

JSEM LGBTQ+ ?

Každý jsme jiný*jiná a je to tak v pořádku. Nemusíme mít všichni stejnou genderovou identitu a sexuální orientaci. Rozmanitost je důležitá a normální.

CO ZNAMENÁ LGBTQ+, LGBTQ+ NEBO TAKÉ LGBTIQ+?

LGBT+, LGBTQ+ ale také LGBTIQ+ je zkratka označující skupinu lidí, kteří mají různou genderovou identitu a sexuální orientaci:

- **L – lesba** (žena, kterou přitahují ženy)
- **G – gay** (muž, kterého přitahují muži)
- **B – bisexuální** (člověk, kterého přitahují muži i ženy, v různé míře)
- **T – trans, transgender** (člověk, který se uvnitř cítí jinak, než jak mu bylo řečeno po narození. Například: narodila jsem se jako holka, ale cítím se jako kluk.)
- **I – intersex** (člověk, který se narodil s tělesnými znaky (chromozomy, genitálie nebo hormony), jež neodpovídají typickému mužskému ani ženskému pohlaví a není tedy možné jasně vymezit úřední pohlaví)
- **Q – queer** (zastřešující pojem pro lidi, kteří nejsou heterosexuální nebo cisgender)
- **„+“ dodává zkratce otevřenost a vyjadřuje respekt k rozmanitosti** (značí, že existují další identity a kategorie v rámci sexuálního a genderového spektra, např. asexuální, nebinární, pansexuální atd.)

JAK POZNÁM JAKOU MÁM GENDEROVOU IDENTITU?

Genderová identita je to, jak se člověk cítí uvnitř – jestli se cítí jako kluk, holka, obojí, nebo třeba žádné z toho.

Většina dospívajících nevnímá žádný rozpor mezi svým tělem (biologické pohlaví) a tím zda se cítí jako žena/dívka nebo muž/chlapec. Někteří ale tento rozpor vnímají, a **jejich identita se tak může lišit od pohlaví, které jim bylo zapsáno po narození.** V těchto případech mluvíme o trans či transgender lidech (například: cítím se jako muž, ale po narození mi bylo zapsáno ženské pohlaví). Pokud je naše biologické pohlaví v souladu s naším vnitřním pocitem pak mluvíme o cisgender identitě (například: narodil jsem se jako kluk a cítím se jako kluk).

Uvědomění “jak to mám” může přijít kdykoliv a je to velmi individuální. Můžete si všímat, jak vám je v ženské či mužské roli, zda je toto vaše prožívání v souladu s vaším pohlavím, zda je vám dobře. Nezáleží na tom, jak vypadáte nebo s jakým tělem jste se narodil/a – **důležité je, kým se cítíte být.**

JAK POZNÁM JAKOU MÁM SEXUÁLNÍ ORIENTACI?

Poznat svou sexuální orientaci může chvíli trvat a je to u každého jiné. Není na to žádný test ani přesné pravidlo – **je to o tom, co cítíte uvnitř**. Sexuální orientace říká, ke komu cítíte zamilovanost nebo přitažlivost. Může to být k lidem opačného pohlaví (heterosexuality), ke stejnému pohlaví (homosexualita), k oběma pohlavím (bisexualita), ke všem bez ohledu na gender (pansexualita), nebo k nikomu (asexualita). Vyvíjí se v průběhu dospívání zpravidla mezi 6. a 10. rokem života, ale **může se také v průběhu života vyvíjet a měnit** (zejména identita).

Poznat to můžete tak, že se zamyslíte třeba nad tím: **Kdo vás přitahuje? Kdo se vám líbí? Ke komu máte romantické nebo zamilované pocity? O kom sníte nebo fantazírujete? Jak se cítíte, když si představíte vztah s holkou, klukem nebo někým jiným?** Je ale zcela v pořádku nevědět to hned.

Zatímco sexuální orientace je přirozená a není ovlivnitelná naší volbou, sexuální identita je způsob, jakým sami sebe v souvislosti s touto orientací pojmenováváme a chápeme. Můžeme si tedy vybrat, zda a jak svou sexuální identitu označíme, ale nemůžeme si vybrat svou samotnou sexuální orientaci.

Prožívání sexuální přitažlivosti je velmi individuální a je v pořádku, když to máme každý trochu jinak.

MYSLÍM, ŽE TO MÁM JINAK NEŽ OSTATNÍ - CO MŮŽU DĚLAT?

Je v pořádku svou sexuální orientaci a genderovou identitu zkoumat, přemýšlet o ní a hledat, jak to máte. Nejste v tom sami, spousta lidí o tom přemýšlí.

 Najděte osobu, které věříte (kamarád, rodič, učitel) a svěťte se jí se svými myšlenkami a pocity.

 Sáhnete si pro podporu do organizací, které s tím pomáhají, například jsemtransparent.cz, qty.cz nebo sbarvouven.cz.

 Využijte anonymní a bezplatnou Linku bezpečí - telefonicky na 116 111 nebo na chatu na linkabezpeci.cz.

Je v pořádku být jiný než ostatní. Pokud máte pocit, že je vaše genderová identita nebo sexuální orientace jiná než ve vašem okolí, rozhodně nejste jediní! Pokud si nevíte rady, neváhejte se obrátit na odbornou pomoc, nebud'te na to sami.

