حمایتی

سازمان‌های بسیاری هستند که به نمایندگی از افراد گی، لزبین، بای سکس‌وئل و ترنس‌چندر کار می‌کنند. فهرست زیر تنها در برگیرنده‌ی تعدادی از گروه‌هایی است که می‌توانند خدمات و اطلاعاتی در اختیارتان قرار دهند:

Gay, Lesbian & Straight Education Network (GLSEN)

www.glsen.org
(212) 727-0135

The National Youth Advocacy Coalition (NYAC)

www.nyacyouth.org
(800) 541-6922

Gay-Straight Alliance Network

www.gsanetwork.org
(415) 552-4229

TNET (The PFLAG Transgender Network)

www.pflag.org/tnet.html

GenderPAC

www.gpac.org
(202) 462-6610

National Center for Transgender Equality

www.nctequality.org
(202) 903-0112

Intersex Society of North America (ISNA)

www.isna.org

Sexual Minority Youth Assistance League (SMYAL)

www.smyal.org
(202) 546-5940

The Hetrick-Martin Institute, Home of The Harvey Milk High School

www.hmi.org
(212) 674-2400

Youth Resource

www.youthresource.com
(202) 419-3420

Lavender Youth Recreation and Information Center (LYRIC)

www.lyric.org
(415) 703-6150

Bisexual Resource Center

www.biresource.org
(617) 424-9595

The Rainbow Alliance for the Deaf
www.rad.org

خطوط رایگان کمک تلفنی:

The Trevor Project: (866) 488-7386
The Gay & Lesbian National Hotline: (888) 843-4564
The GLBT National Youth Talkline (youth serving youth through age 25)
(800) 246-7743
The National Runaway Switchboard: 1-800-RUNAWAY

برای کسب اطلاعات در زمینه HIV/AIDS :

National AIDS Hotline
(800) 342-(AIDS)
In Spanish: (800) 344-7432
TDD: (800) 243-7889

نشریات، ماهنامه‌ها و فیلم‌ها:

به راستی و بدون اغراق صدها کتاب، مجله، روزنامه، خبرنامه و فیلم برای ارائه‌ی حمایت و خدمات به والدین، خانواده‌ی افراد گی، لزبین، بای سکس‌وئل و ترنس‌جندر و خود این افراد موجود است. هم‌سنگ کتاب‌فروشی‌ها و کتاب‌خانه‌ها، اینترنت جای فوق‌العاده‌ای برای کسب اطلاعات است. برای مشاهده‌ی لیست خواندنی‌های مورد توصیه‌ی PFLAG به وبسایت PFLAG به آدرس www.pflag.org مراجعه کنید.

سازمان‌های ضد GLBT که باید از آن‌ها پرهیزید:

سازمان‌هایی برای نفی و مخالفت با حقوق اولیه‌ی شهروندی و برابری افراد گی، لزبین، بای سکس‌وئل و ترنس‌جندر تشکیل شده است. بسیاری از آن‌ها را نمی‌توان در وهله‌ی اول بازشناخت، زیرا به کرات مدعی پای‌بندی به «ارزش‌های سنتی» می‌شوند، در حالی که در حقیقت مبلغ و حامی «روان‌درمان‌گری ترمیمی» مخرب و قانون‌گذاری‌های هم‌جنس‌گراستیزانه‌اند.

شناختن آن‌ها و زیان‌هایی که به شما تحمیل می‌کنند ضروری است. در زیر نام تعداد اندکی از این گروه‌ها را آورده‌ایم. می‌توانید درباره این گروه‌ها در اینترنت بیش‌تر تحقیق کنید-سازمان پویش مردمی برای رویای آمریکایی People for American Way (به آدرس وبسایت www.pfaw.org) بخش مرجعی دارد که این سازمان‌ها، شرح فعالیت‌ها و آرشیو اقدامات و گفته‌های‌شان را فهرست‌بندی کرده است. از طریق PFLAG هم می‌توانید در باره‌ی این سازمان‌ها کسب اطلاعات کنید.

Center for Law and Justice
American College of Pediatricians
American Family Association
Christian Communication Network
Christian Families with Faith for Lesbians and Gays (CFLAG)
Concerned Women for America
Courage/Encourage
Eagle Forum
Family Research Institute
Focus on the Family
Jews Offering New Alternatives to Homosexuality (JONAH)
Liberty Counsel
National Association for Research and Therapy for Homosexuality (NARTH)
Parents & Friends of Ex-Gays and Gays, (PFOX)
Positive Alternatives to Homosexuality (PATH)
Traditional Values Coali