

Atklāšanās un identitātes

Ievads

Ieskatam

Homofobijas būtiskākā atšķirība no citiem diskriminācijas veidiem, tādiem kā seksisms un rasisms, ir tajā, ka homoseksualitāte nav acīmredzama, ja vien indivīds nav izvēlējis to paust atklāti. Sociologi šo fenomenu dēvē par “neredzamo stigmatu”, kas ir pretstatā “redzamajai stigmati” – indivīda dzimumam vai etniskajai piederībai. Lai izvairītos no iespējamās naidīgās reakcijas, LGBT personām nereti nākas izvēlēties starp savas seksuālās orientācijas atklāšanu vai slēpšanu.

“Atklāšanās” nozīmē atzīt pašam sev un atklāt citiem savu seksuālo orientāciju. Atklāšanās tiek uzskatīta par vienu no svarīgākajiem LGBT personas identitātes attīstības posmiem, kura laikā šie cilvēki saskaras ar sociālo stigmatu, kas vērsta pret netradicionālu seksuālo orientāciju. Atklāšanās sākas brīdī, kad indivīds sāk skaidri apzināties savu homoseksualitāti. Katrs atklāšanās stāsts ir īpašs un šis process notiek pakāpeniski. Dažreiz cilvēki mēdz atklāties saviem darba kolēģiem, bet ne mājiniekiem, citi - saviem tuvākajiem draugiem, tomēr daudzi atklāti pauž savu homoseksualitāti sabiedrībā. Protams, atklāšanās ir izšķirošs lēmums, kas ietekmē ne tikai LGBT personas, bet arī apkārtnē, it sevišķi viņu ģimenes un viennozīmīgi veicina visu iesaistīto pušu emocionālo pilnveidi.



Tātad, atklāšanās ir process sākas tikko kā indivīds sāk apzināties sevi un savas sajūtas un turpinās ar sevis atzīšanu, vajadzību apmierināšanu, bet noslēdzas ar konfrontāciju sabiedrībā un satikšanos ar citiem sev līdzīgajiem.

Kolmena (*Coleman's*) modelī tiek nodalīts posms, ko sauc par pirmsatklāšanos (*pre-coming out*): trīs gadus veciem bērniem jau ir izveidojusies dzimumidentitāte, un viņi ir sākuši apzināties savas ģimenes un sociālās grupas ētiskās vērtības. Vairums bērnu jau agrīnā vecumā pārņem ģimenē iesakņojušos, pret homoseksualitāti, biseksualitāti un transseksualitāti vērstos, aizspriedumus. Tāpēc sajūtot sevī homoseksuālas, biseksuālas vai transseksuālas tieksmes, šie bērni jūtas apmulsuši, vientuļi un savādāki nekā viņu vienaudži. Šāda pieredze izraisa negatīvas emocijas un veidojas psiholoģiskās barjeras: katru reizi kad indivīds noliedz savas jūtas vai izvairās tās paust, viņš nodara sev pāri. Būtībā, indivīdi pirmsatklāšanās posmā bieži vien pilnībā neapjauš savu homoseksualitāti, viņi nespēj definēt, kur slēpjas problēma, bet ja homoseksuālu tieksmju atskārsme ir notikusi, to nereti pavada zems pašvērtējums, kauns, iekšēja bezvērtības sajūta un centieni ignorēt šo savas identitātes daļu.

Atklājoties, indivīdi atzīst savu homoseksuālo, biseksuālo vai transseksuālo orientāciju. Viņi spēj pieņemt savas emocijas, vajadzības, fantāzijas, lai gan pilnībā neizprot to nozīmi un nespēj sevi pilnībā identificēt ar sabiedrībā valdošajiem stereotipiem un sociālajiem priekšstatiem par homoseksualitāti, biseksualitāti un transseksualitāti. Ar laiku rodas vajadzība dalīties savās izjūtās ar sev tuvajiem cilvēkiem. Šis brīdis ir izšķirošs, jo var nākties izjust gan saprotošu attieksmi, gan atraidījuma sāpes.

Var tikai nojaust, ka lēmums atklāties, nebūt nav vienīgais šajā nozīmīgajā dzīves posmā; tas drīzāk ir nepārtraukts lēmumu pieņemšanas process, kas notiek pakāpeniski, sākot ar brīdi, kad indivīdi – nereti pusaudžu vecumā, apjauš savas homoseksuālās (un/vai biseksuālās, transseksuālās) tieksmes. Sākot no tā brīža un turpmāk, viņiem ik dienas būs jāpieņem lēmums - atklāties vai neatklāties sastaptajiem cilvēkiem.

Vispārīga informācija

Pubertāte ir lielu pārmaiņu laiks ikviena cilvēka dzīvē. Ja heteroseksuāli orientēti pusaudži šajā periodā sāk iepazīt savu seksualitāti, un viņiem veidojas pirmās romantiskās jūtas pret pretējā dzimuma pārstāvjiem, LGBT pusaudžiem bieži vien šī pieredze nav tik pozitīva. Spēcīgais sociālās vides spiediens attiecībā uz dzimumu lomām, kas tiek vērstas pret tiem cilvēkiem, kas neiekļaujas sabiedrības vispārpieņemtajās normās, liek viņiem justies neiederīgiem, vientuļiem, apjukušiem, atšķirīgiem un dažreiz var raisīt domas par pašnāvību.

Jūtoties bezspēcīgi, LGBT pusaudži pubertātes periodā ir spiesti izvēlēties vai dzīvot dubultu dzīvi (sabiedrībā izturas kā heteroseksuāli, bet esot vienatnē, kā LGBT), vai tomēr atklāties.

Atklāšanās procesu ietekmē vairāki faktori: dzimums, etniskā piederība, vide (pilsēta vai lauki), sabiedrībā pastāvošās vērtības un attieksmes, individuālās īpašības un fiziskās spējas.

Daudzi speciālisti ir pamanījuši, ka meiteņu vidū ir vairāk gadījumu, kad patika vai sentimentālas jūtas pret citām meitenēm liek apjaust savu homoseksualitāti. Turpretim zēni to apjauš izjutot seksuālu tieksmi vai iesaistoties dzimumattiecībās ar citiem zēniem.

Gejiem, lesbietēm, biseksuāliem un transseksuāliem, atšķirībā no tradicionāli orientētiem cilvēkiem, nav iespējas izvēlēties kādu no sabiedrībā pazīstamiem cilvēkiem, kam viņš/viņa vēlētos līdzināties. Šī problēma ir vēl izteiktāka LGBT imigrantiem. Atklāti savu homoseksualitāti, biseksualitāti vai transseksualitāti ir atzinuši vien daži sabiedrībā pazīstami cilvēki, vēl jo mazāk ir tādu, kas turklāt pārstāv kādu no etnisko minoritāšu grupām, līdz ar to LGBT jauniešiem nav ideāla uz ko tiekties. Tāpēc daudzi LGBT jaunieši jūtas vientuļi un izolēti, un pazeminās viņu pašnovērtējums.

Ja gejs, lesbiete, biseksuālis vai transseksuālis pārstāv arī kādu etnisko minoritāti, tā ir piederība divkāršai minoritāšu grupai.

Piemēram, melnādainai lesbietei nāktos izjust pret sevi vērstu, rasismu, seksismu un heteroseksismu.

Tomēr pastāv liela atšķirība starp seksuālās minoritātes un etniskās minoritātes statusiem. Jaunie LGBT ir nākuši pasaulē un auguši ģimenēs, kuru plānos nav bijis tas, ka viņu bērniem varētu būt netradicionāla seksuālā orientācija, un tāpēc bieži vien ģimenes reakcija ir negatīva (bailes, riebums, naidis, vainas apziņa). LGBT bērnu vecāki nereti pat iegrimst sērās, jo sagraust viņu iedomātais, bērna, kā heteroseksuāli orientētas būtnes, tēls. Pretēji tam, bērni no etnisko minoritāšu ģimenēm, kuru vecāki lepojas ar savu izcelsmi, saņem nesalīdzināmi lielāku vecāku atbalstu, tādejādi stiprinot bērna identitātes apziņu.

Kā es varu palīdzēt?

Atklāšanās pilnīgi noteikti ir ļoti personīga izvēle un pakāpenisks process. Tāpēc ir svarīgi cienīt zēnu un meiteņu izdarītās izvēles. Psiholoģiskās palīdzības sniegšanas veiksmīgai norisei būtu vēlams radīt siltu un empātisku atmosfēru, kas rosinātu pusaudžus atklāti runāt par savām vajadzībām. Viņiem jāsniedz atbalsts un jāpalīdz izprast savas jūtas, lai veicinātu veselīgas identitātes veidošanos. Ir svarīgi cienīt pusaudžu emocijas un pieņemt viņu problēmas tādas, kāda tās ir.

Izglītotajiem un psiholoģiskā palīdzības speciālistiem būtu vēlams pieņemt pusaudža pašdefinīciju lieki neizjautājot. Atceries, ka ir cilvēki, kas seksuālās attiecības veido ar sava dzimuma partneriem, bet nedefinē sevi kā homoseksuālus vai biseksuāli orientētus. Tāpēc ir svarīgi pareizi izprast pusaudža pašdefinīciju.

Skolotājam

Atceries!

- Ko tu domā par skolēniem, kas atklājas stundas laikā? Vai, tavuprāt, LGBT pusaudžiem atklāšanās ir nozīmīgs lēmums? Vai tev ir bail, ka tas varētu notikt tavas stundas laikā? Vai tava reakcija būtu pozitīva?
- Pusaudzi nedrīkst piespiest atklāties klasesbiedriem stundas laikā, ja viņš/viņa to nevēlas. Pusaudzim pašam jāpieņem šis lēmums, jo tas var pārāk kardināli mainīt visu viņa/viņas dzīvi. Padomā par to, ar kādām problēmām nākas saskarties cilvēkiem ar atšķirīgu etnisko piederību, kas izlemj atklāt savu seksuālo orientāciju?
- Kā, tavuprāt, reaģēs pārējie klasesbiedri, ja kāds no skolēniem atklāsies stundas laikā? Kāda atmosfēra valdīs klasē? Vai tavā skolā LGBT skolēns iedrošinātos publiski atklāt, ka ir homoseksuāls, biseksuāls vai transseksuāls?
- Ja tev liekas, ka skolā kurā tu strādā, kāda LGBT skolēna atklāšanās neradītu problēmas, vai vari nosaukt 5-10% skolēnus, kas ir geji, lesbietes, biseksuāli vai transseksuāli?
- Vai saproti, kāpēc skolēnu reakcija uz radušos situāciju varētu būt negatīva? Atceries, ka šajā vecumposmā veidojas viņu identitāte un varbūt viņiem šķiet mulsinoši komunicēt ar kādu, kas neievēro vairākuma diktētos likumus, tādējādi netieši liekot apšaubīt, vai viņu pašu attīstība norit pareizā virzienā

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Kā pusaudži saprot, ka ir geji, lesbietes, biseksuāli vai transseksuāli?

Vairums geju, lesbiešu, biseksuālu un transseksuālu tas notiek tāpat kā heteroseksuāli orientētiem pusaudžiem, kas sajūt romantiskas jūtas un seksuālu tieksmi pret pretējā dzimuma pārstāvjiem. Šis process sākas ātrāk nekā varētu šķist – apmēram pubertātes perioda sākumā. Tā kā viņu netradicionālajai seksuālajai orientācijai pievienojas arī sociālā stigma, var paiet ilgāks laiks pirms viņi spēj atzīt, ka ir homoseksuāli, biseksuāli vai transseksuāli, it sevišķi, ja viņi tiek apspiesti.

Kāda varētu būt apkārtējo cilvēku reakcija uz LGBT pusaudža atklāšanos?

Uz šo jautājumu nevar sniegt viennozīmīgu atbildi, jo katrs gadījums ir skatāms atsevišķi. Ja LGBT pusaudži uzskata, ka no homoseksualitātes, biseksualitātes vai transseksualitātes būtu jākaunas, visdrīzāk viņi, apzināti vai neapzināti, ir pārņēmuši savā ģimenē valdošos homofobiskos vai transfobiskos uzskatus. Šajos gadījumos ir pamats domāt, ka viņu

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Jā/Nē spēle

Mērķis: saprast, kā jūtas minoritāšu grupas pārstāvis.

Metode: sagatavo jautājumu sarakstu, kurā katrs jautājums sākas ar "Kurš no jums kaut reizi dzīvē ir.....?" (Piemēri: Kurš kaut reizi dzīvē ir smēķējis? Kurš kaut reizi dzīvē ir braucis "par zaķi"? Kurš kaut reizi ir noskūpstījis meiteni/sievieti? Kurš kaut reizi ir skūpstījies ar vīrieti? Kurš kaut reizi ir apmeklējis geju klubu? un citus jautājumus par mīlestību, attiecībām un seksualitāti). Jautājumu uzdošanas starplaikos dalībnieki var brīvi pārvietoties pa telpu. Spēles vadītājs novelk divas iedomātas līnijas vienu vienā telpas malā, otru pretējā. Vienā pusē nostājas tie, kas uz jautājumu atbildējuši ar "jā", bet otrā pusē tie, kuru atbilde ir "nē". Ir iespējami tikai divi atbilžu varianti. Pirms sākas spēle, dalībnieki tiek aicināti pēc pašu izvēles nostāties vienā vai otrā pusē un izskanot jautājumam, nesarunāties. Uzdevuma galvenais mērķis ir novērot situāciju, kas izveidosies pēc jautājumu uzdošanas un to, kā notiks dalībnieku sadalīšanās divās pretējās grupās.

Tātad, pēc jautājuma izskanēšanas dalībnieki sadalās divās grupās: tie, kas atbildējuši "jā" vienā telpas pusē, bet tie, kas teikuši "nē" pretējā pusē. Dalībniekiem ir jāskatās citam uz citu, ievērojot, kurš ir apstājies viņu pusē, bet kurš atrodas pretējā un jācenšas saprast, kādas sajūtas viņos tas izraisa. Tad atkal visi var brīvi pārvietoties pa telpu līdz tiek uzdots nākamais jautājums.

Svarīga piezīme: skolēniem ir atļauts melot, neviens nav spiests atbildēt pilnīgi patiesi. Tāpēc pēdējam jautājumam vajadzētu skanēt: "Kurš kaut reizi meloja šīs spēles laikā?" Pēc jautājumiem vajadzētu veidot grupas diskusiju, kurā tiktu pārrunātas dalībnieku emocijas, sajūtas, arī pārsteiguma brīži (ja tādi ir bijuši). Svarīgi atcerēties: iespējams šajā spēlē piedalās skolēni - geji, lesbietes, biseksuāļi un transseksuāļi, kas ir spiesti slēpt patiesību par sevi. Ir svarīgi, lai skolotājs piedalītos spēlē kopā ar skolēniem. Skolotājam spēle būtu jābeidz pašam/pašai atbildot uz pēdējo jautājumu - "Kurš kaut reizi meloja šīs spēles laikā?" atbildot ar "es", citādi skolēni neuzdrošināsies atzīt, ka arī viņi ir melojuši.

atklāšanās tiks uztverta naidīgi. Turpretī, ja skolēns jūtas brīvs par savu izvēli, visdrīzāk viņš/viņa ir saņēmis ģimenes atbalstu, kas savukārt ļauj veidot pozitīvu attieksmi pret sevi un citiem. Līdz ar to arī apkārtējo cilvēku reakcija visdrīzāk būs labvēlīga.

Diemžēl tie, kuriem palīdzība būtu vairāk vajadzīga, nesaņem pietiekamu atbalstu no saviem tuviniekiem.

Kāpēc cilvēki kļūs par lesbietēm, homoseksuāļiem, biseksuāļiem, transseksuāļiem?

Līdz šim brīdim tam nav rasts zinātnisks pamatojums. Visbiežāk lietotais izskaidrojums ir tāds, ka seksuālo orientāciju nosaka virkne bioloģisko, psiholoģisko, sociālās (kultūras) vides faktoru.

Ko man darīt, ja skolēns atklājas stundas laikā?

Pusaudzī reti izvēlas atklāties stundas laikā. Ja tas notiek, vispareizāk būtu par to uzreiz atklāti izrunāties. Pirms tam gan jāpajautā LGBT skolēnam, vai viņš/viņa tam piekrīt.

Apspriežot šo tēmu klasē, neminiet kā piemēru to skolēnu, kurš nupat ir atklājis savu seksuālo orientāciju, labāk būtu vispārināt. Ir svarīgi paplašināt cilvēku zināšanas par gejiem, lesbietēm, biseksuāļiem un transseksuāļiem, tādējādi mazinot sociālās atstumtības risku.

Ģimenē

Mērķis: izprast, kādas problēmas rodas ģimenē, ja kāds no tās locekļiem vai radniekiem izlemj atklāt savu netradicionālo seksuālo orientāciju.

Metode: aicini skolēnus iesaistīties diskusijā par problēmām (pretējiem uzskatiem, neizpratni) ar kādām viņi mēdz saskarties savās ģimenēs un pastāstīt, kā šīs problēmas tiek risinātas un raksturot tās sajūtas, kas rodas tad, kad vecāku un viņu (pusaudžu) viedokļi nesaskan. Skolēni tiek aicināti iedomāties savas ģimenes reakciju, ja tā uzzinātu, ka viņu dēls vai meita ir gejs, lesbiete, biseksuālis vai transseksuālis. Lai veicinātu diskusiju, skolēniem var parādīt grupas „Bronski beat” dziesmas „Smalltown boy” (mazpilsētas zēns) video klipu. Tad uzaicini kādu skolnieci veidot dialogu, kurā viņa būtu skolniece, kas starpbrīdī uzzina, ka viņas māsa ir lesbiete un nav pārliecināta, vai vajadzētu to atklāt vecākiem. Pēc tam kopā ar skolēniem analizē un pārrunā dialoga norisi.

Svarīga piezīme: ja diskusija kļūst pārāk haotiska, klasi var sadalīt mazākās grupās, katrai grupai izvirzot savu pārstāvi.

Diskusijas laikā pārliecinies, ka skolēni cenšas pieņemt objektīvu spriedumu par labo un slikto, iedrošini viņus paust savas emocijas uzdodot dažādus uzvedinošus jautājumus, piemēram: „Kā tu juties to pasakot skaiļi?”

Iedomāsimies, ka ...

Mērķis: saprast, cik sarežģīts gejiem, lesbietēm, biseksuāļiem un transseksuāļiem var būt atklāšanās process.

Metode: sadali skolēnus divās nelielās grupās pēc to dzimuma. Šajās grupās viņiem jārunā par to, kā viņi justos, ja būtu LGBT. Dod viņiem laiku par to padomāt.

Kā viņi justos? Kāda būtu draugu attieksme? Vai tā būtu pozitīva vai negatīva? Kāpēc?

Svarīga piezīme: šī metode var likt justies neērti tiem LGBT skolēniem, kas nav atklājušies, tāpēc skolotājam jābūt uzmanīgam. Ja kādam sagādā grūtības sevi iztēloties par homoseksuāli, lūdz skolēnus iedomāties, ka visi pasaulē ir homoseksuāli, bet tikai daži cilvēki ir heteroseksuāli. Kā tas liek justies?

Cits ieteikums: skolēni iepazīstas ar kāda rakstnieka, kas ir gejs, lesbiete, biseksuālis vai transseksuālis, darba fragmentu.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības aprūpes speciālistam)

Atceries!

- Kā, tavuprāt, diskriminācija ietekmē LGBT pusaudžus? Ko pusaudžu kultūrā nozīmē homoerotiskas tieksmes?
- Kādi ir tavi uzskati par seksuālo orientāciju? Vai 'orientācija', tavuprāt, ir tas pats kas 'izvēle', 'identitāte', 'iedalījums pēc pazīmēm' jeb 'uzvedība', vai arī tu nošķir šos terminus?
- Nākamo reizi, kad runāsi par homoseksualitāti, biseksualitāti un transseksualitāti, ieklausies sevī. Vai tu centies izvairīties no vārdu – homoseksuāls, gejs, lesbiete, biseksuālis un transseksuālis lietošanas? Vai tev gadās kādu no šiem terminiem lietot neatbilstoši tā nozīmei, un vai tu mēdz piedomāt, lai tos lietotu atbilstoši to patiesajai nozīmei?
- Kā runāsi ar zēnu vai meiteni, kam ir seksuālas attiecības ar sava dzimuma partneri, bet kas sevi pozicionē kā heteroseksuāli orientētu? Vai tu uzskatītu viņus par homoseksuāļiem, kas dzīvo noliegumā vai pusaudžiem, kas meklē savu identitāti?
- Speciālistiem ir zināms, ar kādiem problēmām nākas saskarties LGBT pusaudžiem rietumu pasaulē, bet ar kādiem izaicinājumiem sastopas LGBT pusaudži, kas pieder etniskajām minoritātēm?
- Ko tu domā par atklāšanās procesu? Vai tu uzskati to par nozīmīgu? Kā palīdzēt LGBT pusaudzim, kuram ir bail atklāties?

STĀSTS...



„Kāpēc viņš Jānim vispār ieminējās, ka te ir tāds sporta centrs? Un viņš taču atnāca arī, pilnīgi neticami!”

Jāņa klātbūtne viņu mulšina un būtu labāk, ja viņš vispār nebūtu pārcēlies uz Rīgu. Sākumā Marks bija priecīgs, ka klasē beidzot būs vēl kāds aizrautīgs un talantīgs peldētājs.

Divi puīši jau kādu brīdi slaistījās gar viņa žogu. Bija skaidrs, ka tie gaidīja viņu. Jau vairākas dienas tie viņam visur sekoja, izkliedzot stulbas piezīmes. Es izlikšos, ka viņu te nav, viņš nodomāja. Tēlotā vienaldzībā viņš šķērsoja ielu un devās savas mājas durvju virzienā. Pēteris, savilcis seju jaunā smīnā, aizšķērsoja viņam ceļu. Marks garāmejot, it kā netīšām, uzgrūdās Pēterim. “Ei, tu, stulbais pediņ, nedomā, ka vari mani tā grūstīt!”, nošņācās Pēteris, pietuvojoties Markam.

“Aizveries, sasodīts!” uzkliedza Marks. Pēteris un Filips apmulsuši atkāpās. Divu sekunžu laikā Marks atslēdz durvis un pazūd iekšā. Dusmās viņš durvis skaļi aizcērt.

“Mark, kas notiek? Tavs tēvs cenšas atpūsties. Viņš tikko beidzis savu maiņu!”

Marks neuzskata par vajadzīgu pat paskatīties mātes virzienā.

„Vai visi šajā nolādētajā pasaulē varētu mani beidzot likt mierā?”

“Mark, es runāju ar tevi!” mamma parāva viņu aiz piedurknes.

“Vai zini ko? Dzīvot šajā sūdu bedrē ir baigi forši!”, Marks caur sakostiem zobiem izgrūda. Izrāvēs no mammas tvēriena, viņš ātri nozūd savā istabā. Man jādomā par kaut ko citu. Jāizpilda matemātikas mājas darbs vai jāpazvana Marikai. Irēna domā, ka es Marikai joprojām patīku. Nu ko...

Viņš blenž uz telefonu, tad uzgriež Marikas numuru, bet, izdzirdot viņas balsi, uzreiz noliek klausuli. Tad pieskrien pie durvīm un tās aizslēdz.

Viņš iztēlojas Jāni, kas viņam uzsmaida un pēc sacensībām vienmēr apskauj. Marka sirds sitas kā traka, un visu augumu pārņem trīsas, kad viņš jūt Jāņa ķermeņa tuvumu. Es laikam esmu pilnīgi nojūdzies, Marka galvā izmisīgi šaudās domas. Tā nedrīkst būt, ka puisis spēj mani tā uzbudināt. Marikas balss, nevis viņa pieskārienam, man vajadzētu likt tā justies. Es vairs nevaru iet uz skolu. Man jāizvairās no Jāņa.

“Mark, vai es varētu ar tevi parunāt pēc stundām?” Lieliski, un tagad vēl tas! Viņa mamma jau bija saņēmusi vēstuli no skolas, kurā bija rakstīts, ka saistībā ar Marka biežo stundu kavēšanu, viņu var nepārcelt nākamajā klasē – tas jau bija gana slikti. Un tagad vēl skolotājs vēlas ar viņu runāt.

Marks jau varēja iedomāties par ko būs šī saruna.

Nevajadzēja tā sakliegt uz Jāni un tik rupji viņu atgrūst. Tas, ka Jānis viņu enerģiski apkampa pēc viņa uzvaras, nekādi neattaisno šādu reakciju. Bet briesmīgākais bija tas skatiens, ko Jānis viņam uzmeta kad, ne vārda nesacījis, devās prom. Stundas laikā Marks nespēja novērst skatienu no Jāņa tukšā sola un sakopot domas. Jāņa seja rādījās viņam sapņos jau nedēļām ilgi, un viņa sirds sāka pukstēt straujāk, kad viņš Jāni redzēja no attāluma.

“Mums tūlīt pat jārunā,” Marku uzrunā skolotājs. “Kopš mācību gada sākuma tu esi mainījies. Tu kavē skolu, ne ar vienu skolā nesarunājies un tagad šis gadījums. Es domāju tu priecāsies, ka tavā klasē ir vēl kāds peldētājs un, ka jūs ar Jāni kļūsi par labākajiem draugiem.”

“Viņš varbūt ir izcils peldētājs, bet ar to nepietiek”, atcirta Marks. “Es vienkārši negribu, lai viņš man tā pieskaras!”

“Mark, tev Jānim ir jāatvainojas!” Skolotājs domīgi raugās uz Marku.

“Tas, ka viņš tevi apskāva, nebūt nenozīmē, ka viņš ir gejs. Un pat tad, ja viņš būtu, es negribu pieļaut homofobisku rīcību vai jebkāda veida diskrimi-

nāciju.”

Homofobija, homofobija, šie vārdi atbalsojās Marka galvā un viņš pēkšņi izplūda asarās.

“Nu, nu, kas tev kaiš?” Skolotāja Kalvišķa balss izklausījās mulsuma pilna. Viņš piesardzīgi pieskaras Marka plecam. “Tu taču vienmēr esi bijis tik izcils skolnieks. Un homofobiska attieksme nemaz tev nav raksturīga. Jānim tāpat ir pietiekami daudz problēmu, kā jau tas mēdz būt uzsākot mācības jaunā skolā. Un tu viņam patīc, es to pamanīju jau no pirmās dienas. Mark, es gribētu, lai tu klases priekšā izskaidro savu rīcību. Tu uzņemsies atbildību, vai tas ir saprotams?”

Jānim tu patīc.... . Skolotāja teiktais atbalsojās Marka galvā.

“Mark?”

“Es to nevaru.” Marka balss notrīsēja.

“Tad tev būs jārunā ar skolas psihologu. Gadījums ar Jāni, tavi kavējumi - šīs lietas ir jārisina. Pie tam ātri.”

Skolas psihologs izskatījās draudzīgs. “Es uzbruku klasesbiedram, tāpēc esmu šeit.”

Psihologs tikko redzami pamāj. “Kas īsti notika?” viņš uzdod Markam jautājumu.

“Kāpēc viņam man ir jāpieskaras, kad es uzvaru?!” Marks atcērt. “Ja vien viņš varētu savaldīt savas rokas.” Balsī jūtams izmisums un viņš apklust.

“Tu viņam uzbruki, jo viņš tev pieskārs?”

Marks klusēdams pamāja.

“Varbūt Jānim likās svarīgi parādīt, cik ļoti viņš lepojās ar tavu sniegumu, jo tu viņam patīc. Tas ir pilnīgi normāli. Mark, tev tā nešķiet?”

“Nē!”, Marks iekliek un metas uz durvju pusi. “Tas galīgi nav normāli. Tas ir perversi.”

Neviens nesaprot, ko viņš tagad pārdzīvo. Pēteris un Francis viņu nevilcino ties būtu gatavi piekaut, ja viņš kādreiz.....labāk par to nedomāt. Tagad desmit reizes jāapmeklē konsultācijas – tāda bija ar psihologu panāktā vienošanās.

“Prieks tevi atkal redzēt”, sasveicinās skolas psihologs.

Marks klusi pamāj sveicienu. Kā lai viņš paskaidro psihologam, ka katru nakti sapnī redz Jāni un ,ka viņam domājot par viņu ir erekcija, un tajā pašā laikā višlabprātāk viņš par Jāni vēlētos aizmirst?

“Šeit tu vari stāstīt visu, ko vēlies, pat ja tas tev pašam liksies dīvaini”, klusi saka psihologs, pēkšņi pārtraucot Marka klusēšanu.

“Es nespēju izprast sevi. Es negribēju darīt pāri Jānim, bet ...”, izmisuma pārņemts, Marks notraus asaras džempera piedurknē.

“Bet viņš tevi pārāk mulsina?”. Skolas psihologa jautājums izklausās gandrīz pēc apgalvojuma. Marks uzmet viņam ātru skatienu. Kā viņš to zina?

“Es par viņu domāju visu laiku”, izlaužas no viņa mutes tik ātri, ka nepietiek laika pat padomāt, kad tas jau ir pateikts.

“Viņš tev tik ļoti patīk, un tas tevī biedē, vai ne?”

“Jā”, caur asarām nočukst Marks. Beidzot viņš kādam ir to pateicis. Viņš uzlūko psihologu. Tas joprojām izskatījās tikpat draudzīgs.

“Tu neesi vienīgais, kam patīk citi puisi, Mark.”

“Vai jūs mani izsmejat?”

“Es zinu, ka ir grūti runāt par savu patiku pret citiem puisiem. Bet tu neesi viens. Rīgā ir atbalsta grupa gejiem un lesbietēm. Es esmu pārliecināts, ka viņi priecāsies ar tevi iepazīties. Varbūt tu vēlies paņemt viņu izdoto bukletu? Tev tikai viņiem jāpiezvana. Padomā par to, Mark, labi? Ja tev vajag manu padomu, lūdzu, piezvani, sarunāts?”

Marks neskatās uz psihologu, bet apstiprinoši pamāj.



Psihologiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Ja pusaudzis man jautātu „Vai es esmu gejs?“, kā man to zināt?

Gejus, lesbietes, biseksuālus un transseksuālus, gluži tāpat kā heteroseksuāli orientētus cilvēkus, nevar atpazīt pēc fiziskām vai personības īpašībām. Speciālisti var pajautāt pusaudžiem, kā viņi paši domā, kādas ir viņu jūtas, sniedzot atbalstu, nevis nosodot vai izmantojot jau iepriekš sagatavas atbildes.

Vai cilvēki paši izvēlas būt homoseksuāli, heteroseksuāli, biseksuāli vai transseksuāli?

Nē. Homoseksualitāte, heteroseksualitāte, biseksualitāte vai transseksualitāte nav indivīda izvēle; LGBT personas var izdarīt izvēli - atklāties vai neatklāties.

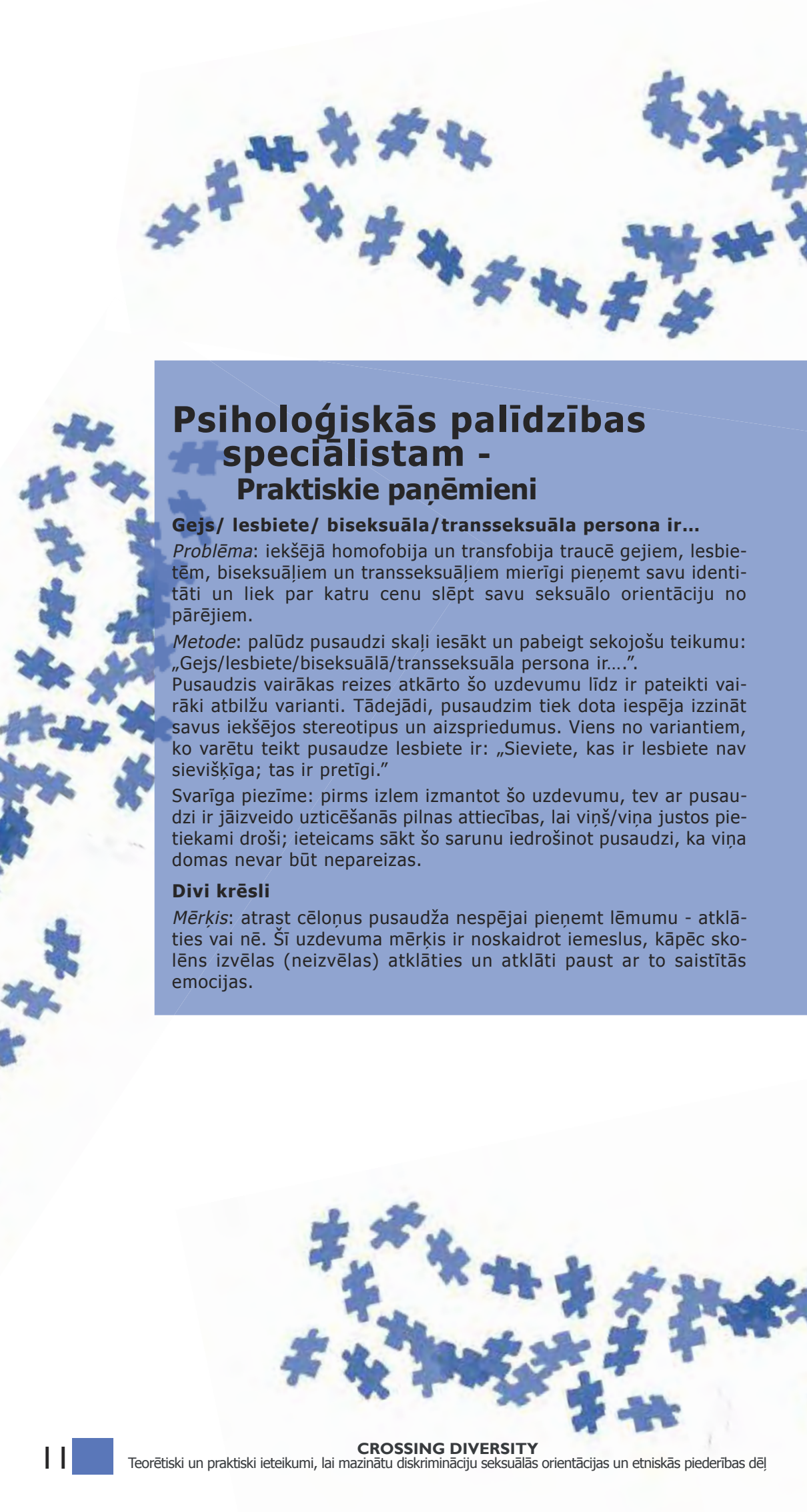
Vai vecākus var vainot bērna homoseksualitātē, biseksualitātē vai transseksualitātē?

Noteikti nē. Faktiski ir tā, ka heteroseksuāliem vecākiem piedzimst bērni, kas izrādās geji, lesbietes, biseksuāli vai transseksuāli, bet geju, lesbiešu, biseksuālu un transeksuālu vecāku bērni ir heteroseksuāli. Vecāki nekādi nevar ietekmēt sava bērna seksuālo orientāciju, bet var veicināt pašcieņas un veselīgas seksualitātes veidošanos.

Kā man izturēties pret pusaudzi, kas veido seksuālas attiecības ar sava dzimuma partneriem, bet sevi pozicionē kā heteroseksuāli orientētu?

Seksuālo orientāciju veido daudzi komponenti: erotiskās tieksmes, seksuālā uzvedība, seksuālās fantāzijas, iemīlēšanās, pašdefinīcija un sociālās izvēles. Šīs dimensijas ne vienmēr pārklājas; faktiski nemaz nav pārāk daudz cilvēku, kas veido seksuālās attiecības ar sava dzimuma partneriem un nedefinē sevi kā homoseksuāli orientētus. Speciālistam jāpieņem pusaudža pašdefinīcija to neapšaubot, bet tajā pašā laikā cenšoties izziņāt, kas palicis nepateikts.

Jāņem vērā, ka dažām kultūrām nav raksturīga sevis asociēšana ar geju, lesbieti, biseksuāli vai transseksuāli.



Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Gejs/ lesbiete/ biseksuāla/transseksuāla persona ir...

Problēma: iekšējā homofobija un transfobija traucē gejiem, lesbietēm, biseksuāļiem un transseksuāļiem mierīgi pieņemt savu identitāti un liek par katru cenu slēpt savu seksuālo orientāciju no pārējiem.

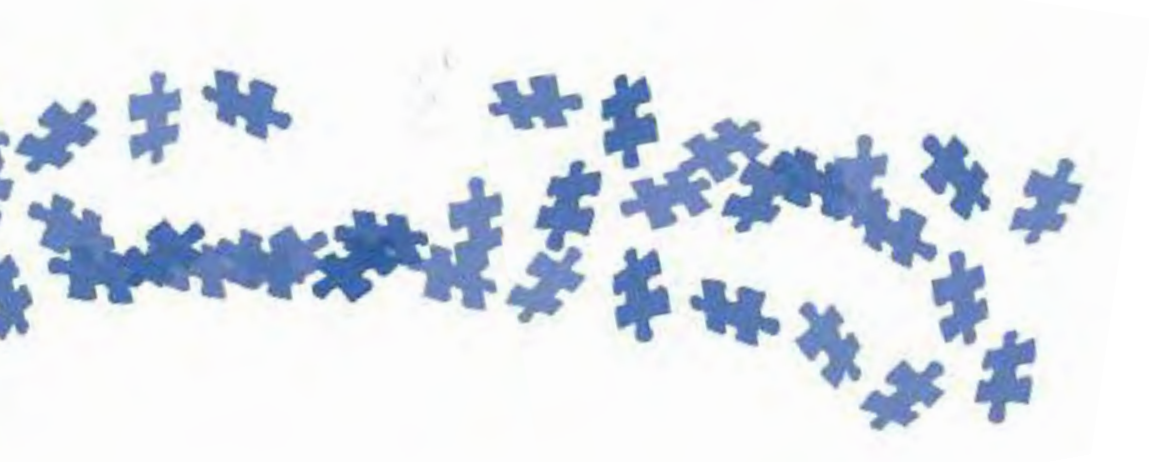
Metode: palūdz pusaudzi skaļi iesākt un pabeigt sekojošu teikumu: „Gejs/lesbiete/biseksuālā/transseksuāla persona ir...”.

Pusaudzis vairākas reizes atkārto šo uzdevumu līdz ir pateikti vairāki atbilžu varianti. Tādejādi, pusaudzim tiek dota iespēja izzināt savus iekšējos stereotipus un aizspriedumus. Viens no variantiem, ko varētu teikt pusaudze lesbiete ir: „Sieviete, kas ir lesbiete nav sievišķīga; tas ir pretīgi.”

Svarīga piezīme: pirms izlem izmantot šo uzdevumu, tev ar pusaudzi ir jāizveido uzticēšanās pilnas attiecības, lai viņš/viņa justos pietiekami droši; ieteicams sākt šo sarunu iedrošinot pusaudzi, ka viņa domas nevar būt nepareizas.

Divi krēslī

Mērķis: atrast cēloņus pusaudža nespējai pieņemt lēmumu - atklāties vai nē. Šī uzdevuma mērķis ir noskaidrot iemeslus, kāpēc skolēns izvēlas (neizvēlas) atklāties un atklāti paust ar to saistītās emocijas.



Metode: novieto iepretim pusaudzim krēslu un palūdz viņam/viņai iedomāties, ka uz tā sēž daļa no viņa „Es”. Paskaidro, ka tā ir viņa „Es” neizlēmīgā daļa, kas nevar izlemt un turpina slēpt savu seksuālo orientāciju. Pusaudzim jārunā ar savu „otro Es” un pēc sava tā uzklausišanas, jāapsēžas tukšajā krēslā, mēģinot paskaidrot savas sajūtas, ko raisīja šī saruna.

Svarīga piezīme: šajā metodē būtiska ir radošā pieeja, uz klausot abu „Es” jūtas un emocijas. Pārliecinies, ka pusaudzis spēj saskatīt šavas iespējamās atklāšanās pozitīvās un negatīvās sekas.

Šī uzdevuma pamata mērķa grupa ir pusaudži, kas jau izjutuši, ar atklāšanās procesu saistītos, kognitīvos aspektus, bet joprojām netiek galā ar emocionālajiem pārdzīvojumiem. Tāpēc tas nav piemērots psiholoģiskās palīdzības procesa sākumposmam.

Atklāšanās ģimenei

Mērķis: veicināt lēmuma pieņemšanu par savas seksuālās orientācijas atklāšanu

Metode: palūdz pusaudzim iztēloties atklāšanos savai ģimenei. Kā tiks uzsākta saruna? Kādos apstākļos pusaudzis to darītu? Ko teiktu? Kāda varētu būt vecāku reakcija? Kāda būtu pusaudža paša reakcija? Kādas sajūtas pārņēma veicot šo uzdevumu?

Svarīga piezīme: necentieties pārliecināt pusaudzi par nepieciešamību atklāties. Pat ja uzdevuma izpilde būs veiksmīga, lēmums tāpat jāpieņem pusaudzim.



CROSSING DIVERSITY

Teorētiski un praktiski ieteikumi, lai mazinātu diskrimināciju seksuālās orientācijas un etniskās piederības dēļ

2 LGBT attiecības

Ievads

Ieskatam

Kaut gan ir plaši izplatīts mīts par pretējo, LGBT attiecības būtībā nemaz neatšķiras no citiem attiecību veidiem un ir tikpat dažādas kā heteroseksuālās attiecības. Tomēr viena atšķirība pastāv, un to radījis fakts, ka vairākumā sabiedrību LGBT attiecības tiek pieņemtas daudz mazākā mērā nekā heteroseksuālās. Vairākumā ES dalībvalstu LGBT pat ir mazāk likumīgo tiesību vai tādu nav vispār (skat. Rokasgrāmatas pielikumā; skat. arī Varavīksnes karti). Tātad dzīve sabiedrībā, kas viņu pārus uzskata par mazāk vērtiem nekā citus, rada daudzus šķēršļus ikdienā.

Vēl vienu atšķirību rada LGBT pāru nespēja funkcionēt, pamatojoties uz tradicionālo dzimumu lomu sadali. LGBT pāri partneriem jāatrod savstarpējās mijiedarbošanās veids, kas nav balstīts uz standarta lomu iezīmēm, un tāpēc ir ļoti svarīgi, lai gejiem un lesbietēm būtu iespēja apliecināt savu dzīvesveidu un dalīties tajā tikpat lielā mērā, kā to dara heteroseksuāli. Jācer, ka šos „alternatīvos” modeļus būs iespējams uztvert kā kopējus un pieņemtus kultūras modeļus, jo tie jau ir realitātes daļa.

Turklāt LGBT pāri ne vienmēr ir bezbērnu pāri, un daudzi bērni jau dzīvo LGBT ģimenēs ar divām mātēm vai diviem tēviem. Pētījumi un statistikas dati apliecina, ka šo bērnu seksuālā orientācija neatšķiras no heteroseksuālās ģimenēs augušu bērnu orientācijas, bet, neņemot vērā seksuālo orientāciju, viņiem varētu rasties problēmas, salīdzinot savu ģimeni ar draugu ģimenēm. Toties viņi var kļūt par savu vienaudžu īstenotas pazemošanas upuriem vai pārciest vispārēju diskrimināciju, ko rada vide, kas neatbalsta šādu dzīvesveidu un/vai ir neslēpti neiecietīga.

Vispārīga informācija

Attiecību nozīmes noteikšanu ietekmē daudzi faktori: reliģija, kultūra, valsts likumi, izglītība, sabiedrības normas un personiskās vērtības. Dažās kultūrās un sabiedrībās attiecību veida izvēli vairāk ietekmē ģimenes vai kopienas vērtības, bet citās šī izvēle vairāk tiek nodota indivīda ziņā. Šīs atšķirības var būtiski ietekmēt tos, kas auguši tradicionālā vidē. Šādos gadījumos gejiem, lesbietēm, biseksuāļiem un transseksuāļiem ir ļoti grūti dzīvot LGBT dzīvi, vienlaikus saglabājot labas attiecības ar savu ģimeni. Šajā jautājumā nepieciešams atgādināt, ka ģimenei ir izšķiroša loma bērna attīstībā, jo ģimene bērnam sniedz nepieciešamo aizsardzību, lai viņš/viņa izaugtu par indivīdu, kas ir pietiekami stiprs, lai stātos pretī dzīves grūtībām.

Mūsdienās attiecības iegūst jaunus veidus. Attiecības, kādas mūsdienās var veidot geji, lesbietes, biseksuāļi, transseksuāļi un heteroseksuāļi, ir daudzveidīgākas nekā pirms 30 gadiem: viņi var apprecēties, būt vieni, dzīvot kopā, reģistrēt viendzimuma partnerību. Tādējādi izveidojušās dažādas ģimenes, kas pastāv līdztekus tradicionālajām ģimenēm: saliktās ģimenes, viena vecāka ģimene, starpkultūru ģimenes. Mūsdienās daudzi pāri piepilda savu vēlēšanos kļūt par vecākiem, izmantojot zinātnes sasniegumus vai adopciju un iespēju pieņemt audzināšanā svešus bērnus: ģimenes saišu bioloģiskais aspekts pamazām atkāpjas, ļaujot rasties uzskatam par ģimeni kā sociāli kulturālu veidojumu. Tomēr, kaut gan "seksualitāte" nenozīmē tikai "vairošanos", priekšstats par vecāku lomu vēl joprojām ir cieši saistīts ar šiem abiem jēdzieniem, un mūsdienās vēl joprojām ir grūti uztvert asinsradniecību kā kaut ko šķirtu no šīm abām jomām.

Tātad, runājot par homoseksuāliem vecākiem, nepieciešams izpētīt heteroseksisma aizspriedumus un stereotipus, kas valda sabiedrībā kopumā un kas raksturīgi gan heteroseksuāliem, gan LGBT un bieži vien arī zinātnieku kopienai.

Mēs aicinām apsvērt visbiežāk sastopamos iebildumus (*Linardi, 2007*), piemēram:

1. Bērniem nepieciešama māte un tēvs;
2. homoseksuāli pāri, kas vēlas bērnus, nesaprot un/vai neņem vērā ierobežojumus, ko tiem uzspiež viņu stāvoklis;
3. LGBT personas nespēj audzināt bērnu; lesbietes nav tik mātišķas kā citas sievietes;
4. LGBT pāri nav tik stabili kā heteroseksuāli, tāpēc nevar garantēt ilgstošu ģimeni;
5. LGBT bērniem ir vairāk psiholoģisko problēmu nekā heteroseksuālu bērniem;;
6. Ir lielāka iespēja, ka LGBT bērni kļūs homoseksuāli.

Šobrīd Eiropā likumi, kas atzīst LGBT laulību vai partnerību, ir spēkā Skandināvijas valstīs, Beļģijā, Francijā, Vācijā un Nīderlandē (lai iegūtu sīkāku informāciju, iespējams vērsties pie vietējām vai Eiropas LGBT organizācijām, piemēram, ILGA-Europe). Tomēr LGBT pārim ir ļoti nēcīgas iespējas panākt, lai viņi/viņas tiek atzīti par pāri citā dalībvalstī, ja šīs valsts likumi to nepieļauj.



Zemāk uzskaitīti trīs adopcijas veidi, ko var izmantot LGBT pāri, lai papildītu savu vēlmi kļūt par vecākiem, un valstīs, kurās tas tiek atļauts:

- kopīgā adoptēšana (ES visretāk izplatītā: atļauta Spānijā, Apvienotajā Karalistē, Beļģijā, Nīderlandē un Zviedrijā) – LGBT partneri var kopīgi iesniegt pieteikumu adopcijai;
- partnera bērna adopcija (atļauta iepriekšminētajās valstīs, kā arī Vācijā, Dānijā un Somijā) – LGBT partneri var iesniegt pieteikumu, lai adoptētu sava partnera bērnu;
- neauglības ārstēšanas pasākumi (atļauti iepriekšminētajās valstīs, izņemot Vāciju) - LGBT pāriem dota iespēja izmantot vairākus ārstēšanas pasākumus, lai radītu vienu vai vairākus bioloģiskos bērnus (apsēklošana, olšūnu ziedošana u.c.).

Kā es varu palīdzēt?

LGBT jauniešiem ir ļoti svarīgi tikties ar citiem, ar kuriem iespējams socializēties un dalīties pieredzē par pāru attiecībām. Šādi tiek dota iespēja saprast, ka viņi var spēlēt aktīvu lomu savu attiecību izveidē un paši īstenot savu dzīvesveidu. Piedāvājam dažus ierosinājumus:

- Ar savu attieksmi paud cieņu pret LGBT attiecībām un liec noprast, ka divi cilvēki, kas ir nozīmīgi viens otram, Tavuprāt, ir sabiedrībai derīgi.
- Esi iejūtīgs attiecībā pret viendzimuma attiecībām starp jauniešiem neatkarīgi no tā, vai šīm attiecībām ir vai nav romantiska vai seksuāla ievirze, un mudini viņus iedibināt savstarpēji cieņpilnas, draudzīgas attiecības. Izrādi atbalstu – var noderēt pat vispārējas piezīmes vai paziņojumi, kas izteikti nodarbību laikā.
- Atbalsti geju, lesbiešu, biseksuāļu un transseksuāļu vecākus. Ja vecāki nespēj pieņemt sava bērna partneri, tas var kļūt par nozīmīgu stresa faktoru.
- Seksuālās izglītības ietvaros vajadzētu runāt ne tikai par bioloģiju, bet pievērstos arī pāru attiecību emocionālajiem aspektiem un dzimumidentitātei. Vēlams atcerēties, ka daži no taviem skolēniem, iespējams, jau piedzīvojuši grūtības, mēģinot iekļauties tradicionāli definētajos dzimumos un identitātēs. Turklāt seksuālās izglītības ietvaros nevajadzētu runāt par LGBT problēmām atsevišķi no jautājumiem, kas skar heteroseksualitāti. Šāda rīcība tikai uzsvērtu plaisu starp dažādiem seksuālās orientācijas veidiem un pamudinātu jauniešus uzskatīt, ka ir kāda "normāla" seksuālā orientācija un pārējās ir "nepareizas". Seksualitāti vajadzētu pasniegt kā dažādu seksuālās orientācijas un identitātes veidu apkopojumu, kurā heteroseksualitāte un homoseksualitāte ir tikai divi piemēri no daudziem.
- Runājot par starpkultūru jautājumiem, vēlams izrādīt gatavību pieņemt citus uzskatu, pat tos, kas šķiet ļoti atšķirīgi no tava; labākais veids, kā cilvēkiem sadzīvot, ir cieņas izrādīšana pret citiem.
- Piespiest jauniešus atklāties būtu bezjēdzīgi. Ieteicams pievērsties atbalsta piedāvāšanai, nemēģinot definēt tā cilvēka seksuālo orientāciju, kuram sniežat psiholoģisko palīdzību, it īpaši, ja viņš/viņa nejūt nepieciešamību tā rīkoties.

Skolotājam

Atceries!

Mēs visi vienlaikus iesaistāmies un esam iesaistīti daudz un dažādos attiecību paveidos: ar saviem vecākiem, draugiem, skolotājiem utt. Visas šīs attiecības ir unikālas un laika gaitā mainās. Turklāt arī vārds "attiecības" katram nozīmē kaut ko citu. Dažiem tas ir kaut kas satraucošs, citiem šķiet, ka tā ir tuvība ar kādu, drošības sajūta vai enerģijas atgūšanas līdzeklis. Tas, kas noder vienam, ne vienmēr ir pareizais ceļš otram, un vienošanās, kas šobrīd konkrētam cilvēkam šķiet pieņemama, varbūt jau nākamajā dienā vairs nebūs tika piemērota. Nav "pareizā" vai "nepareizā" veida, kā dzīvot attiecībās. Cilvēku izvēlētais attiecību veids un savas dzīves pielāgošana šo attiecību ietvaros ir kaut kas tāds, kas iesaistītajiem partneriem jāpārrunā un par ko jāvienojas.

Mēs aicinām padomāt par tavām attiecībām ar partneri un iespējamām attiecībām starp diviem vīriešiem vai divām sievietēm. Nesteidzies, atbildot uz zemāk minētajiem jautājumiem. Varētu būt intere-

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Kurš ir "vīrietis" un kurš ir "sieviete" LGBT attiecībās?

Uzskats, ka vienam no partneriem LGBT attiecībās jāpieņem "vīrišķīga" loma, bet otram jāiejūtas "sievišķīgā" lomā, ir klišeja, kas balstīta uz heteroseksisma stereotipiem. Ja rūpīgāk papētīsim jebkuru individu, kas iesaistīt homoseksuālās attiecībās, saskatīsim iezīmes, kas tradicionāli tiek definētas kā "vīrišķīgas", bet pamanīsim arī citas iezīmes, kas tradicionāli tiek uzskatītas par "sievišķīgām"; tas nenoliedzami attiecas arī uz heteroseksuāliem pāriem. Cilvēka identitāte ir dažādu raksturojošo lielumu kopums, kas saistīti ar abiem dzimumiem, un mūsdienās arī par dzimumu lomām individuālā līmenī tiek slēgtas vienošanās pārrunu ceļā.

Vai viendzimuma, biseksuālās, transseksuālās attiecības ir ilgākas nekā heteroseksuālas attiecības?

Homoseksuāļiem var būt ilgstošas vai neilgas attiecības, tāpat kā heteroseksuāliem. Dažas ilgst tikai dažus mēnešus, bet citas var turpināties daudzus gadus vai pat "mūžīgi". Vienīgā atšķirība slēpjas tajā, ka LGBT attiecības reti gūst atbalstu no sabiedrības vai partneru ģimenes puses. Ir svarīgi atcerēties, ka šīs pieņemšanas

santi arī izlasīt atbilstošo rindkopu psiholoģiskās palīdzības sniedzējiem paredzētajā sadaļā zemāk.

- Kas, pēc tavām domām, nosaka laimīgas attiecības? Kāds, tavuprāt, ir tava partnera viedoklis šajā jautājumā? Kādi, pēc tava partnera domām, ir tavi uzskati par tām?
- Vai tavu acu priekšā kādreiz divi vīrieši vai divas sievietes skūpstījušās, apskāvušās vai sadevušās rokā? Kāda bija tava reakcija? Kāpēc tu reagēji tieši tā?
- Kā tu iztēlojies attiecības ikdienā? Kāda loma šo priekšstatu veidošanā bijusi priekšzīmēm un tradicionālajiem lomu modeļiem? Kā tu definētu uzticību?
- Kādu lomu sadali tu realizē savās pašreizējās (vai iepriekšējās) attiecībās? Vai tu jūties (juties) ērti tajās? Kāds, tavuprāt, ir tava partnera viedoklis par to? Kā jūs vienojāties par uzdevumu sadali?
- Kādas priekšrocības tu saskati viendzimuma attiecībās? Kādas ir iespējamās problēmas?
- Kā tavas personiskās vērtības ietekmē tavu skolotāja darbu?

un ārējā atbalsta trūkums var sarežģīt pāra spēju atrisināt iespējamās attiecību problēmas.

Vai geji, lesbietes, biseksuāļi un transseksuāļi savus partnerus krāpj biežāk nekā heteroseksuāļi?

Zinātniskie pētījumi apliecina, ka ievērojams vairākums jauniešu vēlas dzīvot stabilās attiecībās un labprāt novecotu kopā ar savu partneri. Šajā ziņā geji, lesbietes, biseksuāļi un transseksuāļi neatšķiras no heteroseksuāļiem. Daudzi ilgojas pēc "mūžīgas mīlas", bet vairākums dzīves laikā nomaina stabilos partnerus vienu, divas vai vairākas reizes (sērijveida monogāmija). Tātad iedoma, ka LGBT pāru vidū krāpšana notiek biežāk nekā heteroseksuālo pāru vidū, ir tikai mīts.

Kādos veidos LGBT attiecības tiek diskriminētas?

LGBT attiecības tiek diskriminētas daudzos, dažādos veidos. Tām jā-sastopas ar likumdošanas diskrimināciju, jo vairākumā valstu viendzimuma vai transseksuālie pāri juridiski netiek atzīti. Tas izraisa arī vairākus ierobežojumus, saistītus ar mantojuma likumiem, apciemošanas tiesībām slimnīcās un tiesībām uz mājvietu, un tie ir tikai daži piemēri. LGBT tiek diskriminēti arī redzamības ziņā, piemēram, mācību grāmatās tiek reti pieminēti. Uzskaitītie piemēri apliecina, ka vēl joprojām ir daudz cilvēku, kas domā, ka LGBT dzīvesveids nav tik "labs", piemērots un normatīvs kā heteroseksuālais.

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Mīlasstāsts

Mērķis: izpētīt, kā LGBT attiecības pasniegtas plašsaziņas līdzekļos, izglītēt skolēnus attiecībā uz to, kā plašsaziņas līdzekļi ietekmē sabiedrības uzskatus.

Metode: sameklē homoseksuāla vai transseksuāla mīlasstāsta piemēru pusaudzū žurnālā (palūdz, lai skolēni atnes to uz mācību stundu; ja viņi nevar atrast stāstu, izmanto fotogrāfiju, lai sāktu darbu). Kritiski izvērtē stāsta saturu un ierosini diskusiju klasē. Iespējamie jautājumi: kāda vispār ir mīlasstāsta vispārīgā funkcija? Kā šajā stāstā atainotas LGBT attiecības? Kādu informāciju tas sniedz par šāda veida attiecībām? Vai tajā stereotipizēti konkrēti cilvēki vai konkrētas lomas?

Svarīga piezīme: vingrinājums piemērots skolēniem vecumā no 14 gadiem. Lai tas būtu iedarbīgs, šo vingrinājumu vajadzētu iekļaut nodarbību ciklā, kas veltīts plašsaziņas līdzekļiem. Vajadzētu kritiski analizēt žurnālistikas funkcijas un veidus: kas rada žurnālu rakstus? Kā? Kas viņiem sniedz informāciju? Kas ir "laba" žurnālistika?

Ja skolēni stāstu kritizē kā pārāk tradicionālu vai paziņo, ka tajā atainoti stereotipi, viņi var izveidot paši savu stāstu, izmantojot pašu sameklētas fotogrāfijas.

Hetero-, Homo-, Bi-, Trans- priekšrocības, trūkumi un stereotipi

Mērķis: apzināt stereotipus un salīdzināt dažādus attiecību veidus.

Metode: sadali skolēnus nelielās grupās un izsniedz viņiem papīra lapu, uz kuras sarakstītas vairākas kategorijas: heteroseksuālas attiecības, geju attiecības, lesbiešu attiecības un transseksuālu attiecības. Skolēniem katrā grupā tiek lūgts apsvērt priekšrocības, trūkumus un izplatītos stereotipus, kas attiecas uz katru no šīm attiecību kategorijām. Rezultātus vajadzētu pierakstīt uz papīra un pēc tam pārrunāt visām grupām kopā.

Svarīgi atcerēties: metode ir piemērota skolēniem vecumā no 14 gadiem. Skolotājs var diskusiju veicināt, jautājot: „Kur jūs esat redzējuši to notiekam?” Stereotipus vajadzētu apspriest kritiski un izskaidrot selektīvo uztveri.

Svarīga piezīme: nodarbe ir piemērota skolēniem no 14 gadu vecuma. Ir ļoti svarīgi, lai skolēni nepamana, ka uz kartītēm uzrakstītās identitātes otrajā kārtā ir mainītas – lai to nodrošinātu, ieteicams izmantot otru kartīšu komplektu. Otrajā kārtā iespējams, ka skolēni sākumā jutīsies aizkaitināti un domās, ka skolotājs kļūdījies, piešķirot identitātes ("Jūs salikāt pārāk daudz tēvu vienā grupā!") Driski paskaidrot, ka tas ir iepriekš paredzēts.

STĀSTS...



Trīcošām rokām Almira paķer telefona klausuli. Burti izplūst acu priekšā. Dažu sekunžu laikā visa viņas dzīve ir sagrauta, it kā uz tās būtu nomesta atombumba.

"Labdien, Jūlija klausās."

Almira nekontrolējami šņukst.

"Almira, tā esi tu? Ak, Dievs, kas noticis?"

"Man jāatgriežas Kosovā."

Otrā galā iestājas klusums. "Ak Dievs", pēc garas, garas pauzes nočukst Jūlija.

"Paliec, kur esi, dārgumiņ, es pēc mirklīša būšu klāt."

...

"Viņi nevar tevi tik vienkārši deportēt. Tu šeit dzīvo jau vienpadsmit gadus. Tā ir gandrīz puse no tavas dzīves!" Jūlija iekarsa, vēlreiz un vēlreiz pārlasot Nepilsoņu reģistrācijas aģentūras paziņojumu.

"Viņi saka, ka karš ir beidzies," čukst Almira. "Bet mana ģimene nāk no Bosnijas, un viņi padarīs manu dzīvi par elli, ja es tur atgriezīšos. Un, ja viņi uz zinās, ka es esmu lesbiete, viņi mani nogalinās," Almira palūkojās uz savu draudzeni.

"Kosovā cilvēkus nogalina. Es redzēju kā piekauj manu māsu un manus brālēnus un kā draudēja nogalināt manu tēvocī. Mani tur gaida nāve. Es nevarēšu mācīties, tur nebūs ne māju, ne mīlestības. Tikai vardarbība un pazudināšana.

Es nevaru tur atgriezties, Jūlija."

"Nē, protams, ka ne. Almira, mēs izdomāsim risinājumu. Es tevi mīlu, un nepametīšu nelaimē.

Nekad, vai dzirdi mani?

"Kas noticis, Almira? Tu jau nedēļām ilgi skaties vienā punktā. Tev ir zemi vērtējumi trīs priekšmetos. Un es domāju, ka tu šeit, Vācijā, gribi ko sasniegt. Ja tu turpināsi tādā pat garā, tu nekad nesaņemsi izglītības diplomu."

"Tā nav mana vaina", klusi nosaka Almira. "Man nav nākotnes šeit, Vācijā."

"Muļķības", asi pārtrauc skolotājs. "Protams, tas atkarīgs no tevis. Ja tu patiešām vēlies ko sasniegt, tu to vari izdarīt. Bet, protams, ne jau ar šādu sniegumu. Tavas atzīmes ir pārāk zemas, Almira. Es esmu kļūdījies savos spriedumos par tevi."

Ja viņš tikai zinātu, ka es esmu lesbiete, viņš droši vien atbalstītu manu deportāciju, Almira nodomā un klusi noliek savu darbu uz galda.

...

"Bet taču kaut ko var darīt lietas labā, vai ne?"

Jūlija izaicinoši uzlūko klasesbiedrus, kad tie visi kopā dodas ārā no klases.

"Hei, Jūlija, karš Kosovā ir beidzies. Jūs visi jau esat sabijuši te pārāk ilgi. Tev labāk būtu uzmeklēt sev citu draudzenīti", Georgs ļauni nosmīn.

Citi piekrītoši pamāj.

"Kas jūs esat par cilvēkiem?" Jūlija ar sašutuma pilnu skatienu viņus uzlūko. "Un jūs nākotnē gribat kļūt par skolotājiem?"

"Nu pasaki atklāti, tu taču gribi aizkavēt šo deportāciju tikai tāpēc, ka tev viņa patīk, vai ne?" Karīna uzbrūkoši jautā.

"Tev nav ne mazākās nojausmas, ko karš var izdarīt ar cilvēkiem pat pēc tik daudziem gadiem," atbild Jūlija.

"Es domāju, ka tu pārspīlē, Jūlija. Kā jau parasti," Georgs nosaka, vienaldzīgi atgāžoties krēslā.

...

"Skolā mani neviens nesaprot. Es jūtos tik vientuļa. Skolotājs domā, ka esmu slinka."

Almira rāda Jūlijai savu ar sarkano krāsu izraibināto vācu valodas eseju.

"Citi studenti ir tik ļauni", ar bezcerību balsi izdveš Jūlija. "Vai ir iespējama vēl lielāka vienaldzība pret šo situāciju?"

"Kāds man ieteica pameklēt noderīgu informāciju internetā. Kāpēc gan mums tur nepaskatīties?"

"Almira, mīlā, tā ir laba doma!"

Pēc īsa brīža viņas jau sēž pie datora un ir iegrimušas informācijas meklēšanā.

"Lūk, atbalsta grupa bēgļiem!" Jūlija iesaucas. "Tieši tas, ko meklējām."

"Un te arī," iesmejas Almira. "Es atradu čatu Eiropas jauniešiem - gejiem un lesbietēm."

"Superīgi!," smaida Jūlija. "Es piezvanišu atbalsta grupai, labi?"

"Es pa to laiku ieiešu čatā."

"Pēc stundas tikšanās atbalsta centrā", paziņo Jūlija.

"Čats ir atvērts." satraukuma pārņemta, Almira kaut ko ieraksta.

"Parādi man arī." Jūlija apsēžas viņai blakus.

<Almira> Čau, esmu lesbiete un dzīvoju Vācijā, drīz mani deportēs atpakaļ uz Kosovu. Ko man darīt?

<Marks> Sveika, esmu no Rīgas. Ja tev ir draudzene vāciete, apprecies ar viņu. Tam vajadzētu būt iespējamam, pamatojoties uz Vācijā spēkā esošo Likumu par reģistrētām partnerattiecībām, ja jums abām ir vairāk par 18.

<Jūlija> Čau, es esmu tā draudzene. Vai tu esi pārliecināts? Tas būtu lieliski. Mums abām ir pāri 18. Ok. Mums tagad jāiet. Mēs labprāt vēl ar tevi parunātos.

<Marks> Protams. Bija jauki ar jums pačatot.

<Ārons> Ziņojiet arī man, kā lietas virzās. Es esmu te bieži sastopams.

<Almira> Super. Paldies. Tiksimies. Atā.

"Man diemžēl jāsaka, ka Kosovas bēgļu situācija nav pārāk labvēlīga. Mūsu varas iestādes nevēlas saprast, ka etnisko minoritāšu grupām, tādām kā Bosnijas musulmaņi, pašu valstī klājas ļoti grūti." Bēgļu atbalsta grupas konsultante ilgi uzlūko Almiru.

"Ja mēs apprecētos, tad atbilstoši Reģistrēto partnerattiecību likumam es varētu izvairīties no deportācijas?" Almiras balss kļūst lūdzoša.

"Jā, tas ir iespējams. Atsaucoties uz Vācijas Imigrācijas Likuma 23. Pantu, pēc laulībām Almirai vispirms tiktu piešķirta ierobežota laika uzturēšanās atļauja uz trīs gadiem, tad tā tiktu pagarināta un pēc astoņiem gadiem viņa varētu pretendēt uz Vācijas pilsonību."

"Bet kas notiks ar maniem vecākiem?" jautā Almira.

"Tas nepasargās tavus vecākus no deportācijas"

"Es nevaru palikt viena pati", raud Almira. "Es nevaru te dzīvot bez saviem vecākiem."

"Tev vajadzētu atnākt ar saviem vecākiem. Mēs darīsim visu, lai viņus aizsargātu."

Konsultante apklust. "Vai tu vēlies apprecēties, jo esi iemīlējusies, vai arī tas ir mēģinājums glābt Almiru?"

"Es mīlu Almiru", atbild Jūlija. "Varbūt es nebūtu domājusi par laulībām, ja nebūtu šī notikuma, bet tagad es domāju, ka tā ir laba iespēja."

"Es negribu pazaudēt savus vecākus", čukst Almira. "Es nezinu, vai viņi jebkad sapratīs mani, kad uzzinās, ka es precos ar citu sievieti."

"Almira, tev došanās atpakaļ uz Kosovu būtu beigas. Tu teici man, ka esi šeit uzaugusi un vairāk par pusi dzīves pavadījusi šajā valstī, tu vēlies šeit studēt un vēl jo vairāk, tu mīli sievieti. Kosovā nebūtu iespējams dzīvot šādu dzīvi. Un vēl līdzī nāk tava un tavu vecāku traumatiskā pieredze. Jūs šeit varat saņemt psiholoģisko palīdzību. Atgriešanās Kosovā jūsu ģimenei nozīmētu jaunu pārdzīvojumu. Tu teici, ka daži tavas ģimenes locekļi tika brutāli piekauti un saņēma nāves draudus tavu acu priekšā."

Almira klusi raud. "Abi mani vecāki ir to pieredzējuši. Mana mamma centās mani pasargāt. Viņa ir ļoti stipra. Bet mans tētis bija burtiski sagrauts. Es negribu atstāt atbildību un rūpes par viņu tikai uz mamma pleciem. Tētim esam vajadzīgas mēs abas."

"Vai abi tavi vecāki zina, ka jūs ar Jūliju vēlaties apprecēties?"

"Varbūt viņi ar to samierinātos, bet viņi nespētu dzīvot prom no manis. Tētim tās būtu beigas."

"Jābūt kādam risinājumam tev un taviem vecākiem, Almira. Es nevaru neko solīt. Laulības ar Jūliju tevi noteikti paglābtu." konsultante iedroši-noši uzsmaidīja Almirai. "Atnāc nākamajā nedēļā kopā ar vecākiem. Kopā mēs raudzīsim, ko varētu darīt lietas labā."



Psiholoģiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības aprūpes speciālistam)

Atceries!

Visās attiecībās, arī heteroseksuālajās, līdztekus pozitīvām jūtām ietvertas arī dusmas, stress un atšķirīgas cerības partneru starpā. Piemēram, daži cilvēki sāk apspiest savu partneri, jo baidās to zaudēt, tāpēc vēlas partneri pārņemt un kontrolēt. Parasti uzticībai ir liela nozīme pāru attiecībās, tomēr katrs uzticību uzver dažādi. Vai iespējams kādu saukt par uzticīgu, ja tas pavada daudz laika vienatnē, bez sava partnera? Un ja nu kāds ielaižas vienas nakts dēkā? Fakts, ka ir tik daudz dažādu uzticība definīciju, var radīt problēmas.

Mēs aicinām apdomāt savas attiecības un LGBT attiecības. Nesteidzies, atbildot uz zemāk minētajiem jautājumiem. Varētu būt interesanti arī izlasīt atbilstošo rindkopu skolotājam paredzētajā sadaļā augstāk.

- Kad pirmo reizi saprati, ka ir arī citi kopdzīves veidi, ne tikai tie, par kuriem uzzināji savas ģimenes lokā? Vai meklē partneri, kam ir tāds pats viedoklis kā tev, vai arī tādu, kam ir citādi uzskati?
- Vai domā, ka LGBT attiecības ir tikpat pilnvērtīgas kā heteroseksuālas attiecības? Ja nē, kāpēc? Ko tev nozīmē uzticība?
- Vai pāru attiecībās ir kādas problēmas, ko tu uzskati par tipiski vīrišķīgām vai tipiski sievišķīgām? Vai ir kādas tipiskas atšķirības starp heteroseksuāliem un gejiem/lesbietēm/biseksuāliem/transseksuāliem tajā, kā šie cilvēki risina savu attiecību problēmas? Kā iespējams atrisināt šīs problēmas?
- Kā attiecības var ietekmēt neskaidrs juridiskais statuss? Kā jūtas attiecībās iesaistītie partneri, zinot, ka liela sabiedrības daļa vēlētos, lai viņu attiecības neeksistē?
- Kā tavas personiskās vērtības ietekmē tavu psiholoģiskās palīdzības sniegšanas darbu?

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Vērtējumu skala

Mērķis: palīdzēt LGBT pāra partneriem skaidri definēt savas cerības psiholoģiskās palīdzības sniegšanas procesa sākumā.

Metode: abi partneri neatkarīgi viens no otra atbild uz vairākiem apgalvojumiem, izmantojot vērtējumu skalu robežās no 1 līdz 10 (1 = zemākā vērtība, 10 = augstākā vērtība). Vispirms viņi sniedz paši savu atbildi un pēc tam arī norāda, kāda, pēc viņu domām, būs partnera atbilde. Psiholoģiskās palīdzības sniedzējs var sagatavot skalas uz tāfeles.

Daži iespējamie apgalvojumu piemēri:

- Iespēja, ka pēc gada mēs vēl joprojām būsim pāris, ir ļoti maza/ļoti liela.
- Resursu, kas ir mūsu rīcībā, lai mēs spētu kopīgi pārvarēt krīzi, ir daudz/maz.
- Pēc mūsu sarunas ar psiholoģiskās palīdzības speciālistu risināt savu niecīgāko problēmu būs vieglāk/grūtāk.
- Man šķiet, ka mūsu kopīgās sarunas ar psiholoģiskās palīdzības speciālistu var sniegt maz/daudz, lai atrisinātu problēmu.
- Mans partneris var maz/daudz palīdzēt problēmas risināšanā.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Kā LGBT attiecības ietekmē nelīdzvērtīgā juridiskā situācija?

LGBT pāriem nav tādu pašu likumīgo tiesību kā heteroseksuāliem. Tas var ietekmēt viņu attiecības daudzos konkrētos veidos. Piemēram, ja viens no partneriem mirst, otru iespējams izlikt no kopīgā dzīvokļa, ja viņš/viņa nav dzīvokļa oficiālais īpašnieks/īrnieks (*skat. filmu "Sievietes", kas minēta Rokasgrāmatas pielikumā*). Gejs vai lesbiete ne vienmēr drīkst pievienoties savam partnerim citā ES valstī, kā to dara heteroseksuāli, jo daudzas dalībvalstis vēl joprojām liedz LGBT pāriem tiesības uz dzīvesvietu un sociālajiem pabalstiem.

Turklāt LGBT pāri bieži vien nesaņem uzmuninājumu vai atbalstu no citiem, tāpēc viņiem savas problēmas jārisina pašiem. Šis pieņemšanas un atbalsta trūkums parasti izraisa gejiem un lesbietēm stresu. Iespaidis ir vēl spēcīgāks, ja šis trūkums jūtams no tuvāko ģimenes locekļu puses. Naidīga vide liek pārim satvināties un izraisa tā izolāciju.

Jāpiemin, ka lesbietes nereti cieš no divkāršas diskriminācijas, jo daudzās sabiedrībās pret vīriešiem un sievietēm vēl joprojām neizturas vienlīdzīgi.

Kā LGBT pāru ikdienas dzīve atšķiras no heteroseksuālu pāru ikdienas?

Tā var atšķirties, ja partneru ģimene, draugi, kaimiņi vai darba biedri iebilst pret homoseksualitāti, biseksualitāti un transseksualitāti. LGBT partneriem parasti jāpaziņo par savu seksuālo orientāciju vai tā jāattaisno sabiedrības priekšā, bet heteroseksuālajiem pāriem tas nav jā dara, un tas rada atšķirības šo pāru dzīvē. LGBT ir spiesti atklāties un iegrožot sevi kāda "stereotipa" rāmjos, nevis vienkārši "turpināt dzīvot", kā to dara heteroseksuāli. Atklāšanās gejiem, lesbietēm, biseksuāliem un transseksuāliem ir process, kas

Svarīga piezīme: uzvedinoši jautājumi palīdz padarīt katra partnera uzskatus skaidrākus (piem. Ko domāju es? Kādas ir manas domas par otra cilvēka domām? Ko mans partneris domā par manām domām?). Lai tas iedarbotos, psiholoģiskās palīdzības speciālistam noteikti jāuzdod šie jautājumi abiem partneriem vieniem un tiem pašiem vārdiem.

Atbildes uz šiem jautājumiem norādīs virzienu, kādā jāveic psiholoģiskās palīdzības sniegšanas process.

Ja partneri pauž atšķirīgus uzskatus, ir svarīgi pievērsties viņu kopīgajiem mērķiem. Otrajā fāzē iespējams ierosināt izmaiņas, jautājot partneriem kas notiktu, ja viņi mainītu savus vērtējumus. Var arī uzdot pārim mājasdarbu pārtraukumā starp nodarbībām, lūdzot, lai viņi vienu vai vairākas dienas izliekas, ka pozitīvās izmaiņas jau notikušas.

Sociālā vide kā atbalsts

Mērķis: darboties ar LGBT pāru sociālās vides atainojumu un atrast atbalsta avotus, lai sameklētu risinājumu problēmām.

Metode:

1. Solis Izveide

Pārim tiek lūgts izveidot sistēmu ar dažādu krāsu figūrām vai simboliem. Šie simboli ataino viņus pašus un cilvēkus viņu sociālajā vidē (abu ģimeņu locekļus, konkrētus cilvēkus, kas ir nozīmīgi vienam vai abiem partneriem, bērnus, bijušos partnerus, psiholoģiskās palīdzības speciālistus utt.).

ilgst visu mūžu.

Kā es varu palīdzēt LGBT personām, kas jūt nepieciešamību tikties ar citām LGBT personām?

Lai palīdzētu viņiem izbēgt no izolācijas, iespējams mudināt viņus sazināties un varbūt arī pievienoties kādai LGBT jauniešu grupai. Ja šie cilvēki jau pārsnieguši jauniešu grupu vecuma slieksni, var ierosināt, lai viņi iestājas kādā citā grupā, piemēram, LGBT sporta komandā. Cilvēki, kas dzīvo mazās pilsētās vai ciematos, ne vienmēr spēs atrast šādas grupas sev tuvākajā apkaimē un varētu mēģināt iepazīties ar citiem cilvēkiem internetā. Tomēr šajā gadījumā jāievēro piesardzība – anonīmi lietotāji ne vienmēr ir tie, par ko uzdodas.

Ko darīt, ja cilvēks, kam sniedzu psiholoģisko palīdzību, man jautā: "Vai esmu gejs/lesbiete/biseksuāls, ja esmu iesaistījies/iesaistījies viendzimuma seksuālās attiecībās vienu vai divas reizes mūžā?"

Vairākumam pusaudžu zēnu ir seksuāla pieredze ar citiem zēniem (piemēram, kopēja onanēšana). Tā bieži rīkojas par tie, kas sevi definē kā heteroseksuālus. Ja cilvēks iemīlas kādā sava dzimuma pārstāvī, iespējams, ka viņš/viņa ir gejs/lesbiete/biseksuāls/transseksuāls, bet ne visos gadījumos. Arī pašdefinēti heteroseksuāli var izjust pieķeršanos un/vai piedzīvot seksuālās attiecības ar sava dzimuma pārstāvjiem. Mūsdienās, šķiet, dažiem vairs nav tik svarīga nepieciešamība iegrožot savu identitāti noteiktos rāmjos. Psiholoģiskās palīdzības sniedzējs rīkotos labāk, pievēršoties indivīda emocijām un veidam, kādā viņš/viņa izdzīvo savas attiecības, nevis koncentrējoties uz stereotipu nosaukumiem.

Ir svarīgi atcerēties, ka līdztekus homo-biseksualitātes jēdzienam pastāv arī biemocionalitātes jēdziens. Piemēram, tas var nozīmēt, ka cilvēks sevi uztver kā homoemocionālu indivīdu (t.i., viņš/viņa iemīlas tikai sava dzimuma pārstāvjos), bet uzskata, ka ir arī biseksuāls (t.i., iesaistās seksuālās attiecībās ar abiem dzimumiem).

2. solis: Uztvere

Partneri paskaidro, kas ir indivīdi, kurus viņi atainojuši izveides soļa gaitā, un izskaidro sistēmu no sava skatupunkta.

3. solis: Jautājumi

- Cik statiska/dinamiska ir šī sistēma?
- Kur novilktas robežas starp cilvēkiem sistēmā?
- Kādas saiknes pastāv?
- Kurš jau iepriekš ir piedalījies attiecību stabilizēšanā un kā tas izdarīts?
- Kurš bija iesaistīts problēmu atrisinājumu rašanā?
- Kurš atbalsta faktu, ka pāris vērsies pēc psiholoģiskās palīdzības, un kā?
- Kurš no vingrinājumā pieminētajiem indivīdiem vislabāk zina, kā partneri varētu atrisināt savu pašreizējo krīzi?

4. solis: izmaiņu paredzēšana

Partneriem tiek lūgts mainīt veidu, kā attiecības tiek apzīmētas figūru un simbolu izteiksmē, un pārvietot tās uz citu vietu. Kas tieši mainītos?

Svarīga piezīme: šajā vingrinājumā uzmanība tiek pievērsta sociālajiem resursiem, kas varētu sniegt pārim atbalstu. Īstu personu atainošana ar neitrālu simbolu palīdzību nedrīkst izraisīt šo indivīdu lomas interpretēšanu. Vingrinājums domāts, lai apļūkotu visu sistēmu kopumā.

3 Dažādi dzīvesveidi un stereotipi

Ievads

Ieskatam

Pastāv dažādi viedokļi par homoseksualitāti, un dažādās sabiedrībās un kultūrās tie atšķiras.

Šīs pārlicības ir vairāku faktoru kopuma rezultāts, ko ir noderīgi aplūkot.

Stereotips: nemainīgs un vispārpieņemts uzvedības vai diskursa veids; iepriekš izveidots viedoklis, kas nav balstīts uz tiešu pieredzi. Kopumā stereotipi nodrošina indivīdus ar uzvedības vadlīnijām, ko iespējams piemērot arī tad, ja cilvēkam nav iepriekšējas tiešas pieredzes konkrētajā situācijā. Tomēr gadījumā, ja stereotipus lieto nešķirojot, tie var veicināt aizspriedumu veidošanos un saglabāšanos. Ja kādai cilvēku grupai ir viens viedoklis, tos dēvē par sociālajiem aizspriedumiem. Piemēram, šajā gadījumā sociālie stereotipi, kas ir saistīti ar konkrētām valstīm vai ētiskām un reliģiskām īpatnībām, var rosināt rasismam raksturīgu uzvedību.

Aizspriedums: iepriekš izveidots pieņēmums, spriedums, kas nav balstīts uz tiešu pieredzi. Tas ir vispārināts un vienkāršots konkrētu realitātes vai kāda cilvēka personības aspektu uztveres modelis.

Diskriminācija: izolēšana, šķirošana, tendence mainīt vai apgrūtināt cilvēku dzīves apstākļus, pamatojoties uz viņu piederību konkrētai sociālai grupai. Diskriminācija var būt balstīta uz etnisko piederību, reliģisko piederību, ģeogrāfiskās izcelsmes vietu, piederību kultūrai, seksuālo orientāciju, vecumu, dzimumu, ķermeņa svaru, finansiālo stāvokli, sociālo attiecību statusu, fizisko izskatu, politiskajiem uzskatiem, fiziskiem vai garīgiem traucējumiem un daudz ko citu. Līdz ar to rasisms un homofobija jeb tie diskriminācijas paveidi, kuri šī projekta ietvaros aplūkoti visplašāk, ir tikai divi no neskaitāmiem diskriminācijas paveidiem, kas sastopami pusaudžu/jauniešu vidū un vidē, kurā tie uzturas (skolā, ģimenē, draugu lokā).

Uzskati par tieši homoseksuāliem cilvēkiem lielākoties ir balstīti uz tradicionāliem stereotipiem, kuru pamatā ir uzskati par dzimumu lomām un seksualitāti. Tie savukārt noved pie vairākiem aizspriedumiem par homoseksuāliem, lielākoties negatīva rakstura. Šo aizspriedumu eksistence veicina homofobijas veidošanos pašu homoseksuālo personu prātos un tās izplatīšanos viņu sociālajā vidē, kas veicina jaunu diskriminācijas formu rašanos.

Daudzu fundamentālo reliģiju ietvaros seksualitāte tiek uzlūkota kā grēcīga, kad tās izpausmes pārkāpj noteiktus sociālos likumus un rituālus (piemēram, laulības). Līdz ar to homoseksualitāte tiek uztverta negatīvi, kā "skandaloza", un tās pozitīvie aspekti – individuālā un sociālā līmenī – tiek noliegti. Homoseksuāls jaunietis, kurš pieder tradicionāli orientētai reliģijai vai sociālai kopienai, var nokļūt grūtībās, jo viņam nākas saskarties ar dažāda līmeņa aizspriedumiem ne tikai ārpus savas sociālās kopienas, jo viņš pieder diskriminācijai pakļautai grupai, bet arī savas sociālās kopienas ietvaros, jo viņš/viņa ir homoseksuāls.

Vispārīga informācija

Šī projekta ietvaros mēs tev vairakkārt ierosinām satikt un iepazīt LGBT personas un apvienības. Tieša komunikācija un pieredze var mūs konfrontēt ar lietām, kas ir pretrunā ar mūsu apzinātajiem vai neapzinātajiem stereotipiem. Līdz ar to tieša pieredze mazina stereotipu veidošanos un jau esošu stereotipu uzturēšanu un diskriminējošu uzvedību, kas to rezultātā varētu rasties.

Eiropas Savienībā mītošie geji, lesbietes, biseksuāļi un transseksuāļi ir izveidojuši dažādus "dzīves stilus". Dažiem LGBT pārstāvjiem diskriminācijas novēršana ir ļoti būtiska, un viņi veido apvienības, valkā simbolus un sludina tiesību vienlīdzību, citiem vārdiem sakot – viņiem ir "sociāli aktīvs" dzīves stils. Citiem galvenā prioritāte ir sociālie kontakti, romantiskas vai seksuālas attiecības, tāpēc viņi dod priekšroku apvienībām, kas organizē tikšanās un izklaides pasākumus. Citi meklē ilgstošas, monogāmas romantiskas attiecības. Homoseksuāļu dzīves stili ir tikpat dažādi kā visiem pārējiem cilvēkiem, tomēr mēs par tiem varam uzzināt tikai tad, ja saskaramies un mijiedarbojamies ar dažādiem uzvedības modeļiem.

Mūsdienu sabiedrībā, kurām raksturīga sociālā un ekonomiskā mobilitāte, cilvēkiem ir dota iespēja izpaust savas vēlmes un īpatnības brīvi un dažādos veidos – sevišķi tas attiecināms uz dzimumu lomām. Līdz ar dažādības rašanos nepieciešama arī abpusēja cieņa, pieņemšana un elastīgums. Šobrīd viens no ES pamata principiem ir tāds, ka visām personām, pāriem un ģimenēm ir jābūt vienādām tiesībām un pienākumiem, neraugoties uz seksuālo orientāciju vai jebkurām citām personības īpatnībām, jo mēs visi esam Eiropas pilsoņi. Lielākajā daļā ES dalībvalstu homoseksuāli pāri un ģimenes ir juridiski atzīti, un arvien lielākā skaitā valstu šādām ģimenēm tiek atļauts adoptēt bērnus. Pieaugot iecietībai pret homoseksualitāti, LGBT personas vairs neizjūt nepieciešamību slēpt savu seksuālo orientāciju aiz heteroseksuālas laulības un tradicionālas ģimenes maskas, kā mēdza notikt agrāk. Rezultātā arvien lielāks skaits homoseksuālu vīriešu un sieviešu izveido ilgtermiņa attiecības un adoptē vai rada bērnus. Pētījumu rezultāti liecina, ka bērniem, kuri aug šādās ģimenēs, netrūkst ne uzmanības, ne ideālu, kuriem līdzināties. Tomēr šie bērni cieš no tā, ka valsts likums sarežģī vecāku lomas pieņemšanu (pieņemam, nedodot vecāku tiesības vai juridiski neatzīstot bērna vecāka partneri par otru vecāku) un no citu cilvēku diskriminējošās attieksmes.

Kā es varu palīdzēt?

Kā es varu palīdzēt?

Darbā skolā un ārpus tās tev bieži nākas saskarties ar diskriminējošu attieksmi pret homoseksuāļiem un viņu izveidotajām ģimenēm, jo arvien lielāks skaits šādu cilvēku "iznāk no skapja".

2. tematu izklāstā (*Geju un lesbiešu attiecības*) tu atradīsi noderīgu informāciju par to, kā cīnīties ar pamata stereotipiem, kuri minēti "vispārīgās informācijas" sadaļā.

Skola ir vieta, kas radīta tam, lai novērstu stresu un papildus kultūras dimensijai radītu arī attiecību dimensiju. Šeit jaunieši, kuriem ir katram sava dzīves vēsture un īpatnības, nonāk kontaktā ar sociālajām vērtībām, to skaitā arī stereotipiem un aizspriedumiem. Tieši skolā, kas ir telpa dialogiem, viedokļu apmaiņai un abpusējam ieklausīšanās procesam, ir nepieciešams veicināt darbības, kuru mērķis ir dažādības integrācija un cildināšana, un dažādības kā iespējas un potenciāla personības izaugsmei atpazīšana.

Mūsdienās katrs var brīvi izvēlēties savu dzīves stilu, balstoties uz savām vēlmēm, dzimumu, kultūras fonu, reliģiju, vecumu un citiem sociāli nozīmīgiem aspektiem.

Padomā par to, kāda ir tavas organizācijas vai apkārtējo cilvēku attieksme pret dzīves stiliem, kas atšķiras no tradicionālajiem dzīves stiliem. Piemēram, vai pieņemšana darbā, darbinieku papildus ieguvumi un iekšējās kārtības noteikumi ir vienādi vīriešiem un sievietēm, homoseksuāliem un heteroseksuāliem pāriem, tavas valsts pilsoņiem un ieceļotājiem?

Psiholoģiskās palīdzības konsultācijas var palīdzēt pusaudžiem izprast savas jūtas un vajadzības, atrisinot iekšējos un ārējos konfliktus, kas tiem liedz izdarīt brīvu izvēli attiecībā uz savu dzīvi.

Tajā pašā laikā skola var nodrošināt pusaudžus ar drošu un draudzīgu vidi, kas atbalsta cieņu pret dažādību, nosodot un novēršot jebkādu psiholoģisku, verbālu vai fizisku vardarbību skolas telpās, diskutējot par neprecīziem priekšstatiem un apstrīdot tos.

Skolotājam

Atceries!

Tev un skolēniem ir būtiski apzināties, ka strādāt ar atšķirību jautājumiem ne vienmēr ir vienkārši.

Kā skolotāji jūs varat aplūkot un analizēt savu viedokli par dažādiem dzīves stiliem un ar LGBT saistītiem jautājumiem.

Paturi prātā to, ka tavs mācīšanas stils ir lielā mērā atkarīgs no tavas personības. Piemēram, ja tu runā ar skolēniem par dažādību un dažādiem dzīves stiliem un tajā pašā laikā izrādi to, ka neatbalsti tādus dzīves stilus, kas pārlietu atšķiras no tavējā, skolēni neuztvers tevi nopietni.

Uzdod sev šos jautājumus un uzmanīgi pārlasi jautājumus, kas atrodami konsultāciju tēmas "Atceries" sadaļā:

- Kāds dzīves stils tev patīk vai kādam dzīves stilam tu dod priekšroku? Kāpēc?
- Vai esi domājis par to, ka atsevišķiem cilvēkiem tavs dzīves stils un izvēles varētu nebūt pieņemamas?
- Kā tu jūties, kad uzturies starp tādiem cilvēkiem, kuri neatbalsta tavu dzīves stilu? Kādu attieksmi tu no viņiem vēlētos sagaidīt?
- Vai tu uzskati, ka LGBT personām ir īpaši dzīves stili? Kādi?

Nākamais solis ir kļūt gatavam uz klausīt savu skolēnu emocijas un viedokļus. Vari viņiem uzdot arī augstāk minētos jautājumus. Mēģini iztēloties viņu iespējamās atbildes pirms diskusijas sākuma.

- Ko viņi domās?
- Kā viņi reaģēs uz dažādības tēmas aplūkošanu?
- Kā tu jutīsies, apspriežot ar viņiem šo tēmu – ērti, nedroši, apdraudēti utt.?

Nem vērā, ka tev arvien biežāk nāksies saskarties ar skolēniem, kuri nāk no ļoti dažādām ģimenēm un kuru dzīves apstākļi atšķiras dažādās jomās: kultūra un etniskā piederība, pašu skolēnu vai viņu vecāku seksuālā orientācija, reliģija un dzīves stils. Kā skolotājam tev ir pienākums apzināties šo dažādību, to nediskriminējot un nenoliedzot, personiskā un profesionālā līmenī to izzināt un pārveidot šo pieredzi par vērtīgu mācību materiālu saviem skolēniem.

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Kā man rīkoties, saskaroties ar pretējiem viedokļiem par dažādību savā klasē?

Izmanto to kā labu iemeslu diskusijas uzsākšanai. Galvenais likums ir: "visi viedokļi ir pareizi, ja tie tiek pausti ar cieņu pret citiem un argumentēti nopietnā veidā". Palūdz skolēniem izskaidrot un izziņāt savu nostāju, un veicini interesi par citiem viedokļiem.

Kā man nodrošināt to, ka ar LGBT saistītie jautājumi tiks izskatīti objektīvā veidā?

Tev nav jāaplūko visi iespējamie viedokļi, tas nav iespējams. Tev un taviem skolēniem ir būtiski zināt pamata viedokļus par seksualitāti, homoseksualitāti, biseksualitāti un transseksualitāti. Rokasgrāmata "Iepazīstot dažādību" ir labs sākums. Iepazīstini ar to savus skolēnus, iedrošini viņus izmantot pievienotos videomateriālus, jēdzienu sarakstu, interneta resursus, un kontaktēties ar norādītajām apvienībām. Dod skolēniem iespēju dalīties ar savām domām un viedokļiem, un tu varēsi paust arī savas domas, darot to piesardzīgi un nepadarot savu nostāju par vadošo skolēnu diskusijā.

Kā man rīkoties, ja vecāki sagaida, ka skola dos priekšroku viņu izvēlētajā dzīves stila popularizēšanai?

Tev ir jāpaskaidro vecākiem, ka skolas mērķis ir iemācīt skolēniem cieņu un tātad arī dažādības apzināšanos. Izskaidro vecākiem savas izglītības metodes mērķus: cienīt visu atšķirīgo cilvēkus.

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Kā definēt normālo

Mērķis: padarīt skaidru to, cik relatīvi ir jēdzieni "normāls" un "nenormāls", diskutēt par "piederību" grupai un izslēgšanu no tās.

Metode: sagatavo vairākas vīriešu un sieviešu fotogrāfijas. Palūdz skolēniem tās sakārtot rindā, sākot ar "normālo" un beidzot ar "nenormālo". Diskutējiet par to, kur atrodas robeža starp šīm galējībām (viedokļi par to noteikti būs dažādi). Diskutējiet par to, kāpēc viedoklis par to atšķiras dažādiem skolēniem.

Virzi diskusiju uz to, lai tiktu definēts "normālais" un "nenormālais" un šo jēdzienu saistība ar vārdu "atšķirīgs". Izskaidro, ko nozīmē piederēt grupai (būt savējam) un būt izslēgtam no tās (būt svešajam) un analizē šos jēdzienus. Definējot savējos jeb grupai piederīgos cilvēkus, mēs automātiski definējam arī tos, kuri grupai nepieder. Pēc tam analizējiet sociālās izslēgšanas sekas un to, kā iespējams izturēties pret atšķirīgo ar cieņu, arī pret atšķirīgu seksuālo orientāciju.

Svarīga piezīme: šis uzdevums ir piemērots arī jauniem pusaudžiem, tomēr viņiem ir jāapzinās savs viedoklis un ir jābūt spējīgiem kritiski apstrādāt informāciju. Skolēniem, kuri uzauguši tādā kultūrā, kurā uzsvars tiek likts uz "kollektīvismu", šis uzdevums var sagādāt grūtības, un viņi būs jūtīgāki attiecībā uz pārējo skolēnu reakciju. Lai izvairītos no šī šķēršļa, diskusijā var iekļaut vispārīgus tematus (to skaitā smēķēšanu, atrašanos ārpus mājas vakara stundās u.tml.) un dažādus viedokļus par normālo un nenormālo saistībā ar šīm tēmām, liekot uzsvāru uz to, ka dažādām sociālām grupām ir dažādas prasības pret sociālo normu ievērošanu.

Dažādības integrācija

Mērķis: iepazīstināt skolēnus ar "dažādības" jēdzienu, izmantojot kultūru atšķirību tematiku.

Metode: likt uzsvāru uz kultūru stereotipiem un aizspriedumiem pret kultūrām, kuras atšķiras no indivīda kultūras. Palūdz skolēniem pastāstīt par situācijām viņu dzīvēs, kurās viņi satikuši citu kultūru pārstāvjus un ir bijuši

spiesti saskarties ar uzskatiem un dzīves stiliem, kuri atšķiras no viņējiem.

Pajautā, kā viņi jutās, satiekot šos cilvēkus, vai viņus kaut kas biedēja vai lika justies slikti, vai, gluži otrādi, viņus ieinteresēja. Pajautā, vai viņi paši ir nonākuši situācijās, kurās jutušies "atšķirīgi", un kādas emocijas tas ir raisījis. Pēc tam vari palūgt skolēniem attēlot aprakstītās situācijas klases priekšā, ierosinot atrasties mainītās lomās (piemēram, attēlot "atšķirīgo" cilvēku stāstā), tā dodot skolēniem iespēju "iekāpt cita cilvēka kurpēs" un piedzīvot to, ko jutis viņš – izjust empātiju. Pēc uzveduma pajautā skolēniem, vai viņi ir uzzinājuši kaut ko jaunu un ko tieši.

Svarīga piezīme: vari sākt ar šāda veida pieredzi un turpināt uzdevumu, iekļaujot tajā arī dažādus seksuālās orientācijas veidus un ar tiem saistītos aizspriedumus un stereotipus.

Apzīmējumi

Mērķis: izzināt stereotipu darbību un demonstrēt to, kā apzīmējumu veidošana rosina stereotipiskas uzvedības veidošanos.

Metode: pie katra dalībnieka pieres pielīmē zīmīti, uz kuras uzrakstīts kāds stereotips (piemēram, "slinks", "rupjš"). Skolēni nedrīkst redzēt, kas ir rakstīts uz viņu zīmītes. Skolēni drīkst skatīties uz pārējo zīmītēm, bet ne atklāt to saturu. Tagad dalībniekiem ir jāveic vienkāršs grupas uzdevums (piemēram, grupai jāizvēlas recepti un jāpagatavo maltīte. Viņiem ir kopīgi jāizlemj, kurš dosies iepirkties, kurš gatavos ēdienu, kurš mazgās traukus utt.) Veicot uzdevumu, skolēniem ir jāuzvedas atbilstoši stereotipiem. Pēc dažām minūtēm apturi uzdevumu un uzzini, kādu iespaidu tas atstājis uz dalībniekiem. Lielākoties dalībnieki ir apjukuši, dažreiz dūsmīgi, un daudzi sāk uzvesties atbilstoši tam, kas rakstīts uz viņu zīmītēm. Paplašini diskusiju, iekļaujot tajā arī pret gejiem, lesbietēm, biseksuāļiem un transseksuāļiem izmantotus apzīmējumus.

Svarīga piezīme: šis uzdevums ir efektīvs tad, ja skolēni viens otru pietiekami labi pazīst un viens otram uzticas. Nesen izveidotās grupās pastāv risks, ka dalībnieki netīšām viens otru aizvainos. Esi piesardzīgs un nepiešķir stereotipus ar izteikti negatīvu nozīmi tiem skolēniem, kuri jau ir izstumti no klases kolektīva.



STĀSTS...



"Aleksandr, iedod man, lūdzu, ielūgumu uz vecāku vakaru. Valters gribētu atnākt un tāpēc grib laicīgi ierakstīt šo datumu kalendārā."

Pārsteigumā Aleksandrs blenza uz tēvu. "Nu tēt, kāpēc Valteram jānāk ar mums?"

"Mēs dzīvojam kopā jau piecus gadus. Valters tev ir kā otrais tēvs, vai tad ne?"

"Jā, bet godīgi sakot – vai tu nevari turp aiziet kopā ar mammu? Tas būtu daudzreiz labāk, nopietni."

"Dārgais, būt ģejam ir diezgan normāli. Tu redzi mammu tikai katrā otrajā nedēļas nogalē un tavas ikdienas lietas, mājasdarbus labāk pārzinām mēs abi. Vai tad tā nav? Man liekas, ka tavā skolā, es domāju, viņi jau ir sapratuši, ka Valters tikpat lielā mērā atbild par tevi kā es. Viņam ir tiesības rakstīt iesniegumus skolai un runāt ar skolotājiem par taviem sasniegumiem."

„Viņš, manuprāt, tavā labā dara pat vairāk nekā es pats. Es negribētu viņu slēpt."

"Jā, protams, es to saprotu. Bet pat ja tā, visiem tas nav jāzina. Mana dzīve tāpat ir uztraukumu pilna. Tev liekas, ka homoseksualitātes pieņemšana ir tik vienkārša, jo tu un Valters pazīstat simtiem citu homoseksuāļu. Tici man, skolā šī jautājuma izpratne ir nulle līmenī. Es varu iedomāties skolotājas sejas izteiksmi. Tā būs spīta pilna, viņa vīpsnās, bet, protams, izliksies izcili toleranta," izmet Aleksandrs. "Vai tev nešķiet, ka tu mazliet pārspīlē, Aleksandr?" tēvs viņu cieši uzlūko. "Mēs ar Valteru tiksim galā ar šo situāciju. Pienāks beigas tavam briesmīgajam ceļojumam šajā tuksnesī."

"Labāk tad uzreiz nošaujos. Iedomājies, Valters pat ir piespraudis ielūgumu uz vecāku vakaru pie sienas," nopūšas Aleksandrs.

"Labrīt, visiem," Šteinas kundze sasveicinās ar klasi un pārlaiž skatienu skolēnu rindām. Aleksandrs nemierīgi dīdās savā krēslā. Kad viņa skatiens sastopas ar skolotājas skatienu, Aleksandrs sastingst kā sālsstabs.

"Nu ko," skolotāja iesāk, ar pirkstiem bungodama pa galdu. "Aleksandr, vai tu negribētu mums izstāstīt par saviem diviem tēviem un to, kā jums iet?" Trīsdesmit divu acu pāri lūkojas uz Aleksu.

"Man iet normāli" izsaucas Alekss balsij drīzāk līdzinoties kraukļa ķērcienam. "Divi tēvi? Ko viņa ar to grib teikt? ", jautā Katrīna, kas nav aptvērusi situāciju.

"Aleks?" skolotāja paaugstina toni un izaicinoši skatās uz Aleksu.

"Ko tas galu galā nozīmē?" Alekss pēkšņi zaudē pašsavaldīšanos. Viņš raugās saviem klasesbiedriem tieši acīs. "Mans tēvs ir ģejs. Viņš mīl citu vīrieti. Tāpēc man ir divi tēvi un viena mamma." Viņš grib izklausīties lepnas, bet balss nodevīgi trīc.

"Bet tas ir perversi", izsaucas Ēriks. Pretīgi. Viņu vietā es nolīstu pasaules tumšākajā nostūrī un lūgtu Dievu, lai atkal varētu kļūt normāls, nevis šādā veidā mēģinātu izcelties. Fui!"

"Mans tēvs ir normāls," klusi atbild Aleksandrs.

"Vai ir vēl kādi viedokļi?" Šteinas kundze palūkojas apkārt.

"Ir iespējams veikt ārstēšanās kursu", piezīmē Katrīna.

"Manam tēvam nav nepieciešama nekāda ārstēšanās," nošķāc Aleksandrs.

"Viņam pilnīgi nekas nekaiš, tāpat arī Valteram ne. Tādiem cilvēkiem kā jūs, kas to nespēj pieņemt, ir vajadzīga ārstēšana."

"Ko?" Ēriks saniknots pielec kājās. "Ko, nolādēts, tu gribi ar to teikt? Panāc šurp un es tev parādīšu, kurš ir vesels un kurš ne, tu, pretīgais pediņ." Viņš saķer Aleksu aiz pleciem un krata.



Klasē valda kapa klusums. Šteinas kundze, nespējama atgūties no šoka, virpina savus matus, taču neizkustas ne no vieta; tikai sviedru lāse nopil viņai no pieres.

Ahmeds krīta bālu seju pieceļas un čukst: "Atvainojiet, man ir slikti."

"Mikstais", viņa virzienā nošņācās Ēriks un riebumā nosplaujas uz grīdas Ahmedam un Aleksam pa vidu. "Vēl viens perverss teikums un tu esi beigts, vecīt", Ēriks brīdina Aleksandru, un raida viņa virzienā spēcīgu sitienu. Aleksam laimīgā kārtā izdodas izvairīties no līdzsvara zaudēšanas un viņš noturas kājās. "Tas ir nepieņemami, Ērik," bezspēcīgā saka skolotāja. "Tagad tu atvainojies Aleksandram, bet tu, Ahmed, apsēdies."

"Es? Lai es lūgtu pavelim piedošanu?" Ēriks novīpsnā. "Viņš ir tas, kuram jāatvainojas man, skolotāj."

"Mūsdienās homoseksualitāte ir pavisam normāla", Šteinas kundze nepārlicināši piebilst.

"Aleksandra tēvs neko nevar darīt, ja tāds ir kļuvis."

"Labi, man pietiek. Es eju prom", izdveš Aleksandrs. Pirms vēl skolotāja ir paspējusi ko bilst, viņš jau ir atstājis klasi.

"Paldies, ka varējāt mani pieņemt bez iepriekšējas pieteikšanās," samulsusi Šteinas kundze uzlūko savus kurpju purngalus.

"Šteinas kundze, man liekas Aleksandrs šobrīd klasē atrodas visnotaļ sarežģītā situācijā. Vai jūs nekad pirms tam nebijāt runājuši par homoseksuālismu savās stundās?"

"Tas nav ietverts izglītības programmā," Šteinas kundze gandrīz vai izaicinoši atrauc.

"Diemžēl nav gan." atzīst skolas psihologs. "Tātad esam vienojušies, ka nākamnedēļ es apmeklēšu jūsu stundas."

Klasē valdīja klusums.

"Es esmu ļoti priecīgs šodien būt pie jums. Es negribu jūs garlaikot ar tabulām un skaitļiem, bet no tā šoreiz nevarēs izvairīties – atvainojiet, jaunieši. Toties jums nebūs jāraksta nekādi mājasdarbi, pajokoja psihologs, daži skolēni pasmaidīja.

"Aptuveni viens no desmit jauniešiem ir homoseksuāls. Hm... jūsu klasē – tāpat kādi divi. Iedomājieties, ka jūs nevarētu ar citiem par to parunāt, ka jums vienmēr būtu jādzīvo bailēs tikt atstumtam." Psihologs dažus mirkļus pavēro klases reakciju. "Dažiem no jums varbūt ir nojausma, kā tas ir – būt atstumtam?"

"Tomēr ar to, ka esi savādāks, arī nav jāplātās," piebilda Ēriks.

"Cilvēki ir atšķirīgi. Protams, ir geji un lesbietes, biseksuāļi un transseksuāļi, kas ir atklāti cīnījušies par savām tiesībām stāties laulībā vai iegūt aizbildniecību pār bērniem. Taču ir arī tādi, kas nevienam nestāsta par savām jūtām. Dažreiz viņi apprec pretējā dzimuma partneri un savas jūtas pret sava dzimuma cilvēkiem cenšas apslēpt. Ir geji un lesbietes, biseksuāļi un transseksuāļi, kas aktīvi darbojas kopienā, dzīvo ar savu partneri, bet ir tādi, kas, savukārt, dzīvo vieni. Nav nekādas lielas atšķirības, ja salīdzinām ar heteroseksuāli orientētiem cilvēkiem."

"Svarīgi ir tas, ka divi cilvēki patiesi un no sirds viens otru mīl."

"Tas ir pats būtiskākais", Aleksandrs uzdrošinās pateikt.

"Labi stundas noslēguma vārdi", piebilst Šteinas kundze.

"Ja nu kāds no jums gribētu ar mani par to aprunāties, es šeit uzrakstīšu savu telefona numuru."

Jau esot pagalmā psihologs apstājās un uzrunāja Ahmedu: "Tu taču arī biji tajā stundā, vai ne?" Ahmeds pamāj. "Paldies, jums. Iespējams es esmu viens no tiem trijiem. Es gribētu atnākt pie jums uz konsultāciju."

"Protams."



Psihologiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības
aprūpes speciālistam)

Atceries!

Ja tu konsultē LGBT pusaudžus, kuri pieder tavai vai citai kultūrai, vai viņu vecākus, ir ļoti būtiski skaidri apzināties savu viedokli par homoseksualitāti un seksualitāti vispār. Katram cilvēkam ir paša izvēlēts dzīves stils, un citādi dzīves stili parasti tiek uzskatīti par mazāk "pareiziem". Ja tu neapzinies sevis paša uzskatus par šiem jautājumiem, tu būsi pakļauts lielākam riskam neapzināti uztvert noteiktus dzīves stilus negatīvi.

Lai skaidrāk apzinātos savu viedokli par tādu dzīves stilu izvēli, kuri atšķiras no tavējā, mēģini atbildēt uz sekojošajiem jautājumiem un pēc tam izlasi skolotājiem paredzētos jautājumus:

- Kādam dzīves stilam tu pats dod priekšroku?
- Vai tu pats "izvēlēties" savu dzīves stilu vai kādi ārēji faktori lika tev par to izšķirties?
- Kāpēc tu esi izvēlēties šo konkrēto dzīves stilu?
- Vai ir cilvēki, kuri neatzīst tavu dzīves stilu? Kāpēc? Kā tu tiec ar to galā?
- Kādus dzīves stilus tev ir vieglāk cienīt? Kādus – grūtāk? Kāpēc?
- Vispārīgāk runājot, kāda ir tava attieksme pret dažādām seksuālām orientācijām, etnisko piederību, reliģisku, sociālu un materiālu statusu?
- Vai tu esi pietiekami labi informēts par grūtībām, ar kurām saskaras LGBT pusaudži no dažādām kultūrām? (Piemēram, skolēns, kurš uzaudzis izteikti reliģiskā vidē, paudis pavisam atšķirīgu pieeju homoseksualitātei no tās, kādu paudis cilvēks no liberālas ģimenes).

Paturi prātā to, ka pastāv dažādi veidi, kā pilnvērtīgi baudīt dzīvi. Daži no tiem var būt iepriekš nedzirdēti, tāpēc neesi pārsteigts, ja skolēni, kurus tu konsultē, pauž oriģinālas idejas!

Šis ir īss saraksts ar informāciju, kas konsultāciju procesā varētu būt tev noderīga:

- LGTB pusaudžiem trūkst tēlu, kuriem gribēt līdzināties. Tā rezultātā viņi var justies nedroši attiecībā uz homoseksuāla dzīvesveida piekoptāšanu un pieņemt stereotipisku geju un lesbiešu uzvedību, kas noskatīta masu informācijas līdzekļos. Tikšanās ar psihologiskās palīdzības speciālistu, kurš ir atvērts jaunām idejām, labi informēts un nepauž aizspriedumus, var dot šiem skolēniem iespēju pārdomāt un pārveidot savu dzīves stilu tā, lai tas precīzāk atbilstu viņu vēlmēm.
- Paskaidro pusaudzim, ka nepastāv objektīvi dzīves stilu kvalitātes novērtēšanas kritēriji. Ir būtiski uzsvērt to, ka galvenais kritērijs, pēc kura būtu jāvērtē savs dzīves stils, ir tas, cik lielā mērā tas dara pusaudzi laimīgu un apmierinātu.
- Iegūsti vietējo pašpalīdzības grupu kontaktus, kur LGBT personas var satikties, lai dalītos pieredzē un viedokļos.
- Dažus LGBT pusaudžus var uztraukt fakts, ka viņiem nebūs ģimenes, jo viņi nav heteroseksuāli. Šis bailes bieži vien ir saistītas ar neapmierinātību pašreizējā dzīves posmā. Daudzi no viņiem šo viedokli maina, kad saprot, ka var veidot tādu ģimeni, kādu vēlas, un tā būs tikpat pareiza un pilnvērtīga kā jebkura cita ģimene.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Kā varu izvairīties no tādu dzīves stilu nosodīšanas, ko es neatbalstu?

Lielākajā daļā situāciju mēs nosodām atšķirīgus dzīves stilus tāpēc, ka nespējam iztēloties, ko tie nozīmē.

Atceries, ka no tevis netiek prasīts tas, lai tu mainītu savas dzīves stilu, bet gan lai tu mēģinātu iztēloties citādos stilus un, cerams, arī apzināties, ka atsevišķi cilvēki varētu uzskatīt tavu dzīves stilu par savādu. Ir dabiski dot priekšroku vienam dzīves stilam un neuztvert citādus dzīves stilus kā sev tikpat piemērotus. Tomēr paturi prātā to, ka tavi uzskati atbilst tieši tavai dzīvei, un no kāda cita cilvēka skatu punkta tie var šķist pavisam citādi.

Ko es varu pateikt homoseksuālam skolēnam, kurš ir neapmierināts ar savu dzīvi?

Neapmierinātība ar savu dzīvi ir raksturīga gadījumiem, kad cilvēkam nav bijusi iespēja izvēlēties dzīvot citādi personīgo vai sabiedrības uzstādīto robežu dēļ. Šādiem skolēniem ir jāapzinās, ka pastāv vairāk nekā viens veids, kā LGBT personai dzīvot. Mūsdienās, salīdzinot ar agrākiem laikiem, ir daudz vairāk iespēju dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, kas neatbilst ierastajām klišejām. Skolēnam ir jāapzinās savas patiesās vajadzības un vēlmes, ir jāsaprot, ka viņš nav viens un ka pastāv daudzi dzīves stili, ar kuru palīdzību šīs vēlmes un vajadzības ir iespējams apmierināt, tomēr ir jāapzinās arī tas, ka dzīves stila veidošanai ir jāpieiet nopietni un reizēm kaut kas arī jāziedo, jo dzīves konstruēšana nenotiek "automātiski".

Kā es tiem LGBT jauniešiem, kurus konsultēju, varu palīdzēt justies mazāk vientuļiem un uzzināt par sociālās iekļaušanas iespējām?

Gandrīz katrā pilsētā ir atrodamas vairākas LGBT personu pašpalīdzības grupas, ar kurām vari kontaktēties, lai uzzinātu vairāk informācijas par to rīkotajiem pasākumiem un sniegtajiem pakalpojumiem. Mūsdienās internets ir īsta zelta dzīsla attiecībā uz informāciju par tavā tuvumā pieejamajiem resursiem. Sāc ar hipersaitēm, kas iekļautas rokasgrāmatā "Iepazīstot dažādību", un nekautrējies izsniegt tās arī skolēniem.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Divi krēsli

Mērķis: izzināt iekšējās vajadzības un to, ko apkārtējie no skolēna gaida, un konfliktu, kas starp šīm vajadzībām un prasībām var rasties.

Metode: novieto vienu otram pretī divus krēslus. Viens krēsls simbolizē prasības pret skolēnu, ko izvirza autoritatīva un emocionāli nozīmīga persona, otrs krēsls attēlo iekšējās vajadzības. Skolēns sēž pārmaiņus vienā un otrā krēslā, un mēģina paust tikai tās vajadzības un emocijas, ko simbolizē viņa ieņemtā loma. Kā viņš/viņa jūtas, sēžot uz katra no krēsliem? Katrā apsēšanās reizē noskaidro, ko viņš/viņa domā par to, ko pauž otrs cilvēks? Ko viņš/viņa gribētu pateikt cilvēkam, kurš sēž otrā krēslā?

Svarīgi atcerēties: tas, cik labi jūtamies, piekopjot noteiktu dzīves stilu, var būt atkarīgs no mūsu jūtīguma pret spiedienu, ko rada sabiedrības prasības, tas ir, cik lielā mērā mēs vēlamies būt tādi, kādus mūs grib redzēt pārējie.

Spogulis

Mērķis: uzzināt vairāk par sevi

Metode: skolēns aizver acis un iztēlojas, ka sēž pretī spogulim, kurā redzams viņa/viņas attēls. Ko sliktu viņš/viņa varētu pateikt par pretī esošā cilvēka dzīves stilu? Ko viņš/viņa varētu uzslavēt?

Svarīga piezīme: šis uzdevums atspoguļo divas jomas: fizisko izskatu (lielākā daļa pusaudžu par to runās vispirms) un citas īpatnības, jūtas un uzvedību, ko ar tavu palīdzību skolēns varēs sasaistīt ar dzīves stilu. Tev ir jāpalīdz skolēnam vizualizēt sevi kā to personu, kas sēž viņa priekšā, un emocionāli iesaistīties šī uzdevuma izpildē, lai tas būtu iedarbīgs.

Labā krustmāte - feja

Mērķis: izzināt neapzinātās vai apspiestās vajadzības un sapņus par nākotni.

Metode: palīdz skolēnam iztēloties, ka pie viņa/viņas ierodas labā krustmāte – feja un jautā, kā viņš/viņa vēlētos dzīvot.

- 1) Pieraksti skolēna paustās vēlmes
- 2) Kopā pārrunāriet iemeslus, kas traucē skolēnam dzīvot tā, kā viņš/viņa patiesībā vēlas.

Svarīga piezīme: nav būtiski noteikt to, cik pamatotas ir skolēna bailes dzīvot tā, kā viņš/viņa vēlas. Pat ja pamatojuma nav, šīs bailes ir nopietni jāņem vērā, pretējā gadījumā skolēnam radīsies iespaids, ka tu viņu nesaproti. Jebkura cilvēka paštēls un pasaules uzskats viņa iztēlē, kā arī ar tiem saistītā laika gaitā gūtā emocionālā pieredze, atspoguļo subjektīvu patiesību, kas ir pašreizējā emocionālā konteksta pamatā, kas savukārt ir atbildīgs par cilvēka izdarītajām izvēlēm un savā ziņā arī visas dzīves konstruēšanu.

4 Ar veselību saistīti psiholoģiski aspekti

Ievads

1973. gadā Amerikas Psihiatru asociācija (APA) no Garīgo slimību diagnostikas un statistikas rokasgrāmatas (DSM-II) izslēdza homoseksualitāti kā garīgu traucējumu. 1993. gadā Pasaules Veselības organizācija (PVO) pasludināja homoseksualitāti par cilvēku seksualitātes dabisku sastāvdaļu.

Mūsdienās psihologi un psihoterapeiti cenšas atbalstīt LGBT cilvēkus ar sapratni un viņu seksuālās un dzimuma orientācijas pieņemšanu, palīdzot viņiem veidot pozitīvu paštēlu un cīnīties ar aizspriedumiem un diskrimināciju. Visvairāk psiholoģiskais atbalsts un konsultācijas ir nepieciešamas jauniem LGBT cilvēkiem, kas pieder etniskajām minoritātēm, šādos gadījumos īpašu uzmanību veltot dažiem evolucionāriem uzdevumiem: integrēt un harmonizēt dažādas identitātes un tikt galā ar divkāršo stigmatu, kas saistīta ar viņu piederību divām minoritātēm. Šie jaunieši var justies atstumti gan LGBT kopienā, gan savā etniskajā grupā, un tāpēc just spiedienu izvēlēties vienu no šīm divām grupām. Tieši pretēji, no šīs izvēles var izvairīties pavisam, ar psihoterapijas un konsultāciju palīdzību viņi var iemācīties pārvērst savu identitāti, kurai ir divas stigmas, pozitīvā pašnovērtējumā un pilnvērtīgā dzīvē mūsu pasaulē.



Minoritātes stress

Arvien vairāk pētījumu parāda, ka aizspriedumi un diskriminācija ir būtiski un izmērāmi stresa faktori. Šie pētījumi liecina, ka naidīgas sociālās vides dēļ daudzi homoseksuāli orientēti cilvēki ir pakļauti pastāvīgam mikro un makro traumatiskam stresam, piemēram, stigmatizācijai un faktiskai vai draudošai vardarbībai.

Šis fenomens ir pazīstams kā minoritātes stress. Tas var ietekmēt stigmatizēto minoritāšu piederīgos, un homoseksuāļu gadījumā tas ietver trīs elementus:

- 1) Iekšējā homofobija: (apzināta vai neapzināta) negatīva vai konfliktējoša attieksme pret savu homoafektīvo tieksmi.
- 2) Stigma: jo spēcīgāks sociālais noliegums tiek saņemts no apkārtējās vides, jo augstāks ir piesardzības līmenis attiecībā uz bailēm tikt identificētam kā gejam un jo biežāk tiek meklēta palīdzība, izmantojot neadekvātas aizsardzības stratēģijas. Šo fenomenu pazīst arī kā "hronisko stresa cilpu".
- 3) Faktiskā diskriminācijas un vardarbības pieredze: tā var būt akūta (piem., konkrēti gadījumi) un hroniska, jo cilvēki tiek turēti pastāvīgās bailēs, ka viņus kāds cilvēks vai cilvēku grupa izslēgs vai izraidīs. Faktiski, šāda pieredze ir bieži sastopama vienaldzīgā vidē, kurā dominē iekšēji homofobiskiem stereotipi, kas uz upuriem atstāj milzīgu emocionālo ietekmi.

Vispārīga informācija

Minoritātes stresa dēļ jauniem homoseksuāļiem ir lielāks psiho-sociālo briesmu risks. Pētījumi parāda, ka viņiem pastāv lielāks risks nonākt tādās situācijās kā depresija, pašnāvības mēģinājums, narkotiku lietošana, ēšanas traucējumi, psihosomatiskie traucējumi, skolas pamešana un aizbēgšana no mājām.

Viens no galvenajiem izaicinājumiem homoseksuāli orientētajiem pusaudžiem ir pieņemt pašam sevi. Daži tik ļoti baidās no homoseksualitātes sociālās stigmatas, ka viņi vienmēr dzīvo, slēpdamies aiz maskas, lai tikai attaisnotu citu cilvēku cerības, bet, tā darot, viņi nonāk pretrunā ar savu labsajūtu. Jebkurā gadījumā, bailes no ļoti negatīvas reakcijas var būt reālas, it īpaši, dažās homofobiskās kopienās. Geju, lesbiešu un biseksuāļu pieņemšanas problēmas var klasificēt trīs līmeņos:

- 1) "vieglas" problēmas (jauni klienti, labs sociālais tīkls, atbalstoša ģimene un draugi); šajos gadījumos piemērotas iekļaušanās stratēģijas ir konsultācijas un izpratnes veicināšanas programmas skolās.
- 2) "nopietnas" problēmas (vājš sociālais tīkls, negatīvs paštēls, bailes no kontakta ar gejiem un heteroseksuāliem cilvēkiem, iekšējā homofobija, stingrs reliģiskais un/vai ģimenes fons); šajos gadījumos ir nepieciešams sniegt daudz ilgstošāku atbalstu gan skolā, gan ārpus tās;
- 3) "kompleksas" problēmas, ko padziļina psihiatriskas un psiholoģiskas problēmas, tādas kā depresija, pašnāvības mēģinājumi, garīgi traucējumi. Šīs problēmas ir tik nopietnas, ka tām ir prioritāte saļīdzinājumā ar pieņemšanas problēmām un tās ir jārisina vispirms. Šajos gadījumos ir nepieciešams sniegt piemērotu sociālo atbalstu, kurā ietilpst individuālā psihoterapija un (ja nepieciešams) psiho-sociālais atbalsts skolā. Patiešām, terapeitiskās funkcijas ir daudz ierobežotākas, ja tās netiek papildinātas ar izglītojošiem un vides pasākumiem ar mērķi aizsargāt viegli ievainojamos pusaudžus

Minoritātes stress un atklāšanās

Atpazīstamība ir vēl viens izaicinājums jauniem homoseksuāļiem. Tā kā atklāšanās var izraisīt negatīvu reakciju no viņiem nozīmīgu cilvēku puses, pusaudžiem ir jānovērtē savi psiholoģiskie un sociālie resursi (*skatīt 1.nodaļu*). Piemēram, homoseksuālās identitātes atklāšana vecākiem var radīt nopietnus konfliktus ģimenē.

It īpaši, tie pusaudži, kas pieder etniskajām minoritātēm, kam ir jātiekas galā ar heteroseksismu no ģimeņu puses, kā arī ar iespējamo rasismu no vairākuma geju, lesbiešu un biseksuālu organizāciju un indivīdu puses, var neatrast viņiem nepieciešamo atbalstu. Vēl vairāk, tā kā jautājumi par homoseksualitāti nav iekļauti skolu dzimumaudzināšanas programmās, jaunie homoseksuāļi un viņu vajadzības kļūst neredzamas. Pusaudži geji/lesbietes pirmo seksuālo pieredzi var iegūt negaidīti, un tāpēc viņiem ir nepieciešama piekļuve informācijai par geju un lesbiešu dzīves specifiskajiem aspektiem. Informācija par drošu seksu un vispārīgiem veselības jautājumiem (prezervatīvu un lubrikantu lietošana, vēža profilakse sievietēm) ir tikpat svarīga kā informācija, ko parasti sniedz par kontracepciju. Dažas geju un lesbiešu organizācijas izdod īpašas brošūras vai vietojas skolās ar prezentācijām par šiem jautājumiem.

Kā es varu palīdzēt?

Pusaudži geji, lesbietes un biseksuāļi, kas nejūtas labi savas seksuālās un/vai etniskās identitātes dēļ, gūs labumu no precīzas informācijas, līdzinieku atbalsta un adekvātiem atbalsta pasākumiem.

Šādā nolūkā būtu lietderīgi apmācīt konsultantus un skolotājus par homoseksualitātes jautājumiem, lai sniegtu viņiem specifisku un mūsdienīgu informāciju, piemēram, kā sabiedrība un zinātne vērtē homoseksualitāti, pret minoritātēm vērstā pazemošana un vardarbība skolā/sabiedrībā, homoseksuālu pusaudžu identitātes veidošana un attīstības uzdevumi (attiecības ar ģimeni un līdziniekiem), konsultantu un skolotāju loma diskriminācijas novēršanā un cīņā ar to, ka arī nodrošinājums ar praktiskiem rīkiem.

Pusaudžu geju, lesbiešu un biseksuāļu socializācijas pieredzē, līdzīgi kā tas ir ar heteroseksuāliem pusaudžiem, vajadzētu iekļaut kontaktus ar kompetentiem pieaugušajiem gejiem, lesbietēm un biseksuāļiem. Skolotājiem un konsultantiem vajadzētu uzsvērt sociālo tīklu nozīmi homoseksuālu jauniešu vidū, lai novērstu viņu sociālo izolāciju (piem., informējot pusaudžus gejus, lesbietes un biseksuāļus par geju, lesbiešu un biseksuāļu grupu pastāvēšanu), emocionālo izolāciju (izrādot empātiju un iespēju tikt saprastam, ja tiek atklātas jūtas) un izziņas izolāciju (parādot zināšanas un interesi par ar LGBT saistītajiem jautājumiem). Tādā veidā skolotāji un konsultanti var aktīvi palīdzēt šiem pusaudžiem novērst psihosociālās problēmas.

Bez tam, konsultanti var palīdzēt cilvēkiem izpētīt savu attieksmi pret seksuāli transmisīvām slimībām un drošu seksu. Ja pusaudzis gejs/lesbiete vai biseksuālis jūtas samulsis par savu seksualitāti, viņš nedomās par piesardzību seksa laikā. Zems pašnovērtējums negatīvi ietekmē pašpārlicību sarunās ar partneri par drošu seksu.

Skolotājam

Atceries!

Kā es varu mainīt heteroseksuālo skolēnu attieksmi pret homoseksualitāti tā, lai es varētu atbalstīt gejus, lesbietes un biseksuālos skolēnus? Vai es varu uzaicināt uz sarunu ar klasi cilvēku, kas neslēpj, ka ir gejs, lesbiete vai biseksuālis? Vai vecāki un citi skolotāji mani kritizēs? Kā es justos, ja klasē būtu skolēns gejs, lesbiete vai biseksuālis, kas to neslēpj? Kā justos klase? Vai citi skolēni šo cilvēku neizsmies, neapvainos, neatstums vai pat fiziski neaizskars? Kā es varu palīdzēt ikvienam justies ērti?

Pozitīvs risinājums varētu būt parādīt klasei filmas, kurās attēloti pozitīvi geju, lesbiešu vai biseksuāļu tēli, vai arī uzaicināt uz tikšanos ar klasi pārstāvjus no geju, lesbiešu vai biseksuāļu organizācijām.

Šīs organizācijas parasti skolās īsteno izglītojošus projektus par LGBT vai veselības jautājumiem. Tā varētu izrādīties veiksmīga stratēģija; saskaņā ar sociālpсихолога Allporta (*Allport*) "kontakta hipotēzi", kad dažādas grupas nonāk kontaktā viena ar otru, noteikti samazinās aizspriedumi. Vēl vairāk, šādas tikšanās var dot iespēju pusaudžiem gejiem, lesbietēm un biseksuāļiem nodemonstrēt pozitīvus lomu modeļus, kas ir svarīgi viņu pašnovērtējumam.

Kā es jūtos, kad mani skolēni lieto vārdu "pediņš" vai "lesba"? Vai man viņus ignorēt vai labāk iejaukties?

Pat ja šie vārdi tiek lietoti bez apvainojoša nolūka, tiem tomēr ir aizvainojoša nozīme, kas visiem homoseksuāli orientētiem cilvēkiem ir pazemojoša.

Šādus vārdus – ko bieži lieto automātiski un nedomājot – var izmantot kā praktiskus paņēmienus. Liec skolēniem padomāt, kāpēc viņi izvēlas lietot aizvainojošu vārdu cita vārda vietā. Liec viņiem padomāt, ko viņi varētu aizvainot, lietojot šādus vārdus.

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Sarunas par "normām"

Mērķis: izziņāt "normu" statistisko, juridisko un morālo uztveri, lai parādītu, ka "normas" ir relatīvs un vēsturisks jēdziens. Papildu mērķis ir atgādināt skolēniem, ka homoseksualitāte nav slimība, bet gan normāls cilvēku seksualitātes paveids. Neskatoties uz to, dažas kultūras joprojām homoseksualitāti uzskata par slimību, tā ietekmējot šo kultūru vidēs dzīvojošo geju, lesbiešu un biseksuāļu psihofizisko veselību.

Metode: katram zēnam un meitenei ir jāaizpilda anketa, kurā ir aprakstīti dažādi uzvedības veidi vai situācijas (piem., masturbācija, homoseksuāļu laulības, cūkgaļas neēšana, specifiskas slimības, invaliditāte, vecums u.c.), uzrakstot, vai šie uzvedības veidi ir "normāli" vai nē.

Svarīga piezīme: šis ir vingrinājums ievadam, lai klasē uzsāktu diskusiju par vēstures relativitāti un "normas" jēdzienu.

Brainstorming on health

Mērķis : koncentrēties uz jautājumiem par veselību un tās nozīmi.

Metode: pajautā klasei vārda "veselība" nozīmi. Savāc visas atbildes, neveicot nekādu atlasī, un vispirms apspriediet tās nelielās grupās un pēc tam visi kopā.

Svarīga piezīme: zēniem un meitenēm ir jābūt zināmiem jēdzieniem "stigma" un "diskriminācija". Norādi, ka veselība neattiecas tikai uz ķermeni, bet arī uz cilvēka attiecību kvalitāti ar sociālo vidi un viņa spējām atrisināt problēmas. Uzsver, kas stigma dažādos veidos ietekmē pašvērtējumu un tādējādi var atstāt iespaidu uz cilvēka veselību. Stigmatizētām grupām ir mazāk sociālo resursu šo problēmu risināšanai.

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Kāda ir verbālā apvainojuma ietekme?

Itāļiem ir sakāmvārds "vārdi sāp vairāk nekā zobena cirieni". Patiešām, vārdiskam apvainojumam ir tendence izsmiet, nonicināt un/vai noliegt kāda cilvēka identitātes daļu. Tas var radīt kauna vai vainas apziņu un ietekmēt apvainojuma upura pašvērtējumu. Geju un lesbiešu gadījumā vārdiskie apvainojumi galvenokārt ir vērsti pret viņu seksuālo identitāti, padarot viņu atklāšanās procesu vēl grūtāku. Ja skolotājs vienaldzīgi izturas pret vārdiskiem apvainojumiem, pazemotājiem var likties, ka viņiem ir tiesības turpināt tos lietot, savukārt upuri jutīsies neaizsargāti.

Sociāli ietekmējošā izglītība: "Vai mēs labi diskutējam?"

Mērķis : iemācīt skolēniem izteikt savas jūtas un attiecībās pret citiem respektēt dažādību

Metode: lai justos apmierināts ar sevi un citiem cilvēkiem, mums jāiemācās, kā rīkoties konfrontāciju gadījumos, izsakot savu viedokli/jūtas/domas tā, lai neaizvainotu vai necienīgi neizturētos pret citiem.

Pajautā klasei, vai ir iespējams "mierīgi strīdēties". Debates pamatprincipam vajadzētu būt vārda "tu" vietā lietot vārdu "es"; tas ļauj kā konfrontācijas sākuma punktu izmantot savas jūtas, lai otram cilvēkam neliktos, ka viņam uzbrūk. Ir svarīgi, lai ikviens varētu brīvi izteikties, nemelojot vai nebaidoties, ka viņu nosodīs.

Svarīgi atcerēties: šis ir vingrinājums ievadam. Atgādinā skolēniem, ka mūsu psihofiziskā veselība ir atkarīga no mūsu spējas labi saprasties ar citiem.

Citu cilvēku viedoklis

Mērķis : saprast, kā citu cilvēku viedoklis ietekmē cilvēka labsajūtu.

Metode: iesaki filmas vai grāmatas, kurās runa ir par dažādību (etnisko, seksuālo u.c.); liec skolēniem pārrunāt filmā/grāmatā attēloto dažādības jautājumu priekšrocības un trūkumus un kādas jūtas, pēc viņu domām, ir saistītas ar varoņu personīgo pieredzi attiecībā uz dažādību; liec viņiem dalīties viedokļos par šo tēmu. Tu vari sākt diskusiju, mudinot skolēnus runāt par personīgo dažādības pieredzi un viņu emocijām, ko viņi vēlas atklāt citiem, pēc tam iedrošini skolēnus turpināt tālāk diskusiju par šo tēmu.

Vienam no maniem skolēniem, par kuru es domāju, ka viņš ir gejs, klājas ļoti grūti, bet viņš ar mani par to nerunā; es domāju, ka viņš nevar sevi pieņemt. Vai viņš man būtu jāsūta uz konsultāciju pie psihologa?

Dažreiz pat mazumiņš var sniegt skolēnam lielu atbalstu. Saprotošs skolotājs var sniegt tikpat lielu palīdzību kā garīgās veselības speciālists. Skolotājs par homoseksualitāti var runāt, mācot literatūru, piemēram, stāstot par rakstnieku, kas ir gejs vai lesbiete, tā netiešā veidā parādot pozitīvu attieksmi pret homoseksualitāti. Nav šaubu, ka skolēns saņems šo vēstījumu, jutīsies iedrošināts un varbūt pat pats tuvosies skolotājam, lai runātu par sevi.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības aprūpes speciālistam)

Atceries!

Ir iespējams strādāt efektīvi ar jauniem gejiem un lesbietēm, it īpaši, ja mēs vēlamies sevi identificēt ar pieredzi, kas varbūt neattiecas uz mums, bet tomēr pamatos ir līdzīga mūsu pašu pieredzei. Tai pat laikā mums nevajadzētu gaidīt, ka mēs šo pieredzi sapratīsim pilnībā, jo nozīmi, ko mēs piešķiram savai un citu cilvēku pieredzei, spēcīgi ietekmē personīgie, kultūras un reliģiskie faktori. Tāpēc labāk pavaicā pusaudzīm par viņa personīgo pieredzi kā LGBT pusaudzīm un/vai etniskās minoritātes grupas loceklim, nevis izdari pieņēmumus.

Mēs nedrīkstam aizmirst, ka ne jau katram jaunam gejam vai lesbietei un ne katram indivīdam, kas pieder stigmatizētai minoritātei, ir īpašas problēmas ar psihoemocionālo orientāciju. Mums nevajadzētu meklēt problēmas, ja tādu vispār nav, un ļaut pusaudzīm brīvi izteikt savas domas un bažas, ja tādas ir.

Lai padziļinātu zināšanas par šo tēmu, lūdzu, skatīt šai rokasgrāmatai pievienoto filmu sarakstu, bibliogrāfiju, interneta vietņu sarakstu un terminu vārdnīcu, kā arī sazinieties ar jūsu pilsētā esošajām atbalsta grupām un organizācijām.

Visbeidzot, pirms sākt darbu ar klientu, rūpīgi pārdomā savu attieksmi un aizspriedumus, kā arī atsvaidzini savas zināšanas par geju/lesbiešu/biseksuālu psiholoģijas un veselības jautājumiem. Apzinieties savu viedokli par homoseksualitāti un biseksualitāti, jo tas tevi neizbēgami vadīs darbā ar jauno klientu.

Ja problēmas izraisa piederība stigmatizētai minoritātei, piemēram, homoseksuāļu vai etniskajai, vai reliģiskajai minoritātei (*minoritātes stress*), tad ir ieteicams skolēnam sniegt individuālu atbalstu un vienlaicīgi strādāt arī ar klasi vai pat ar visu skolu. Iespējamās rīcības varētu būt šādas:

- Nosaki, vai klasē/skolā ir minoritāšu pārstāvji un organizē grupu nodarbības ar skolotājiem, kas koncentrēsies uz šīm minoritātēm;
- Uzaicini uz sarunu ar skolēniem kvalificētus geju/lesbiešu vai etnisko kopienu pārstāvjus;
- Veicini lielāku izpratni par šo tēmu kolēģu un institūciju vidū;
- Atbalsti šo minoritāšu studiju grupu vai studentu apvienību veidošanos (līdzīgi kā tas notiek daudzās Eiropas universitātēs), kas organizēs izpratnes veicināšanas pasākumus skolēniem un skolas personālam;
- Skolotāji varētu izstrādāt kopīgu metodoloģiju, kā rīkoties homofobisku apvainojumu stigmatizācijas gadījumos un kā cīnīties ar homofobisku un rasu vardarbību, pazemošanu un diskrimināciju.

STĀSTS...



Šodien es došos pie Valērijas uz Ādažiem. Mēs esam kopā jau vairāk nekā gadu, un beidzot es varēšu atnākt pie viņas uz mājām.

Es atceros to reizi, kad ieraudzīju Valēriju pirmo reizi. Mēs čatojām jau niešu čatā jau veselus trīs mēnešus, pirms uzzinājām, ka esam kaimiņienes. Viņa nebija ne no Liepājas, ne Rēzeknes, Balviem vai Ventspils, bet gan tepat no Carnikavas.

Un tas ir ļoti tuvu. Protams, ka mēs norunājam tikšanos.

Elza un Valērija: tikšanās ārpus virtuālās vides.

Ak, Dievs, kā es laužīju galvu, domājot, ko es darīšu, ja Valērija izrādītos neglīta vai dumja – ar čatā sastaptajiem neko nekad nevar zināt. Es izlēmu neko nestāstīt savai mammai par šo čata būšanu.

Sasodīts, man tagad jāiet, citādi es nokavēšu. Viņa paķēra savu jaku, ātri pameta skatienu spogulī, paķēra atslēgu un devās ārā.

Valērijas tēva izturēšanās gan radīja bažas, nodomāja Elza, kad bija pagājušas jau divas stundas..

"Tev jābūt atpakaļ pēc stundas, vai skaidrs?" viņš cieši paskatījās uz Valēriju. Valērija no bailēm sastinga kā ledus gabals.

"Valērij, nāc." Es viņai palīdzu, un mēs skrienam cik vien ātri varēdamas.

"Vai tavs tēvs vienmēr tāds ir?" Es domīgi ielidinu pāris oļus dīķī.

Valērija pamāj. "Viņš mani mīl, tāpēc tā." Viņa izklausās skumīga. "Es esmu viņa vienīgā meita, un viņš man vēl tikai labu."

"Bet tas nav pareizi. Tevi ieslodzīt pašas mājā."

"Jā, es zinu", Valērija izskatās satraukta.

"Tu man nekad neesi teikusi, ka viņš tevi izspiego."

"Tu nekad to nesaprastu. Tētim ir zelta sirds. Ja tikai tu viņu varētu labāk iepazīt."

"To gan es nespēju iztēloties," es nočukstu.

"Lūdzu, nestrīdēsimies par to. Tev ir laiks doties mājās. Es ļoti priecājos tevi satikt."

Es viegli pievelku Valēriju sev klāt un noskūpstu viņas lūpas.

Es sajūtu trīsas izskrienam cauri visam ķermenim. Es esmu satraukta un piesarkstu.

"Tu pretīgā kuce!" Viņš sagrābj mani aiz matiem un pagrūž dīķa virzienā.

"Nekad te vairs nerādies, kuce!"

Valērijas izmisušais skatiens sastopas ar manējo.

Un tā bija pēdējā reize, kad es viņu redzēju.

"Mīlā, kas tev kaiš?" mamma satraukti mani uzlūko. "Kāpēc Valērija pie mums vairs nenāk? Vai jūs sastrīdējāties?"

"Tas nav viņas dēļ, mammīt."

"Elza, man liekas mums par to ir jāizrunājas. Tu pēdējo nedēļu laikā esi zaudējusi piecus kilogramus svara. Kaut kas ir noticis. Es tiešām gribētu zināt, kas tevi tā nomāc?"

"Es zinu, mammīt, piedod. Man tagad jāiet. Tiksimies vēlāk!" Man jātiek prom, ātri. Paskatoties pa logu viss ir tik pelēks. Lai gan ārā spīd saule. Manas brokastis garšo pēc kartona. Citu smieklī skolas pagalmā atbalsojas manā galvā. Es dzirdu, kā viņi uzrunā mani, es kaut ko atbildu. Tikai, lūdzu, nejautāriet, kā es jūtos! Salīdzinājumā ar mani pat robots šķiet cilvēcīgāks. Es tuos pie skolas kā pie pēdējā salmiņa, jo nekam citam nav

jēgas.

Protams, mammai ir taisnība. Pagājušajā nedēļā mums bija jāsacer mūsdienu pasaka. Mana pasaka sākās tā - "Reiz kāds kosmisks spēks zemeslodei uzlika stikla kupolu. Bet neviens to nepamanīja..." Pārējā stāsta daļa līdzinājās šausmu stāstam, un beigas bija traģiskas. Es saņēmu ļoti labu novērtējumu, bet tas mani tāpat neiepriecināja.

"Cik lielā mērā tava pasaka saistīta ar tevi pašu?", skolotāja Delle man jautāja pēc stundas. Es sarāvos.

"Tu izskaties nomākta jau nedēļām ilgi. Nepatikšanas mājās?"

Es noraidoši pamāju.

"Neveicas mīlestībā?"

Es pārsteigta viņu uzlūkoju.

"Tam ir saistība ar kādu meiteni?" skolotāja laipni pajautāja.

"Tas nav viņas dēļ" es nočukstēju un sāku stāstīt. "Viņas tēta dēļ", es šņukstēju.

"Elza, es tev iedošu tālruņa numuru, tie cilvēki spēj sniegt padomu gados jauniem gejiem un lesbietēm. Tā ir "Varavīksnes" palīdzības līnija. Viņi tev noteikti palīdzēs. Viss būs labi, tu redzēsi."

"Kā jūs zināt par šo karsto telefonu?"

"Tu neesi vienīgā lesbiete šajā skolā." skolotāja Delle piemiedz ar aci.

Pirmo reizi pēdējo nedēļu laikā es saskatīju mazu cerību stariņu.

Es stāstu Marijai, manai psiholoģei, par murgiem, kas mani vajā jau mēnešiem ilgi un kurus es nespēju izskaidrot. Briesmonis velk mani iekšā dīķī un smejas baisus smieklus. Pēkšņi atmiņā ataudz viss notikušais.

"Valērijas tēvs rāva mani aiz matiem un apvainoja mani. Viņš mani pagrūda." Es atkal sajūtu riebumu, biju jau aizmirsusi šo sajūtu.

"Valērijas tēvs tevi sagrāba? Es to nezināju. Varbūt tavi nakts murgi parāda, cik ļoti viņš tevi ir sāpinājis. Vai tu par šo uzbrukumu esi kādam stāstījusi?"

Es piekrītoši pamāju. "Jums liekas, ka tieši tāpēc es jūtos tik slikti? Es domāju, tāpēc, ka Valērija domā par pašnāvību un es nevaru viņai palīdzēt. Es pat nespēju aizstāvēt pati sevi no viņas tēva. Es jūtos tik slikti."

"Jā, un es zinu kāpēc. Tu saprati, cik ļoti viņas tēvs var tev nodarīt pāri. Protams, ka tu jūties bezpalīdzīga. Tikpat bezpalīdzīga, kā tad, kad vēlies palīdzēt Valērijai, bet nezini kā."

"Vai jums nešķiet, ka šīs divas sajūtas ir savā starpā saistītas?" es tikko dzirdami jautāju.

"Pat ļoti iespējams, Elza. Ja Valērijas tēvs tevi nebūtu tik ļoti pārbiedējis, tu daudz labāk spētu tikt galā ar situāciju. Varbūt tu jūties tāpat kā tobrīd, kad viņš tev uzbruka."

"Es izjutu tik lielu kaunu. Es jūtos tik netīra. It kā viņš būtu mani apspļaudījis no galvas līdz kājām."

"To viņš arī izdarīja," piebilda Marija. "Ir labi, ka tu par to runā. Tas ir vienīgais veids, kā pārvarēt bezpalīdzības sajūtu. Un kad tu tiksī tam pāri, tu varēsi sākt domāt, kā palīdzēt Valērijai. Ko saki, vai mēģināsi?"

Viss, ko Marija nupat teica, izklausījās tik loģisks, vienkāršs un labs. Es nevarēju pat iedomāties, ka šis notikums mani ir tik dziļi aizskāris.

Bet Marijai ir taisnība. Es atcerējos, cik pasargāta un atvērta es jutos, esot kopā ar Valēriju. Es nebiju gatava uzbrukumam un, protams, tāpēc arī biju tik ievainojama. Un pēc Valērijas tēva uzbrukuma, es nespēju normāli dzīvot tālāk. Tikai tagad es pamazām sāku to visu saprast.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Vairumā gadījumu tiek automātiski pieņemts, ka cilvēki ir heteroseksuāli, un tas ir viens no iemesliem, kāpēc daudziem gejiem, lesbietēm un biseksuāliem ir grūti atklāties. Psiholoģiskās palīdzības speciālisti var atvieglot atklāšanās procesu, lietojot neitrālu valodu, neizdarot pieņēmumus par klienta personīgo dzīvi.

Uzskatot, ka terminu "homofobija" lieto attiecībā uz "negatīvu attieksmi pret homoseksualitāti", kas tiek izplatīta sabiedrībā kopumā, konsultantam ir jānosaka, vai cilvēka problēmas ir saistītas tikai ar viņa homoseksualitāti vai arī ar citām viņa dzīves dimensijām. Psiholoģiskās palīdzības speciālistam ir jāizlemj, vai nepieciešams strādāt tieši ar seksuālās orientācijas jautājumu, koncentrējoties tikai uz to, vai varbūt atstāt šo aspektu fonā, jo tas nav būtisks konsultāciju procesam. Ja tu uzskati, ka pusaudža problēmas ir saistītas ar viņa seksuālo orientāciju, tu vari to izziņāt tuvāk, uzdodot jautājums, bet šos jautājumus izvēlies un uzdod taktiski un uzmanīgi, respektējot pusaudža tempu un robežas, neliekot viņam atklāt savu seksuālo orientāciju, ja viņš neuzskata to par vajadzīgu.

Ja pusaudzim ir cita etniskā vai kultūras izcelsme, pievērs uzmanību iekšējiem kultūras un reliģiskajiem stereotipiem, jo ar seksuālo orientāciju saistītajām problēmām var būt citāda nozīme atkarībā no reliģijas, kultūras un ģimenes izcelsmes ietekmes. Tāpēc, no vienas puses, tu vari koncentrēties uz iespējamo cīņu starp sabiedrības, no kuras nāk pusaudzis, ģimenes vērtībām, reliģiskām vērtībām un kultūras normām, bet, no otras puses, ar uzņemotās sabiedrības vērtībām un normām attiecībā uz seksualitāti vispār un, it īpaši, homoseksualitāti un biseksualitāti.

Nem vērā, ka ne katram gejam, lesbietei vai biseksuālim ir problēmas ar seksuālo orientāciju. Tev ir jāatrod līdzsvars starp pusaudža personīgās homoseksuālās pieredzes izpēti un viņa pieredzi citās problemātiskās dzīves jomās. Tas varētu būt īpaši sarežģīti, strādājot ar pusaudžiem, kas sava attīstības posma īpatnību dēļ aktīvi uzdod jautājumus par seksualitāti vispār.

Darbs ar pašvērtējumu

Mērķis: izpētīt iekšējās homofobijas ietekmi.

Metode: iedod pusaudzim papīra lapu un lūdz uzrakstīt 10 īpašības vārdus, kas viņu raksturo. Tad palūdz, lai pusaudzis uzraksta 10 īpašības vārdus, kāds viņš gribētu būt. Pēc tam liec katru īpašības vārdu apzīmēt ar pozitīvu vai negatīvu zīmi. Kopā izziņiet īpašības vārdu nozīmes, salīdziniet abas lapas un izpēti personīgās nozīmes.

Svarīga piezīme: šo vingrinājumu var izmantot, lai izpētītu, kā pusaudzis uztver sevi. Seksuālā orientācija ne vienmēr ir iekļauta šādā sevis uztverē, bet tas ļauj psiholoģiskās palīdzības speciālistam pārliecināties, vai tas tā ir.

Homoseksualitātes attēlojums

Mērķis: palīdzēt pusaudzim atpazīt ārējo ietekmi uz to, kā viņš sevi uztver kā geju/lesbieti/biseksuāli.

Metode: uzdod pusaudzim šādus jautājumus:

- Kā sociālā vide, kurā tu uzaugi, uztvēra LGBT cilvēkus?
- Vai tas tika pieņemts vai paciests?
- Vai lesbietes un geji tika atraidīti un nosodīti?
- Vai atceries, kura bija pirmā grāmata, TV raidījums vai filma, kur tika pieminētas lesbietes vai geji?
- Kāds bija šīs grāmatas, raidījuma vai filmas tonis?
- Kā bija attēlots gejs vai lesbiete? Vai tas bija pozitīvs vai negatīvs tēls? Vai tu ar kādu par to runāji? Ja jā, tad kādā veidā?

Svarīga piezīme: šis vingrinājums var būt noderīgs pusaudžiem, kam ir augsts iekšējās homofobijas līmenis un kuri izmanto stereotipizētu homoseksualitātes attēlojumu.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Vai taisnība, ka lesbietēm, gejiem un biseksuāliem ir vairāk psiholoģisku problēmu nekā heteroseksuāliem? Ja jā, tad kāpēc?

Nav cēloņsakarību starp seksuālo orientāciju un paaugstinātu psiholoģisko problēmu risku. Pētījumi parāda, ka geji, lesbietes un biseksuāli ir vairāk tendēti uz psiholoģiskām problēmām, jo viņi var piedzīvot minoritātes stresu. Piemēram, gejiem, lesbietēm, biseksuāliem un transseksuāliem, kas ir piedzīvojuši diskrimināciju savā ģimenē, būs daudz grūtāk tikt galā ar stresu. Mums viņiem jāatgādina, ka homoseksualitāte ir cilvēka seksualitātes normāls paveids un ka viņiem varētu būt jācīnās ar iekšēju homofobiju un iespējamu diskrimināciju.

Ko darīt ar homoseksuālu pusaudzi, kas nonācis dziļā depresijā un kuram, pēc manām domām, ir sevis pieņemšanas problēmas? Kā strādāt ar viņa iekšējo homofobiju?

Vispirms ir jānosaka, vai depresijas cēlonis ir pašpieņemšanas jautājums (iekšējā homofobija) vai ir iesaistīti arī citi faktori.

Ja konstatē, ka problēma ir saistīta ar pašpieņemšanu, vispirms pusaudzim varētu pajautāt, kāds ir viņa vecāku uzskats par homoseksualitāti un ko viņš par to domā. Tā var izpētīt iekšējos stereotipus. Tu vari pusaudzim palīdzēt identificēt tos cilvēkus, kas pieturas pie šiem stereotipiem, kā arī vērtības, kas viņiem nodotas ar šo stereotipu palīdzību. Vienlaicīgi tu vari palīdzēt zēnam vai meitenei identificēt tos cilvēkus, kas, savukārt, neatbalsta šādus stereotipus, un izpētīt viņu vērtības. Tālāk varētu pārdomāt, vai ir iespējams, ka starp cilvēkiem, kas tic atšķirīgām vērtībām, varētu izveidoties emocionālas attiecības un uz kādām vērtībām šīs attiecības varētu balstīties.

Vai imigrantiem gejiem, lesbietēm un biseksuāļiem ir lielāks psiholoģisko problēmu risks?

Ja gejs, lesbiete vai biseksuālis pieder kultūrai, kurā homoseksualitāte tiek uzskatīta par slimību, grēku vai noziegumu, tad šim cilvēkam būs grūtāk pieņemt pašam sevi. Piemēram, viņš varētu justies kā savas ģimenes un kopienas vērtību nodevējs, un tā rezultātā saņemt nepietiekamu atbalstu kontekstā, kad sociālā integrācija viņam jau tā ir pagrūtināta.

Bez tam, geji, lesbietes un biseksuāļi, kas nāk no etniskajām minoritātēm, var sastapties ar šķēršļiem arī homoseksuāļu kopienā. Tāpat kā pārējā sabiedrība, arī homoseksuāļi var būt rasisti.

Taču mūsdienās internetā un dažās no lielajām pilsētām ir iespējams atrast homoseksuāļiem uzticamas reliģiskas grupas. Šīs grupas savās reliģiskajās kopienās pakāpeniski cenšas uzsākt diskusijas par šiem jautājumiem. Pieaug arī šim tematam veltīto publikāciju un grāmatu skaits. Rosiniet savus klientus izmantot šos informācijas avotus, un viņi atklās, ka nav tik vientuļi, kā bija domājuši.

Vai man jāinformē geji un biseksuāli zēni par STS un AIDS?

Jaunākie pētījumi liecina, ka risks iegūt STS un AIDS heteroseksuāliem jauniešiem un gejiem ir vienāds, bet heteroseksuālām sievietēm tas ir lielāks nekā lesbietēm. Tāpēc ikvienam būs noderīga precīza informācija, un konsultants, kuram uzticas un uzskata par kompetentu, var sniegt viņiem dažus praktiskus padomus.

Runājot par seksuālo veselību, centies uzsvērt seksualitātes pozitīvos un patīamos aspektus. Apspriet pieredzi ar citiem pusaudžiem varētu būt grūti (it īpaši tas attiecas uz jauniem gejiem un biseksuāļiem), tāpēc jauniešiem bieži vien viss ir jānoskaidro pašiem.

Ja domā, ka tev ir nepieciešama palīdzība, lai mācītu pusaudžiem par atbildīgu seksualitāti, tu vari uzaicināt uz tikšanos ar viņiem ekspertus no geju un citām apvienībām, kas strādā ar šiem jautājumiem. Tu vari arī palūgt viņiem informatīvus materiālus, ko izdalīt klasē. Vēl tu vari piedāvāt uzticamu un iepriekš pārbaudītu organizāciju sarakstu, kas nodarbojas ar šādām tēmām.

Iesaki pusaudžiem lietot prezervatīvus, kad viņi nodarbojas ar seksu.

Iedrošini pusaudžus lietot drošus prezervatīvus (ne tos, kas ir piemēroti tikai orālajam seksam, kā "joku prezervatīvus") un lubrikantus. Ja viņi domā par orālo seksu, tad viņiem vajadzētu būt informētiem, ka, nodarbojoties ar orālo seksu bez prezervatīva, pastāv risks iegūt STS (piem., hepatītu). Ja pusaudzis ir inficējies ar STS vai viņam ir kādas citas veselības problēmas, tad nekavējoties ir jāgriežas pie ārsta. Par to nav jājūtas vainīgam vai jākaunas – vairums STS ir ārstējamas.

Vai lesbietēm pastāv risks saslimt ar AIDS un seksuāli transmisīvām slimībām (STS)?

Risks lesbietēm vienai no otras iegūt AIDS vai STS ir zemāks, bet par to tomēr nedrīkst aizmirst.

Slimība var tikt iegūta, nonākot kontaktā ar siekalām un asinīm un kopīgi izmantojot seksa rotaļlietas. Pastāv arī risks nodot tālāk infekciju vai slimību, kas iegūta iepriekšēja heteroseksuāla kontakta laikā. Daudzas lesbietes kļūdaini uzskata, ka viņām nepastāv nekādi riski, pat stājoties heteroseksuālos seksa kontaktos. Šī kļūdainā uzskata dēļ viņas neapmeklē ginekologu, riskējot saslimt ar sieviešu audzējiem, kas netiek savlaicīgi diagnosticēti un veiksmīgi izārstēti, kā arī citām slimībām.

CROSSING DIVERSITY

Teorētiski un praktiski ieteikumi, lai mazinātu diskrimināciju seksuālās orientācijas un etniskās piederības dēļ

5 Atbalsta sniegšana homoseksuāli, biseksuāli un transseksuāli orientētiem (LGBT) pusaudžiem un vēršanās pret homofobijas izraisītu pazemošanu

Ievads

Ieskatam

Pusaudži, kas ir lesbietes un geji, meklē psiholoģisku palīdzību dažādu iemeslu vadīti. Dažreiz viņus uztrauc ar seksuālo orientāciju saistītas problēmas vai kas cits. Daži no biežāk uzdotajiem jautājumiem ir: "Vai es esmu gejs?" „Man patīk arī sievietes, vai esmu biseksuāls?" "Kam es varu to atklāt?" "Ko man tagad darīt?".

Pusaudžiem ir raksturīgi paust savus iekšējos pārdzīvojumus uzvedoties sociāli nepieņemamā veidā, piemēram, ilgstoši neapmeklējot skolu vai pametot mācības, noslēdzoties sevī, lietojot narkotikas utt.

Ir grūti palīdzēt tiem pusaudžiem, kas paši nemeklē palīdzību jauniešu sociālā atbalsta centros. Tāpēc tieši skola ir tā vieta, kur ir iespējams vienkopus uzrunāt lielu jauniešu skaitu un runāt par LGBT problēmām. Patiešām, tā ir vieta, kur pusaudžus var mācīt cienīt citus un, kur LGBT pusaudži un tie, kas nav pārliecināti par savu seksuālo identitāti, var justies droši.

Tomēr, lai gan skolai ir būtiska loma, skolas vide mēdz būt sarežģīta. Ir vispārzināms, ka skolās un to apkārtnē nereti notiek dažāda veida vardarbība, un tās upuri bieži vien ir kādas sociāli atstumtās grupas pārstāvji (sievietes, etniskā un seksuālās minoritātes, cilvēki ar īpašām vajadzībām u.c.).



Vispārīga informācija

Kas ir homofobijas izraisīta pazemošana?

Ar šo izteicienu tiek apzīmēta ilgstoša, kāda cilvēka, kas pats nespēj sevi aizstāvēt, psiholoģiska, verbāla vai fiziska apspiešana, ko veic heteroseksuāli orientēts cilvēks/cilvēku grupa, kas uzskata sevi par pārkāpiem.

Pazemošanai bieži netiek pievērsta nepieciešamā uzmanība, to uzskatot par ikdienišķu pusaudžu strīdu.

Tomēr tai piemīt specifiskas īpatnības:

Kas ir pazemošana?	Kas ir vienaudžu konflikts?
pazemošanas gadījumi notiek atkārtoti ilgstošā laika posmā.	gadījuma rakstura strīds
gan pāridarītājs, gan upuris apzinās spēku nesamērību, ko nereti pastiprina apkārtesošā sociālā vide.	konfliktā iesaistītie sevi uzskata par piederīgiem konkrētai grupai un spēj paskaidrot konflikta rašanās iemeslus
pāridarītājs nejūt līdzjūtību pret upuri	iesaistītie spēj iedomāties sevi otra vietā, analizēt situāciju un panākt vienošanos
pāridarītājs apzināti vēlas otru pazemot	ikviena no iesaistītajām pusēm var konfliktu izbeigt. Nav bijis apzinātas vēlēšanās otram nodarīt pāri
pazemots vienmēr tiek viens un tas pats cilvēks	konfliktā var tikt iesaistītas dažādi cilvēki

Svarīga piezīme: pazemošanai raksturīgs tas, ka pāridarītājs savā vardarbīgajā uzvedībā vaino upuri; tā nav atbaidošība („Es viņu apvainoju, jo viņš mani pagrūda!”), upuri tiek pazemoti par to, kādi viņi ir („Es viņu piekāvū, jo viņš/viņa ir melnādainš/gejs/nūģis/nabadzīgs utt.”).

Tādejādi homofobijas izraisītu pazemošanu var raksturot kā cietsirdīgu attieksmi, ko izraisījusi upura seksuālā orientācija (gejs, lesbiete, biseksuālis, transseksuālis utt.). Jāatceras, ka homofobija izpaužas arī kā ikdienā lietoti izteikumi un homoseksuālu cilvēku raksturošanai veltīti epiteti.

Šie komentāri ne tikai aizskar LGBT personas, bet izraisa daudz tālejošākas sekas. Faktiski, visi, kas pilnībā neatbilst sabiedrībā pieņemtajām dzimumu lomām, tiek pakļauti stereotipiem un var saskarties ar šāda veida vardarbību: jūtīgie vai kautrīgie zēni, pārlietu vaļīgās vai sportiskās meitenes, ikviens, kas precīzi neatbilst definīcijai “vīrietis” vai “sieviete” un tāpēc automātiski tiek uzskatīts par homoseksuāli orientētu var saņemt verbālus apvainojumus. Arī tie, kuru radinieki ir homoseksuāli, var saņemt apvainojumus un būt pakļauti vardarbībai.

Ierosinot savā skolā organizēt psiholoģiskā atbalsta pasākumus gejiem un lesbietēm var nākties saskarties ar dažāda veida problēmām. Skolotājiem, kas ierosina šo ideju var nākties saskarties ar negatīvo pretreakciju kā no vecāku, tā skolas vadības puses.

Lai tomēr varētu īstenot iecerēto, nepieciešams šo vardarbības aspektu ietvert daudz plašākā rīcības programmā, kas būtu vērsta pret vardarbību skolā un risinātu arī citu sociālo grupu problēmas.

Pusaudži nepārtraukti izrāda savu interesi par seksualitāti, un pieaugušie, savukārt, izvēlas paust savu izpratni par seksualitātes būtību, dzimumu lomām, dzimumdzīvi, vai nerunāt par to nemaz. Klusēšana var likt homofobijas izraisītās vardarbības upuriem justies vēl nošķirtākiem no pārējās grupas. Tādu vārdu kā “dīvainis” vai “pediņš” lietošana ikdienā tikai pastiprina negatīvo priekšstatu par homoseksualitāti, un līdz ar to kāda nodēvēšana par homoseksuāli automātiski tiek uztverta kā apvainojums.

Ja skolās un veselības aprūpes iestādēs kompetenti speciālisti runā par homoseksualitāti un heteroseksualitāti, tas nebūt nenozīmē, ka tiek “reklamēta” homoseksualitāte. Vajadzētu paturēt prātā, ka jautājumus par seksuālo orientāciju sev uzdod daudzi pusaudži. Ja pieņemam, ka 5-10% no visas pasaules iedzīvotājiem ir homoseksuāla orientācija un vēl lielākam skaitam ir bijusi seksuāla pieredze ar sava dzimuma partneri, nākas piekrist, ka katrā klasē ir vismaz viena LGBT persona.

Kā es varu palīdzēt?

- Nav nepieciešams konstatēt, analizēt un cīnīties pret pilnīgi visiem pazemošanas gadījumiem skolā un ārpus tās.
- Etnisko un seksuālo minoritāšu un viņu dzīvesveida atzīšana var tik veicināta ar iestādes apstiprinātu noteikumu (statūti, apkārtaksts u.c.) un atbilstošu mācību darba metožu palīdzību.
- Daudzveidīgu atbalsta metožu (preventīvi pasākumi, aktivitātes, apmācība un izglītošana) izmantošana nodrošina to, ka tiek uzrunāta lielāka mērķauditorija.
- Skolotāji, psihologi/sociālie darbinieki un veselības aprūpes speciālisti var rosināt diskusiju savā darba vietā kā īstenot mērķtiecīgi virzītu stratēģiju geju, lesbiešu un etnisko minoritāšu pusaudžu problēmu risināšanai.
- Skolotāji, psihologi/sociālie darbinieki/veselības aprūpes speciālisti var veidot sadarbību ar citu profesionālās palīdzības iestāžu speciālistiem, lai gūtu vairāk zināšanu par etnisko un/vai seksuālo minoritāšu problēmām un risināšanas iespējām.
- Būtu ieteicams sadarboties ar vietējām, seksuālo minoritāšu pašpalīdzības un atbalsta grupām, LGBT skolēniem ir svarīgi par tām uzzināt, jo nepieciešams pozitīvas rīcības paraugs un atbalsts. Ir svarīgi pievērst uzmanību pakalpojumu sniedzēja darbības pamatprincipiem: mērķiem, iekšējās komunikācijas metodēm, sadarbībai ar citām veselības aprūpes iestādēm utt.

Skolotājam

Atceries!

Homofobija ir viena no diskriminācijas formām, kurai var būt tikpat iznīcinošas sekas kā rasismam, antisemitismam un naidpilnai attieksmei, kas gan joprojām tiek uzskatīta par normālu. Neiejaukšanās ir līdzvērtīga homofobijas likumīgai atzīšanai. Ja tu uz skolas sienas ieraudzītu uzrakstu "netīrais nēģeris" vai "nāvi ebrejiem", vai tu par to klusētu?

Skolotājiem un cilvēkiem, kas strādā ar jaunatni, vajadzētu sev uzdot sekojošus jautājumus:

- Kādas ir tavas zināšanas un *izpratnes līmenis* par homoseksualitāti un homoseksuāļu dzīvesveidu?
- Cik *lielā mērā* tu esi iesaistījies (-usies) problēmas risināšanā (*centies vērtēt objektīvi*: Cik laika patiesībā esi gatavs veltīt šo jautājumu risināšanai? Kur un kā tev ir iespējams paust savu viedokli?)
- Kāds ir vispārējais *tolerances līmenis* attiecībā pret homoseksualitāti un homoseksuāļu dzīvesveidu tavā darbavietā (skolas vadības, kolēģu, grāmatvežu, darbinieku attieksme)?
- Kāds ir vispārējais *tolerances līmenis* attiecībā pret homoseksualitāti starp skolēnu vecākiem?
- Kā tu kopumā raksturotu attieksmi pret LGBT skolēniem tavā darbavietā? Kādas ir LGBT skolēnu attiecības ar vienaudžiem? Vai viņi izjūt pret sevi vērstu vardarbību?
- Tā kā vardarbība nereti notiek ārpus klases un skolas sienām, būtu nepieciešams izglītot skolas personālu (sekretāri, apkopējas, apsargu, kafenīcas darbiniekus) kā novērst vai kā rīkoties, ja notiek homofobijas izraisīti pazemošanas gadījumi?
- *Homofobija* ne tikai ietekmē lesbietes, gejusus, biseksuāļus vai transpersonas (LGBT), tā ietekmē visus. Katram tavas skolas skolēnam, kolēģim, draugam kāds no radniekiem vai draugiem iespējams ir LGBT, tāpēc homofobiskas piezīmes var viņus aizvainot un sāpināt.
- *Klusēšana* par LGBT problēmām vai acīmredzamā *neērtības sajūta*, kas ko pieaugusie izjūt runājot ar homoseksuāli orientētiem pusaudžiem tikai padara LGBT skolēnus vēl ievainojamākus un pakļauj iespējamai vardarbībai vai pašizolācijai. Pastāv risks, ka izveidosies tā saucamais noslēgtais aplis: LGBT pusaudži apzinās, ka dzīvo svešā, naidīgā vidē, tāpēc neziņo par pazemošanas gadījumiem skolas darbiniekiem, tādējādi nonākot pašizolācijā un atkal kļūstot par vieglu mērķi saviem pāridarītājiem.
- vēršanās pret pazemošanu un homo-/transfobiskās marginalizācijas pārtraukšana viennozīmīgi uzlabotu dzīves kvalitāti ne tikai iesaistītajām minoritāšu grupām, bet arī uzlabotu atmosfēru visā skolā un veicinātu netieši un tieši iesaistīto cilvēku informētības līmeņa paaugstināšanos un atvērtību jaunajam.

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Vai atbalsta sniegšana homoseksuāli orientētam skolēnam ietilpst manos skolotāja(-s) pienākumos?

Tieši tā. Atcerēsimies, ka skolotāja lomai nereti ir izšķiroša loma jauniešu attīstībā. Vajadzētu ne tikai sniegt atbalstu, bet, ja nepieciešams, arī iejaukties notiekošajā. Ja LGBT skolēna mācību sasniegumu līmenis pēkšņi strauji pazeminās vai viņš/viņa pēkšņi vairs neapmeklē skolu, tad ļoti iespējams, ka pusaudzis skolā tiek pakļauts homofobijas izraisītai vardarbībai vai diskriminācijai.

Vai gadījumā nerodas konflikts starp mani kā skolotāju, kam jāvērtē skolēnu sasniegumi un cilvēku, kas mēģina sniegt atbalstu?

Šīs divas lomas ir pilnībā savienojamas. Pirmkārt, ir svarīgi tās nodalīt un izskaidrot atšķirību arī skolēnam, ar kuru notiek saruna. Piemēram, vari sacīt, ka viņa/viņas atzīmes, apmeklējums vai attieksme pret mācībām neatbilst skolas noteiktajām minimālajām prasībām un, ka tu nevari samierināties ar šādu attieksmi. No otras puses, tu vari piedāvāt pusaudzim iespēju izrunāties par viņa/viņas problēmām un kopīgi rast tam iespējami labāko risinājumu, norādot, ka tas nekādā ziņā neietekmēs vērtējumu.

Es kautrējos ar klasi runāt par LGBT problēmām. Visticamāk skolēnus nepārļiecinās manis teiktais.

Centies vispirms izvērtēt savu personīgo izpratnes līmeni par homoseksualitāti. Ja skolotājs jūtas pārļiecināts un pārzina tēmu, tad nevajadzētu rasties nekādām šaubām par to, ka skolēni sacīto uzklausa. Protams, daži pusaudži var sākt smieties vai izteikt aizskarošas piezīmes, jo šis jautājums rada skolēnos ziņkāri un vēlmi uzzināt vairāk (ja nepieciešams, vēlreiz ieskaties skolotājam paredzētajā sadaļā *Atceries!*)

Kā man radīt siltu, uzticības pilnu atmosfēru, kas mudinātu LGBT skolēnu būt atklātam ar mani?

Pirmkārt centies parādīt, ka esi atklāts un brīvs no aizspriedumiem. Noteikti pasaki skolēnam, ka viss runātais paliks starp jums un netiks izpausts vecākiem, ja vien sarunas laikā skolēns neizteiks tādu lūgumu. Tāpat būtu svarīgi atgādināt skolēnam, ka jūsu konfidencialā saruna neiespāidos viņa/viņas atzīmes. Un visbeidzot pārļiecinies, ka saruna notiks vietā, kur jūs neviens netraucēs.

Vai drīkstu pastāstīt saviem kolēģiem vai direktoram par notikušo sarunu, minot skolēna vārdu?

Nē. Tas būtu profesionālās ētikas un konfidencialitātes principu pārkāpums. Ja nepieciešams citu padoms, pārrunāriet konkrēto gadījumu neminot iesaistīto pušu vārdus un runāriet vispārināti, lai nekādā gadījumā netiktu atklāta skolēna identitāte.

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Stereotipi

Mērķis: likt dalībniekiem saprast, ka stereotipi liecina par etnocentrisku pasaules uztveri un, ka mēs visi neapzināti savai sociālajai grupai piedēvējam pozitīvas īpašības, bet visām pārējām – negatīvas.

Metode: paņem lielu kartona gabalu un uz tā uzzīmē cilvēka auguma aprises. Palūdz dalībniekiem pabeigt zīmējumā iesāktos teikumus: "Runā, ka marokāņi (krievi, itāļi) ir". Tad uzsāc diskusiju grupā. Cik lielā mērā uzrakstītie apgalvojumi atbilst pastāvošajiem stereotipiem? Kādas ir stereotipu funkcijas? Vai stereotipi vismaz daļēji ir patiesi?

Diskusija var turpināties par stereotipiem, kas saistīti ar gejiem, lesbietēm, biseksuāļiem un transseksuāļiem.

Svarīga piezīme: ja tev nešķiet, ka klase to uztvers pašsaprotami, paskaidro, ka daudzi uz stereotipiem balstīti apgalvojumi var būt aizskaroši. Ja klasē ir tikai viens skolēns, kas pārstāv kādu etnisko minoritāti – teiksim skolēns no Marokas – vēlams izmantotajos piemēros neminēt marokāņus.

Piederība grupai

Mērķis: pierādīt, ka ikviens no mums ir piederīgs kādai grupai, dažas no kurām ir pakļautas sociālās atstumtības riskam. Ko piederība šādai grupai nozīmē personiski emocionālā plāksnē?

Metode: Metode: lūdz skolēnus padomāt, pie kādām sociālajām grupām viņi pieder (piemēram – vīrieši, turki, futbo-



listi, skauti, veģetārieši utt.). Katram skolēnam iedod trīs papīra lapiņas uz lūdz uz katras no tām uzrakstīt atbildes uz jautājumiem: “Kura no manām grupām manī raisa lepnumu?”, “Kura no manām grupām man ir vairāk vai mazāk vienaldzīga?”, “Par kuru no manām grupām es kaunos?”. Uzdevums jāveic anonīmi.

Lapiņas piestiprini pie tāfeles un pārrunā iegūtās atbildes ar skolēniem.

Svarīga piezīme: uzdevumu nevajadzētu veikt mazās grupās, kurās skolēni viegli varētu viens otru atpazīt. Ir ļoti svarīgi, lai skolotājs pirms šī uzdevuma veikšanas klasē radītu mierīgu un cieņpilnu gaisotni, jo var gadīties, ka kāds no skolēniem kautrēsies uzrakstīt, par kuru savu grupu viņam/viņai ir kauns.

Kā mani uzņems?

Mērķis: spēles gaitā dalībnieki sapratīs, kā iepazīšanās laikā jūtas cilvēki, kas piederīgi dažādām sociālajām grupām (piemēram, imigrants iepazīstas ar vietējās kopienas pārstāvjiem, heteroseksuālis iepazīstas ar homoseksuāļiem).

Metode: dalībnieki sasežas aplī un viens brīvprātīgais atstāj telpu. Kad viņš/viņa atgriežas klasē, aplī sēdošajiem jāsašveicinās ar viņu kādā īpašā veidā, izmantojot atslēgas vārdu (ar interesi, vienaldzīgi, agresīvi, ar prieku utt.). Viesa lomu izmēģina vairāki spēles dalībnieki. Tad grupā jāpārrunā notikušais.

Svarīga piezīme: “viesa” lomai vajadzētu izvēlēties skolēnu, kuram iekļaušanās kolektīvā nesagādā grūtības nevis skolēnu, kuram jau ir sociālā stigma.

STĀSTS...



"Vai jūs, lūdzu, nebūtu tik jauka un neiztīrītu manu nakts skapīti?"

Elīna pagriežas. "Es neesmu apkopēja. Kādu dienu es kļūšu par ārsti."

"Tad, lūdzu, pazvaniet dakterim Meijeram. Es negribu, lai mani ārstē nēģeriete." Nesakot ne vārda, Elīna uz nakts skapīša noliek klizmas aparātu un atstāj palātu.

"Sveika, Elīn", priecīgi sasveicinās Kristīne. "Kā tev pagāja diena?"

"Lieliski! Mana māte uzskata, ka es neesmu spējīga parūpēties par cilvēkiem un pacienti uzskata mani par apkopēju. Un kā tev iet?"

Kristīne sastingst. Viņas sirds sitas kā negudra. Tikai nepateikt kaut ko nepareizi.

"Es tā priecājos tevi redzēt!" viņa izspiež smaidu.

"Es netieku galā," norūc Elīna. "Tāpēc nevaino mani."

"Es tā negribēju." Kristīne vēlējās kaut varētu pazust no šejienes. Kāpēc ar Elīnu vienmēr ir tik grūti? Vai mēs viena otru vairs nemīlam?

"Būs jau labi, es šodien kaut ko garšīgu pagatavoju. Vai uzklāsi galdu?"

Elīna pieskaras Kristīnes rokai un lēni un maigi viņu noskūpst. "Tagad ir labāk?", viņa jautā.

Tomēr viss ir kārtībā. Kristīne atviegloti nopūšas.

"Padosi zivju nažus? Un kristāla vīna glāzes. Salvete nepavisam nesaskan ar šķīvju krāsu. Vai tad tu to neredzi?"

"Tam taču nav nozīmes." Kristīne dusmīgi uzlūko Elīnu. "Es gribu ēst pie šādi klāta galda!"

"Kristīn, skaisti klāts galds ir ļoti svarīgs. Es nevaru izbaudīt ēdienu, ja viss ir vienkārši samests uz galda."

"Te nekas nav samests. Tas ir uzklāts pēc manas gaumes, ne tavas."

"Bezstils", Elīna nomurmina. "Tu taču to nesauksi par stilu?! Un vai tev vienmēr ēdot jāliek elkoņi uz galda?" Elīna ir nokaitināta un nomaina glāzes un salvetes pret citām.

"Tā galdu klāj pie manis laukos", aizsmakušā balsī saka Kristīne. Viņa atsauc atmiņā smaidīgās radnieku sejas mājās, kad viņu mēdza pasniegt ūdens glāzēs, bet limonādi vīna glāzēs. Vai otrādi.

"Kāpēc tu neizstāsti saviem vecākiem, ka esi lesbiete?" Elīna pasēžas nostāk no Kristīnes, kas uzreiz aizsedz seju ar salveti.

"Es neesmu gatava. Mani vecāki to nesaprastu. Man liekas, ka es pati to vēl neesmu līdz galam sapratusi."

"Bet vai tu esi pārliecināta, ka mīli mani?"

"Jā, par to esmu visai droša. Bet tas nenozīmē, ka visai pasaulei tas jāzina. Es negribu, lai man stereotipizē."

"Tā nav stereotipizācija, tā ir identitāte. Tāpat kā būt melnādainai. Tev ar to jādzīvo visu dzīvi."

"Tāpat kā man jādzīvo ar apziņu, ka nāku no zemāka sociālā slāņa?" jautā Kristīne.

"Kāpēc tev vienmēr jāmaļ viens un tas pats par to stulbo sociālo slāni?"

Tu taču tāpēc neapvainojies, vai ne?"

"Nē, bet visi man liek noprast, ka man būtu jākaunas no manis pašas, tikai tāpēc, ka mēs mājās neklausāmies klasisko mūziku. Es nenēsāju dārgu zīmolu drēbes un nesaprotu trešdaļu no skolotājas izmantotajiem svešvārdiem. Un es nekad neesmu bijusi uz operu, teātri vai atvaļinājumā devusies uz Ameriku. Bet es nekaunos par to, ka mans tēvs strādā rūpnīcā. Es mīlu savu ģimeni."

"Un tad?"

"Ja es reaģētu tāpat kā tu, kad pacients tevi noturēja par apkopēju vai kad klasesbiedri man jautā, no kurienes es esmu, kur uzaugu, tu taču mani uzreiz pamestu."

"Šīs divas lietas nevar salīdzināt. Man tikai jāparādās uz ielas, lai cilvēki saukātu

mani par "nēģerieti". Tu nespēj pat iedomāties kā tas ir, un cik nedroši es visu laiku jūtos. Varbūt vienīgi Ganā tā nebūtu, tāpēc es gribu turp doties. Tu pat neuzdrošies saviem vecākiem atklāt, ka dzīvo ar tādu kā es."

"Tā nav tiesa, Elīn. Tas nav tāpēc, ka tu esi melnādainā. Es nespētu viņiem paskaidrot, ka mīlu meiteni. Zini es patiešām mīlu tevi. Patiešām."

"Patiešām? Tas man dod spēku. Jo arī es tevi ļoti mīlu."

"Tad viss ir kārtībā?"

"Kristīne, man liekas, ka tu pēdējā laikā esi pārāk aizsapņojusies," skolotāja Malzubre caur brillēm uzmet bargu skatienu Kristīnei. "Tas, ka tev šajā vecumā patīk meitenes ir normāli. Katram ir jāpamēģina kas jauns. Tu redzēsi, ka tu vēl satiksi īsto puisi. Mēs visi to esam pieredzējuši. Bet mācībām no tā nevajadzētu ciest."

"Mani dažreiz pārņem mazvērtības sajūta, sevi salīdzinot ar Elīnu." Kristīne uzmet skatienu savai psiholoģei.

"Vai tam ir kāda saistība ar to, ka esi par pāris gadiem jaunāka par viņu? Tev ir tikai sešpadsmit un šajā vecumā dažreiz ir grūti apzināties vai patiešām esi lesbiete. Elīna ir dažus gadus vecāka par tevi."

"Mēs bieži strīdamies par sīkumiem. Muļķīgām lietām, kā, piemēram, salvešu krāsa." "Varbūt nevienai no jums nav drosmes iedomāties, ka jums varētu veidoties jūtas arī pret citām meitenēm, un jūs slēpjat savas bailes aiz šiem mazaizjētiem strīdiem?"

"Bet es zinu, ka mīlu Elīnu, Kristīne iebilst, vienkārši viss pārējais ir tik sarežģīti."

"Ko tu domā sakot viss pārējais, Kristīn?"

"Nu to, ka Elīna ir kā apsēsta ar savu ādas krāsu. Un viņai liekas, ka es viņu nesaprotu un nepietiekami atbalstu."

"Un kāda tam ir saistība ar salvešu krāsu?"

"Varbūt Elīna uz mani dusmojas, jo es neesmu nevienam izstāstījusi, pat mājās ne."

"Jo dažai labai jau negribas, lai vecāki uzzinātu, ka meita tiekas ar nēģerieti." Elīna nikni izmet.

"Tas taču ir galīgas muļķības, Kristīne paceļ balsi, Redzi? Atkal sākas!"

"Jūs esat divas ļoti normālas meitenes, tādas pat kā citas. Tas, ka jūs esat lesbietes vai tavā gadījumā—ar savādāku ādas krāsu, itin neko nemaina. Bet pasaule jums apkārt saka, ka jūsu jūtas ir nepareizas, jo tās nav vērstas pret puisiem. Citu spiediens traucē jums veidot harmoniskas attiecības."

"Es par to neesmu tik pārliecināta" šaubās Kristīne.

"Man ir pilnīgi vienaldzība, ko domā apkārtējie" Elīna teju kliedz. "Vienīgais, kas man rūp ir, vai Kristīne domā par mani."

"Labi," psiholoģe palūkojas uz Kristīni. "Kā tu jūties, Kristīne?"

"Es mīlu Elīnu un man liekas, ka viņa pret mani izturas pārāk vēsi un bieži izrāda savu pārākumu."

"Un Elīna, kā jūties tu?"

"Tāpat. Un dažreiz man liekas, ka Kristīne nespēj saprast manas darba problēmas, vai vispār jebkādas manas problēmas."

"Un no kurienes jums abām rodas šīs bailes?"

"Es nezīnu", atbild Elīna. "Tāpēc jau mēs esam šeit?"

"Mūsu šodienas laiks ir iztecējis. Ja jūs vēlaties, es jūs gaidīšu nākamreiz, lai kopā atrastu iemeslus un risinājumus jūsu problēmām."

"Man liekas, ka viņa mūs nesaprot," Kristīne aizkaitināta pasper tukšu kolas skārdeni.

"Viņa uzstājīgi runā par lietām, kam nav nekāda sakara ar mums", Elīna apstiprina.

"Man neliekas, ka viņa mums netic, kad mēs apgalvojam, ka mums tas, ka esam lesbietes nesagādā nekādas problēmas."

"Jā, gan," Kristīne uzsmaida. "Tāpat kā visi citi."



Psihologiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības aprūpes speciālistam)

Atceries!

Sniedzot psiholoģisku palīdzību LGBT pusaudžiem, jāņem vērā daži nozīmīgi aspekti:

- pusaudža psihoseksuālās pieredzes vēsture: ģimenē gūtie priekštati par homoseksualitāti, biseksualitāti un transseksualitāti;
- kā pusaudzis uztver savu seksuālo orientāciju: cik lielā mērā spēj pieņemt savas biseksuālās vai homoseksuālās tieksmes; kāda bijusi atklāšanās norise; kāds ir viņa/viņas dzīvesveids, vai nācies pieredzēt pret gejiem/lesbietēm/transdzimumu vērstu vardarbību, upura vai varmākas lomā (skat. *geju sišana* - Terminu vārdnīca Rokagrāmatas pielikumā).

Ja nepieciešams padomā par šiem aspektiem vadoties pēc personīgās psihoseksuālās pieredzes.

Ja tu esi pats/pati esi gejs vai lesbiete, apdomā, kā šī fakta atklāšana, varētu ietekmēt personu, kurai tu sniedz psiholoģisko palīdzību. Daudziem gejiem un lesbietēm ir nepieciešami paraugi, kam līdzināties, kāpēc lai tas nebūtu psihologs? Tāpēc vissvarīgāk ir tas, kā tu pats/pati uztver savu seksualitāti: kāds ir bijis tavas personības attīstības ceļš? Kā tava pieredze varētu pusaudzim palīdzēt? Atceries, ka viņš/viņa nespēj pilnībā identificēties ar tevi. Katrs no mums izvēlas savu dzīvesveidu un ikvienam gejam, lesbietai, biseksuālim vai transseksuālim ir jāatrod piemērotākais veids, kā sevi pieņemt.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Cik lielā mērā pusaudzā ģimene būtu jāiesaista psiholoģiskās palīdzības sniegšanas procesā?

Tas ir atkarīgs no tā, cik liela nozīme indivīda dzīvē ir viņa ģimenei un kāda ir ģimenes attieksme pret homoseksualitāti. Uzdod šos jautājumus pusaudžim un pajautā, vai viņš/viņa vēlas iesaistīt savu ģimeni. Ģimenei ir būtiska loma indivīda sociālajā vidē, tomēr ģimene var nebūt cerētais atbalsts t.i. problēmu cēlonis, nevis palīdzības resurss.

Vai speciālistiem, kas sniedz psiholoģisku palīdzību gejiem/lesbietēm/biseksuāļiem un transseksuāļiem ir nepieciešama īpaša izglītība?

Ne vienmēr. Šo speciālistu kompetencei viennozīmīgi jābūt ļoti augstai, viņiem jāspēj atpazīt LGBT problēmas un veltīt tām pienācīgu uzmanību. Tāpēc ļoti svarīgi ir, lai tava attieksme nebūtu nosodoša un jārada tāda gaisotne, lai skolēns gribētu atklāti runāt par savu seksuālo orientāciju.

Vai konsultācijas mērķa veiksmīga sasniegšana ir atkarīga no psiholoģiskās palīdzības sniedzēja seksuālās orientācijas?

Nē. Tomēr dažreiz cilvēkiem ir nepieciešams, kas vairāk par drošu un no aizspriedumiem brīvu vidi. Tāpēc viņi varētu dot priekšroku darbam ar psiholoģiskās palīdzības speciālistu, kas ir gejs/lesbiete. Ja tu neslēp to, ka esi gejs vai lesbiete, tev jāsaprot, ka cilvēks, kuram tu sniedz psiholoģisko palīdzību, iespējams vēlēšies tev līdzināties. Parasti tas šim cilvēkam varētu būt kā ieguvums, taču piesargies, lai nenotiktu pārmērīga identificēšanās vienam ar otru.

Kādas sekas uz indivīdu var atstāt homofobijas izraisīta pazemošana?

Sekas var būt dažādas, vairāk vai mazāk pamanāmas, un par tām var liecināt sekojošas pazīmes

- pazemināta pašapziņa un pašcieņa;
- nespēja koncentrēties un/vai paaugstināta nervozitāte;
- vājas sekmes skolā;
- skolas neapmeklēšana emocionālu pārdzīvojumu dēļ, iespējamās didaskaleinfobijas (bailes no skolas) pazīmes;
- tendence izvairīties no diskriminējošas vides – sporta stundām, ārpusklases pulciņiem utt. notiek sevis ierobežošana, netiek izmantotas iespējas;
- parādās psihopatoģiski simptomi, tajā skaitā: depresija, agresivitāte, sevis kropļošana, agorafobija un sociālā fobija, panikas lēkmes, psihosomatiski traucējumi, ēšanas traucējumi.

Visiem pusaudžiem ir interese par seksualitāti, kāpēc gan būtu īpaši jārunā par homoseksuāliem pusaudžiem?

Patiesi, homoseksuāli pusaudži, tāpat kā viņu heteroseksuālie vienaudži, interesējas par dažādiem seksualitātes aspektiem. Tomēr viņiem ir daudz grūtāk atrast uzticamus informācijas avotus un kādu, kam varētu līdzināties, tāpēc viņus dziļāk skar pret homoseksualitāti vērstā negatīvā attieksme. Tāpēc, kompetenta un informēta speciālista sniegtā psiholoģiskā palīdzība var palīdzēt veiksmīgāk mazināt homoseksuālu pusaudžu ievainojamību.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Kas es esmu?

Mērķis: palīdzēt pusaudzim izzināt viņa/viņas seksuālo identitāti analizējot ar to saistītās emocionālās izpausmes.

Metode: pajautā pusaudzim, kā viņš/viņa sevi definē un, kāda nozīme, viņaprāt/viņasprāt ir šai pašdefinīcijai. Palīdz pusaudzim saprast, cik lielā mērā viņš/viņa ir spējis pieņemt savu seksuālo identitāti: vai viņš/viņa ir apmierināts(-a) ar sevi kā geju/lesbieti? Vai varbūt vēlas kādas pārmaiņas? Vai viņa/viņas pašuztvere ir mainījusies? Vai ir kas tāds, kas viņu satrauc? Kā, viņaprāt/viņasprāt citi viņu uztver? Kā viņš/viņa gribētu, lai citu viņu uztvertu?

Svarīga piezīme: nevajadzētu uztvert indivīda seksuālo identitāti kā pašsaprotamu. Šo aspektu izziņāšanai nepieciešams augsts savstarpējās uzticēšanās līmenis un ilgstoša psiholoģiskā terapija.

Geju sišana

Mērķis: atbalstīt un palīdzēt tiem, kas pieredzējuši *geju sišanu*.

Metode: pajautā pusaudzim, vai viņš/viņa jebkad ir izjutis fizisku, psiholoģisku vai verbālu uzbrukumu, un ja tā, vai tas bija tiešs vai netiešs? Vai uzbrukums bijis seksuālās rakstura? Kur un kādos apstākļos uzbrukums notika? Kas bija uzbrucējs? Ļauj pusaudzim paust savas emocijas. Kā šī negatīvā pieredze ietekmēja upura paštēlu un identitāti? Nobeigumā pārrunāriet, kāpēc vajadzētu/nevajadzētu par uzbrukumu paziņot policijai.

Svarīga piezīme: šī metode palīdz psiholoģiskās palīdzības laikā satuvināties ar vardarbības upuriem. Ja tu pats/pati vai kopā ar pusaudzi izlemjat ziņot policijai, iepriekš uzzini, kāda varētu būt varas iestāžu reakcija uz tādiem apgalvojumiem. Dažās Eiropas valstīs policijas iecirkņos ir īpaši palīdzības punkti, kuros var ziņot par tāda veida pārkāpumiem. Svarīgs var izrādīties arī tā policista dzimums, kas pieņems iesniegumu. Lūdzu, vērsieties LGBT organizāciju juridiskajā nodaļā, kurās ir izstrādāts īpašs protokols cīņai pret homofobijas izraisītu pazemošanu.

Homofobijas izraisīta pazemošana

Mērķis: novērst un pārtraukt homofobijas izraisītu pazemošanu skolās.

Metode: lai veicinātu pusaudžos empātijas spējas, lūdz viņus izspēlēt dialogu, kurā notiek homofobijas izraisīta pazemošana, kas turklāt balstīta uz patiesu atgadījumu. Pāridarītāju lomu uztici homoseksuālajiem pusaudžiem, bet īstenajam pāridarītājam - homoseksuāli orientētā upura lomu. Tādejādi viņiem tiek dota iespēja iejusties cita ādā un izprast otra rīcības motīvus un ar to saistītās emocijas. Tā kā pazemošana ir grupveida fenomens, ir ļoti svarīgi, lai dalībnieki attēlotu visas iesaistītās puses: pāridarītājus, upurus un skatītājus. Skatītāji šķiet nevainīgi, bet neko neuzsākot viņi nostājas pāridarītāju pusē un atbalsta viņu rīcību. Šī, pret homofobijas izraisītajiem pazemojumiem vērstā, uzdevuma patiesā mērķa grupa ir skatītāji.

Svarīga piezīme: šis uzdevums palīdz cīnīties pret aizspriedumiem, uz kuriem balstītas visas sociālās atstumtības formas. Veicinot izpausmes brīvību, iespējams rosināt izpratni par dažādību un veidot no aizspriedumiem brīvu sabiedrību.

6 Ar seksualitāti saistīti jautājumi

Ievads

Ieskats

Sen ir pagājis tas laiks, kad klasiskajā kultūrā Erosu uzskatīja par gara un seksa, dzejas un miesaskārības apvienojumu.

Daudzās kultūrās mīlestība joprojām tiek atdalīta no seksa, seksualitāte ir tabu tēma un to vienkārši uzskata par „grēku”. Tas ir kaut kas ar ko jānodarbojas slepus un par to nerunā, ja vien par seksu nestāsta jokus, jo to bieži saista ar kaunu. Tā uzskata arī rietumu valstīs, kur TV programmas un žurnāli aplūko seksu pat pārāk bieži, to banalizējot.

Ja seksualitāte var būt sarežģīta tēma, pie kuras pieķerties, tad runāt par „dažādām” seksualitātēm ir daudz sarežģītāk. Bieži vien jautājums, kuru uzdod par homoseksualitāti, ir mērķēts vienīgi uz dzimumaktu. Par to tiek izrādīta ļoti liela ziņkārība. Tādējādi cilvēku dzīves noved tikai pie seksa, ignorējot vai apslāpējot emocijas un attiecības.

Mūs izglīto heteroseksuālā kultūrā, un citas seksualitātes formas, kuras neiederas šādā orientācijā, tiek vienkārši uzskatītas par savādām un izvirtušām.

Šis uzskats var mainīties, ja mēs uzlūkojam seksu kā vienu no pamata veidiem ar kuru personas var izteikt sevi pasaulei un ar prieku izveidot intīmu un pilnvērtīgu sarunu ar sevi un citiem. Šajā sakarā, seksuālā uzvedība ir personas identitātes veidošanas procesa sastāvdaļa. Patiešām, tas ir personisks ceļojums sevis meklēšanai, kas turpinās un mainās līdzī laikam; tā ir zināšanu uzkrāšanas pieredze atsevišķi no reproduktīvās funkcijas un no jebkuras kategorizācijas ieskaitot dalījumu sievietes-vīriešos, aktīvajos-pasīvajos, valdošajos-padotajos un heteroseksuālajos-homoseksuālajos

Vispārīga informācija

LGBT cilvēkiem ir vairāki veidi kā nodarboties ar seksu, kuriem, neskatoties uz to īpašajām atšķirībām, ir kopējs mērķis, izpaust tuvību un atrast savstarpēju erotisko baudu attiecībās ar otru. Vienīgā atšķirība starp homoseksuāļiem un heteroseksuāļiem ir tā, ka homoseksuāls sakars nevar novest pie dzemdēšanas. Tomēr gejiem un lesbietēm ir sevi jāaizsargā, nevis, lai izvairītos no nevēlamas grūtniecības, bet no seksuāli transmisīvām slimībām (STS).

Pētījumi rāda, ka vīriešiem gejiem mēdz būt vairāki seksuālie partneri nekā sievietēm lesbietēm. Šai atšķirībai nav daudz kopīga ar atšķirību starp cilvēkiem gejiem un heteroseksuāliem cilvēkiem, bet gan ar atšķirību starp vīriešiem un sievietēm un kā viņi piedzīvo savu seksualitāti, kura balstās uz tradicionāliem, vispārpieņemtiem vīrišķības un sievišķības paraugiem. Sievietēm (heteroseksuālām vai lesbietēm) seksualitāte ir vairāk saistīta ar emocionālo tuvību, kamēr vīrieši vairāk tiecas uz nodarbošanos ar seksu tikai seksa pēc. Tādēļ šī ir atšķirība, kas ir saistīta ar dzimumu nevis ar seksuālo orientāciju. Tātad, ja divi vīrieši vai divas sievietes nodarbojas ar seksu, veids, kā viņi piedzīvo šo seksualitāti, būs tikai „vīriešu” vai tikai „sieviešu”. Citiem vārdiem sakot, geju vai lesbiešu seksā var būt vīriešu vai sieviešu seksualitātes pieredzes dubultošanās atkarībā no stereotipiem, kurus iemieso katrs no partneriem. Tā kā vīrieši tiecas nošķirt seksu no tuvības, viņi visdrīzāk laika gaitā nodarbosies ar seksu ar vairākiem partneriem, vai pat stabilu attiecību laikā. Līdzīgi divas sievietes lesbietes visdrīzāk būs monogāmas, jo sievietes šķiet dod priekšroku seksa un tuvības savienojumam. Neskatoties uz to, arī homoseksuālu cilvēku dzīvēs ir daudz dažādas izturēšanās gan starp pastāvīgiem partneriem, gan meklējot partneri. Izskaidrojot atšķirības seksuālajā uzvedībā, no dzimumu viedokļa un nevis no seksuālās orientācijas viedokļa, atvieglo heteroseksuāliem profesionāļiem aplūkot jautājumus saistītus ar LGBT seksualitāti, jo tā viņiem būs vieglāk izprast katras personas pieredzi esot vīrietim vai sievietei, neatkarīgi no viņa/viņas seksuālās orientācijas.

Kā es varu palīdzēt?

Mēs jau esam pieredzējuši, ka runāt par seksualitāti ir diezgan sarežģīti kultūrā, kurai joprojām ir bailes no seksa. Turklāt mūsu seksuālā dzīve ir daļa no mūsu intīmās sfēras un padara mūs īpaši neaizsargātus un jūtīgus, kad runājam par to. Dažreiz, pat tad, kad mēs par to runājam vispārīgi, mēs baidāmies, ka atklājam kaut ko par mūsu personīgo dzīvi. Šie apgalvojumi varētu šķist pretstatā ar jauniešu uzvedību, jo viņi eksperimentē ar seksu un bieži ir ļoti atklāti runājot par seksualitāti, lai gan tas varētu nozīmēt sava veida paš aizsardzību, slēpjot savu apmulsumu un brīžiem kaunu.

Tādēļ, apspriežot seksu ar pusaudžiem, ir ļoti svarīgi uzsākt tēmu profesionāli, bet ne „aseptiski”.

Visiem pusaudžiem, neatkarīgi no tā vai viņi sevi uzskata par gejiem, lesbietēm, biseksuāliem vai heteroseksuāliem, ir vajadzīga informācija un norādes, augot un izzinot savu ķermeni un seksualitāti. Tiem pusaudžiem, kuriem ir erotiskas domas vai jūtas pret tāda paša dzimuma partneriem, šis atbalsts varētu būt pat ļoti svarīgs.

Aspekti, kuri jāņem vērā strādājot ar pusaudžiem gejiem, lesbietēm un biseksuāliem, ir sekojoši:

- Runājot par seksualitāti viena dzimuma attiecību pieredzes iespējamība tiek bieži „aizmirsta” vai tiek tikai īsumā pieminēta politiskā korektuma dēļ. Runājot par mīlestību, seksualitāti vai kopā dzīvošanu, jūs varētu demonstrēt homoseksuālu seksualitāti kā dabīgu un pareizu veidu izpaužot jūtas un dzīvojot kopā ar citiem tieši tāpat kā heteroseksuālā seksualitātē.
- Centieties paplašināt sapratni par savu seksuālo pieredzi un vīziju par (homo-bi) seksualitāti.
- Nodrošiniet pusaudžus ar brošūrām, skrejlapām, utt., kurās ir papildu informācija par jebkura veida seksualitāti un kurās ir konsultējošo iestāžu adreses, kur viņi varētu doties, lai runātu par jebkurām problēmām saistītām ar seksualitāti. Pārliecinieties, ka tiek iekļautas arī LGBT kopienas.

Skolotājam

Atceries!

Pirms klasē sākt vispārīgi runāt par homoseksualitāti un seksualitāti ir svarīgi ievērot pāris apsvērumus. Zēni un meitenes var būt ļoti ieinteresēti seksualitātē, it īpaši pubertātes laikā. Turklāt, viņi tiecas domāt melns un balts ietvaros: lietas ir vai nu labas vai nu sliktas. Atcerieties, ka runāšana par seksualitāti prasa īstumu un noteiktu tuvības līmeni, tādēļ esiet gatavs, ka jums uzdos personiskus jautājumus par jūsu paša pieredzi un uzskatiem. Sagatvojaties iepriekš, lai padomātu par to, ar kādu informāciju jūs vēlaties dalīties ar saviem studentiem un ar kādu informāciju jūs nevēlaties dalīties. Gan jums, gan jūsu studentiem ir tiesības aizsargāt savu privāto dzīvi.

Mēs iesakām jums apsvērt sekojošus jautājumus, lai sagatavotos apspriest šo jūtīgo tēmu ar saviem studentiem:

- Par kādu (homo-bi) seksualitāti jūs mācīja mājās un skolā?
- Ko jūs iztēlojaties, kad jūs domājat par geju un lesbiešu seksuālo uzvedību? Kā jūs domājat, vai jums ir kādi aizspriedumi, kad runa ir par seksu starp diviem vīriešiem vai divām sievietēm? Kādi ir jūsu aizspriedumi? Vai jūs varat iedomāties no kurienes tie cēlušies?
- Vai jums jau ir bijusi kāda seksuālā pieredze?
- Kad jums bija jūsu pirmā seksuālā pieredze? Vai jūs to uzskatiet par pozitīvu vai negatīvu?
- Vai jums ir bijusi, vai jūs esat iztēlojies seksuālu pieredzi ar viena dzimuma partneriem? Ja tā ir, tad kā jūs tās definētu?
- Ko jūs personiski uzskatiet par „piemērotu” vecumu, lai jaunieši iegūtu savu pirmo seksuālo pieredzi?

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Vai tā ir taisnība, ka homoseksuāla uzvedība ir sastopama dzīvnieku starpā?

Pētnieki ir novērojuši homoseksuālu uzvedību vairāk nekā 470 dzīvnieku sugām (šimpanzes, delfīni, bezdelīgas, tauriņi, abinieki, rāpuļi, zivis un mājdzīvnieki kā govis, aitas, cūkas, truši, zirgi, suņi un kaķi). Ir interesanti tas, ka dzīvnieku karalistē sekss nav mērķēts tikai uz vairošanos, bet pilda arī sabiedriskās funkcijas. Daudzi dzīvnieki ir seksuāli aktīvi ārpus pārošanās sezonai un ir spējīgi sajust baudu nodarbojoties ar seksu. Pērtiķi iesaistās dažāda veida seksuālajās nodarbēs, ieskaitot orālo seksu. Vīriešu kārtas melno gulbju pāri ir ļoti labi vecāki saviem gulbēniem. Vasaras laikā zobenvaļi pavada 10% sava laika homoseksuālās aktivitātēs. Trīspadsmit ķirzaku sugām Amerikas dienvidrietumos ir tikai sieviešu kārtas populācijas, kuras ir spējīgas vairoties savā starpā (vairāk informācija atrodama atsauksmju sadaļā, kas ir iekļauta rokasgrāmatā *Iepazīstot dažādību*).

Es dažreiz dzirdu, ka mani arābu valodā runājošie studenti apvaino viens otru ar vārdu „zamel”. Tas šķiet ir seksuāls apvainojums. Ko tas nozīmē?

Jums ir taisnība. „Zamel” ir nicinošs vārds vīrietim, kurš ieņem pasīvo lomu brīdī, kad viņš nodarbojas ar seksu ar citu vīrieti (tas pats ir attiecināms arī uz Turku valodas vārdu „ibne”). Vārds attiecas uz „liwati” grēku, kurš nodarbojas ar anālo seksu kā „pasīvais partneris”. Daudzās kultūrās tas ir pazemojoši pieaugušam vīrietim būt „pasīvam” anālā seksa laikā, tai pašā laikā nav tik liels negods būt vīrietim, kurš ieņem aktīvo lomu. Musulmaņu kultūrā neeksistē jēdziens vienlīdzīgas attiecības starp diviem vīriešiem, tādēļ daži cilvēki pielīdzina „liwat” „homoseksualitātei” un „zamel” „homoseksuālam”.

Kas spēlē vīrieša lomu un kas spēlē sievietes lomu geju un lesbiešu attiecībās?

Pētījumi rāda, ka nepastāv noteiktas lomas starp homoseksuāliem pāriem; tradicionālie heteroseksuālo pāru noteikumi un šabloni neattiecas uz viendzimuma apvienībām. Turklāt, pat heteroseksuāliem pāriem ir plaša uzvedības dažādība, kura tiek pieminēta tikai mākslā un zinātniskajā literatūrā. Saikne starp dzimumu un seksuālo uzvedību tiešām pastāv, bet esiet uzmanīgi nepastipriniet stereotipus! Par homoseksuālajām seksuālajām attiecībām starp vīriešiem bieži vien runā kā par dzīvniecisku vai brutālu uzvedību. Runā, ka sekss starp vīriešiem ir ļoti „ciets” un „netīrs” atsaucoties uz anālo ievadišanu. Galvenokārt par seksu starp divām sievietēm reti kad runā, jo nepastāv stereotipiska erotiskā iztēle; runā, ka sieviešu homo erotisms ir mazliet maigāks un mīkstāks, lai gan vienlīdz „pretīgs”.

Iepriekšizveidoti uzskati un aizspriedumi, kas raksturo šādus stereotipiskus tēlus, apgrūtina izpētīt un atklāt katra paša seksualitāti ne no viena atkarīgā veidā. Pusaudži, kuri nav pārliecināti par savu seksualitāti, tiecas piešķirt pārmerīgu nozīmi normām un neļauj sev vai citiem novirzīties pārāk tālu no tām.

Vai visiem gejiem patīk anālais sekss? Vai tas sāp?

Ne tikai vīrieši geji piekopj anālo seksu. Daži heteroseksuāļi un pat lesbietes arī ar to nodarbojas, ja vien jūtas ērti. Anālais apvidus ir ļoti jūtīgs un spēj sniegt baudu (it īpaši vīriešiem, ja prostatas dziedzeris tiek maigi skarts). Tomēr, ir daudzi vīrieši geji, kuriem nemaz nepatīk anālais sekss. Tāpat kā vaginālā ievadišana arī anālā ievadišana var sāpēt, it īpaši, ja to kaislīgi piekopj nepiedomājot pie tā, ka tas varētu sāpēt. Tomēr ir ieteicams lietot sertificētu prezervatīvu un lubrikantus uz ūdens bāzes, lai izsargātos no STS un HIV.

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Galvenās piezīmes

Dzimumizglītībai nevajadzētu aprobežoties tikai ar bioloģiskajiem faktiem, bet tai vajadzētu arī pievērsties emocionālajai sfērai. Jūs varat uzsākt tēmu caur literatūru, sabiedriskajām zinātnēm, vēsturi vai tēlotāj mākslām (mūzika, gleznošana, utt.). Ja jūs strādājat kopā ar kolēģi no pretējā dzimuma, jūs varēsiet klasei demonstrēt dažādu dzimumu uzskatus.

Atdaliet zēnus no meitenēm, ja jums šķiet, ka audzēkņiem nav viegli atklāti runāt visas klases priekšā. Kad viņi kādu laiku būs pavadījuši atsevišķi, apvienojiet visus atkal vienā grupā un ļaujiet, lai pusaudži runā par to, ko viņi runāja un kas viņiem patika strādājot atsevišķās grupās, iespējams, ļaujiet izvēlēties „drosmīgo” runātāju, kas atbildēs uz jautājumiem, kamēr pārējie varēs pievienot papildus informāciju. Pēc tam vajadzētu sekot „viedokļu” apmaiņai.

Runājot par seksualitāti, svarīgi ir iekļaut homoseksualitāti, demonstrējot to kā vienu no seksualitātes izpausmēm un kā vienu no iespējamajiem rezultātiem personas normālā emocionālā attīstībā. Atcerieties, ka tā kā pusaudži jūtas nedroši attiecībā uz seksualitāti, viņi bieži runā par to ļoti provokatīvā veidā.

Uzsākot tēmu par seksualitāti, labāk būtu izmantot konkrētus piemērus un ļaut audzēkņiem apsvērt savas intereses, izvēli un bailes.

Būtu noderīgi uzaicināt viesos geju un lesbieti un/vai cilvēkus, kas ir specializējušies dzimumizglītības projektu vadīšanā (skatīt 2. pielikumu rokasgrāmatā), bet esiet piesardzīgi un pavisam neatstājiet šo uzdevumu cita ziņā. Pusaudži to varētu uztvert ne tikai kā signālu, ka jums ir kauns runāt par šo tēmu, vai, ka jūs nespējat tikt ar to galā, bet arī kā jūsu personisko nepatiku aplūkojot tēmu un, lai jums izpatiktu viņi varētu nepiedalīties aktivitātēs.

Spēle karuselis

Mērķis: apmulsuma un kauna pārvarēšana un pusaudžu iedrošināšana runāt par seksualitāti.

Metode: uzrakstiet 25 jautājumus par seksu uz izdales kartītēm. Sagatavojiet vienu komplektu ar kartītēm katram audzēknim.

Jautājumiem vajadzētu būt dažādiem: dažos vajadzētu jautāt par faktiem un dažos par viedokļiem, sākot no ļoti vienkāršiem līdz sarežģītākiem un no bezpersoniskiem līdz personiskiem. Pārliecinieties, ka tiek iekļauts liels skaits ar jautājumiem par homo/bi seksualitāti. Sasēdiniet audzēkņus pa pāriem divos apļos vai divās rindās ar sejām vienam pret otru.

Izskaidrojiet spēles noteikumus: „Katrs audzēknis saņem komplektu ar 25 jautājumiem par attiecībām un seksualitāti. Izlasiet jautājumu un pajautāriet vispirms sev, vai jūs uz tādu jautājumu atbildētu. Ja Jūs neatbildētu, tad ielieciet kartīti atpakaļ komplektā un paņemiet nākamo kartīti. Kad jūs atrodat jautājumu uz kuru jūs pats atbildētu, nolasiet to cilvēkam, kas sēž jums pretī. Arī šim cilvēkam ir iespēja izvēlēties vai viņš/viņa vēlas atbildēt uz šo jautājumu, vai nē. Ja viņi nevēlas atbildēt, viņi saka „Nākamais jautājums”. Pretējā gadījumā viņi atbild uz šo jautājumu. Pēc tam, kad uz vienu jautājumu ir atbildēts, jāsamainās ar lomām un otrs cilvēks sāk uzdot jautājumus. Tā tas turpinās līdz es pasaku „Maiņa!” Es to darišu katras piecas minūtes. Pēc maiņas visi, kas sēž iekšējā aplī (vai vienā rindā) pārvietojas par vienu krēslu pa labi. Jaunie partneri sāk ar jauniem jautājumiem.” Pēc apmēram pusstundas vai piecām maiņām, apturiet spēli.

Pajautāriet audzēkņiem, kā viņiem patika spēle. Vai tā bija jautra, grūta, vai abējāda.

Vai viņi var pateikt kaut ko par to, kāpēc viņi izvēlējās neatbildēt uz dažiem jautājumiem? Izturieties ar cieņu pret jebkuru iemeslu, kāds audzēknim šajā sakarā ir radies, apmulsumam nevajadzētu būt kaut kam no kā kaunēties!

Svarīgi atcerēties: spēles laikā dalībnieki varētu pārāk „aizrauties”; tādēļ pārlie-

cinieties, ka nevalda apjukums, piemēram, cilvēki smejas un joko. Grupās, kur kulturālās normas apgrūtina sievietēm atklāti runāt par seksu ar vīriešiem, spēlējiet šo spēli viendzimuma apakšgrupās.

Šī uzdevuma papildinājums varētu būt lūgums meiteņu grupai uzdot jautājumus zēnu grupai un otrādi. Meiteņu grupas pārstāve nolasa jautājumus zēniem. Zēni apspriež jautājumus grupā un kopā nonāk pie gala atbildes, tad viens no viņiem nolasa atbildi skaļi. Šādi uzmanība tiek pievērsta grupai, nevis personai individuāli, tādējādi audzēkņi var brīvi izpausties, nejūtoties apmulsuši un apmierināt savu ziņkārību par to, kā pretējai dzimums domā par svarīgiem jautājumiem.

Dzimumizglītība un homoseksualitāte

Mērķis: veicināt diskusiju par homoseksualitāti dzimumizglītības programmas ietvaros.

Metode: šim vingrinājumam ir trīs soļi. Izstāstiet audzēkņiem, ka jūs vēlaties viņu ieguldījumu dzimumizglītības programmu labākai izstrādei. Pirmais solis ir pajautāt, ko viņi zina par seksu un kur šobrīd viņi iegūst informāciju par seksu. Ja viņu atbildes ir tikai normatīvos atrodamā informācija (piem. jums jālieto prezervatīvs), tad uzsveriet, ka jūs arī vēlētos zināt, kas palīdz viņiem izveidot savus viedokļus un jūtas par seksuāliem jautājumiem. Otrais solis ir koncentrēties uz to, kas viņiem ir vajadzīgs no skolas dzimumizglītības. Arī šeit uzmanieties, lai viņi nerunā tikai par 'neitrālām' vajadzībām (tādām kā vairāk nodarbības saistībā ar šo tēmu). Trešais solis ir pajautāt, kā skolā vajadzētu mācīt dzimumizglītību, lai tiktu ievērotas kultūras minoritātes. Ja viņi nesaprot šo jautājumu, dodiet konkrētus piemērus saistībā ar daudz kultūru vidi (piem. parādot, ka abiem dzimumiem ir īpašas vajadzības, ka lomas un normas ir atšķirīgas dažādās kultūrās) un seksuālajām/dzimuma minoritātēm (transseksuāli, geji, biseksuāli un lesbietes). Ja audzēkņi pievēršas starp kultūru jautājumiem un vēlētos izlaist un ignorēt jautājumu par seksuālajām un dzimum minoritātēm, pajautājiēt kāpēc un kur šīs minoritātes varētu dabūt informāciju par seksualitāti, ja skola viņus nenodrošina ar šo informāciju.

Svarīgi atcerēties: šis uzdevums vislabāk darbosies skolās, biedrībās un grupās, kurās iedrošina mācīties no pieredzes. Ja skola vai tās pārstāvji koncentrējas tikai uz didaktiskiem rezultātiem, pāreja no viedokļu apmaiņas uz personīgo izaugsmi būs daudz grūtāka. Pārliecinieties, ka jūs sperat pēdējo soli: kopā ar saviem kolēģiem apspriediet, kā izmantot šo atdevi, kuru jūs saņemat no pusaudzīem, lai uzlabotu veidu, kā mācīt dzimumizglītību.

No diskriminācijas līdz seksualitātei

Mērķis: veicināt diskusiju par seksualitāti, kura netiek koncentrēta uz seksu.

Metode: šim uzdevumam ir trīs soļi. Pirmais solis ir pajautāt pusaudzīem vai viņi var nosaukt dažus diskriminācijas piemērus. Daudz kultūru grupās parasti parādās rasistiski piemēri. Otrais solis ir virzīt sarunu dzimuma virzienā. Piemēram, pajautājiēt: „Jūs minējāt diskriminācijas piemērus no tādu cilvēku puses, kuri viens otru ļoti labi nepazīst. Vai tāpat pastāv diskriminācija starp cilvēkiem, kuri ļoti labi pazīst viens otru, piemēram, diskriminācija romantisko attiecību ietvaros?” Šis jautājums noteikti vedinās pusaudzis nākt klajā ar piemēriem tādiem kā vardarbība intīmo partneru starpā un vīriešu un sieviešu dažādās cerības. Trešais solis ir vadīt sarunu virzienā uz tēmu dažādība attiecībās. Piemēram, jūs varat pajautāt audzēkņiem: „Vai tādas problēmas ir iespējams atrisināt pārveidojot attiecības?” un „Vai jūs varat nosaukt cita veida romantisko attiecību piemērus? Kā, pēc jūsu domām, šīs problēmas mainās geju vai lesbiešu attiecībās?”

Svarīgi atcerēties: šim uzdevumam nepieciešams pedagogs ar labām sarunu vedšanas prasmēm. Jums cītīgi jāieklausās audzēkņos un jāpiemērojas viņu vajadzībām, tai pat laikā, jums jāvada saruna noteiktā virzienā. Protams, šo procesu nevar iepriekš sīki izplānot – atliciniet vismaz pusotru stundu šim uzdevumam.

STĀSTS...



<Arnis> Vai es esmu ienācis lesbiešu un geju čātā?

<Almira> Jā, Arni. Priecājos tevi šeit redzēt. Tu neesi kļūdījies. No kurienes tu esi?

<Arnis> Jaunā dāma, nekad čātā par sevi nesniedz šādas ziņas! :-) Es dzīvoju Latvijā.

<Almira> Es - Vācijā. Šeit čato cilvēki arī no citām Eiropas valstīm.

<Arnis> Tu jau sen te tusējies?

<Almira> Jā.

<Marks> Čau, visiem.

<Ahmeds> Labrīt, es arī te esmu.

<Elza> Čau.

<Marks> Kā tev iet, Elza? Vai Valērijai viss kārtībā? Man viņas pietrūkst.

<Arnis> Silti sveicieni visiem, jo īpaši Ahmedam ;-)

<Ahmeds> Abpusēji.

<Elza> Valērija vēl nejūtas īsti labi, bet pamazām kļūst labāk.

<Marks> Atvainojies uz brīdi, man jāparunā ar Elzu, ja tas jūs traucē, mēs varam ieiet privātajā čātā, labi?

<Almira> Es gribētu zināt, par ko ir saruna.

<Ahmeds> Mēs arī pievienosimies.

<Arnis> Man ir simtiem jautājumu, gribas tos visus pajautāt, bet es būšu pacietīgs ;-)

<Marks> Man prieks to dzirdēt. Elza, vai psiholoģes apmeklējums tev palīdzēja?

<Elza> Jā, tā sieviete ir vienkārši lieliska! Viņa man ļoti palīdzēja. Es ceru, ka Valērija šodien ienāks čātā, tad mēs kopā varētu padomāt, kā viņai palīdzēt. Tas būtu labi. Es vairs nejūtos tik bezpalīdzīga kā pirms pāris nedēļām. Almira, kā tev iet?

<Almira> Atbalsta grupas psiholoģe runāja ar mani vecākiem. Tagad viņi zina, ka esmu lesbiete un bez liela trača ir mani pieņēmuši. Svarīgākais ir tas, ka viņi mani neatgrūda. Bet mums vēl ir garš ceļš ejams, līdz viss būs ideāli.

<Elza> Protams. Es par tevi piedomāju. Lai tev veicas.

<Almira> paldies

<Ahmeds> Es nesapratu, bet lai jums veicas ;-) @Arni, kādi tev bija jautājumi?

<Arnis> Labi, pie lietas ...

<Arnis> Divus gadus esmu kopā ar puisi un viņu mīlu...

<Marks> Apsveicu.

<Ahmeds> Ja man būtu tādas attiecības kā tev :-)

<Arnis> Pag, labākais vēl sekos.

<Arnis> Pēdējo sešu mēnešu laikā man ļoti iepatikusies kāda meitene. Sākumā es nespēju tam noticēt. Jau atzīt, ka esmu gejs bija gana grūti. Un tagad man atkal viss no jauna jāsakārto pa plauktiņiem. Tikai nevaru saprast, kā to izdarīt.

<Ahmeds> Vai tu esi pilnīgi par to pārliecināts?

<Arnis> Jā, protams.

<Elza> Un tu joprojām dzīvo ar savu draugu?

<Arnis> Vai viņš zina par tavām jūtām pret to meiteni?

<Antonio> Godīgi sakot nezina.

<Marks> Tas nav labi..

<Elza> Vai viņa zina par jums abiem?

<Arnis> Viņa zina visu.

<Ahmeds> Ko tu domā darīt?

<Arnis> Ja vien man būtu nojausma... Es cerēju, ka jūs man ko ieteiksiet!!

<Marks> Tev vajadzētu izrunāties ar savu draugu.

<Almira> Šajā čātā netiek sniegta psiholoģiska palīdzība, bet ir tādi čati, kuros tas notiek. Iespējams arī Latvijā tu vari atrast tādu čatu.

<Arnis> Sliktākais ir tas, ka es nezinu, vai man vajadzētu palikt kopā ar manu puisi.

<Ahmeds> Es saprotu. Es būtu laimīgs, ja varētu iemīlēties meitenē. Bet izskatās, ka es esmu 100% gejs.

<Marks> Man tāpat. Es pret meitenēm neko nejūtu.

<Elza> Es gan tevi nesaprotu. Man liekas, ka meitenes ir super:-)

<Almira> Es piekrītu Elzai.

<Ahmeds> Varbūt pastāsti savam draugam patiesību?

<Arnis> Jā, bet kāda ir tā patiesība?

<Marks> Tāda, ka tu esi biseksuāls?!

<Elza> Es varbūt izklausīšos vecmodīga, bet es neuzticos cilvēkiem, kas liekas gultā gan ar puisiem, gan ar meitenēm.

<Arnis> Kāpēc ne?

<Elza> Viņu domā, ka var dabūt ikvienu, ko vien vēlas. Pie tam neizdarot nekādu izvēli.

<Marks> Elza, ko tu domā?

<Almira> Es saprotu Elzas viedokli, bet ja Jūlija pēkšņi pienāktu man klāt un teiktu, ka viņai patīk kāds puisis, es viņu nekavējoties pamestu. Es to nespēju saprast.

<Ahmeds> Ja es iemīlētos meitenē, man tas liktos forši ;-) Bet ja mans draugs tā izdarītu...nekādā gadījumā!

<Marks> Tieši tā, Arni. Ko tu darītu, ka tavš draudziņš tev kaut ko tādu pateiktu?

<Arnis> Eh, Man par to jāpadomā. Es atgriezīšos vēlāk. Paldies un atā.

<Arnis> Ešmu atkal klāt.

<Ārons> Čau, Arni.

<Ahmeds> Kā tev iet, Arni? Vai esi ko izlēmis?

<Antonio> Es runāju ar Paulu un viņam visu izstāstīju.

<Marks> Gaidu nepacietībā.

<Ahmeds> Pastāsti.

<Arnis> Kā jau Almira paredzēja, viņš mani pameta.

<Marks> KO? Arni, man patiešām žēl.

<Ārons> Kas noticis? Pastāsti, lūdzu.

<Arnis> Es iespējams esmu biseksuāls, bet mans puisis to nepieņem.

<Ārons> Es skatos monitorā un grozu galvu. Vai tad tam ir kāda nozīme, ja divi cilvēki patiesi mīl viens otru?

<Arnis> Mana gadījumā mēs esam trīs.

<Ārons> Kur ir problēma? Vai tāpēc, ka tu viņam neizstāstīji uzreiz, jeb tāpēc, ka tā otrā bija sieviete?

<Arnis> Abi šie iemesli.

<Jūlija> Es gribētu izteikt savas domas. Almira man izstāstīja tavu situāciju. Man svarīgākais būtu atklātība un būt par visu lietas kursā.

<Arnis> Viegli pateikt. Bet es biju tik uztraucies, ka pat nevarēju atrast īstos vārdus, lai pastāstītu par savām jūtām.

<Jūlija> Ja Almira iemīlētos puisi, es gribētu, lai viņa man to pasaka vēl pirms ir sākusi ar viņu satikties.

<Arnis> Skaidrs. Un ko tu iesāktu pēc tam? Kaut es nebūtu ielaidies ar to meiteni!

<Jūlija> Mums jāizdomā, kā panākt, lai visi trīs iesaistītie justos drošībā.

<Arnis> Domā tas varētu izdoties?

<Jūlija> Es domāju tas ir vienīgais risinājums!

<Ārons> Es esmu pārliecināts, ka ikviens var iemīlēties gan sievietē, gan vīrietī. Mēs tik strikti novelkam robežas starp seksuālajām orientācijām. Te nav par ko kaunēties. Man liekas, ka tas pat ir labi, ka spējam mīlēt dažādus cilvēkus. Arni, es apbrīnoju tavu drosmi.

<Jūlija> Paturēsim to prātā, kā tādu utopisku mērķi un palīdzēsim viens otram ar padomu! Varbūt kādudien mums izdosies!

<Arnis> Es piekrītu. Paldies jums visiem, draugi!



Psiholoģiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības aprūpes speciālistam)

Atceries!

Konsultēšana ietver divu personu tikšanos noteiktā vietā un noteiktā laikā, t.i. noteiktā vēsturiskā un kultūras kontekstā. No konstruktīvistu viedokļa mēs varam teikt, ka jebkura sabiedrība, jebkurā vēstures periodā „ka!” īpašas seksualitātes nozīmes. Konsultanti un cilvēki, kurus tie konsultē, apmainās ar viedokļiem par tām, tādējādi izveidojot savstarpēju saprašanos, lai strādātu kopā. Vidusšķiras ģimenes izveidošanās rietumu kultūrās sakrita ar īpašu uzskatu izveidošanos par dzimumu lomām, mīlestību un seksualitāti. Tajā pat laikā termins „homoseksualitāte” tika ieviests, lai atšķirtu viendzimuma uzvedību no heteroseksuālas, kura tika uzskatīta par „paraugu” ne tikai statistiski, bet arī „normas” robežās.

Pēdējos gados, homoseksuālā kustība pieprasīja tiesības uz savu definīciju un ierosināja lietot terminus, kuri nav balstīti uz seksuālo uzvedību, bet uz emocijām un uz piederības pie grupas sajūtām. Piemēram, geju un lesbiešu aktivisti dod priekšroku lietot terminus „gejs” un „lesbiete” tā vietā, lai lietotu „homoseksuāls”, tas ir, lai uzsvērtu dzimumu dažādības nozīmi un arī tāpēc, ka vārds „homoseksuāls” pagātnē tika saistīts ar paradigmu, kas patoloģizēja homoseksualitāti. Terminoloģija nav tikai formas jautājums, bet tai ir ietekme uz saturu, kas tiek pārmainīts; tā ir vērtību un runātāja emocionālās pasaules rādītājs, kas arī atmodina nozīmīgu emocionālo pieredzi klausītājā.

Konsultāciju sesijas ietekmē sarunas un attiecību dinamika, kas izveidojas starp konsultantiem un cilvēkiem, kurus tie konsultē. Viena no dotībām, kurai jāpiemīt konsultantam ir autentiskums, jo konsultanta paša pārliecība neizbēgami ietekmēs konsultēšanas procesu. Tomēr, autentiskums prasa noteiktu pašapziņas līmeni par šaubām, neatbildētajiem jautājumiem un „melnajiem caurumiem”, kurus jāpārrunā ar kolēģiem un uzraudzības laikā. Konsultantiem nevajadzētu steigties apdomājot šīs tēmas un pajautājot sev, kā viņu pašu uzskati varētu ietekmēt attiecības ar cilvēkiem, kurus tie konsultē. Noderīgi jautājumi, kurus viņi varētu sev pajautāt ir sekojoši:

- Ko jūs ziniet par viendzimuma dzīvesveidiem un attiecībām? No kurienes jūs par to uzzinājat un ar ko jūs apmaināties uzskatiem?
- Ko jūs apguvāt par viendzimuma dzīvesveidiem savas profesionālās apmācības laikā? Ko jūs ziniet par atšķirību starp seksuālo orientāciju un dzimumu identitāti? (skatīt rokasgrāmatā nodaļu Identitāte un atklāšanās).
- Kāda ir jūsu attieksme pret sievietēm, kurām ir attiecības un sekss ar citām sievietēm? Kādā mērā šī attieksme atšķiras no tās, kura jums ir pret vīriešiem, kuriem ir attiecības ar citiem vīriešiem?
- Vai jums jebkad ir bijusi homoseksuāla pieredze jūsu seksuālās attīstības laikā? Kā jūs skatāties uz šo pieredzi šodien?
- Kā jūs domājat, kāda nozīme vai vērtība seksualitātei ir ar sievietes lesbietes identitāti? Un vīrieša geja identitātei?
- Kāda ir jūsu pieredze LGBT personu konsultēšanā.
- Kā jūs domājat, vai LGBT personas dotu priekšroku strādāt ar LGBT konsultantu? Ja jā, tad kāpēc un kā konsultanta geja vai lesbietes identitāte ietekmētu konsultāciju vidi vai procesu? Ja nē, tad kāpēc un kas būtu visnoderīgākais heteroseksuāliem konsultantiem?

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Kā man reaģēt, ja cilvēks ir nobijies tāpēc, ka viņam/viņai ir seksuālā pieredze un/vai fantāzijas ar cilvēkiem no abiem dzimumiem un viņš/viņa vairs nesaprot kas viņš/viņa ir?

Cilvēkiem, kuri sevi uzskata par heteroseksuāliem, mēdz arī būt viendzimuma fantāzijas vai pieredze.

Līdzīgi arī gejiem un lesbietēm var būt sekss ar cilvēkiem no pretējā dzimuma. Iedrošini cilvēku, kuru jūs konsultējat, domāt pozitīvi par mīlestību un pievilcību (neatkarīgi no dzimuma) un palīdziet viņam/viņai izpaust šīs jūtas pareizā veidā. Ieviesiet vairāk elastības seksuālās kategorizēšanas galvenajos virzienos. Robežas starp heteroseksualitāti, homoseksualitāti un biseksualitāti ir diezgan plūstošas un mēs tās 'dabā' neatrodam nedefinētas kā tādas, jo tās ir cilvēku kultūras radītās vajadzību izpausmes. Tādēļ šīs kategorijas ir 'mākslīgas' un var tikt mainītas, ja tās vairs nav piemērotas mūsu pašreizējām vajadzībām. Cilvēkam nav jāatbilst šīm definīcijām, tās ir definīcijas, kurām ir jāmainās un jāpielāgojas cilvēku izjūtām!

Piemēram, ja cilvēkam ir attiecības ar abiem dzimumiem, ne vienmēr ir nepieciešams vai ieteicams definēt viņu kā biseksuālu personu. Ir cilvēki, kuri identificējas kā heteroseksuāli un nodarbojas ar seksu ar tā paša dzimuma partneriem. Tai pat laikā ir arī tādi cilvēki, kuri definē sevi kā homoseksuālus un iegūst erotisko pieredzi ar pretējā dzimuma partneriem. Jums vajadzētu koncentrēties uz cilvēka vajadzībām neuzsverot noteiktas identitātes nepieciešamību un jums vajadzētu palīdzēt viņiem izbaudīt cilvēku dzīves šķietamās pretrunas.

Kā man reaģēt ja persona, kura vēlas izmēģināt seksu ar tā paša dzimuma partneri man saka, ka viņš/viņa baidās no noteiktas seksuālās prakses?

Sekss starp divām sievietēm vai diviem vīriešiem var būt tikpat piesātināts kā heteroseksuāls sekss. Nepastāv priekšraksti vai laba sekss prakses obligātais izdevums. Abu orientāciju cilvēki lielākā vai mazākā mērā piekopj līdzīgu praksi, bet ikvienam var būt dažāda izvēle. Vīrietim ar vīrieti sekss neaprobežojas tikai ar ievadīšanu vai orālo seksu. Tāpat arī divas sievietes var izlemt, vai viņas vēlas, vai nevēlas anālo, vai vaginālo ievadīšanu un kā to izdarīt. Seksa paradumus, kurus divi vīrieši vai divas sievietes vēlas izmēģināt, ir jāpārrunā starp abiem partneriem, tāpat kā jāpārrunā tie, kas tiek praktizēti starp sievieti un vīrieti, un šeit netiek piemērots neviens tradicionāls noteikums.

Kā divas sievietes var nodarboties ar seksu, ja viņām nav dzimumlocekļa?

Šo jautājumu ļoti bieži uzdot jaunieši. Dzimumaktam, kas tiek definēts kā dzimumlocekļa vaginālā ievadīšana, ir noturīgs uz stereotipiem balstīts tēls. It īpaši zēniem ir ļoti grūti iztēloties, kā var gūt seksuālo baudu un orgasmu bez dzimumlocekļa ievadīšanas vaginālā. Kā jau iepriekš tika pieminēts, heteroseksuāli neaprobežojas tikai ar ievadīšanas stila seksu. Nozīme nav „dzimumlocekļa trūkumā”, bet gan faktā, ka jūtot kādu sevi iekšā var būt uzbudinoši gan heteroseksuāļiem, gan homoseksuāļiem. No otras puses, sekss ar ievadīšanu nav vienīgais veids, kā piedzīvot piesātinātu seksu, arī orāla vai manuāla stimulācija var sniegt baudu. Pats svarīgākais ir tas, ka bauda rodas visā ķermenī un tāpat arī no cilvēka emocionālās iesaistes konkrētā brīdī attiecību ietvaros. Ir daudz un dažādi veidi, kā iesaistīties, un tā ir katra izvēle.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Mans ķermenis

Mērķis: palīdzēt pusaudžiem labāk izprast savas emocijas par seksualitāti un paštēlu.

Izskats kāds piemīt viņa/viņas ķermenim ir ļoti nozīmīgs sievietes vai vīrieša identitātes veidotājs, kā arī fizisko un emocionālo vajadzību apzināšanās. Cilvēka jūtas, domas un uzvedība pastāv, jo tās mēs iemiesojam un tās ir kustību izpausmes un nebeidzamā mūsu esības pārveidošanās, jo ķermenis mijiedarbojas ar apkārtni.

Metode: tā kā izskats ir svarīga vīrieša vai sievietes identitātes daļa, kas viņam/viņai piemīt, kā arī savu vēlmju uztveršana un piepildīšana, būtu ļoti interesanti pajautāt pašiem sev vai pusaudžiem sekojošus jautājumus:

- Kāda loma manā dzīvē ir apģērbam? Ko es jūtu, kad es izģērbjos vai, kad es esmu kails?
- Kā es reaģēju uz geju un lesbiešu attēliem, kuri ir sabiedriskās vietās?
- Kura mana ķermeņa daļa man šķiet visiskaistākā?
- Kuras mana ķermeņa daļas man ir īpaši nozīmīgas?
- Kuras mana ķermeņa daļas man nepatīk? Kā tā? Kā es tieku galā ar savām izjūtām?
- Ko es iemācījos no savas mātes un sava tēva par to kā uztvert savu ķermeni? Ko es no viņiem iemācījos par kailumu un seksualitāti?
- Kā mana māte un mans tēvs reaģē uz manu ārējo izskatu? Vai viņu reakcija palīdzēja vai kavēja manu attīstību?
- Kuras sava ķermeņa daļas es saistu ar seksuālo iekāri/laimi/sāpēm? Kā es par tām rūpējos/izturos pret tām?
- Kā manas attiecības pret savu ķermeni ir attīstījušās: manā bērnībā, pubertātes vecumā, šodien?

Svarīgi atcerēties: šo uzdevumu var lietot konsultanti un cilvēki, kurus viņi konsultē, kā praktisko paņēmieni sevis atklāšanai. Šo metodi ir ļoti noderīgi izmantot starpsesiju laikā, kā mājasdarbu. Tā kā atklāšanās process turpinās, iespējams, ka cilvēki sāks saskatīt, kā attieksme, kuru viņi iemācījās no savas ģimenes nonāk pretrunās ar viņu pašu individuālajām vērtībām. Gejiem un lesbietēm šīs pretrunas ir sarežģītas divu iemeslu dēļ: pirmkārt, tādēļ, ka viņiem trūkst pozitīvu piemēru un otrkārt, lai izveidotu savu identitāti viņi varētu just vajadzību turēties pa gabalu no dominējošās heteroseksuālās normas, lai izveidotu savu identitāti caur negatīvu vai anti-identifikāciju.

Seksualitāte: vakar-šodien-rīt

Mērķis: palīdzēt cilvēkiem pārdomāt savu pagātni, apzināties savas personiskās vērtības un izteikt savas nākotnes vēlmes.

Metode: jums būs nepieciešams viens plakāta izmēra papīrs, viena A4 lapa, krāsaini marķieri, šķēres un līme.

Cilvēks, kurš tiek konsultēts, sadala plakāta papīru trīs vienādās daļās sazīmējot vertikālas līnijas. Viena plakāta daļa tiek pataupīta katram no sekojošiem jautājumiem, no kreisās uz labo pusi: Kā es uztvēru savu seksualitāti pubertātes laikā? Kā es to uztveru šodien? Kādu es to vēlētos redzēt nākotnē? Ļaujiet viņam/viņai pierakstīt atbildes saviem vārdiem. Tālāk lieciet, lai viņš/viņa izgrieztu to plakāta daļu, kurā ir ietvertas nākotnes vēlmes. Noslēdziet ar līmi A4 lapu, lai aizvietotu to daļu, kura tika izgriezta un pēc tam pielīmējiet „nākotnes” daļu tai blakus (izveidojot saikni starp tagadni un nākotni). Viņš/viņa sarakstīs atbildes uz plakāta uz sekojošiem jautājumiem:

- Pārejot no pubertātes uz tagadni, kuras vēlmes, kas saistītas ar manu seksualitāti, es esmu piepildījis? Kādus resursus es esmu izmantojis?
- Ja es domāju par savu seksualitāti tādu kādu es to vēlētos redzēt, kas mani aizkavē no šīs vīzijas piepildīšanās?
- Kādus resursus es varu izmantot, lai piepildītu savas vēlmes nākotnē?
- Kas man varētu palīdzēt pārvarēt tādas šķēršļus?

Svarīgi atcerēties: šis vingrinājums palīdz konsultantam iegūt informāciju par cilvēku uzskatiem attiecībā uz savu seksualitāti. Tas arī izskaidro, kā viņi saskata savu nākotni un palīdz tiem atpazīt resursus, kuri ir pieejami, lai sasniegtu šos mērķus. Balstoties uz šīs informācijas, var izvirzīt nākamās sesijas mērķus. Turklāt, konsultants un persona, kuru viņš/viņa konsultē var nolemt cik daudz viņi var un grib turpināt strādāt ar personas seksualitātes jautājumiem.

Trīs krēslu vingrinājums

Mērķis: palīdzēt cilvēkiem atklāt savu seksualitāti mēģinot noteikt kā viņi vērtē savu pieeju tās izdzīvošanai.

Metode: pievienojiet vēl trīs krēslus tiem uz kuriem sēž konsultants un persona, kuru konsultē. Vispirms personai palūdz izvēlēties trīs nozīmīgus cilvēkus viņa/viņas dzīvē, vienu no viņa/viņas ģimenes, vienu no viņa/viņas draugu vidus un vienu no viņa/viņas partneru vidus. Šo personu vārdus saraksta uz papīra un noliek uz katra no trīs krēsliem. Tad cilvēkam lūdz piecas minūtes pastāvēt aiz katra no krēsliem un konsultants uzdod viņam/viņai sekojošus jautājumus: „Ja es pajautātu šim cilvēkam pastāstīt ko viņi domā par to kā tu sadzīvo ar savu seksualitāti un cik apmierināts tu esi ar to, ko viņi atbildētu?”

Svarīgi atcerēties: lai vingrinājumam būtu kāda jēga, personai ir jāvēlas veikt padziļināta savas seksualitātes izpēte. Kad izmainās perspektīva, atklāt savu seksualitāti kļūst vieglāk: kļūst arī vieglāk izšķirties starp paša vēlamo uzvedību, attieksmi un uzskatiem un tām, kuras diktē citi. Kad uzdevums ir paveikts, personai vajadzētu būt skaidrākai nojausmai, kā uzlabot savu dzīves veidu, savu seksualitāti un jābūt spējīgai atpazīt vairākas iedarbīgas metodes, lai ieviestu pārmaiņas.

CROSSING DIVERSITY

Teorētiski un praktiski ieteikumi, lai mazinātu diskrimināciju seksuālās orientācijas un etniskās piederības dēļ

7 LGBT kopiena

Ievads

Ieskatam

Tā kā LGBT cilvēkiem daudzās dzīves jomās nācās jāsaskaras ar diskrimināciju, daudzviet pasaulē viņi izveidoja savas grupas un kopienas. Patiešām, pastāv visādu veidu un lielumu grupas. Tomēr ir valstis, kurās reliģiskā vai politiskā sistēma diskriminē homoseksuālus vīriešus un sievietes un aizliedz geju un lesbiešu organizācijas vai cenšas ierobežot to darbību. Taču šodien, pateicoties plašai pieejai internetam, tas notiek daudz retāk.



Vispārīga informācija

Dažreiz grupas, kas nodarbojas ar LGBT saistītiem jautājumiem, ir specifiska dzimuma grupas, piemēram, tikai geju grupas, lesbiešu grupas vai transseksuāļu grupas. Tomēr vairums grupu ir atvērtas abiem dzimumiem. Šeit geji, lesbietes, biseksuāļi un transseksuāļi var satikties un rast atbalstu, apspriest individuālo pieredzi, atklājoties savām ģimenēm un draugiem, dalīties domās un bažās. Citas grupas iesaistās politiskā vai sabiedriskā darbībā un aizstāv LGBT cilvēku tiesības, piemēram, tiesības noslēgt laulības vai veidot reģistrētu partnerību un izstrādāt pret diskrimināciju vērstus likumus. Citas grupas pievēršas izglītības jomai, piemēram, dodas uz skolām runāt ar skolēniem par savu atklāšanos vai kā ir būt gejam, lesbietei, biseksuālim vai transseksuālim.

Pēdējo gadu laikā ir izveidojušās daudzas grupas, kas saistītas ar īpašām interesēm, tai skaitā, sporta asociācijas, izklaidējoša rakstura grupas, grupas, kas izdot žurnālus un periodiku, brīvprātīgo apvienības, reliģisko konfesiju grupas u.c.

Mums ir jāsaprot, ka šīs grupas ar saviem daudzveidīgajiem veidiem un interesēm var piedāvāt LGBT cilvēkiem iespējas attīstīt savu pašapziņu un iepazīt vietējo kopienu (piemēram, *vientulības pārvarēšana*).

Bez tam, ir daudz geju un lesbiešu (un gejiem un lesbietēm draudzīgu) bāru, restorānu, klubu un citu vietu, kur cilvēki var baudīt atbrīvotu gaisotni, jo šeit lielākā daļa klientu ir homoseksuāļi; viņi var tikties ar draugiem vai iziet kopā ar partneri, nebaidoties, ka citi apmeklētāji uz viņiem skatīsies aizdomīgi vai viņiem būs kaut kas jāpaskaidro.

Visas šīs grupas, bāri, klubi, konsultāciju centri un asociācijas kopā veido **LGBT kopienu**.

Par šo kopienu ir daudz viedokļu un stereotipu. Piemēram, daži vecāki, skolotāji un dažreiz pat paši jaunie LGBT biedri uzskata šo kopienu par "savādu" vai frivolu, vai uzskata to par sava veida geto, kur viņi var pazaudēt kontaktu ar "normālo pasauli". Neskatoties uz to, vienreiz tur pabijušiem, LGBT cilvēkiem iepatīkas šīs kopienas dažādās vietas un organizācijas. Viņi redz, ka tās ir "parastas" vietas, kur lielākā daļa klientu, tomēr ne vienīgie, ir LGBT cilvēki.

Vēl vairāk, šīs vietas var būt par atbalsta un uzmundrinājuma vietām, sava veida aizsargātu telpu, kur homoseksuāļiem ir *pieejama alternatīvu lomu modeļiem* un nav jābaidās, ka uz viņiem divaini skatīsies vai aizvainos par simpātiju izrādīšanu sabiedriskā vietā.

Mūsdienās ir pieejams plašs ceļvežu klāsts par geju un lesbiešu kopienām visā pasaulē. Šie ceļveži ir atrodamī internetā, īpašās sadaļās daudzos laikrakstos un žurnālos, grāmatnīcās, un, protams, LGBT cilvēku satikšanās vietās – kafejnīcās, bāros, restorānos, centros u.c. Daudzas no šīm vietām, pateicoties savai trauksmainajai un slavenajai pagātnei, ir kļuvušas par vietējām institūcijām, tās ir populāras politisko un sabiedrisko diskusiju vietas. Šīs vietas un klubi ir diezgan līdzīgi viens otram, un tie veido starptautisko LGBT kopienu.

Lai arī situācija kopumā uzlabojas, vairums LGBT kopienas organizāciju, grupu un bāru atrodas lielajās pilsētās. Tāpēc daudzi jaunie geji, lesbietes, biseksuāļi un transseksuāļi, kas dzīvo valsts nomalēs, bieži apmeklē šīs pilsētas un plāno uz turieni pārcelties. Viņi cer, ka lielo pilsētu anonimitāte viņus pasargās no aizspriedumiem un diskriminācijas, un vēl viņi cer tur rast vairāk atbalsta un iespēju.

Kā es varu palīdzēt?

Lai gūtu priekšstatu, kādi ir LGBT klubi vai vietas jūsu pilsētā, tu vari tos apmeklēt. Tas ir vienīgais veids, kā tu ar tīru sirdsapziņu vari ieteikt jauniem LGBT cilvēkiem kādu vietu vai organizāciju, un tikai tādā gadījumā, ja tā tev liekas piemērota. Daži LGBT bāri ir atvērti ikvienam, tur ir laipni gaidīti gan geji, gan tradicionāli orientēti vīrieši un sievietes. Tu vari uz turieni aiziet, apskatīt vietu, tikties ar jauniem draugiem un atrast vietu, kur multikulturālisms nav tikai sauklis, bet gan ikdienā īstenots princips.

Lielās pilsētās ir pat etnisko minoritāšu geju, lesbiešu un biseksuālu grupas, kur satiekas cilvēki ne tikai ar kopīgu seksuālo orientāciju, bet arī ar kultūras izcelsmi (Skatīt pielikumā pievienoto adresu sarakstu).

Skolotājam

Atceries!

Ko tu domājat par LGBT kopienu? Vai tev ir priekšstats, kāda tā varētu būt? Kāpēc, pēc jūsu domām, šī kopiena pastāv? Kādas tai ir priekšrocības?

Daudziem homoseksuāļiem un biseksuāļiem kopiena ir sociāls tīkls, kurā viņi var satikt citus gejus, lesbietes un biseksuāļus, pavadīt brīvo laiku un vairāk uzzināt par viņiem. Kopiena nodrošina aizsardzību pret dažiem plaši izplatītiem uzvedības stereotipiem un atbrīvo tās biedrus no pienākuma uzvesties saskaņā ar tradicionālajām dzimumu lomām. Parasti geji un lesbietes kopienā jūtas ērti, jo viņi var uzvesties atbilstoši savām jūtām un viņiem nav nepieciešams neko paskaidrot vai taisnoties. Mēģini iedomāties, kā tu būtu juties kā pusaudzis, ja tavā pilsētā būtu bijušas tikai dažas vietas, kur tu varētu būt bijis pilnīgi drošs, ka neviens tevi nekritizētu mīlestības vai seksuālās orientācijas dēļ.

Ar kopienā sastaptajiem paziņām var izveidoties ilgstoša draudzība, kas balstās uz patiesām un sirsnīgām attiecībām. Dalīšanās līdzīgā pieredzē un savstarpējs atbalsts var palīdzēt gejiem un lesbietēm tikt galā ar negatīvajām reakcijām, ko izraisa viņu atklāšanās ģimenei vai darbavietā.

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Kāpēc geji un lesbietes veido paši savas vietas? Vai tas nav sava veida geto?

Bērnībā geji, lesbietes un biseksuāļi tiek audzināti kā heteroseksuāļi un viņiem tiek mācīts, ka homoseksuālām jūtām un attiecībām mūsu sabiedrībā nav vērtības. Lai veidotu savu identitāti un pašnovērtējumu, viņiem ir nepieciešama pašiem sava telpa, kur viņi var izpaust savas jūtas, nebaidoties saņemt nepatīkamus skatienus vai komentārus.

Cilvēkam, kas nav pieradis pie šādas kopienas, tas var šķist kā "geto" dzīvesveids. LGBT kopiena nav geto, bet tā tiek tādā veidā uztverta, jo mēs dzīvojam sabiedrībā, kur dominē heteroseksuālās normas.

Kā es varu vairāk uzzināt par vietējo geju un lesbiešu kopienu?

Visvienkāršākais veids ir informāciju meklēt internetā. Cits, iespējams, labāks veids ir apmeklēt vietējās geju/lesbiešu organizācijas un pajautāt to biedriem informāciju par pasākumiem, kādos viņi iesaistās.

Vai es kā heteroseksuālis drīkstu apmeklēt vietas, kas pieder LGBT kopienai?

Geju, lesbiešu, biseksuāļu un transseksuāļu centri parasti ir atvērti ikvienam, kas meklē informāciju par viņu aktivitātēm, un cilvēki būs priecīgi atbildēt uz taviem jautājumiem (skatīt pielikumā pievienoto interneta vietņu sarakstu vai pats sameklē sev tuvākos centrus). Lielākā daļa kafejnīcu, krodziņu, bāru un restorānu ir atvērti ikvienam, tikai daži naktsklubi ir domāti "tikai vīriešiem", un dažas lesbiešu pulcēšanās vietas ir atvērtas tikai sievietēm. Ja neesi pārliecināts, pirms došanās uz turieni piezvani un pajautā.

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Faktu un aizspriedumu tīkls

Mērķis: iepazīt ar LGBT kopienu saistītos faktus un aizspriedumus.

Metode: pajautā skolēniem, ko viņi domā, izdzirdot terminus 'lesbiešu kopiena' un 'geju kopiena'. Uzraksti viņu atbildes uz tāfeles, savieno tās ar līnijām, kas attēlo savstarpējās asociācijas, veidojot 'tīklu'. Izmanto dažādas krāsas, lai izceltu negatīvos un pozitīvos izteikumus (piem., negatīvs = dzeltens un pozitīvs = zaļš). Pajautā, kāpēc dzelteno izteikumu ir vairāk nekā zaļo (kas ir visiespējamākais rezultāts), un iepazīti, kuri no šiem izteikumiem ir fakti, kuri - stereotipi (spriedumi, kas neatbilst faktiem), un kuri ir personīgie viedokļi vai jūtas. Noskaidro, kuri fakti par LGBT kopienu ir zināmi un kā jaunieši par to ir uzzinājuši. Pēc tam izskaidro faktus par vietējo kopienu un tās vēsturi. Nodarbības noslēgumā pajautā skolēniem, vai diskusija ir likusi viņiem mainīt savu viedokli.

Svarīga piezīme: gatavojoties nodarbībai, iegūsti adekvātu informāciju par vietējo LGBT kopienu. Tu vari uzaicināt vietējās geju/lesbiešu/biseksuāļu organizācijas pārstāvjus, kas jauniešiem sniegtu iekšējo informāciju par vietējām aktivitātēm. Sagatavojies arī atbildēt uz skolēnu jautājumiem par homoseksuāļu "geto" un homoseksualitātes publiskajām izpausmēm.

Geju praidis

Mērķis: iepazīt nepieciešamību atpazīt LGBT cilvēkus.

Metode: parādi attēlu no geju praida gājiena un pajautā skolēniem, vai viņi zina, kas tas ir. Iedrošini viņus izteikt savu vērtējumu. Iespējams, tu saņemsi dažus ļoti negatīvus izteikumus (dažiem skolēniem LGBT cilvēku atpazīšana vai veidi, kā viņi sevi parāda, ir nepieņemami). Apspried diskriminācijas un praida ietekmi uz cilvēka identitāti. Izskaidro geju praida vēsturi (skatīt nodaļu "Vēsture & kultūra"). Salīdzini etnisko praidu ar geju praidu.

Svarīga piezīme: daudzus cilvēkus šokē geju praida pasākumu laikā attēlotie dzīvesveidi, kas, protams, piesaista lielu mediju uzmanību. Diskusijas laikā ņem vērā mediju izkropļojošo ietekmi un homoseksuāļu dzīvesveidu dažādību, kas galu galā atspoguļo dzīvesveidu dažādību sabiedrībā kopumā.

Šī ir tradicionāli orientēta pasaule...

Mērķis: iepazīt heteroseksisma ietekmi un izskaidrot LGBT kopienas nozīmi.

Metode: paskaidro, ka mēs visi tiekam audzināti par heteroseksuāļiem. Paskaidro, ka tā rezultātā pusaudži geji, lesbietes un biseksuāļi nonāk īpašā situācijā un ka šis uzdevums palīdzēs noskaidrot, kā viņi varētu justies. Ļauj skolēniem brīdi padomāt par šādu jautājumu: "Ja pasaule nebūtu heteroseksuāli orientēta, bet geju/lesbiešu orientēta, vai jūs dotos uz 'tradicionāli orientēto cilvēku' bāru?". Varētu būt papildjautājums: "Ko par to domātu 'normālā' geju kopiena?" Ļauj skolēniem izteikt savas domas un jūtas. Diskusijai turpinoties, tu vari mēģināt to virzīt un koncentrēties uz jautājumu, kādu skolēni gribētu šo situāciju redzēt. Tad izdari secinājumus attiecībā uz pašreizējo situāciju: ko heteroseksuāļiem vajadzētu domāt par LGBT kopienu?

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības aprūpes speciālistam)

Atceries!

Pajautā sev, ko tu zini par LGBT kopienu, no kā tu ieguvāt šo informāciju un vai jebkad esi apmeklējis (-usi) šo kopienu.

Konsultējot gejus un lesbietes, atceries, ka piederības sajūta LGBT kopienai var būt personas identitātes un ikdienas dzīves neatņemama sastāvdaļa. Neskatoties uz to, daži geji un lesbietes var būt neapmierināti ar kādiem kopienas komerciālajiem aspektiem, jo viņi jūt noteiktu spiedienu uzvesties un gērbties "tradicionāli" un viņiem vēl nav pietiekošas pašcieņas, lai sekotu savām tieksmēm. LGBT kopiena neatrisina ikviena tās biedra problēmas, tai var būt gan pozitīva, gan negatīva ietekme uz cilvēkiem. Pat tie, kas bieži nesaskaras ar kopienas dzīvi, ir daļa no šīs kopienas un viņus ietekmē kopienas normas un vērtības, un viņi, savukārt, ietekmēs kopienu.

Ja tu pats/pati neesi gejs, lesbiete, biseksuālis vai transseksuālis, tev vajadzētu apmeklēt vismaz dažas no kopienas institūcijām, piemēram, konsultāciju centru un/vai vienu no populārākajām pulcēšanās vietām. Cilvēki varētu negribēt tev izskaidrot katru LGBT kopienas sīkumu un viņi varētu pieņemt, ka tu to zini.

Ja tu strādā pilsētas nomalē, sagatavo kontaktus un adreses, ko iedot cilvēkiem, kas atnāks pie tevis uz konsultāciju. Tu varat arī sazināties ar kādu "atklājušos grupu", ko varētu ieteikt saviem klientiem, vai kādu LGBT organizāciju, kas varētu sūtīt klientus pie tevis uz konsultācijām.

STĀSTS...



Tas ir pilnīgs un galīgs vājprāts.

Es nekad nebūtu iepazinusies ar Patrīciju, ja vien skolas pagalmā nenotiktu tas kautiņš, un skolotāja Godaine mani nebūtu aizvedusi uz savu kabinetu, lai es paskaidrotu savas rīcības iemeslus.

Tā nu es sēdēju un gaidīju viņu. Manas kājas kļuva mīkstas kā vate, un vēderā dejoja tauriņi.

Atceroties viņas seju, manam ķermenim cauri izskrien karstuma vilnis.

Terēza mēģina iztēloties viņas brūnās acis, kas viltīgi noraugās viņā un tad savelkas šaurās smieklu svītriņās. Terēza dziļi ievēl elpu, jo citādi nespētu atgūties no saviļņojuma kas viņu pārņēmis. Citi nedrīkst par viņām uzzināt, pat ne viņu draugi, kas paši ir lesbietes un geji. Viņas seksualitāte ir tikai viņas pašas darišana. Protams, arī Patrīcijas. Viņa paskatās pa logu uz pagalmu. Pirms trīs nedēļām tehno ballītes laikā viņa pirmo reizi noskūpstīja Patrīciju. Viņas sirds joprojām iesmeldzas to atceroties. Nekam citam nav nozīmes, viņa vienkārši grib būt kopā ar Patrīciju. Terēza nopūšas. Viņa nekad nebija domājusi, ka dzīve var būt tik traka padarīšana. Viņas un Patrīcijas stāsts ir tik sarežģīts, ka neviens to nespētu izprast. Terēza izklaidīgi pārļaiž skatienu pūlim, kas drūzmējas kafejnīcā. Lesbietes un geji, kas šurp nāk ir jauki cilvēki. Skolotājai Godainei bija taisnība. Šeit Rīgā tiešām ir homoseksuāļu kopiena, par kuras esamību viņai nebija bijis ne jausmas. Cik muļķīgi!

Viņas mīlas dēka ar Patrīciju aizsākās šeit. Pirmo reizi šurp atnākot, viņas rokas kļuva mīklas no satraukuma, bet kad viņa ieraudzīja Patrīciju sēžam pie loga, viņas sirds gluži vai salēcās. Patrīcija ir lesbiete, pie sevis nopriecājās Terēza. To viņa agrāk nebija sapratusi. Patrīcija bija kā saule, kas izgaismoja telpu. Terēza nespēja novērsties.

Viņa vienkārši noteica "Tagad tu beidzot zini".

"Es nekad nebiju iedomājusies, ka tu..." Terēza nepabeidza teikumu.

"Lesbietes visas nav vienādas," Patrīcija īsi secināja. "Tev ir daudz aizspriedumu."

"Linda ir mana labākā draudzene, un viņa ir tradicionāli orientēta. Un kas par to?"

"Nu nekas." nomurmina Terēza.

"Nāksi ar mani nākamo piektdien uz tehno ballīti? Tikai tu un es?"

Patrīcija skatās uz viņu un viņas acīs šaudās tāda kā dzirkstelīte. Ko nozīmē šī dzirkstelīte, Terēza uzzinās vēlāk?

Jā, tā viss aizsākās. Terēza vēlreiz atsauc atmiņā, kas notika pirms tam. Desmitās klases meitenes ir pagalmā un kā vienmēr skaļi ķīķina. Terēzai patīk tikai Patrīcija, bet viņa nemūžam to neatzītu. Gluži pretēji, viņa vienmēr Patrīciju ķircina. "Ak, mazā dāma sevi iespīlējusi šaurās džinsās un ar seju iekritusi kosmētikas kastē!"

"Izbeidz, Terēza, paej nost. Tevi šeit neviens nav aicinājis!"

"Zini, man pilnīgi vienaldza, Patrīcij."

"Ei", Linda iestarpina "nepievērs uzmanību tam, ko tā ragana tur runā. Kāpēc viņa tevi neliek mierā?"

"Un tev arī te ir jājaucas?," Terēza norūc. "Nu ja, jo tu esi tā, kas izskatās pēc īstas padauzas." "Vācies, Terēza, pirms es neesmu zaudējusi pacietību!" Patrīcijas balss kļūst draudīga.

"Pietiek, pietaupi savas provokācijas kādam citam. Vai skaidrs?"

"Es tikai gribēju pateikt, cik stulbi tu izskaties un cik nenormāli muļķīga

ir šī saruna," Terēza paceļ balsi. "Vai tas puisis nav vienkārši dievīgs? Vakar pagalmā viņš man uzsmaidīja."

Viņas balss atkal kļūst mierīga. "Tas tevi satrauc, vai ne?"

"Tu vienkārši esi greizsirdīga, jo puīši man pievērš uzmanību," vīpsnā Linda.

"Tu kļūdies, Linda. Es vienkārši negribu tērēt savu laiku kaut kādam puišēlim kā to dari tu un citas meitenes."

"Tad kāpēc tu vēl te stāvi? Ja mēs tev esam par prastu, tad vācies". Patrīcija pagrūž Terēzu. Tas ir pēdējais salmiņš.

"Beidziet kauties. Vai jūs esat jukušas, vai? Patrīcija, Terēza, tūlīt pat atkāpieties viena no otras!" skolotāja Godaine meitenes izšķir.

"Viņa iesāka, viņa vienmēr tā dara", sūdzas Patrīcija.

"Kā tad", viņu izmēda Terēza. "Es vienmēr sāku."

"Patrīcija saka patiesību. Terēzai mūs jāliek mierā reiz pa visām reizēm," paziņo Linda un skatās, ko teiks skolotāja.

"Terēza, atnāc pēc stundām uz manu kabinetu." "Es tev kaut ko vēlos parādīt?"

Terēzai vienmēr ir patikusi angļu valodas skolotāja. Viņa tik labi saprata Terēzu un varbūt nojauta to, ko neviens cits nebija pamanījis.

"Tev patiešām patīk Patrīcija?"

"Kā jūs kaut ko tādu varējāt iedomāties?" Terēza jūt, ka zaudē pamatu zem kājām.

"Tu man atgādini mani pašu tavā vecumā," skolotāja Godaines piemiedz viņai ar aci.

"Patiešām?" Terēza cenšas palikt vienaldzīga.

"Tā, klāt esam. Nāc un apsēdies."

"Jūs gribējāt man kaut ko parādīt?"

"Tieši tā. Bukletu "Geju sporta spēles". Skolotāja rakājas galda atvilktnē.

"Man likās, ka, tā kā tu nodarbojies ar sportu, tu varbūt vēlētos nākamgad piedalīties. Viņiem noteikti noderētu laba volejbola spēlētāja."

"Mirklīti," Terēza izbrīnītu uzlūko skolotāju "Vai Jūs esat lesbiete?"

"Jā. Vai tas tevi pārsteidz? Aizej uz geju un lesbiešu centru un iepazīsties ar citām lesbietēm. Tu vienmēr staigā viena pati."

"Es negribu, lai mani uztver kā iekāres objektu."

"Kas tev ir teicis, ka lesbietes ir tādas?"

"Visi tā runā."

"Tātad tu tici visam, ko citi saka? Tā visādā ziņā nav tiesa. Gejiem un lesbietēm ir daudz citas intereses. Viņi darbojas sporta centros, satiekas, pavada laiku kopā, pārrunā politikas jautājumus – ar viņiem var runāt par visu."

"Iesākumam volejbols būtu gana labi." Terēza pagroza bukletu rokās.

"Labi. Tad es tev tūlīt iedošu geju un lesbiešu centra adresi. Vai tev ir pieeja internetam?"

"Protams."

"Šeit ir dažas saites uz interneta lapām, ko tu varētu apskatīties. Mana kolēģe ieteica kādu čatu gejiem un lesbietēm. Es tev uzrakstīšu tā adresi. Tad tu redzēsi, kas patiesībā notiek. Tu sapratīsi, ka neviens tevi neuztver kā iekāres objektu."

"Un Jūs? Vai Jūs arī ejat uz geju klubiem?"

"Tā īsti nevarētu teikt. Man ir daudz draugu, kas ir lesbietes un geji, bet es parasti neeju uz bāriem un klubiem."

"Nu skaidrs. Liels paldies jums!"

"Es priecājos, ka varēju palīdzēt. Un lai tev labi veicas volejbolā!"



Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Kur es varu atrast informāciju par psiholoģisko atbalstu, pašpalīdzību vai konsultāciju pakalpojumiem, ko manā teritorijā piedāvā LGBT kopiena?

Daudz saišu jūs varat atrast internetā, ja izmantosi kādu meklēšanas rīku, atradīsi daudzus piemērotus resursus. Ja plāno savus klientus nosūtīt uz kādu īpašu palīdzības iestādi, ir svarīgi, lai tu pats par tās darbību būtu labi informēts. Uzzini vairāk, veidojot personīgus kontaktus ar šo konkrēto institūciju.

Kā man izturēties pret klientiem, kam ir nelabvēlīgs viedoklis par LGBT kopienu?

Geju un lesbiešu kopiena ir vairāk nekā klišeja. Kādas ir cilvēka īpašās intereses? Negatīvais viedoklis varētu būt veidojies tāpēc, ka viņi vēl nav atraduši to atbalsta struktūru, ko meklē. Rosini viņus turpināt meklēt un iepazīties ar jaunām jomām un pakalpojumiem, ko piedāvā kopiena (skatīt arī pirmo jautājumu sadaļā skolotājiem).

Vai vienmēr ir vēlams ieteikt cilvēkam iesaistīties LGBT kopienā?

Parasti kopiena ir ļoti atbalstoša, bet varētu būt situācijas, kad cilvēkam vajadzētu koncentrēties uz savu iekšējo un/vai ārējo konfliktu risināšanu caur individuālo darbu. Šajos gadījumos tev vajadzētu noteikt, vai cilvēks gūs labumu no individuālas vai grupas psihoterapijas un nosūtīt viņu pie terapeita vai cita piemērota speciālista.

Lai izvairītos no vilšanās, cilvēkam ir precīzi jāizstāsta, ko viņš atradīs un kur viņš to atradīs.

Kā man izturēties pret cilvēku, kas baidās no LGBT kopienas?

Detalizēti apspried ar klientu viņa vajadzības un meklējiet dažādus veidus to apmierināšanai. Kopienas apmeklējums ir tikai viens no problēmu risināšanas veidiem, un tas nav "brīnumlīdzeklis visiem gadījumiem" vai "ceļš uz laimi". Var paiet zināms laiks, līdz cilvēks atrod pareizo vietu, asociāciju vai grupu, kas vislabāk atbilst viņa vajadzībām.



Psihologiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Padomā par šādiem jautājumiem:

- Kā tu vari palīdzēt cilvēkam atrisināt konfliktu un izmantot pieejamos resursus, ja viņš jūtas izolēts?
- Kā tu vari palīdzēt cilvēkam atrisināt konfliktu un izmantot pieejamos resursus, ja viņš interesējas par LGBT, bet arī bažījas par to?
- Kādas citas kopienas bez LGBT tu zini?
- Vai tavā pilsētā piedāvātās LGBT aktivitātes/pakalpojumi ir piemēroti tava klienta etniskajai un individuālajai izcelsmei?
- Kurai īpašai grupai, izņemot homoseksuāļu grupu, cilvēks pieder (piem., reliģiskai, etniskai, sporta, dzimuma u.c.)?
- Vai tavā pilsētā ir grupas, kuru biedri vienlaicīgi pieder vienai vai vairākām minoritātēm (piem., turku geji, ebreju lesbietes u.c.)?



LGBT sociālais tīkls

Mērķis: palīdzēt cilvēkam atrast savu vietu LGBT sociālajā tīklā.

Metode: centies noskaidrot, ko tavš klients domā par geju/lesbiešu kopienu. Vai viņš jūtas kā šīs kopienas daļa? Kāpēc jā vai kāpēc nē? Vai viņam kopiena asociējas ar negatīvu tēlu? Vai viņš ārpus kopienas tiekas sabiedrībā ar citiem LGBT cilvēkiem?

Lūdzu, atceries, ka etnisko minoritāšu LGBT cilvēki bieži neiesaistās kopienā. Tas var būt tāpēc, ka viņi baidās vēlreiz justies neērti kā minoritāte. Iemesls var būt arī kopienā sajauktie aizspriedumi un diskriminācija.



8 Vēsture un kultūra

Ievads

Ieskatam

Visos laikos ir pastāvējušas romantiskās un seksuālās attiecības ar homoseksuālu ievirzi. Laika gaitā mainījies tikai to modelis un apstākļi, kādos šīs attiecības tikušas un vēl joprojām tiek izdzīvotas, atkarībā no tās nozīmes, ka seksuālajai orientācijai piešķir dažādas kultūras.

Piemēram, mūsdienās daudzveidīgas identitātes sadzīvo plecu pie pleca, un ne vienmēr iespējams tās sagrupēt, izmantojot konkrētu apzīmējumu (t.i., lesbiete, gejs, biseksuālis, heteroseksuālis, transseksuālis, dīvainis, transdzimums utt.)

Eiropas vēsturē homoseksuāli sabiedrības aizspriedumu dēļ ilgi tika vajāti. Sākumā šī naidīguma attaisnošanai izmantoja teoloģiskus argumentus („grēku”), bet vēlāk ķērās pie pseidozinātniskiem pierādījumiem, kuru dēļ homoseksuālisms tika uzskatīts par slimību vai garīgu saslimšanu. Patiesībā jēdziens „homoseksualitāte” tika ieviests 19. gadsimtā un pārveidoja homoseksualitātes „grēku” un/vai „noziegumu” (par kuru dažos gadījumos draudēja nāvessods) par slimību.

Mūsdienās zinātnisku pētījumu ceļā noskaidrots, ka geji un lesbietes ir tikpat veseli kā heteroseksuāli un viņu problēmas saistītas nevis ar seksuālo orientāciju, bet gan apkārtējās vides piekopto diskrimināciju un tajā valdošo kultūru.

Kriminālvajāšana par homoseksuālām darbībām ir atcelta visās Eiropas valstīs. Pirmā to izdarīja Francija 18. gadsimta beigās, un pārējās valstis sekoja šai priekšzīmei 20. gadsimtā. 19. gadsimta beigās tika izveidotas vairākas politiskas un sabiedriskas organizācijas homoseksuāliem vīriešiem un sievietēm. 20. gadsimtā sieviešu atbrīvošanas, kā arī geju un lesbiešu kustības veicināja lielāku vispārējo atvērtību saistībā ar neiegrozotu seksualitāti un sekmēja pozitīvas geju un lesbiešu identitātes izveidošanos.

Ir vērts atgādināt, ka grāmatās lasāmā vēsture ir galvenokārt vīriešu rakstīta, tāpēc mums zināmas tikai dažas vēsturiskās sievietes un vēl mazāk lesbiešu. Jāatzīst, ka lesbietēm tiek pievērsts ļoti maz uzmanības, un tas ir viens no īpatnējiem diskriminācijas veidiem, ar ko ikdienā jāsasopas homoseksuālām sievietēm.

Vispārīga informācija

Konkrētos vēstures periodos un dažādās sabiedrībās viendzimuma attiecībām bija daudzi, dažādi veidi un nozīme. Dažās sabiedrībās ne iepriekš, ne tagad netiek runāts par homoseksualitāti un izšķir tikai aktīvu un pasīvu seksu, pēdējo uzskatot par nevērtīgāku. Šis nozīmīguma vērtējums balstās uz tradicionālo, seksismam raksturīgo vīriešu un sieviešu dzimuma lomu šķirtību, uzsverot augstāku vērtību visam, kas tradicionāli saistīts ar vīriešu pārakumu pār sievieti. Šādas kultūras kontekstā tā dēvētie „pasīvie” vīrieši tiek uztverti kā savdabīgas sievietes, un šī „feminizēšana” padara viņus „zemākus” par „aktīvajiem” vīriešiem.

Visi šie paveidi ievērojami atšķiras no „modernās homoseksualitātes”, t.i., viendzimuma attiecībām starp pieaugušiem cilvēkiem, kas sevi identificē kā gejus vai lesbietes. Šajās „modernajās” attiecībās seksuālā uzvedība un uzdevumu sadale ir vienošanās, nevis tradicionālu pieņēmumu rezultāts.

Kultūras kontekstā pieņemti viendzimuma attiecību veidi

Senajā Grieķijā viendzimuma attiecības tika pieņemtas un atbalstītas, ja vien tajās bija iesaistīti pieauguši vīrieši un zēni. Šādas attiecības starp vīriešiem bija veids, kā nostiprināt vīriešu varas noteikumus un paražas, nodot filosofiskas zināšanas, kā arī nostiprināt personiskās saiknes starp karotājiem.

Amerikas iedzimto vidū valdīja īpaša cieņa pret tā dēvētajiem „divējiem gariem” jeb *Berdaches*. Šie ļaudis netika uzskatīti ne par vīriešiem, ne sievietēm. Tie bieži bija godājami medicīnas un mākslas speciālisti.

„Berdačismam” piemita mītisks un garīgs aspekts, bet Rietumu un modernajā izpratnē par homoseksuālistu cilvēka identitātes kodols ir seksuālā orientācija.

Dažās Amerikas iedzimto kultūrās tiek uzskatīts, ka seksuālā orientācija nav saistīta ar dzimumidentitāti. Cits viendzimuma attiecību uztveres veids vērojams oriģinālajā indiešu reliģijā, kur, pirms ieviesās pašreizējā patriarhālā filosofija, nebija manāma pretestība pret viendzimuma attiecībām. Zināmas pat homoseksuālas dievības, ko vēl joprojām var manīt tempļu skulptūrās un episkajos sacerējumos, dzejā un literatūrā.

Monoteisma reliģiju ietekme

Valstīs, kurās galvenokārt valdīja trīs lielākās monoteiskās reliģijas (jūdaisms, kristietība un islāms), homoseksualitātei jau vairākus gadu tūkstošus piešķirta stigmas loma. Kaut gan vēstures gaitā Eiropā un Tuvajos Austrumos vienmēr pastāvējušas viendzimuma attiecības, kristietība uzskatīja, ka homoseksuāla uzvedība ir nelikumīga.

Piemēram, Viduslaikos sievietes dažreiz tika apsūdzētas kā raganas, ja izturējās pārāk neatkarīgi, it īpaši, ja dzīvoja kopā ar citām sievietēm.

Itālijā 16. gadsimtā seksuālas attiecības starp jauniem vīriešiem nebija nekas neparasts, toties sekss ar sievieti pirms laulībām tika stingri aizliegts. Tolaik saimnieki, kalpotāji un draugi mēdza gulēt vienā gultā.

19. gadsimtā jaunā, zinātniskā pieeja seksualitātei daļēji pārnese viendzimuma attiecības no teoloģiskās uz medicīnisko jomu.

Pat mūsdienās cilvēkiem ir ārkārtīgi atšķirīgi uzskati par homoseksualitāti. Daudzi atklāti piekopj geju un lesbiešu dzīvesveidu, bet ir arī daudzi citi. Piemēram, Vidusjūras reģionā homoseksuālas attiecības ir ļoti plaši izplatītas, bet par tām nedrīkst atklāti runāt. Dažās islāma kultūrās sava dzimuma uzskatīšana par pievilcīgu tiek uztverta kā dabiska un pat ļoti pavadinoša īpašība. Ja vien musulmaņi šādi neuzvedas sabiedrības priekšā, ir atļautas daudzas homoseksualitātes izpausmes formas, it īpaši tāpēc, ka aizliegtas heteroseksuālas attiecības pirms laulībām. Kaut gan daudzi fundamentālisma aktivisti apgalvo pretējo, homoseksualitāti nekādā gadījumā nevar uzskatīt par pavisam jaunu vai „rietumniecisku”, vai „kolonistu” fenomenu.

Kā es varu palīdzēt?

Seksuālo un emocionālu paradumu (arī viendzimuma attiecību) vēsturiskā attīstība var kļūt par nozīmīgu tematu, ko apspriest gan skolās, gan psiholoģiskās palīdzības sniegšanas gaitā. Ir svarīgi izprast, kā mainījušās kultūrālās definīcijas un identitātes, laika ejot. Tomēr šis nav tikai filozofisks uzdevums: vēsturiskās un kultūrālās definīcijas var ietekmēt tagadni. Pārdomas par vēsturiskās un sociālās attīstības izmaiņām var radīt jauniešiem labāku apjausmu par mūsdienu dzīvesveida izcelsmi. Tās var palīdzēt izprast, kā laika gaitā veidojušās dažas sociālās definīcijas, un sniedz iespēju pētīt uzvedību, normas un definīcijas konkrēta vēstures perioda kontekstā, noskaidrojot, ka tās ir nevis absolūtas patiesības, bet gan tikai vēsturiskā konteksta funkcija.

Skolotājam

Atceries!

Historiogrāfija nav objektīva zinātne. Vēstures interpretācija bieži izmantota kā līdzeklis, lai veicinātu izmaiņas vai pretotos tām. Iepazīstot vēsturisko attīstību un ietekmi, mēs varam izprast, kā pagātne veidojusi tagadni, un tas, iespējams, palīdzēs atrast iespēju to izmainīt. Kā domā tu?

Daudzi speciālisti uzskata, ka vērtības, ideāli un paražas, kas saistītas ar seksualitāti un atšķirībām starp vīriešiem un sievietēm, laika gaitā mainās un ieņem nozīmīgu lomu sociālās kontroles jomā. Vai tu piekrīti šim viedoklim?

Vai uzskati, ka konkrēti vēsturiskās attīstības fakti ietekmējuši tavu seksuālo un attiecību pieredzes veidošanas stilu? Un tavu vecāku un vecvecāku uzvedību? Kādi faktori ierobežojuši vai veicinājuši tavu apjausmu par viņu un savējo dzimuma identitāti un lomu, seksuālo orientāciju? Kurus no šiem aspektiem tu vēlies apspriest ar saviem skolēniem?

Seksuālitāte un homoseksualitāte ir interesanti un strīdīgi mūsu sociālās un kultūras vēstures aspekti. Kā iespējams iekļaut lekcijās homoseksualitātes un vispārējās seksualitātes vēsturiskos un sociālos aspektus?

Ko, tavuprāt, skolēniem vajadzētu apgūt šajās klātienas lekcijās?

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Kur es varu atrast informāciju par gejiem, lesbietēm un biseksuālajiem cilvēkiem, kas ierakstīti vēsturē?

Daudz interesantas informācijas iespējams atrast internetā, *Wikipedia* lapās. Ielūkojies arī šīs rokasgrāmatas 3. un 4. pielikumā, kur ir tavai valstij veltītas lapas. Tajās sniegts pirmais pieturas punkts ļoti interesantam, pārsteidzošam pētījumam.

Kuri vēsturiskie personāži bijuši homoseksuāli vai biseksuāli?

Tādu bija daudz. Daži no tiem: Safo, Sokrāts, Platons un Aleksandrs Lielais, Aristotelis, Izraēlas karalis Dāvids un Jonatāns, Romas imperatori Adriāns un Trajāns, Anglijas karalis Ričards Pirmais (Lauvassirds), Erasmus, acteku valdnieks Montesuma Otrais, Anglijas karalis Edvards Otrais, Anrī Trešais (Francijas un Polijas karalis), Anglijas valdnieks Džeimss Pirmais, Francijas karalis Luijs Trīspadsmitais, Zviedrijas Kārlis Divpadsmitais, Zviedrijas karaliene Kristīne, Krievijas cars Pēteris Pirmais, Prūsijas Frīdrihs Otrais, Dānijas Kristiāns Otrais, Orānija Vilhelms (vēlāk Anglijas karalis), Krievijas cars Aleksandrs Pirmais, Bavārijas Ludvigs Otrais un pēdējais Ķīnas imperators Pu Ji.

Tomēr vairākumā gadījumu šo personāžu homoseksualitātei/biseksualitātei vēsturiskā ziņā nozīmes nebija, tas ir, viņu jūtas vai orientācija pati par sevi neietekmēja vēsturi, un tas pats attiecas uz vēstures slavenajiem heteroseksuāliem. Lai nu kā, daudzi geji, lesbietes un biseksuāli uzskata šos vēsturiskos personāžus par svarīgiem, pozitīviem ideāliem, kas stiprina viņu identitāti un pašvērtējumu.

Cik daudz man jāzina par seksualitātes vēsturiskajiem un kultūras aspektiem, lai es varētu tos mācīt saviem skolēniem?

Nav nepieciešams liels informācijas daudzums. Vissvarīgāk ir pārzināt un spēt izskaidrot skolēniem dažādās emocijas, vērtības, attieksmes un prakses, kas pastāvējušas dažādos laika periodos un vietā. Protams, to darīt ir vieglāk, ja var minēt dažus konkrētus piemērus. Turklāt skolēni var tev palīdzēt tos sameklēt. Iesaistot skolēnus mūsdienu homoseksuālo personāžu izpētes darbā, var lieliski parādīt, ka šobrīd homoseksualitāte ir atklāts, parasts dzīves fakts daudziem, kas ieņem nozīmīgu lomu savas kopienas ietvaros.

Kas notika *Stonewall Inn* jeb Stounvelas bārā?

AVēsturiskā ziņā nozīmīgs pagrieziena punkts geju tiesību jomā notika, kad sākās ielu nekārtības Stounvelā, ļoti populārā geju, lesbiešu un transvestītu bārā Kristofera ielā Ņujorkā. Tā bija pirmā reize, kad sākās organizēta pretošanās ilgstošai vajāšanai un policijas reidiem. Policija regulāri rīkoja reidus bārā, aizvainojot un arestējot tās vadību un klientus. Turklāt policisti bieži nosauca arestēto vārdus radiem un darba devējiem, tādējādi nereti nolemjot šos cilvēkus sociālai izstumšanai un panākot, lai viņi zaudē darbu. Kad 1969. gada jūnijā atkal notika reids, Stounvelas vadītājs un klienti sadumpojās pret policiju. Nākamajā dienā Ņujorkas geju kustība organizēja demonstrāciju, kas beidzās ar cīņu pret policiju un izraisīja ielu nekārtības, kas turpinājās vairākas dienas. Šis notikums daudzās valstīs tiek atzīmēts ar ikgadējo geju un lesbiešu parādi, kas tiek dēvēta par *geju parādi (gay pride)* vai dažreiz „Kristoferstrītas dienu”.

Apbrīnojami, bet vairākums ļaužu piemirsuši, ka pirmie uz notikušo reaģēja transvestītu grupa, kurā ietilpa arī vairāki afroamerikāņi.

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Stāsti

Mērķis: likt pusaudžiem apzināties, kā viņiem ieaudzina seksualitātes uztvere.

Metode: pajautā skolēniem, kas viņiem mācīts par dzimumidentitāti un lomām, kā arī seksualitāti. Pajautā arī, kādu informāciju, kas viņiem pašiem šķiet svarīga, viņi nav saņēmuši un kā šo problēmu risinājuši. Citas pieejas ietvaros var ieteikt skolēniem pajautāt saviem vecākiem un vecvecākiem (vai citiem, kas šos skolēnus audzinājuši), kā viņi (šie ģimenes locekļi vai aprūpētāji) to visu apguvuši. Aicini arī uzdot radniekiem jautājumus, kādu informāciju un vērtības tie vēlas nodot saviem bērniem, ar kādām grūtībām nācies saskarties un vai viņiem šķiet, ka ir gūti panākumi. Otrajā fāzē skolēni var pārrunāt, kādas atšķirības saskatījuši cits cita stāstos.

Uzdod viņiem apspriest konfliktus, kas var rasties pedagogu un skolēnu starpā. Kā tie tika atrisināti?

Iespējams arī pajautāt pusaudžiem, kā viņi grasās risināt šos jautājumus saistībā ar saviem bērniem. Kā viņi rīkosies, ja viņu bērnu viedoklis atšķirsies no viņējā? Ja viņu bērns būs homoseksuāls?

Svarīga piezīme: atceries, ka skolēns varētu kaunēties atklāt konkrētus sīkumus par savu privāto, personisko un ģimenes dzīvi, kā arī, iespējams, savu seksuālo orientāciju. Turklāt arī vecāki un vecvecāki, uzklusot jautājumus par tādiem tematiem kā seksualitāte, varētu justies neērti un uztvert šos jautājumus kā jaunā ģimenes locekļa īstenotu provokāciju vai nevēlamu skolas iejaukšanos viņu dzīvē. Sagatavo skolēnus šādai iespējamībai un parūpējies, lai viņi nepārkāpj pieaugušo noteiktās personiskās robežas.

Varones un varoņi

Mērķis: izpētīt, cik nozīmīgi jauniem gejiem un lesbietēm ir vēsturiskie personāži kā ideāli.

Metode: aicini skolēnus izveidot sarakstu ar slaveniem vēsturiskiem personāžiem, kas viņiem šķiet kādā ziņā atdarināšanas vērti. Mēģini noskaidrot, kāpēc šie cilvēki ir nozīmīgi radošuma, neatkarības, spēka, godīguma u.c. ideāli. Pievērs uzmanību tam, kurus personāžus izvēlas minoritāti pārstāvošie skolēni, un noskaidro, vai tam ir kāda saistība ar viņu stāvokli.

Pēc tam paskaidro skolēniem, ka ideāli īpaši svarīgi ir minoritātēm. Pajautā viņiem, kāpēc (tā kā minoritātes nereti dzīvo sociālā nošķirtībā, pozitīvi ideāli un priekšzīmes ļauj mainīt nepatīkamos iespaidus) un palīdz viņiem paust savu viedokli.

Ievirzi diskusiju ar homoseksualitāti saistītā gultnē, pajautājot, kuri ideāli ir nozīmīgi gejiem, lesbietēm, biseksuāliem un transseksuāliem (LGBT). Vari arī apspriest vēsturiskos personāžus, kas ir nozīmīgi LGBT kontekstā (skat. bieži uzdotos jautājumus), vai arī runā par nesenākām priekšzīmēm, piemēram, Virdžīniju Vulfu, Oskaru Vaildu, Marselu Prustu, Frediju Merkūriju, Pedro Almodovaru utt. Iespējams arī parādīt kāda cita, ne Eiropā dzimuša geju, lesbiešu un biseksuāļu ideāla fotogrāfiju, piemēram, Oum Khalsoum, Ēģiptes sieviešu dzimuma dziedātāju.

Svarīga piezīme: atkarībā no skolēnu intelekta un ieinteresētības līmeņa iespējams sākt personiskāku sarunu par mūsdienu geju, lesbiešu un biseksuālu ideāliem (piemēram, popmūzikas zvaigznēm) vai akadēmiskāku diskusiju par to, kāpēc geji, lesbietes un biseksuāļi jūt nepieciešamību zināt par vēsturiskajiem personāžiem, kas liecina par homoseksuāļu esamību vēstures gaitā.

Cita iespēja ir analizēt geju un lesbiešu atveidojumu filmās, demonstrējot kādu mākslas vai dokumentālo filmu (skat. Rokasgrāmatas 6. pielikumu) un pēc tam apspriežot tās saturu ar pusaudžiem.

STĀSTS...



Mans draugs no ebreju kopienas geju un lesbiešu grupas "Sjahlomo" laikam ir vienīgais cilvēks, ar kuru es varu par to aprunāties," pie sevis domāja Ārons, dodoties uz norunāto tikšanos centrā. Domas viņa galvā bija tā samudžinājušas, ka viņš vairs nespēja skaidri domāt.

Viņam patiešām patika skolotājs Liepiņš, kas māca viņa mīlākos priekšmetus – vēsturi, filosofiju, latviešu valodu. Viņš bieži prātoja par to, vai skolotājs ir tik saprotošs, jo pats pārvietojas ratīņkrēslā un tāpēc bieži saskāries ar dažādiem, pret cilvēkiem ar īpašām vajadzībām vēršiem, stereotipiem.

Kopš brīža, kad Ārons saprata, ka ir gejs, viņš centās uzzināt vairāk par homoseksuāli orientētām vēsturiskām personām, literātiem un filosofiem.

Kāpēc gan skolotājs Liepiņš savās stundās nerunā par tik svarīgu aspektu? Varbūt es esmu traks, jo piešķiru homoseksualitātei tik būtisku nozīmi, bet, kopš apjautu savu homoseksualitāti, viss ir mainījies. Geji pasauli redz citādāk. Tāpēc viņam bija jāzina, vai kāds no domātājiem, brīvības cīnītājiem vai rakstniekiem arī ir bijis gejs. Katrā ziņā skolā par to neviens netika runājis. Viņš vienmēr ir bijis teicamnieks vēsturē un filosofijā, tomēr pēdējo sešu mēnešu laikā arvien mazāk koncentrējās mācībām un klasē notiekošajam. Esot savā istabā, viņam mācīšanās nesagādāja nekādas problēmas, bet stundu apmeklējums nupat jau līdzinājās nullei.

...

"Āron, esmu pamanījis, ka tu pēdējā laikā nenāc uz manām stundām. Vai tev ir kādas problēmas mājās vai varbūt attiecībās? Es vienmēr esmu bijis pret tevi godīgs. Kas noticis?"

"Vai mans vērtējums būs sliktāks, jo neesat apmierināts ar to, ka nepiedalos stundās?" Ārons nokaunējies lūkojas uz savu kurpju purngaliem.

"Protams, nē. Zinot to, ka tevi kaut kas nomāc, un tāpēc tu esi kļuvis tik kluss, es gribētu tev ko piedāvāt. Uzraksti un nolasi referātu par kādu no filosofijas un vēstures tēmām pēc paša izvēles. Ja tavs sniegums būs labs, tad manā priekšmetā tev atkal viss būs kārtībā. Labi?"

"Paldies, skolotāj."

Lai iestātos universitātē, noslēguma eksāmenos nepieciešamas labas atzīmes. Bet vai viņš varētu riskēt un rakstīt referātu par slavenām homoseksuāli orientētām personībām?

Ko darīt, ja skolotājs Liepiņš tam nepiekritīs?

Ārons bija pārliecināts, ka vēsturē bijis pietiekami daudz geju un lesbiešu, tomēr ziņas par tiem grima aizmirstībā.

Viņa uzdevums ir tos atkal atklāt!

...

"Šalom, Āron, tu laikam biji aizdomājies!" Haims uzsita viņam uz pleca. "Vai kas noticis, mīlais?"

"Ak, Haim. Man klasē jālasa referāts." Un Ārons visu izstāstīja.

Citi ebreju kopienas geju grupas "Sjahlomo" biedri pienāca klāt un uzmanīgi klausījās.

"Es prātoju, kuri vēsturiski slaveni vīrieši un sievietes ir bijuši homoseksuāli orientēti. To zināt ir būtiski, turklāt tas ir interesanti," piebilda Jaels.

"Vai esi meklējis internetā?" jautāja Danijs, kas vienmēr visu meklēja internetā.

"Laba doma," nopriecājās Ārons. "Palīdzēsi man?"

"Āron, es jau esmu rakstījis eseju par šo tēmu. Kā nekā esmu filosofijas students." Ārons izbrīnīts palūkojās uz Haimu.

"Tu man neesi to stāstījis!" pārsteigumā izsaucās Ārons.

"Labāk vēlāk, nekā nekad," atjokoja Haims. "Ja tu gribi dabūt labu vērtējumu vēsturē un filosofijā, izvēlies Erasmu. Viņš ir dzimis 1469. gadā un dzīvojis līdz 1536. gadam. Viņš bija brīvdomātājs un sava laika revolucionārs gan kā teologs, gan kā pedagogs. Viņš lielākā mērā bija humānists nekā teologs un savā laika ļoti populārs. Viņš pat cīnījās par sieviešu tiesībām. Viņš dažādos veidos veicināja atbrīvo-

šānās kustību, Un vislabākais bija tas, ka viņš bija gejs. Raksti savu eseju par viņu, Āron. Tu redzēsi, tev izdosies. Es tev varu palīdzēt."

"Lieliski," plati smaidīdams, teica Ārons.

"Skolotāj, es sāku rakstīt savu referātu un gribētu apspriest tā tēmu. Protams, ja jums ir laiks."

"Es priecājos, ka tu tik ātri piekriti manam piedāvājumam. Par ko būs eseja?"

"Pamatā tā būs par Roterdamas Erasmu. "Šis vārds jums noteikti ko izsaka."

"Tā ir gan. Erasms tiek uzskatīts par vienu no apgaismības laikmeta aizsācējiem."

"Vai jūs uzskatāt, ka Erasmam iespējams bija kāds personīgs motīvs, kas rosināja viņu pārstāvēt humānistu skolu?"

"Godīgi sakot, es par to neko nezinu. Vai esi to pētījis?"

"Jā, tāpēc es viņu izvēlējos. Vai zinājāt, ka viņš ir gejs?"

"Ā...! Nē, es to nezināju. Un tev liekas, ka homoseksualitātei bijusi noteicoša loma viņa domu virzībā?"

"Diemžēl ir par vēlu, lai viņam pajautātu. Tomēr tā ir manas esejas būtība."

"Tā ir neparasta izvēle, bet tas ir vienīgais veids, kā tu varētu uzlabot sekmes priekšmetā."

"Jā, es vairs nevēlos slēpt savu homoseksualitāti no citiem."

"Tad tas ir ļoti personīgs iemesls," smaidot noteica skolotājs. Pat ja es piekristu tevis izvēlētajai tēmai, Āron, man tev jāatgādina, ka Erasma laikā homoseksualitāte nebija pieņemama un par to nerunāja tā kā mūsdienās, un pilnīgi noteikti, to nesauca par homoseksualitāti.

Vienmēr jābūt uzmanīgam, kad centies piedēvēt kādu īpašību cilvēkam, kas pats vairs nevar neko pastāstīt. Es apstiprināšu tēmu ar šo vienu nosacījumu.

"Tad man vajag to vēlreiz pārdomāt," atbild Ārons.

"Vai es varu izlasīt to, ko tu jau esi uzrakstījis?"

"Ievads jau ir gatavs. Sadaļa par Erasmu vēl jāpapildina. Un pēdējā daļā es aplūkošu homoseksualitāti mūsdienās. Tāpēc man būtu vajadzīga vēl viena nedēļa."

"Labi," iesākot lasīt, piebilda skolotājs Liepiņš.

Vēsture ir kā pavasara puķu plāva, pārpilna atmiņām par pagātnes ceļojumiem un dzīvesstāstiem, kas visi vēlas, lai tos izstāsta. Ikviens tur var atrast meklēto. Gadsimtu gaitā ir izstāstīti miljoniem stāstu par attiecībām, mīlestību, lepnumu, pieņemšanu, sapratni un sodu. Šie stāsti atkārtojas atkal un atkal, kādā nenoteiktā vietā un laikā....

Sen atpakaļ Senā Grieķijā – dzejnieces Safo acīm, tika raksturota kā geju, lesbiešu un biseksuāļu paradīze. Tomēr tieši tolaik Atēnās tika apstiprināti jauni homoseksualitāti ierobežojoši likumi. Sabiedrības viedoklis pauda, ka vīrietim jābūt sievai un bērniem. Attiecības starp vīrieti un zēnu tika uzskatītas par pieņemamām, jo tā bija daļa no zēna izglītības procesa. Dažreiz šīs attiecības bija kaisles pilnas, dažreiz tikai izglītojošas. Bet mīļākajiem šis laiks bija grūts.

Pirmie homoseksuāļu nāvēssodi tika izpildīti agrīnās kristietības laikā.

Romas impērijas vēlinajā posmā daži imperatori pavēlēja gejus kastrēt; Viduslaikos homoseksuāļus mēdza pat sadedzināt dzīvus. Dažas ziņas par homoseksualitāti atkal pavīd 12. gadsimtā, kad kustība "amour courtois" jeb galantā mīlestība definēja, ka seksuālās attiecības var būt ne tikai heteroseksuālas.

Tomēr mēs neko sīkāk nezinām par ar homoseksualitāti saistītajiem "amour courtois" aspektiem. Renesanses laikā daži mākslinieki pauda savas homoseksuālās erotiskās jūtas daudz atklātāk. Tika tulkoti Platona raksti. Tomēr homoseksualitāte joprojām bija aizliegta, lai gan vairāki sabiedrībā zināmi vīrieši bija geji – to skaitā Leonardo da Vinči. 24 gadu vecumā viņš tika apsūdzēts par to, ka satikās ar 17 gadus vecu puisi. Vēlāk viņam bija attiecības ar jauno Kaprioti, kas ilga 25 gadus. Mikelandželo bija lepns, ka ir homoseksuāls, un savus darbus veltīja mīlestībai pret vīriešiem.

"Nevaru vien sagaidīt, kas būs tālāk," atzinīgi noteica skolotājs Liepiņš.

"To es labprāt uzzināšu piektdien."



Psihologiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības aprūpes speciālistam)

Atceries!

Mēs visi dzīvojam kultūras un vēstures kontekstos, kuru vērtības vismaz daļēji nosaka mūsu domāšanas un izjūtu raksturu.

Vēstures un kultūras iespaidu vajadzētu ņemt vērā un analizēt, it īpaši to profesiju pārstāvjiem, kuru darbā galvenais instruments ir attiecību veidošana ar cilvēkiem (piemēram, psihologiem, sociālajiem darbiniekiem, skolotājiem, ārstiem utt.).

Nekad neaizmirsti, ka tava personiskā pagātne ietekmē to, kā tu izturies pret cilvēkiem.

Kāda konkrētai kultūrai tu esi piederīgs? Vai uzskati, ka tava kultūra ietekmē tavu profesionālo uzvedību? Kādā veidā?

Pat zinātniskas teorijas ir pakļautas vēsturiskām un kultūras izmaiņām: piemēram, vēl pirms dažām desmitgadēm psihiatrija, psiholoģija un psihoanalīze ignorēja vai nepareizi izprata homoseksualitāti, pat uzskatot to par emocionālu traucējumu izpausmi.

Laika gaitā no šīs teorijas atteicās, balstoties uz jauniem pierādījumiem, kas gūti zinātnisku pētījumu rezultātā, un tos savukārt veicināja jaunais kulturālais iejūtīgums. Homoseksuāli vīrieši un sievietes patiesi pamazām atteikušies no slēpšanās un sākuši izrādīt pasaulei rāmo mieru, kādā īsteno savas romantiskās un emocionālās attiecības. Šis process toreiz tika saistīts ar cīņu par cilvēktiesībām un cīņu pret dažādību. Šis kustības uzsvēra nepieciešamību pēc precīzākiem, objektīviem zinātniskiem pētījumiem un paplašināja iespējamo rezultātu diapazonu, liekot zinātnei atklāt, ka homoseksualitāte ir viens no dabiskajiem, iespējamajiem cilvēku psihoemocionālās attīstības rezultātiem.

Ne vienmēr psihologiskās palīdzības ietvaros ir viegli runāt par seksualitāti, bet ir ārkārtīgi svarīgi mudināt cilvēkus apsvērt dažus nozīmīgus jautājumus, piemēram: kas jums pieaugot tika mācīts par seksualitāti? Kāda bija homoseksualitātes vēsture jūsu kultūrā? Vai jūsu kopienā bija homoseksuāli, un kā viņi izturējās? Kā tas gadu gaitā mainījies?

Ja radīsies iespēja strādāt ar cilvēkiem no citas kultūras, nevis savējās, Tevi pārsteigs tas, cik daudz dažādu un interesantu stāstu ir pasaulē.

Sarunu laikā, iespējams, nāksies saskarties ar neslēpti homofobisku attieksmi: šajā gadījumā rūpīgi jāizvēlas īstā atbilde un jāatceras, ka cīņu pret kultūru dažādību nevajadzētu jaukt ar nekritisku dažādu kultūru noziegumu un netaisnīguma izpausmju pieņemšanu. Lai nu kā, cenšoties novērst homofobiju konkrētas kultūras ietvaros, labāk ir nevis uzspiest savu „moderno” kultūru, bet gan padarīt cilvēktiesības par savas personiskās un profesionālās vērtību sistēmas stūrakmeni un būtībā palīdzēt cilvēkam panākt sociālo iekļaušanos. Toties, ja manāmas iekšējas homofobijas pazīmes, kas liedz šim cilvēkam ļauties harmoniskai emocionālai/seksuālai dzīvei, atceries, ka tavš profesionāļā pienākums ir palīdzēt viņam/viņai pārvarēt šo evolūcijas šķērslī un veiksmīgāk sasniegt personisko integrēšanos.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Kā risināt kulturālās atšķirības, sniedzot palīdzību homoseksuāli orientētiem skolēniem?

Svarīgāk ir runāt atklāti, nevis būt ļoti zinošam. Neliela ievada informācija un daži zināmi fakti (piemēram, „īsto” vārdu izmantošana) var palīdzēt uzsākt sarunu. Nebaidies atklāti atzīt, ka nezini kaut ko.

Vai psihofiziskās veselības un labklājības programmas var būt efektīvas, ja psiholoģiskās palīdzības speciālists un homoseksuālais skolēns ir no dažādām kultūrām?

Jā. Protams, savstarpējo sapratni panākt būs vieglāk, ja psiholoģiskās palīdzības speciālists pierādīs šim skolēnam, ka viņš/viņa neuztver savu kultūru kā paradigmu, kurai skolēnam jāpielāgojas, un uzskata to tikai par vienu no daudzām iespējamām kultūrām. Šis skolēns jutīsies ērti, ja sajutīs, ka psiholoģiskās palīdzības speciālists patiesi interesējas par nozīmēm, vērtībām un paražām, kas sakņojas viņa/viņas kultūrā. Parasti tas nomāc skolēna nepieciešamību sevi aizstāvēt un savukārt veicina tāda paša līmeņa ziņkārīgu par atšķirībām citu vidū vai uzņēmējā sabiedrībā. Atceries, ka kultūru apmaiņa ir aizraujoša rotaļa, ka ikvienas cilvēciskas būtnes dabā ir elastīgums, spēja mācīties un pielāgoties. Kultūras apmaiņa ir galvenais cilvēku evolūcijas virzītājspēks, un mēs visi tajā piedalāmies pat psiholoģiskās palīdzības nodarbības laikā. Ja domā, ka labāk būtu nosūtīt skolēnu, kam sniegs palīdzību, pie kāda kolēģa, kura specialitāte ir LGBT jautājumi, mēģini sazināties ar geju un lesbiešu biedrībām tuvējā apkaimē, un tās noteikti piedāvās speciālistu sarakstu.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Vēsturisko un kulturālo homoseksualitātes vēstījumu identificēšana

Mērķis: izpētīt vēsturiskos un kulturālos vēstījumus par homoseksualitāti, kas saistīti ar konkrētā cilvēka personisko situāciju.

Metode: iedod skolēnam, kuram sniedz psiholoģisku palīdzību, kādu lasāmvielu par homoseksualitātes uztveri dažādos vēstures un kultūras periodos. Pajautā viņam/viņai, kādu vēstījumu par seksualitāti un homoseksualitāti viņš/viņa saņēma bērnībā un pusaudža vecumā. Paskaidro, ka to, kā geji un lesbietes uztver sevi un savu identitāti, ietekmē viņu vēsture un kultūra.

Salīdzini to ar kādu citu stāstu, kas atklāj citādu homoseksualitātes uztveri (īpaši noderīgs būtu kāds stāsts no šī cilvēka pārstāvētās kultūras).

Svarīga piezīme: lai kāda lasāmviela tiktu izvēlēta, tai vajadzētu būt kaut kā saistītai ar konkrētā skolēna tā brīža situāciju. Iespējams, ka tā dos kādu ideālu, kam skolēns varētu vēlēties līdzināties, vai arī palīdzēs nedaudz mīkstināt iesīkstējušus uzskatus, vai arī ļaus uztvert kontekstu heteroseksuālajiem standartiem, kas ierobežo viņa/viņas dzīves apstākļus, domāšanu vai uzvedību.

Paplašināts ģimenes koks

Mērķis: izpētīt vēsturiskos un kulturālos vēstījumus par homoseksualitāti, kas saistīti ar konkrētā skolēna personisko situāciju.

Metode: iesaki skolēnam uzzīmēt 'paplašinātās ģimenes' koku (iekļaujot visus cilvēkus, kas viņam/viņai ir emocionālā ziņā nozīmīgi) ar šādiem jautājumiem:
1. Kāda ir viņa/viņas radniecība ar uzzīmētajiem cilvēkiem un kā tie ir savstarpēji saistīti?

Ko es varu darīt, ja notiek divkārša vai daudzkārtīga diskriminācija (piemēram, skolēns tiek diskriminēts, jo ir gejs/lesbiete/biseksuāls un musulmanis)?

Šajos gadījumos mērķis ir palīdzēt skolēnam integrēt savas identitātes pretrunīgos aspektus. Tas ir iespējams, ja skolēns ar savu palīdzību saprot, ka viņš/viņa galvenokārt ir cilvēks, kam ir tiesības uz dzīvību, brīvību un personisko drošību. Turklāt viņam/viņai ir tiesības netraucēti dzīvot ar savu personisko orientāciju un censties panākt savu laimi. Pat tad, ja šis skolēns dzīvo ļoti represīvā kultūrā un viņa/viņas pašvērtējums ir zems piedzīvotās homofobijas un/vai rasisma dēļ, viņš/viņa noteikti uztvers tevi kā sabiedroto cīņā par savu labklājību. Šis darbs, kas var būtiski ielgt, iespējams, radīs savdabīgu biculturālismu, jaunu un personisku, organisku viņa/viņas „kultūru” integrāciju, kas ļaus viņam/viņai pārvietoties starp tām abām. Spēja izmantot vairākus kulturālos kodus ļaus šim skolēnam izmantot katras kultūras resursus atbilstoši savām vajadzībām.

Kultūra nekādā ziņā nav kaut kas nemaināms; patiesībā tā pastāvīgi mainās, pielāgojas, sakrustojas un sintezējas.

Kā man runāt par seksualitāti ar skolēniem, kam ir stingri uzskati par pieklājības normām?

Runājot par seksualitāti, tiek skarta cilvēku dzīves intīmākā joma. Nepieciešams izveidot labu saskaņu attiecībā uz ilgstošo procesu. Laba metode ir ļaut, lai skolēns pats uzdod jautājumus, kas viņam/viņai ir svarīgākie, nevis uzdot tos viņam/viņai. Ja patiesi nepieciešams uzdot jautājumus, labāk to darīt netieši, dodot skolēnam iespēju paziņot, ka viņš/viņa nevēlas atbildēt. Īpašos gadījumos iespējams lūgt, lai skolēns par seksualitāti raksta, nevis runā. Šāda cieņas izrādīšana noteikti veicinās pakāpenisku uzticēšanos un labu attiecību veidošanos.

2. No kurienes viņi cēlušies, kur viņi dzimuši?
3. Kuram no šiem cilvēkiem bija nozīmīga loma tavā personiskajā un seksuālajā attīstībā?
4. Kurš no šiem cilvēkiem tev nodeva vēstījumus par homoseksualitāti? Kādi bija šie vēstījumi?
5. Kuri no šiem cilvēkiem tevi atbalsta?
6. Kā tu izturies pret cilvēkiem (ja tādi ir), kas tevi neatbalsta vai izturas pret tevi negatīvi?
7. Kā iespējams pievienot savam paplašinātajam ģimenes kokam vēl citus cilvēkus, kas tevi atbalstīs?

Svarīga piezīme: šī nodarbe, iespējams, ieilgs vairāku sarunu garumā.

Nespied skolēnus atbildēt uz pēdējiem jautājumiem, ja viņi/viņas tam vēl nav psiholoģiski gatavi. Daudzi homoseksuālie imigranti jutīs tik izteiktu lojalitāti pret savu pašreizējo sociālo tīklu, ka viņiem varētu būt grūti iztēloties alternatīvas izvēles. Ir gadījumi, kas savas seksuālās orientācijas atklāšana ģimenei izraisījusi krīzi vai radījusi plašu attiecībās ar dažiem ģimenes locekļiem, tāpēc rīkojies piesardzīgi.

Ieteikumi starpkultūru komunikācijai

- Skolēnu uzticēšanos iespējams gūt, parādot, ka interesējies par viņu ģimeni un neesi aizspriedumains. Daudzām kultūrām ļoti svarīgas ir ģimenes saites.
- Labāk atklāti atzīt savu nezināšanu attiecībā uz konkrētas kultūras tradīcijām un paražām, kā arī lūgt informāciju, nenoniecinošot to, ko cilvēks pastāsta.
- Atceries, ka dažiem cilvēkiem tie speciālisti, kuri rūpējas par citu veselību un psiholoģisko labklājību, šķiet prestiži un autoritatīvi tēli.

9 Dažādas reliģijas

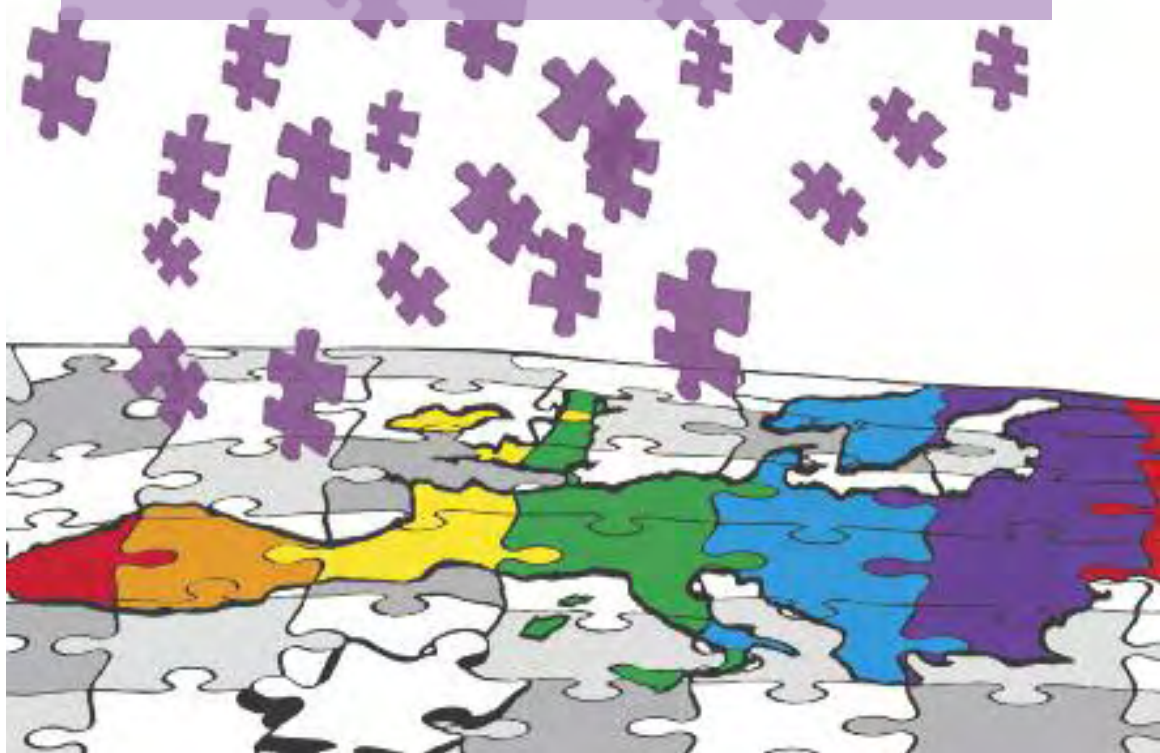
Ievads

Ieskatam

Pastāv uzskats, ka visas reliģijas iestājas pret homoseksualitāti. Kaut arī dažu konfesiju raksti homoseksualitāti nosoda, realitātē visaktīvākie netradicionālas seksuālās orientācijas noliedzēji ir lielākoties reliģiskie fundamentālisti un citi tradicionālas ticības piekopēji.

Vairāki reliģiska rakstura teksti nosoda konkrētas homoseksuālas uzvedības formas vīriešu vidū. Tajā pašā laikā homoseksuāla uzvedība sievietes vidū ir pieminēta reti. Tas ir saistīts ar lesbiskas uzvedības deseksualizāciju, kas ir daļa no specifiskajiem aizspriedumiem pret sievietes homoseksualitāti (vadoties pēc šovīnistiskā uzskata, ka "sievietes ir mazsvarīgas").

Geji, lesbietes un biseksuāli bieži vien saskaras ar grūtībām ticības un reliģiskās piederības kontekstā, kad tie kļūst pieauguši. Tomēr daudzi no tiem saglabā savu reliģisko piederību, vienlaikus pārstājot iesaistīties formālajos un publiskajos reliģiskajos pasākumos reliģiskās hierarhijas praktizētās verbālās un reālās diskriminācijas dēļ.



Vispārīga informācija

Kristīgās baznīcas attieksme pret homoseksualitāti

Romas katoļu baznīcas oficiālā nostāja vēsta, ka tā noraida homoseksualitāti. Baznīcas uzskats ir tāds, ka homoseksuāla uzvedība ir pretrunā ar seksualitātes patieso mērķi, tas ir, vairošanos. Šajā jautājumā katolicisma morāli joprojām spēcīgi ietekmē dabas un visa "dabiskā" princips, kas pilnībā izveidojās deviņpadsmitajā gadsimtā.

Pašreizējais katoļu baznīcas katehisms vēsta, ka pastāv nekorigējama nosliece uz homoseksualitāti. No šī viedokļa pret cilvēkiem, kuriem ir "traucējumi", būtu jāizturas ar "cieņu un iecienību". Tomēr homoseksuāla uzvedība kā tāda joprojām tiek uzskatīta par nopietnu grēku.

Homoseksuāļiem vajadzētu – "iespējams, pašizliedzīgas (tas ir, platoniskas) draudzības ietvaros" – dzīvot atturībā.

Pēdējo gadu laikā Rietumeiropas un Ziemeļeiropas protestantu baznīcas ir uzsākušas diskusiju par geju un lesbiešu garīgo aprūpi. Daži protestantu baznīcas sektori (to skaitā viens atzars Amerikā un Anglijas baznīca) ir ļoti atvērti šajā jautājumā un pieļauj geju un lesbiešu iecelšanu garīdznieku kārtā un viendzimuma laulību svētīšanu.

Tomēr pastāv arī tā saucamās evaņģēliskās brīvās baznīcas un draudzes, kas ietur stingru, konservatīvu pozīciju, kas atbilst Romas katoļu baznīcas nostājai.

Gan katoļu, gan protestantu konfesijā vienmēr pastāv atsevišķi indivīdi, grupas vai teoloģiski novirzieni, kas nepiekrīt oficiālajai nostājai un paziņojumiem un piekopj konservatīvāku vai liberālāku pieeju (piemēram, liberālā teoloģija). Līdz ar to ir jābūt uzmanīgiem, vērtējot kādu reliģiju, un jāņem vērā tajā pastāvošo viedokļu dažādību.

Attieksme pret homoseksualitāti jūdaismā

Jūdaismā tāpat kā kristīgajās reliģijās pastāv liela atšķirība starp ortodoksālajām un liberālajām kustībām attieksmē pret homoseksualitāti. Ortodoksālais jūdaisms kopumā homoseksualitāti aizliedz, balstoties uz noliegumu, kas šķietami pausts Levitu 18:22, kā arī stāstā par Sodomu un Gomoru. Tomēr nav skaidrs tas, vai šis liegums attiecināms uz homoseksualitāti kā tādu: daži komentētāji apgalvo, ka šis aizliegums attiecināms tikai uz prostitūciju, izvarošanu un seksuālām attiecībām ar vienlaikus vīriešiem un sievietēm. Daži Amerikas un Izraēlas ebreji pat ortodoksālo kustību ietvaros apstrīd oficiālo augstāk minēto reliģisko rakstu interpretāciju.

Reformētās sinagogas kopumā ir salīdzinoši atvērtākas homoseksualitātes jautājumos, un daži reformētie rabīni Eiropā šobrīd vada viendzimuma laulību ceremonijas (daži no tiem ir atklāti geji un lesbietes).

Attieksme pret homoseksualitāti islāmā

Kaut gan islāma likums aizliedz homoseksualitāti, islāma literatūrā sastopami vairākas homoerotiskas ainas. Ķermeniska saskare viendzimuma personu starpā (sadošanās rokās un skūpstī publiskā vietā), ko ārvalstu iecelotāji bieži vien kļūdaini interpretē kā homoseksuālas orientācijas pazīmi, ir ierasta uzvedības forma, kas visdrīzāk ir dzimumu nodalīšanas sekas, kā rezultātā cilvēki vērsas pie sava dzimuma pārstāvjiem, jo pretējā dzimuma pārstāvji ir neaizsniedzami. Tā kā uz sievietēm islāmā attiecināms lielāks skaits publisku ierobežojumu, sievietes par savu seksualitāti runā reti, un ir ļoti maz vēsturisku avotu, kas vēstītu par sieviešu seksualitāti.

Ortodoksālajā islāmā homoseksualitāte tiek lielākoties raksturota negatīvi. Homoseksualitāte islāma reliģiskajos tekstos tiek atklāti nosodīta, un tajos atrodami draudīgi apgalvojumi par šī "lielā grēka" piekopšanu, par ko jāsaņem sods. Tomēr Korānu iespējams interpretēt kā liberālāku. Spriežot pēc tā satura, vērsšanās pret homoseksuālu mīlestību, parādību, kas tiek plaši slavēta, nav attaisnojama.

Hadītā savukārt pausta atklātāka nostāja pret homoseksuālismu. Tas ir stāstu apkojums, no kuriem tikai dažus piedēvē Muhameda spalvai.

Islāma tiesību sistēmā (Šariatā) atrodama nopietna problēma. Lielākā daļā islāma tiesību sistēmu paredz nāvessodu par jebkādiem sakariem starp diviem vīriešiem (livats). Islāma likumu sistēmai, vismaz kriminālkodeksam, ne vienmēr ir reliģiska vērtība musulmaņu acīs, jo to radījuši cilvēki, nevis Dievs. Šis arguments dod iespēju dažiem musulmaņiem, kuri ir geji vai lesbietes, saskaņot savu seksuālo orientāciju ar ticību.

Hinduisms

Indijas kultūru raksturo sociālā noslāņošana. Sociālo uzvedību diktē tās kastas, kurai indivīds pieder, noteiktās uzvedības normas. Tikpat kā nevienam nav atļauts no šīm normām novirzīties. Visos sociālajos līmeņos un kastās dominē patriarhāla un hetero-šovinistiska nostāja, kaut gan pilsētu rajonos šī sistēma pakāpeniski sāk noārdīties. Pat "Kama Sutra", senā indiešu tekstā par cilvēku seksuālo uzvedību, homoseksuālas darbības ir skaidri nostādītas zemāk par heteroseksuālām darbībām. Šeit jāpiemin, ka galvenajā hinduisma novirzienā seksualitāte tiek piedēvēta Majas valstībai, tas ir, šķietamības un ilūziju pasaulei, līdz ar to tai ir zema vērtība. Tantrisms savukārt piedāvā citādas perspektīvas.

Budisms

Galvenais mērķis budismā ir atbrīvoties no atkarības. Jo retāk indivīds nodarbojas ar seksu, jo mazākā mērā ir atkarīgs no pasaules un iegūst lielāku brīvību, lai atklātu savu iekšējo patiesību. Tomēr ceļš pie sava patiesā "es" ir balstīts uz paša izvēli. Vienīgās prasības attiecībā uz seksu ir uzstādītas mūkiem, pārējiem to nav. Galvenais ieteikums, pamata ētikas princips ir tāds, ka cilvēks nedrīkst nodarīt ļaunumu citiem, un tas attiecas arī uz seksualitāti.

Pāli kanonā, svētajos budisma rakstos, tiek nosodīta homoseksuālas attiecības mūku starpā, bet tas netiek vispārināts uz visiem cilvēkiem.

Kā es varu palīdzēt?

Reliģija ir būtisks cilvēka vērtību sistēmas un kultūras fona aspekts. Parasti reliģiskā identitāte ir izveidojusies, pirms cilvēks sāk apzināties savu seksuālo orientāciju. Līdz ar to ticība ir būtisks personības elements.

Reliģiju sludinātāji reizēm izsaka vienpersoniskus viedokļus par reliģiju un svēto tekstu saturu – tai skaitā arī tajos izteikto viedokli par homoseksualitāti -, un tas veicina sociālas un individuālas homofobijas veidošanos. Iespējamu pretargumentu ierosina fakts, ka konstitucionāli noteikto cilvēktiesību vidū ir arī indivīda tiesības brīvi un pilnībā attīstīt savu personību, tātad arī seksuālo orientāciju.

Psiholoģiskās palīdzības un skolas (vispārīgi runājot, izglītības sistēmas) ietvaros ir būtiski iepazīstināt cilvēkus ar viedokļu dažādību un izprast reliģijas nozīmi jauniešu dzīvē personiskā līmenī.

Vienmēr ir noderīgi palīdzēt kādam skaidri saprast savas jūtas. Ja pusaudži atrodas vidē, kas morāli nosoda homoseksualitāti, viņiem nepieciešams atbalsts un psiholoģiskā palīdzība, lai tie spētu apzināties savas vajadzības un atdalīt stingri noteiktus reliģiskus uzskatus no sociālām un kultūras normām. Ja pusaudzis ieņem homoseksualitāti nosodošu pozīciju, ir būtiski viņiem atgādināt, ka cieņa pret citādo ir būtisks krietna cilvēka personības aspekts, kas savukārt ir civilizētas sabiedrības stūrakmens. Mēģini saprast, kā izskaidrot dažādos viedokļus par normām un vērtībām un palīdzēt pusaudžiem izstrādāt savus ētikas principus tā vietā, lai vienīgi pakļautos citu uzspiestajiem likumiem.

Skolotājam

Atceries!

Ticība var izpausties dažādos reliģisku uzskatu veidos. Visu reliģiju ietvaros ir atrodamī fundamentālisti, kas uzskata, ka svētie raksti satur precīzas instrukcijas taisnīgas dzīves dzīvošanai. Citi savukārt ņem vērā faktu, ka šie raksti atspoguļo idejas, viedokļus un morālos spriedumus no tā laika, kurā tie sarakstīti. Liberālos grupējumos uzsvars tiek likts uz katra paša personīgo atbildību par to, kāda uzvedība ir "pareiza" un kāda – "nepareiza". Šo uzskatu dažādību demonstrē dažādās pieejas katras reliģijas mācīšanā. Fundamentālistiem (un visiem "konservatīvo" uzskatu piekritējiem kopumā) piemīt tendence mācīt reliģiju dogmatiskā manierē, kas nepieļauj individuālas interpretācijas un ideju pielāgošanu konkrētajiem kultūras un sociālajiem apstākļiem. Liberālie grupējumi iestājas par indivīda brīvības un atbildības principu un reizēm pat kritizē priesteriem, garīdzniekiem, rabīniem un imamiem piešķirtās tiesības/pienākumu sludināt citiem, kas ir pareizs un kas ir nepareizs. Lielākā daļa cilvēku mēģina atrast vidusceļu, kas ļauj pārveidot svētajos rakstos aprakstītos likumus par kultūras un reliģijas normām, tajā pašā laikā ņemot vērā arī katra paša viedokli.

Kur uz šo uzskatu taisnes atrodies tu? Kur uz tās sevi, tavuprāt, novietotu tavi skolēni? Kādu iespaidu tas atstāj uz tavām attiecībām ar pusaudžiem? Kāds ir tavš viedoklis par homoseksualitāti? Kā tu izturies pret skolēniem, kuri tev šādos jautājumos nepiekrīt?

Ņem vērā to, ka daudzu reliģiju ticīgajiem ir atšķirīgi uzskati par vairākiem morāles jautājumiem (piemēram, karu un mieru, dabas aizsardzību, izturēšanos pret bēgļiem utt.) pat tradicionālo uzskatu piekritēju grupās. Lielākoties, spriežot par šiem jautājumiem, cilvēkiem demonstrē dažādu iecietību pret citu viedokļiem. Kāpēc jautājumā par seksualitāti iecietība pret dažādiem viedokļiem ir zemāka?

Skolotājam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī psiholoģiskās palīdzības speciālistam paredzētos jautājumus.

Kas Bībelē ir teikts par homoseksualitāti?

Atbilde uz šo jautājumu ir atkarīga no Bībeles interpretācijas un tās izpratnes. Laika gaitā populāras ir kļuvušas divas Bībeles interpretācijas. Pirmā ņem vērā vēsturisko, kultūras un reliģisko kontekstu, kurā Bībele tika sarakstīta. Ne visi svētajos rakstos minētie aizliegumi un likumi mūsdienās tiek uzskatīti par vērā ņemamiem: piemēram, aizliegums valkāt apģērbu, kas darināts no dažādām šķiedrām (Levitu 19:19), kā arī dažādi likumi, kas paredz dzīvnieku upurēšanu. Tas nozīmē, ka sabiedrības attīstība ir atstājusi iespaidu uz svēto tekstu nelokāmu ievērošanu, kas ir tikusi pārvarēta. Savukārt ortodoksālā interpretācija paredz to, ka viss Bībelē rakstītais tiek uztverts "burtiski", un tam ir uzticīgi jāseko, ignorējot izmaiņas sabiedrībā - šāda interpretācija saskan ar tradicionālo ideoloģiju un palīdz stiprināt konservatīvu pasaules uztveri.

Bez interpretāciju tradīcijām jāņem vērā arī tas, ka būtībā ir problemātiski meklēt norādes uz šiem jautājumiem Bībelē, jo termins "homoseksualitāte" un tā nozīme ir radusies mūsdienās. Seksuālās identitātes teorētiskais konstrukts netika pielietots laikā, kad tika sarakstīta Bībele, savukārt mūsdienās tas ir jebkura priekšstata par homoseksualitāti pamatā.

Kas Korānā ir teikts par homoseksualitāti?

Pretēji vispārpieņemtajam uzskatam, Korāns nav "likumu grāmata". Šajā "svētajā grāmatā" homoseksualitāte nav pieminēta, un nav atrodams arī apzīmējums vīriešiem un sievietēm, kas izjūt patiku pret sava dzimuma personām vai stājas ar tām seksuālās attiecībās. Tomēr daudzi musulmaņu gudrie un vienkāršie cilvēki ir pārliecināti, ka Korānā homoseksualitāte ir atklāti nosodīta un aizliegta. Lai to pierādītu, bieži tiek citēts stāsts par Lotu (arābu valodā - Lūt) un viņa tautu (šāds stāsts parādās arī Bībelē kā stāsts par Sodomu), bet šis stāsts nosoda apvainojumus, izvarošanu, netaisnīgumu un tiesību uz viesmīlību pārkāpšanu, nevis anālo seksu, kas automātiski tiek saistīts ar homoseksualitāti. Stāsts nav par seksualitāti vai homoseksualitāti, par mīlestību un attiecībām. Līdz ar to šo stāstu nevar izmantot kā pierādījumu tam, ka homoseksualitāte būtu nosodāma.

Jebkurā gadījumā Korānā netiek tieši pieminēts sekss vai homoseksualitāte, pederastija vai anālais sekss. Apsūdzētie vīrieši ir precēti un nevar tikt pielīdzināti tam, ko mūsdienās saprotam ar jēdzieniem "gejs" un "lesbiete".

Kā man rīkoties, lai novērstu reliģisku aizspriedumu veidošanos manu audzēkņu vidū?

Paskaidro, ka pastāv daudzas dažādas reliģijas, un katrā no tām pastāv plašs uzskatu un attieksmju loks, kas variē no ortodoksāliem līdz mazāk konservatīviem un liberāliem uzskatiem. Aizsāc grupas diskusiju par dažādību. Veicini abpusēji cieņpilnu uzvedību skolēnu vidū un atbalsti pašrefleksiju un dialogu veidošanu.

Skolotājam - Praktiskie paņēmieni

Vēstule Kristīnai

Mērķis: aizsākt diskusiju par homoseksualitātes un katoļu baznīcas (piemērs) savstarpējām attiecībām, un empātijas veicināšanu.

Metode: : izstāsti skolēniem sekojošo stāstu: "Kristīna ir dievbijīga katoļticīgā. Tajā pašā laikā viņu spēcīgi piesaista sievietes. Pirms neilga laika viņa iemīlējās Šarlotē un tagad vairs nešaubās par savām jūtām. Tomēr viņai ir grūti apvienot šo jūtu esamību ar savu reliģisko pārliecību, un viņa baidās no vecāku un draugu reakcijas, par to uzziņot.

Tagad liec skolēniem uzrakstīt Kristīnai vēstuli, kurā viņiem jāvērtē brīvi paust savas idejas un emocijas.

Pēc tam turpini stāstu: Kristīna nosūtīja anonīmu vēstuli jautājumam un atbildi slejai valsts mēroga žurnālā: "Mani vecāki un mana baznīca nosoda homoseksuālas attiecības. Bet es lasīju, ka dažās protestantu baznīcās lesbietēm ir ļauts apprecēties. Es esmu apjukusi. Kurai no baznīcām ir taisnība? Un ko man būtu jādara? "

Tagad palūdz skolēniem uzrakstīt vēl vienu vēstuli un mēģināt iztēloties, ka viņi piedāvā Kristīnai savu palīdzību un jaunas idejas. Aizsāc diskusiju par viedokļiem un jūtām, ko rosinājis šis uzdevums.

Svarīga piezīme: skolēni visdrīzāk izdomās dažādus ieteikumus Kristīnai, kas variēs no nolieguma līdz viņas jūtu pieņemšanai. Koncentrējies uz skolēnu vēstulēm. Diskutē par viņu viedokļiem par reliģijas un kultūras/sociālās neiecietības attiecībām. Šis uzdevums būs visefektīvākais grupās, kurās ir skolēni ar dažādu reliģisko pārliecību.

Citu cilvēku pieņemšana

Mērķis: veicināt abpusēju cieņu un pieņemšanu reliģiskā kontekstā.

Metode: iesākumā paskaidro skolēniem, ka "mīlestības pret savu tuvāko" princips ir svarīgs visās pasaules reliģijās. Vispirms pajautā, vai

viņi šo principu atbalsta. Ja atbilde ir jā, aicini viņus diskutēt par to, kā attiecināt šo principu uz gejiem, lesbietēm, biseksuāļiem un transseksuāļiem.

Svarīga piezīme: ir ieteicams apzināties argumentus un pretargumentus, kurus skolēni šajā diskusijā varētu izmantot (piemēram, mīlēt savu tuvāko var nozīmēt neļaut viņam grēkot; šajā gadījumā tu vari atbildēt, ka rūpēm par savu tuvāko nevajadzētu nozīmēt viņa/viņas brīvās gribas ierobežošanu). Neļauj diskusijai aprobežoties tikai ar reliģisku tekstu vai likumu citēšanu. Tā vietā liec uzsvaru uz reliģijas garīgajiem aspektiem un mīlestības jēdzienu.

Šīs diskusijas laikā ir svarīgi izturēties pret visiem skolēniem vienādi un izvairīties no "ieciētības uzspiešanas".

Var gadīties, ka skolēni sapratīs citu cilvēku cienīšanas un pieņemšanas nozīmi kā principu un tajā pašā laikā saglabās negatīvas jūtas pret homoseksualitāti. Tādā gadījumā pieņem viņu jūtas un izzini to, kā viņi tiek ar tām galā.

"Izārstēšana"

Mērķis: diskutēt par uzskatu, ka homoseksualitāti iespējams "izārstēt".

Metode: pastāsti skolēniem, ka daži fundamentāli kristieši uzskata homoseksualitāti par garīgu slimību, ko iespējams "izārstēt". Pajautā, ko viņi par to domā. Palūdz viņiem internetā uzmeklēt informāciju par šo jautājumu, kā arī par homoseksualitātes ārstēšanas "metodēm", un palūdz viņiem uzrakstīt eseju par saviem atradumiem (izmantojot atslēgas vārdus "geju zāles" internetā, varēsi atrast vairākas nesenās diskusijas par šo jautājumu).

Svarīga piezīme: veic šo uzdevumu, paturot prātā to, ka skolēniem ir risks saskarties ar pret-geju propagandu. Sniedz skolēniem korektu informāciju par tā saucamo homoseksualitātes "ārstēšanu", paskaidrojot, ka nav iespējams homoseksuālas personas seksuālo, emocionālo un romantisko orientāciju pārveidot par heteroseksuālu.

STĀSTS...



<Terēsa> Šodien čatojam par reliģiju?

<Ārons> Jā, tāda ir tēma.

<Almira> Lieliska tēma!

<Jūlija> Pirms sākam, gribēju pajautāt, vai kāds no jums ies uz nākamo Eiropaidu?

<Ahmeds> Ja pastāstīsi, kas tas ir, es padomāšu...

<Jūlija> Geji un lesbietes no visas Eiropas satiekas geju praida parādes ietvaros rīkotajos pasākumos, kas notiek veselās nedēļas garumā. Viens no pasākumiem būs veltīts reliģijas aspektiem. Bet es negribu turp doties viena pati.

<Ahmeds> Tas nozīmē, ka nedēļas ietvaros jānoorganizē kultūras pasākums par noteiktu tēmu, vai tā?

<Jūlija> Pareizi.

<Ārons> Tas jādara tikai ar interneta starpniecību, nevienu no pārējiem dzīvē nepazīstot?

<Almira> Man nav gluži tāda sajūta, ka mēs nebūtu pazīstami. Padomā par Elzu un Hloju- viņas taču iepazinās čatā.

<Ārons> Tā gan. Es piedalos. Kurš vēl?

<Kristīne> Mana ģimene ir ļoti reliģioza. Tas ir viens no iemesliem, kāpēc es neesmu atklājusi saviem vecākiem, ka esmu lesbiete.

<Ahmeds> Kas notiktu, ja tu pateiktu?

<Kristīne> Man nav ne jausmas. Pārlicināti kristieši ir homoseksualitātes pretinieki.

<Jūlija> Mani vecāki uzskata, ka Dievam ir bijis kāds nodoms radot homoseksuālus cilvēkus. Viņi domā, ka viss, ko radījis Dievs ir labs, tāpēc ar grūtībām, bet tomēr, spēj pieņemt homoseksualitāti.

<Kristīne> Skaidrs, bet Dievs pieļauj arī ļaunumu, teiktu mani vecāki. Laulības pārkāpšana un slepkavība ir grēks.

<Jūlija> Tomēr Dieva desmit baušļi neaizliedz homoseksualitāti.

<Kristīne> Man par to būs jāparunā HuB. Labs arguments, Jūlij!

<Ārons> Kas ir Hub?

<Kristīne> Organizācija "Homoseksuāļi un baznīca". Es tur pāris reizi esmu bijusi. Tur ir jauki cilvēki. Viņi cīnās par vienlīdzīgām tiesībām. Viņi uzsver, ka Jēzus nekad nav pieminējis homoseksualitāti. Ne labā, ne sliktā nozīmē. Viņi tāpat uzskata, ka Svētais Pāvils nevarēja būt pieminējis homoseksuālismu, jo jēdziens homoseksualitāte parādījās tikai 19. gadsimtā. Katrā ziņā viņi atbalsta izvēles brīvību ;-)

<Ahmeds> Visai loģiski.

<Kristīne> Protams, bet pārlicinātie kristieši, protams, uzskata savādāk.

<Ahmeds> Arī mani vecāki nezina, ka esmu gejs. Bet man tas īsti nav svarīgi. Man ir citas problēmas, kas ir daudz sasāpējušākas.

<Ārons> Un vai tās ir kādā veidā saistītas ar reliģiju?

<Ahmeds> Mani vairāk satrauc homoseksuāļu, kas nav musulmaņi, attieksme pret mums homoseksuāli orientētajiem musulmaņiem un visas musulmaņu pasaules attieksme pret homoseksuālismu.

<Ārons> Vai tu gribi teikt, ka nepiederi ne pie vienas no šīm grupām?

<Ahmeds> Jā, tāda ir mana pārlicība. Iedomājies, tu iepazīsties ar kādu, kas nav musulmanis un paziņo, ka esi musulmanis. Viņš samulsīs un teiks – "Tas taču nevar būt. Vai nu tu esi homoseksuāls vai arī musulmanis".

<Kristīne> Kāpēc tā?

<Ahmeds> Man ir aizdomas, ka tas tā notiek visā pasaulē. Vismaz Austrijā noteikti. Tur es esmu pirmkārt ārzemnieks, kas jau nu noteikti nevar būt gejs. Tā domā daudzi geju kopienā. Ja es paziņoju, ka esmu musulmanis. Viss, nekādu cerību. Uz mani vairs nepaskatīsies neviens gejs.

<Ārons> Jā, to es spēju saprast. Visapkārt ir tik daudz briesmīgu stereotipu pat geju un lesbiešu vidū, vai ne?

<Ahmeds> Nezinu, kā tas ir jums, ebrejiem, bet saskaroties ar kristie-

šiem, man rodas iespaids, ka ģimenei nav tik liela nozīme viņu dzīvēs. Tāpēc atklāties kristiešu ģimenē nemaz nav tik grūti. Taču man ģimene ir ļoti svarīga un es esmu svarīgs viņiem.

Saikne ir tik stipra un mūsu starpā valda vienotība, vēl jo vairāk tāpēc, ka es uzaugu svešā valstī. Ģimenēm jāturas kopā, tādas ir manas domas. <Ārons> Ahmed: Nekad nenovērtē par zemu māti ebrejieti ;-). Parunāsim par to vēlāk?

<Ahmeds> Mana ģimene ir svarīgāka par pašu jaukāko geju kopienu (tikai neuztver to personīgi). Iespējams es pat apprecēšos ar sievieti, taču turpināšu tikties ar puisiem. Āron, pastāsti par savu mammu.

<Ārons> Māti ebrejieti būtu grūti ignorēt. Pār visu valda pārspīlēta vēlēšanās rūpēties un pasargāt. Viņas vienmēr grib saviem bērniem dot to labāko. Bet atgriežoties pie tevis, Ahmed, vai tur, kur tu dzīvo nav musulmaņu geju kustības? Tu noteikti neesi vienīgais!

<Ahmeds> Nē, bet, protams, ka esmu vienīgais. Bet tāda organizācija gan laikam pastāv..

<Ārons> Mans draugs Vācijā man stāstīja, ka viņš aktīvi darbojas turku geju grupā. Varbūt ielūkojies viņu lapā internetā.

<Ahmeds> Paldies par padomu.

<Almira> Es arī esmu musulmane, tikai Bosnijas musulmane. Kosovā uz kurieni mani deportēs, man droši vien būs jānēsā galvassega un jāprecas. Būt homoseksuālai tur nozīmē būt mirušai.

<Ahmeds> Ak, dārgā, tev labāk būtu palikt šeit.

<Almira> Jā, es domāju tāpat. Mani vecāki tagad zina, ka esmu lesbiete. Sākumā es biju pārliecināta, ka viņi mani atstums uz mūžiem, bet viņi tā neizdarīja. Ahmed, varbūt tavas bailes ir mazliet pārspīlētas?

<Ahmeds> Es parunāšu ar to "turku-geju" grupu un jums pēc tam pastāstīšu.

<Jūlija> Sarunāts, Ahmed. Vai nākamajā gadā brauksi uz Eiropaidu?

<Ahmeds> Es par to domāju. Āron, tagad pastāsti tu mums kaut ko.

<Ārons> Es atklāšos saviem vecākiem un man arī liekas, ka viņi mani sapratīs. Man ir ļoti svarīgi, ka mūsu starpā valda abpusēja uzticēšanās. Ja paturēšu to noslēpumā, pēc kāda laika tam būs daudz trakākas sekas. Neviena no mums to nevēlētos piedzīvot. Un par to, ka esi ebrejs...manuprāt, tautībai nav nozīmes.

<Kristīne> Vai tev ir vēl kas sakāms par homoseksualitātes saistību ar ticību?

<Ārons> Protams. Pareizticīgie ir strikti pret homoseksualitāti. Trīs lielākās monoteisma reliģijas nemaz tik ļoti viena no otras neatšķiras. Bet ebreju pasaule pastāv ļoti spēcīga liberāli progresīva kustība, kuru atbalsta, ja nemaldos kādi 60% ebreju.

Es domāju līdzīgas kustības ir arī kristiešu pasaulē un es ceru, ka arī Islāma pasaulē. Bet es neesmu nekāds dižais citu reliģiju pārzinātājs. Būtu labi, ja arī jūs kaut ko pastāstītu, jo es varu komentēt tikai to, ka notiek Jūdaisma pasaulē.

<Kristīne> Protams, es esmu lasījusi par liberālo kristiešu kustībām un arī liberālo musulmaņu kustībām. Daudzas musulmaņu feministes cīnās par savām tiesībām.

<Ārons> Paldies, Kristīn. Liberālajā Jūdaismā sievietēm un vīriešiem ir vienlīdzīgas tiesības un pret homoseksualitāti ir daudz labāka attieksme. Piemēram, Ņujorkā ir LGBT musulmaņu kopienas, kurās ir pat 3000 biedru.

<Jūlija> Tas ir lieliski!

<Ārons> Jā, un Londonā ir tāda koledža, kurā par rabīniem var mācīties tikai tie vīrieši un sievietes, kuriem nav aizspriedumu pret homoseksualitāti. Pirms uzņemšanas notiek ļoti stingrs un rūpīgs atlases process.

<Almira> Izklausās labi. Vai tu par to pastāstīsi nākamā Eiropaida konferencē?

<Ārons> Noteikti. Es tur būšu.



Psiholoģiskās palīdzības speciālistam

(Psihologam/sociālajam pedagogam/veselības aprūpes speciālistam)

Atceries!

Fiziskā veselība

Daži cilvēki uzskata, ka psiholoģiskās palīdzības speciālistiem būtu jāspēj distancēties no saviem reliģiskajiem uzskatiem. Ko par to domā tu? Vai tu spēj būt "objektīvs" šādā veidā?

Ja psiholoģiskās palīdzības speciālists klusībā nosoda skolēna morālo stāju, kā tas ietekmēs viņa/viņas spēju ieklausīties šajā cilvēkā? Tavuprāt, kādā mērā tava reliģiskā pārliecība ietekmē tavu izturēšanos pret tiem, kas pie tevis ieradušies pēc atbalsta? Piemēram, vai tu uzskati, ka ir iespējams vai pieņemams konsultācijā dot kādam padomu pilnībā atturēties no seksuālām attiecībām?

Ja tu esi ārsts, tad noteikti tiec uzskatīts par autoritāru tēlu un vari atstāt spēcīgu psiholoģisku iespaidu uz jaunieti. Pat ja tev pašam šķiet, ka tas nav būtiski, jo tu koncentrējies uz fizisko veselību, tevis atstātais iespaids visdrīzāk ir lielāks, nekā tu domā. Piemēram, padomā par to, kā tu reaģē uz jautājumiem par drošu seksu kopumā un sevišķi sarunā ar geju vai lesbieti. Tev ir svarīgi apzināties savu reliģisko pārliecību un to, kā tā iespaido tavu izpratni par morāli pat tad, ja tu rūpējies "tikai" par fizisko veselību.

Garīgā veselība

Mums pieaugot, reliģija kļūst par daļu no mūsu morālajiem principiem; tā palīdz mums saprast, kā vajadzētu un kā nevajadzētu rīkoties. Kad psiholoģiskā konsultācijā parādās reliģiskas tēmas, speciālistam ir ārkārtīgi svarīgi darīt zināmu savu reliģisko pārliecību; centieni izlikties "neitrālam" var sarežģīt speciālista un skolēna komunikāciju.

Tomēr psiholoģiskās palīdzības speciālistam būtu jāspēj nodrošināt to, ka viņa reliģiskā pārliecība neatstās negatīvu iespaidu uz konsultēšanas procesu. Piemēram, ja skolēna konflikta ar savu homoseksualitāti pamatā ir reliģiska pārliecība, un to pašu (apzināti vai neapzināti) pauž arī speciālists, skolēnam var rasties psiholoģiska trauma. Vai tu spēj atpazīt savu reliģisko pārliecību? Kādi morāles principi ir tev svarīgi? Kādu lomu šie principi ieņem tavā profesijā?

Katram psiholoģiskās palīdzības speciālistam ir savs normu un kultūrā balstīto priekšstatu kopums. Konsultācijas gaitā var rasties ar kultūras vai reliģiskām vērtībām saistīti konflikti, un speciālists var pieņemt lēmumu runāt par tiem atklāti. Vai tu vari iztēloties, kādi ir tavi iespējamie iekšējie neatrisinātie konflikti, kas saistīti ar tavu reliģisko piederību? Kā tu rīkojies, ja tie kļūst aktuāli konsultācijas laikā? Kā tu rīkojies saskarē ar personu, kas pieder citai reliģijai? Kādās situācijās labāk ir turpināt strādāt ar kādu, kuru konsultēt ir grūti, un kad ir pareizāk nosūtīt šo cilvēku pie kolēģa, kurš pieder pie tās pašas reliģijas un kura personīgā reliģiskā pārliecība netraucē konsultācijas procesam?



Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Biežāk uzdotie jautājumi

Ieteicams izlasīt arī skolotājam paredzētos jautājumus.

Kā man rīkoties, ja manu profesionālo palīdzību lūdz cilvēks, kura reliģijā homoseksuālas darbības ir aizliegtas?

Ir ļoti svarīgi izprast lomu, kādu reliģija ieņem šī cilvēka dzīvē, lai saprastu, vai viņš/viņa spēj distancēties no tradicionālajiem uzvedības modeļiem. Strādājot ar konfliktiem, kas saistīti ar homoseksualitāti, ir nepieciešams izveidot spēcīgu terapeitisko aliansi. Psiholoģiskās palīdzības speciālistam ir jāsaprot, cik daudzu konfliktu pamatā ir aizliegumi reliģijā un/vai vecāku un kultūras uzstādītās prasības. Pārrunājiet ar skolēnu to, ko viņam nozīmē svēto tekstu burtiska interpretācija.

Mana reliģija nosoda homoseksualitāti. Vai man obligāti jākonsultē homoseksuāls skolēns?

Terapijas laikā reliģiskās pārliecības nāks gaismā tāpat kā visi psiholoģiskās palīdzības speciālista personības aspekti. Speciālistiem, kuri nosoda homoseksualitāti vai homoseksuālu uzvedību savas reliģiskās pārliecības dēļ, visdrīzāk vajadzētu atturēties no homoseksuālu personu konsultēšanas un nosūtīt tos pie kolēģa. Līdz ar to psiholoģiskās palīdzības speciālistiem ir svarīgi apzināties savu nostāju homoseksualitātes jautājumā un atbildību, ko tiem uzliek psiholoģiskās palīdzības speciālista profesija.

Vai ir iespējams piekopt reliģisku praksi un vienlaikus būt atklātam homoseksuālim?

Jā, ir. Daudzi geji, lesbietes un biseksuāļi spēj turēt savu privāto dzīvi un reliģisko pārliecību līdzsvarā. Daži no viņiem ir pat pievienojušies sevišķi modernām baznīcām vai grupām (tas sevišķi attiecas uz dažām protestantu un ebreju konfesijām). Dažreiz šīs baznīcas dod svētību viendzimuma laulībām, vada uzticības ceremonijas, un tajās strādā atklāti homoseksuāli garīdznieki vai rabīni. Pastāv arī sekulāras geju un lesbiešu organizācijas, kas nodarbojas ar jautājumiem par konfliktiem, kuri pastāv starp homoseksualitāti un reliģiju.

Psiholoģiskās palīdzības speciālistam - Praktiskie paņēmieni

Garīgais pavadonis

Mērķis: izprast reliģijas nozīmi skolēna dzīvē un atklāt tās radītās problēmas, kas saistītas ar konsultācijas tematiku.

Metode: palūdz skolēnam iztēloties situāciju, kurā viņš kopā ar draugu satiek priesteri, rabīnu, imanu vai garīgo pavadoni. Dod viņam/viņai laiku, lai iztēlotos situāciju, un pēc tam lūdz viņam/viņai par to pastāstīt. Kas notiek šīs tikšanās laikā? Ja skolēns situāciju iztēloties nespēj, piedāvā viņam/viņai iztēloties, kā tuvs draugs uzdod viņam/viņai būtiskus jautājumus par viņa/viņas dzīvi vai vajadzībām.

Svarīga piezīme: šo uzdevumu var veikt gan grupā, gan individuālā konsultācijā. Rēķinies ar to, ka dažiem cilvēkiem autoritatīvas reliģiskas figūras iztēlošanās var izraisīt nepatīkamas emocijas.

Lauj skolēnam izvēlēties personu, kuru viņš/viņa uztver kā īstenu garīgo pavadoni.

Sekss un reliģija līdzsvarā

Mērķis: izziņāt reliģijas lomu skolēna dzīvē. Šim uzdevumam būtu jāpalīdz skolēnam atrast līdzsvaru starp viņa/viņas seksualitātes izpausmēm un viņa/viņas piekopto reliģiju un vērtībām.

Metode: palūdz skolēnam pastāstīt par lomu, kādu viņa/viņas dzīvē ieņem reliģija. Pēc tam kopā pārrunāiet ievērojamu pagātnes un tagadnes reliģisko figūru atliekumus pret homoseksualitāti.

Diskutējiet par vēsturisko un kultūras relativismu attiecībā uz reliģiju kā garīgu un sociālu aspektu kopumu, kā arī sociālas kontroles līdzekli. Mēģini izprast, vai reliģija ir būtiska skolēna identitātes sastāvdaļa. Ja tā ir, ierosini viņam/viņai sazināties ar reliģiski noskaņotiem homoseksuālu cilvēku grupējumiem (ja tas ir iespējams). Tas var palīdzēt skolēnam izveidot atbalsta tīklu un atrast cilvēkus, ar kuriem viņš/viņa var identificēties.

Svarīga piezīme: šo uzdevumu var veikt gan grupā, gan individuālā konsultācijā. Grupas konsultācijā "reliģija" var būt galvenā diskusiju tēma, ja tā ir būtiska visiem iesaistītajiem cilvēkiem. Tas nenozīmē, ka visiem ir jābūt reliģiski noskaņotiem – arī ateistiem diskusija par šo tēmu var šķist interesanta. Šīs diskusijas laikā ir būtiski nošķirt reliģiskās normas no garīguma. Normas parasti attiecas uz cilvēku savstarpējām attiecībām, garīgums attiecas uz personiskām attiecībām ar Dievišķo. Tajos gadījumos, kad reliģiskās normas ir lielā mērā pretrunā ar homoseksualitāti, uzsvars būtu jāliek uz personiskajām attiecībām ar Dievišķo, saglabājot cerību, ka normas ir iespējams mainīt.

Lomu spēle: dialogs starp garīdznieku un LGBT jaunieši

Mērķis: runāt par konfliktu starp reliģiju un homoseksualitāti, biseksualitāti un transseksualitāti.

Metode: viens skolēns attēlo jaunu lesbieti, cits attēlo garīdznieku (piemēram, katoļu mācītāju). Meitene vēlas runāt par konfliktu, ar ko ir saskārusies, un lūgt garīgo atbalstu (protams, citas iespējamās lomas ir jauns gejs, biseksuālis vai transseksuālis). Pārējā grupa šo ainu novēro. Jebkurš var spēlēt kādu lomu, ja vēlas. Brīdī, kad meitenes un garīdznieka diskusijā vairs neparādās jauni viedokļi, palūdz grupas dalībniekiem pastāstīt par saviem iespaidiem un to, kā viņi jutās aktieru vai skatītāju lomā.

Svarīga piezīme: ja skolēni kautrējas spēlēt LGBT jaunieša lomu, vispirms nospēlēt to pats. Vēlams to darīt mazliet "neadekvāti", tad pārējiem, iespējams, radīsies vēlēšanās uzlabot savu sniegumu.