

**Sexual orientation and gender identity
Information on the VLSP*-Website**

provided as part of the project "Arriving Differently - Understanding Diversity",
funded by Aktion Mensch.

Stuttgart, Germany, March 2021

(farsi version)



Webseiten-Text Farsi

به وبسایت VLSP خوش آمدید

Verband für lesbische, schwule, bisexuelle, trans*, intersexuelle und queere Menschen in der Psychologie e.V.

ما انجمنی هستیم متشکل از افرادی با سابقه * LGBTIQ که در زمینه‌های روانشناختی فعالیت داریم و همچنین در حال آموزش در این زمینه هستیم. ما تمایل داریم که در وبسایتان اطلاعات معتبری (رجوع کنید به استانداردهای کیفیت ما) در زمینه موضوعات * LGBTIQ ارائه دهیم و عموماً این اطلاعات بیش از هر کس برای این افراد مفید خواهد بود:

- افرادی که خود * LGBTIQ هستند
 - بستگان و دوستانشان
 - متخصصانی که آنها را از منظر کاری حمایت می‌کنند
 - و نیز برای عموم علاقه‌مندان عرصه عمومی
- نکته مهم برای کسانی که به دنبال کمک هستند: اطلاعات موجود بر روی وبسایت ما، صرفاً برای حمایت از شما ارائه شده‌اند و جایگزینی برای مشاوره و یا درمان حرفه‌ای نیستند!
- اطلاعات ارائه شده در وبسایت ما از قرار زیر است:

صفحه پروژه

پروژه، ورود متفاوت - درک تنوع“
این پروژه به پناهنده‌های همجنسگرایان زن و مرد، دوجنسیتی‌ها، ترنس‌ها، بین‌جنسیتی‌ها و یا افراد کوئیر می‌پردازد و برای افراد * LGBTIQ اطلاعاتی در مورد واقعیت‌های زندگی به زبان‌های مختلف در این وبسایت ارائه می‌گردد. این اطلاعات چندزبانه‌نگاهی اجمالی دارد به گرایش‌های جنسی و هویت‌های جنسیتی مختلف، مثلاً موضوع آشکارسازی...

[Read more](#)

درمان و مشاوره

اطلاعات کلی، پیشنهادات درمانی و مشاوره
در صفحه‌های، مشاوره و درمان، اطلاعات کلی درباره روانشناسی، مشاوره روانشناختی و پیوندهای مربوط به پیشنهادات درمانی و مشاوره را خواهید یافت. همچنین شیوه دسترسی پناهنده‌ها به مشاوره روانشناختی نیز توضیح داده شده است.

[Read more](#)

* LGBTIQ

تنوع جنسیت و گرایش‌های جنسی
* LGBTIQ به چه معناست؟ در این وبسایت به بررسی اجمالی تنوع جنسیت و گرایش‌های جنسی می‌پردازیم. ما به جنبه‌های جسمی، روانی و اجتماعی جنسیت نگاه می‌کنیم.

[Read more](#)

آشکارسازی

آشکارسازی آشکال و چهره‌های متفاوتی دارد.
آشکارسازی به عنوان زمانی برای جستجوی هویت شخصی خود به عنوان یک زن همجنسگرا، یک مرد همجنسگرا، یک دوجنسیتی، یک ترنس، یک بین‌جنسیتی و یا یک کوئیر می‌تواند آشکال و چهره‌های گوناگونی داشته باشد و موجب بوجود آمدن احساسات گیج‌کننده‌ای شود. صفحات این وبسایت در واقع به همین منظور طراحی شده‌اند. علاوه بر این، این امر در جهت توضیح اهمیت آشکارسازی بر روند پناهندگی افراد است.

[Read more](#)

جهان زیست

مدرسه، کار، خانواده، جامعه و...
اگر فردی * LGBTIQ باشد، این به این معناست که در تمام عرصه‌های زندگی خود مانند: مدرسه، دوره کارآموزی، کار، شراکت رابطه انسانی، در خانواده خود، تجربه قربانی تعصب و خشونت و ... بودن را دارد. در این صفحات به این وجوه مختلف زندگی افرادی * LGBTIQ هستند، می‌پردازیم.

[Read more](#)

مشاوره و درمان

مشاوره و درمان چیست و چه زمانی می‌تواند مفید باشد؟
LSBTIQ بودن به همان اندازه LSBTIQ نبودن سالم است
مهم نیست کسی LSBTIQ باشد یا خیر، در شرایط خاص و پر فشار، مشاوره و درمان می‌تواند بسیار راهگشا باشد به عنوان مثال:
وقتی کسی می‌خواهد خودش را بهتر درک کند
زمانی که کسی می‌خواهد اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند
آن وقتی که کسی دیگر نمی‌تواند به تنهایی با مشکلات و سوالات کنار بیاید
وقتی کسی تنهات
زمانی که کسی می‌خواهد بر ترس‌هایش چیره شود
آن وقت که کسی بخواهد از ادامه آسیب زدن به خودش جلوگیری کند
و یا:
وقتی کسی دیگر نمی‌تواند بخوابد
آن زمان که فکرهای یکسانی همیشه در ذهن شما چرخ بخورد
وقتی کسی مجبور است که بارها و بارها به همان شرایط گذشته فکر کند
اگر کسی سردرد شدیدی دارد که برای آن هیچ توضیح جسمی ندارد
و زمانی که کسی به این فکر می‌کند که بهتر است به زندگیش پایان دهد
همچنین شاید بتوان از این طریق جواب مناسبی برای سوالات زیر پیدا کرد:
چگونه می‌توانم با افراد یا پناهنده‌های LSBTIQ ارتباط برقرار کنم؟
چگونه می‌توانم در محل اقامتم احساس امنیت کنم؟
نزد چه کسی یا در چه شرایطی می‌توانم با خیال راحت آشکارسازی کنم؟
مشاوره و روان‌درمانی می‌تواند بسیار مفید باشد، زمانی که فشار سنگینی وجود دارد که چیره شدن بر آن بسیار مشکل است.
در این شرایط به دنبال کمک روانشناسی بودن، می‌تواند بسیار راهگشا باشد.
اگر درد و رنج و فشار روانی بسیار بزرگ و سنگین است و یا اگر دچار تغییرات و اختلالات ذهنی شدید هستید (به عنوان مثال: شنیده شدن صدا در ذهن)، درمان دارویی می‌تواند بسیار کمک کند. این روش هم می‌تواند سرپایی انجام گیرد و یا ممکن است در یک بیمارستان روانی باشد.

چه امکانات و فرصت‌های حمایتی وجود دارد؟ کجا می‌توانم درمانگران و مراکز مشاوره را پیدا کنم؟

چه امکانات و فرصت‌های حمایتی وجود دارد؟ کجا می‌توانم درمانگران و مراکز مشاوره را پیدا کنم؟
در سیستم بهداشت در آلمان، کلیه افراد موظف هستند خود را بیمه درمانی کنند.
تأمین سلامت پناجویان به طور کلی در قوانین مربوط به پناهندگی و پناهجویان (AsylbLG) در نظر گرفته شده است. چه زمان و کی می‌توان مشاوره یا روان‌درمانی کرد، بستگی به وضعیت اقامت هر فرد دارد.
۱۸ ماه اول - بدون اجازه اقامت:

در طول این دوره، اداره رفاه اجتماعی مسئول تحقق ارائه مراقبت‌های پزشکی است. بسته به ایالت محل اقامت، یا یک گواهی درمان پزشکی در صورت بیماری، و یا یک کارت بهداشتی الکترونیکی محدود شده توسط دفتر تأمین رفاه اجتماعی صادر می‌شود.

دسترسی به روان‌درمانی و یا مشاوره در این دوره آسان نیست، زیرا در این زمان دسترسی به این دو در شرایط اضطراری و اورژانسی مورد لحاظ واقع شده است. ادارات مسئول موظفند نیاز به درمان را به عنوان یک شرط اضطراری تایید کنند.
اکثر پناهجویان و پناهندگان در این زمان تحت درمان توسط مراکز روانی اجتماعی مخصوص پناهندگان و قربانیان شکنجه (PSZ) هستند. در آلمان ۴۲ مرکز (PSZ) وجود دارد. پذیرش بیمار بر اساس یک لیست انتظار انجام می‌گیرد.
پس از ۱۸ ماه اقامت - بدون اجازه اقامت:

از این زمان در آلمان حق دریافت مزایای مشابه موارد فوق در مورد بیمه درمانی می‌باشد و هزینه‌های مربوطه بعهده اداره رفاه اجتماعی است. از این لحظه، افراد در سراسر کشور یک کارت الکترونیکی سلامت دریافت می‌کنند. افراد می‌توانند به یک روانپزشک پزشکی و یا یک روانپزشک مورد تایید صندوق بیمه مراجعه کنند (لینک BpTK). یکی دیگر از امکانات مراجعه به یک درمانگر است که علی‌رغم نبودن در دسته پرداخت هزینه‌های درمانی از طریق صندوق بیمه، دارای اجازه‌نامه باشد.

هنگام دریافت اجازه اقامت و یا شروع به کار، عضویت در بیمه درمانی قانونی الزامی می‌گردد. افراد می‌توانند به یک روانپزشک پزشکی و یا یک روانپزشک مورد تایید صندوق بیمه مراجعه کنند (لینک BpTK). کجا می‌توانم بهترین پیشنهاد را بیابم؟
مطب روانپزشک پزشکی یا روانپزشک مورد تایید صندوق بیمه:

<https://www.bptk.de/service/therapeutensuche>

<https://www.psychotherapiensuche.de>

علاوه بر این، می‌توانند موسسات درمان سرپایی روان‌درمانگری دانشگاه‌ها هم مرکزی برای پیدا کردن یک درمانگر باشند.

بدون بیمه درمانی-<http://www.baff-zentren.org/behandlungszentren/ermaechtigte-psychothera...>

• درمانگرانی که عضو VLSP هستند:

مراکز درمانی روانی اجتماعی برای پناهندگان:

<http://www.baff-zentren.org/psychosoziale-zentren/>

<https://www.bios-bw.com>

سازمان‌ها و انجمن‌هایی که در ارائه و یا پشتیبانی خدمات فعال هستند:

Pro Asyl فهرستی از مراکز دارای خدمات و یا دارای پشتیبانی‌های روانشناسی با در نظر گرفتن هر ایالت ارائه می‌دهد: <https://www.proasyl.de/beratungsstellen-vor-ort/>

فهرستی از مراکز ارائه خدمات در استان بادن وورتمبرگ را شورای پناهندگان این شهر ارائه می‌دهد-https://fluechtlingsrat-bw.de/adressen/?_sft_adressen_kategorie=psychosoziale-zentren

مراکز مشاوره خاص برای افراد: LSBTIQ

در اینجا یک فهرست کلی از مراکز مشاوره برای لژیبن‌ها، همجنسگرایان مرد، دوجنسگراها و ترانس‌ها در آلمان قرار داده‌ایم. و فهرست پیشنهادی مشاوره‌های اعضای مرکز VLSP را از اینجا جستجو کنید.

مراکز ویژه مشاوره پناهندگان LSBTIQ در لینک‌های زیر قابل دسترسی هستند:

حتی اگر یکی از این مراکز خدمات مشاوره نیز ارائه ندهد، می‌تواند در جستجو برای یافتن مشاوره و یا درمان کمک‌تان کند:

<https://www.netzwerk-lsbtiq.net/refugees>

<https://www.queerrefugeeswelcome.de/locations>

https://www.queer-refugees.de/anlaufstellen/wpbdp_category/psycho-soziale-beratung-fuer-gefluechtete-lsbtiq-haben/

(<https://www.queeramnesty.de/lokale-gruppen>) بیشتر جهت حمایت‌های قانونی، اما شاید بتوانند در امر جستجو نیز کمک‌تان کنند.

در اشتوتگارت / بادن وورتمبرگ جهت یافتن درمانگر حمایت‌تان می‌کنیم: وب‌سایت پروژه، ورود متفاوت - درک تنوع.

کار با مترجمان زبان:

آیا نیاز به پشتیبانی زبانی دارید؟ یک مرکز مشاوره برای پناهندگان LSBTIQ نزدیک محل زندگیتان می‌تواند شما را در پیدا کردن یک مترجم و مفسر زبان کمک کند (بالا را ببینید).

در کار با مترجم و مفسر زبان توجه به چند نکته جهت داشتن یک گفتگوی خوب و موثر حائز اهمیت است:

در اینجا ما چند نکته را در وضعیت مشاوره به همراه پشتیبانی زبانی ذکر کرده‌ایم.

در اینجا اطلاعات بیشتری در مورد مشاوره و درمان با حمایت مترجم و مفسر را گردآوری کردیم.

مترجمی و مفسری زبان:

کسانی که زبان آلمانی را به عنوان زبان مادری خود یاد نگرفته‌اند، اما به عنوان زبان دوم فرا گرفته‌اند، ممکن است بپرسند که

در یک گفتگو چه نیازی به مترجم است؟ توصیه ما به این خاطر است که آنها در درمان و مشاوره، در مصاحبه BAMF و

بسیاری از موارد دیگر، وظایف بسیار مهم و مسئولیت‌پذیری را بعهده دارند!

در واقع مهم، انتقال صحیح سخنان گفته شده در یک زبان به زبان دیگر است. این است که اغلب لازم است که توجه کافی به جنبه‌های فرهنگی صورت گیرد. برای مثال، تشخیص اینکه در مورد کدام ارزش‌ها سخن به میان آید. همچنین همزمان باید ترجمه لغت به لغت بدون هیچگونه تحلیل شخصی از طرف مترجم صورت گیرد. از نظر ما کاربرد مفهوم "متخصص زبان" بسیار در اینجا مناسب است و در این موارد از آن استفاده می‌کنیم (عناوین دیگر برای افرادی که کار ترجمه انجام می‌دهند به طور مثال: مترجمان، دیپلمات‌ها، متخصص فرهنگ).

در برخی شرایط، شخص می‌تواند از فرد مورد اطمینان خود مثل: یک دوست، یا عضوی از خانواده‌اش که توان ترجمه بالایی دارد، کمک بگیرد. با این حال، در شرایط دیگر، داشتن فردی آموزش دیده و حرفه‌ای مهم است:

در درمان و مشاوره صحبت کردن به زبان مادری بسیار مهم است که از این طریق بتوان احساسات و آرزوها را به خوبی ابراز کرد. متخصص زبانی که برای موقعیت‌های مشاوره و درمان آموزش دیده است، می‌تواند به خوبی با مسائل استرس‌زا برخورد کند. علاوه بر این افراد رابطه‌آشنایی و شخصی ندارد. به این علت وجود متخصص آموزش دیده مهم است زیرا با وجود چنین شخصی می‌توان آزاد و رها صحبت کرد.

چنین چیزی برای شرایط قبل از دادگاه و یا مصاحبه با BAMF نیز لازم است، که بتوان به شرح و گزارش جزئیات تجارب استرس‌زا و آزادنده پرداخت.

شبهه یافتن مترجم چیست؟

در روان درمانی و مشاوره این بستگی به مکان محلی که درمان و یا مشاوره انجام می‌شود، دارد:

مراکز روانشناختی گروه‌های متخصص زبان خود را دارند. در این‌باره از درمانگر خود سوال کنید.

درمان سرپایی توسط روان‌درمانگر: اینجا معمولاً لازم است خودتان مترجمی را پیدا کنید. برای جستجو می‌توان از متخصصین حاضر در محل اقامت پناهجویان، مددکاران اجتماعی و سازمان‌هایی که مهاجران و پناهندگان را حمایت می‌کنند، کمک گرفت.

در مراکز مشاوره گاهی اوقات مجموعه‌ای از متخصصین زبان وجود دارد و گاهی اوقات هم اینگونه نیست. در این‌باره از مشاور خود سوال کنید.

مراکز مشاوره مخصوص افراد LSBTIQ مهاجر و یا پناهنده اغلب گروه‌های متخصص زبان خود را دارند.

مخصوص مصاحبه‌های BAMF: BAMF گروه‌های متخصص زبان آموزش دیده خود را دارد. شما می‌توانید درخواست مترجم زبانی را بدهید، که حساسیت بیشتری به مساله LSBTIQ دارد. از اینکه حتماً چنین مترجمی در دسترس است، جایی صحبتی به میان نیامده. برای مصاحبه BAMF می‌توان حتی مترجم مورد نظر خود را برد. نکته مهم این است که حتماً باید قبل از قرار مصاحبه به BAMF اطلاع داده شود.

آیا می‌توانم به متخصص زبان اعتماد کنم؟

این مهم است که شما بتوانید به مترجم زبان‌تان اعتماد داشته باشید، که از این طریق بتوانید در مورد موضوع مهمی مثل LSBTIQ آزاد و باز و به دور از هیچ نگرانی صحبت کنید. جهت اطمینان از اینکه آیا مترجم شما به میزان کافی نسبت به موضوعاتی همچون گرایش جنسی و هویت جنسی حساسیت دارد و همچنین آیا اطلاعات کافی در این حوزه را دارد و نیز توانایی او در ترجمه به هر دو زبان چگونه است، در صورت نیاز به موسسات، گروه‌ها و یا مراکز مشاوره تخصصی ویژه LSBTIQ مراجعه نمایید. بعنوان مثال:

پروژه، ورود متفاوت - درک تنوع "از * VLSP در اشتوتگارت

گروه موضوع پناهندگان از شبکه LSBTIQ بادن و وورتمبرگ

نکاتی برای پیشبرد گفتگو همراه با متخصص زبان:

مطمئن شوید که مستقیماً با مشاور صحبت می‌کنید و نه با مترجم. فرد مشاور مسئول تحقیق فرایند و نتیجه مشاوره است. بهتر است مکالمات جانبی قبل، در طول و یا پس از مشاوره با متخصص زبان انجام نگیرد. در صورت انجام باید تمام افراد درگیر کاملاً در جریان قرار گیرند. برای نکات و راهنمایی‌های بیشتر به جزوه ما مراجعه کنید.

در صورت عدم احترام یا تبعیض از طرف متخصص زبان، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

اگر متخصص زبان برای شما احترام قائل نمی‌شود، این حق شماست که با تأکید به این امر، ملاقات را نیمه‌کاره رها کنید. این امر زمانی را که برخورد غیر محترمانه از وی سر می‌زند و یا در تلاش باشد یا زبان بدن به شما بفهماند که چیزی که شما در موردش صحبت می‌کنید مناسب و مقبول نیست نیز صادق است.

اگر شما حس می‌کنید که رفتاری که شایسته آن هستید به صرف LSBTIQ بودن شما انجام نمی‌گیرد می‌توانید از موسسات LSBTIQ حمایت دریافت کنید.

اگر پناهنده‌ای هستید که در مصاحبه با BAMF احساس برخوردی غیر محترمانه را دارید و نیز حس می‌کنید که هر آنچه می‌گویید از طرف متخصص زبان بازگو نمی‌شود، سریعاً آن را بیان کنید. اجازه دهید کل مصاحبه‌تان به زبان مادریتان برگردانده شود که از این طریق بررسی کنید که به چه میزان از صحبت‌های شما بازگو شده است.

راهنمایی‌های تکمیلی بیشتر برای داشتن مشاوره به همراه مترجم و متخصص زبان را می‌توانید در جزوه مربوط به متخصصین روانشناسی اجتماعی، مترجمین و مفسرین زبان ما و نیز مشاوره دهندگان بیابید.

چگونه می توانید متوجه شوید که کاملاً حمایت می شوید؟

نویسندگان : Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich und
Dipl.-Psych. Andrea Lang

معمولاً جلساتی برگزار می‌گردند که از این طریق روشن شود که رابطه کاری شما با مشاور و یا درمانگران به چه میزان مثبت است. در طول این زمان شما بررسی می‌کنید که میزان اعتمادتان به این شخص به چه میزان است، در صورت وجود سوتفاهم چگونه مساله را بین خودتان حل می‌کنید، آیا می‌توانید تصور کنید که خودتان را برای این شخص آشکارا و به دور از هر چیزی که باعث خجالت شما می‌شود بیان کنید. در مشاوره‌ها و درمان‌های به همراه پشتیبانی متخصص زبان نیز چنین گذارهای در مورد مترجم و متخصص زبان صادق است. سوالاتی که می‌توانید از خودتان بپرسید: آیا احساس اعتماد و تمایل به همکاری با این فرد می‌کنید؟ کاملاً حمایت می‌شوید؟ درک می‌شوید و احساس احترام از جانب او می‌کنید؟ می‌توانید به راحتی در مورد همجنسگرا، دوجنسگرا، ترنس، بینا جنسی و کوئیر بودن صحبت کنید؟ درمانگران تا چه حد درباره زندگی افراد LSBTIQ آگاهی و دانش دارد؟ آیا به شما این تصور را می‌دهد که زندگی شما را به عنوان یک LSBTIQ درک کرده و به رسمیت می‌شناسد؟ چه کاری می‌توانید انجام دهید، اگر احساس کنید که کاملاً حمایت نمی‌شوید؟ ما توضیحاتی در صفحه چه کنیم زمانی که احساس حمایت شدن کامل را نداریم، ارائه داده‌ایم.

چه باید کرد زمانی که احساس نمی‌کنید که کاملاً حمایت می‌شوید؟

نویسندگان : Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich, Dr.
phil. Jochen Kramer und Dipl.-Psych. Andrea Lang

اگر ناراضی هستید: با مشاور و یا درمانگر خود صحبت کنید! مواردی که آزارتان می‌دهند را واضح و صریح بیان کنید! معمولاً یک صحبت تخصصی واضح و روشن بسیار کمک کننده است، ضمن اینکه سو تفاهم‌ها را هم کنار می‌زنند. فکر می‌کنید که مشکلاتتان مدت زمان زیادی است که درگیرتان کرده‌اند و قابل برطرف شدن نیستند؟ شما می‌توانید به باشگاه اخلاق مراجعه کنید. انجمن اخلاق می‌تواند کمکتان کند: زمانی که احساس می‌کنید که آسیب دیده‌اید و یا به غلط با شما رفتار شده است اگر فکر می‌کنید که در یک موقعیت چالش برانگیز در درمانتان قرار دارید و به تنهایی قادر به حل کردن مساله نیستید آن زمان که درمانتان ممکن است بخاطر عاملی ناشناخته قطع شود و یا حتی همین حالا قطع شده باشد اگر در مورد روان‌درمانی و چارچوب‌هایش توصیه و یا اطلاعات بیشتری را جستجو می‌کنید انجمن اخلاق به طور مستقل و رایگان خدمات ارائه می‌دهد. VLSP عضو انجمن اخلاق است. اینجا اطلاعات مربوط به وب سایت انجمن اخلاق را خواهید یافت. اگر مشکلات و سختی‌ها برایتان غیرقابل مرتفع شدن هستند، می‌توانید هر زمان که بخواهید یک مشاوره یا درمان را لغو کنید و به مشاوران و درمانگران دیگر مراجعه کنید. سعی کنید تصمیمتان را به مشاور یا درمانگر در یک قرار ملاقات شخصی اطلاع دهید. در نتیجه، ارتباط بین شما و نیروی متخصص می‌تواند بدور از هرگونه کینه و ناراضی قطع شود. مشاوره و یا قطع یک درمان و یا مشاوره می‌تواند و بهتر است زمانی انجام گیرد که فرد متخصص نتواند به تعهدات خود عمل کند و یا شما را به عنوان یک فرد با این ویژگی‌های هویتی مورد توجه قرار ندهد. این شامل زمان‌هایی هم می‌شود که نیروی متخصص درصدد است که شما را قانع کند که بهتر است که از این هویت جنسی خود دست بکشید و مانند یک دگرجنسگرا و با همسوجنس رفتار کنید. این دیدگاه صرفاً مبتنی بر نگرش منفی افراد متخصص نسبت به افراد LSBTIQ است و فاقد هرگونه اخلاق حرفه‌ای کاری است! نحوه برخورد حرفه‌ای با LSBTIQ در خط‌مشی‌ها بیان شده است (مراجعه کنید به توصیه‌های VLSP در مورد مشاوره و درمان. (LSB) برای موفقیت در درمان و مشاوره افراد LSBTIQ بسیار مهم است که آنها گرامی داشته شوند، نه بخاطر اینکه صرفاً آنها LSBTIQ هستند، بلکه با تمام جنبه‌ها و زوایا. این یعنی: گرامی داشته شدن هویت جنسی و جهت‌گیری جنسیشان، و نیز سوالات و عدم قطعیتشان که در این موارد دارند.

از آنجا که این پذیرش و گرامی داشته شدن نقش مهمی در توفیق درمانی دارد، توصیه می‌کنیم که یک مشاوره و یا درمان متوقف گردد، زمانی که فرد متخصص واجد این شرایط نباشد که دیگر گرایش‌های جنسی غیر از دگرجنس‌گرایی را به رسمیت بشناسد. این مهم است به این خاطر که در هیچ گزارشی نمی‌توان با این ادعا عدم موفقیت یک مشاوره و یا یک درمان را اینگونه توجیه کرد! حکم دادگاه در آلمان اینگونه است که: کسی که یک درمان و مشاوره را علیرغم تجربه نادیده انگاشته شدن ادامه می‌دهد، خود موید این است که مشکلی با مشاوره و درمان نداشته است.

مقدمه و درآمدی بر LSBTIQ

در این وبسایت ما مروری بر جنسیت‌ها و همچنین گرایش‌های جنسی مختلف از دیدگاه روانشناسی خواهیم داشت.

ما نگاهی می‌اندازیم به:

- خصوصیت‌های بدنی که جنسیت را تعیین می‌کنند
- هویت جنسی
- نقش جنسیت
- گرایش جنسی

در تعاریفی که ما در اینجا ارائه می‌دهیم سعی بر آن رفته که آخرین تحولات زبانی در حوزه مشاوره روانشناختی و در تساوی حقوق گروه LSBTIQ لحاظ گردد. اما نباید نادیده انگاشت که گفتمانهای مربوط به این حوزه دایما در حال تغییر می‌باشند. این به این صورت است که عناوینی که تا دیروز مورد قبول واقع می‌شدند، ممکن است امروز مساله ساز تلقی گردند. علاوه بر این، افراد به صورت شخصی، زمانی که در مورد خودشان به صورت جداگانه صحبت می‌کنند، به طور معمول زبان مخصوص خودشان را به کار می‌بندند که این می‌تواند از زبان رسمی فاصله داشته و متفاوت از آن باشد. استفاده از لغات مناسب در این حوزه همیشه آسان نیست و البته که پیش می‌آید که همه ما اشتباه کنیم.

آن چیز که مهم است، آمادگی همیشگی ما برای یادگیری و نیز گوش دادن به آسیب‌دیدگان است. ما باید مردم را با آنچه دوست می‌دارند خوانده شوند بنامیم و نه با تحمیل عقیده و تصور خود آنها را برنجانیم.

چه ساختاری از جنسیت علاوه بر جنسیت همسو جنسیتی مرد / زن وجود دارد؟
نویسندگان Kai Janik & Isabelle Melcher :

برخلاف تصور غلط گسترده در جامعه ما مبنی بر اینکه جنسیت صفر و یکی است، یعنی فقط مردان و زنان را به عنوان گزینه‌های احتمالی شامل می‌شود، جنسیت طیف متنوعی است. فقط در سطح جسمی، خصوصیات جنسیتی از فردی به فرد دیگر متفاوت است و صرفاً فقط با دو دسته قابل ارائه روبرو نیستیم. این امر به ویژه در مثال افراد بین جنسی مشهود است، که اکنون گزینه انتخاب جنسیت سوم و مثبت برای آنها ایجاد شده است. هویت جنسیتی همچنین دربرگیرنده جنبه‌های اجتماعی و نیز آگاهی از جنسیت خود شخص نیز می‌باشد. این امر می‌تواند در طول زندگی یا بسته به شرایط یا به طور موقت تغییر کند.

در این میان ادراک از خود و درک از دیگری و یا اینکه چه جنبه‌هایی، چه زمان و چگونه بروز داده می‌شوند، نقش تعیین کننده دارد.

افراد فهم متفاوتی از جنسیت دارند و با توجه به این دیدگاه، موقعیت خود را پیدا می‌کنند. برخی خود را جریانی ممتد بین زن و مرد بودن می‌یابند – برخی تک قطبی هستند، برای برخی جنسیت بینابینی است و بعضی خود را خارج از تمام دسته‌بندی‌ها می‌یابند. جنسیت خود را می‌توان به عنوان یک نقطه ثابت، به عنوان یک تغییر رفت و برگشتی، وجود چندین جنس به طور همزمان و یا به عنوان یک امر متحرک درک کرد. اصطلاحاتی که این مساله را توصیف می‌کنند عبارتند از "جنسیت سیال"، "خارج از جنسیت" یا "دوجنسیتی". "غیر باینری" و "یا" خارج از جنسیت "اغلب به عنوان مجموعه‌ای در برگیرنده این هویت ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. برخی از افرادی که نمی‌توانند با هیچ جنسیتی همذات پنداری کنند، خود را "بدون جنسیت" می‌نامند. همه این اصطلاحات فقط تقریب‌هایی هستند که هدف آنها تسهیل ارتباطات است و تعاریفی مطلق نیستند، زیرا فقط هر شخص تنها خود می‌تواند تعریفی بهتر از جنسیتش ارائه دهد.

گرایش جنسی

نویسندگان Leyla Jagiella & Moe Albarzawi :

گرایش جنسی یعنی یک فرد به چه کسی تمایلات خاص برای رابطه جنسی و یا ارتباط عاطفی و رابطه‌ای به گونه دیگر دارد. این می‌تواند شامل همجنسگرایان مرد و زن، دگرجنس‌گراها، بی‌جنسگرایان و نیز سایر افراد با تمایلات جنسی متفاوت باشد.

همجنسگرایی:

اصطلاح همجنسگرایی به معنای میل جنسی و یا عاطفی به افرادی از جنسیت یکسان است. امروزه همجنسگرایان مرد اصطلاح گی/شوول و همجنسگرایان زن اصطلاح لزبین/لزبیش را در توصیف گرایش جنسیشان ترجیح می‌دهند.

دگرجنس‌گرایی:

اصطلاح دگرجنس‌گرایی به معنای میل جنسی و یا عاطفی به افرادی از جنسیت‌های متفاوت است در اینجا منظور مردی است که در درجه اول از نظر جنسی و عاطفی تمایل به برقراری ارتباط با زنان دارد و نیز زنی که در درجه اول از نظر جنسی و عاطفی تمایل به مردان دارد. در زبان آلمانی اغلب برای بیان این نوع تمایل به صورت مخفف از هترو (hetero) استفاده می‌شود.

دوجنس‌گرایی:

دوجنس‌گرایی به معنای تمایل جنسی و یا عاطفی است که فارغ از جنسیت فرد هم مردان و هم زنان را شامل می‌شود. علاوه بر دو جنسیت مرسوم زن و مرد، به تمایل رابطه جنسی و عاطفی با تمام جنسیت‌ها نیز دوجنس‌گرایی می‌گویند. در مورد اخیر امروزه بیشتر از اصطلاح همه‌جنس‌گرایی (pansexualität) استفاده می‌شود.

بی‌جنس‌گرایی:

بی‌جنس‌گرایی نیز یک تمایل جنسی همانند دگرجنس‌گرایی، همجنس‌گرایی و یا دوجنس‌گرایی است. بی‌جنس‌گرایی بیش از هر چیز در تمایلات عاطفی و عاشقانه نمود پیدا می‌کند. افرادی که خود را بی‌جنس‌گرا می‌دانند معمولاً تمایل به رابطه جنسی یا ندارند و یا به ندرت ابراز تمایل به رابطه می‌کنند.

گرایش جنسی و هویت جنسی:

یک مرد و یا یک زن تراجنس می‌تواند همچون یک مرد و زن همسوجنس همجنس‌گرا باشد و یا حتی دگرجنس‌گرا. تعیین‌کننده گرایش جنسی در واقع هویت جنسی است و نه بدن فرد به عنوان مثال: یک زن تراجنس می‌تواند دگرجنس‌گرا باشد زمانی که تمایلش به مردان باشد و یا همجنس‌گرا نامیده شود، زمانی که تمایل و اشتیاق به زنان داشته باشد، این کاملاً صرف نظر از اینست که آیا او عمل همانندسازی جنسیتی را داشته است یا خیر.

کویر:

کلمه کویر (queer) می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد این اصطلاح معمولاً به مثابه چتری است که همه افراد گروه LSBTIQ را در بر می‌گیرد اما همچنان نمی‌تواند معنای خاص خودش را نیز داشته باشد. افراد زیادی هستند که زمانی که نتوانند هویت خود را در دسته‌بندی LSBTIQ تعریف کنند، خود را آشکارا به عنوان کویر می‌شناسند و این به این علت است که آنان دسته‌بندی LSBTIQ را محدود می‌پندارند. بعضی‌ها هم تمایل دارند با بکار بردن اصطلاح کویر فرصتی برای بازاندیشی در مورد گرایش جنسی و یا هویت جنسی خود داشته باشند.

جنسیت

جامعه بر اساس خصوصیت‌های بدنی مختلف جنسیتی را به افراد اختصاص می‌دهد: ژن‌هایی که ما به ارث می‌بریم، به نوعی نحوه‌ی رشد و تکامل هورمون‌ها و نیز اندام جنسی ما را تعیین می‌کنند. از نظر بیولوژیکی صرفاً و فقط یک جنسیت صد در صد زن و یا یک جنسیت مطلقاً مرد وجود ندارد، بلکه یک پیوستار بین این دو قطب وجود دارد. با این حال در بسیاری از جوامع این پیوستار نادیده گرفته می‌شود و تلاش بر آن است که افراد را از نظر جنسیتی زن و مرد مطلق تعریف کنند و نتیجه آن چالشی جدی برای تراجنس‌ها و افراد بین جنسیتی است.

بیولوژی انسانی، جنسیت و علم:

بسیاری از مردم بر این باورند که دستگاه جنسیتی آنها تعیین‌کننده جنسیتشان است. مردان آلت تناسلی مردانه دارند و زنان واژن، در حقیقت زیست‌شناسی انسانی بسیار پیچیده‌تر است. تعریف متداول دو جنسیت، بسیاری از افراد بین‌جنسیتی را نادیده

می‌گیرد و این کار افراد ترانز را که به دلایل مختلف نمی‌خواهند و یا نمی‌توانند تحت جراحی تعیین جنسیت قرار بگیرند، بی‌ارزش می‌کند. همچنین زنان نیز می‌توانند در صورتی که بینابینی بودن آنان تشخیص داده شد، و یا اگر به عنوان یک ترانز هیچ جراحی تعیین جنسیتی نشده باشند، آلت جنسی مردانه داشته باشند. مردان نیز از این قاعده مستثنا نیستند و می‌توانند در صورتی که بینابینی بودن آنان تشخیص داده شده، و یا اگر به عنوان یک ترانز هیچ جراحی تطبیق جنسیتی نشده باشند، آلت جنسی زنانه (واژن) داشته باشند.

کروموزوم‌ها:

معمولاً اینگونه آموخته شده است که افراد دارای کروموزوم XX زن و افرادی که کروموزوم XY دارند مرد می‌باشند، اما همچنین در اینجا نیز زیست‌شناسی انسانی بسیار پیچیده‌تر است و این ایده که افراد را صرفاً طبق کروموزوم‌هایشان به زن و مرد بودن طبقه بندی کنیم، افراد دیگری که بین این دو جنسیت قرار می‌گیرند را نادیده می‌گیرد. به طور مثال فردی می‌تواند با وجود کروموزوم‌های XY با واژن (آلت تناسلی زنانه) (به دنیا بیاید و فردی می‌تواند کروموزوم‌های XXY داشته باشد. مجدداً در اینجا نیز افراد ترانز که با توجه به دسته بندی کروموزومی بالا نمی‌توان هویت جنسی آنها را تعریف کرد، نادیده گرفته می‌شوند.

هورمون‌ها:

ما معمولاً غالب بودن استروژن را با زن بودن و از آن طرف غلبه تستسترون را با مرد بودن مرتبط می‌دانیم. آنچه که مهم است، فهم این مساله است که همه افراد از هر دو هورمون در بدنشان دارند و نسبت‌های آن می‌تواند متفاوت و مختلف باشد. استرادیول یک هرم مهمی از استروژن در بدن انسان است که در افرادی که بر مبنای تولدشان مرد نامیده می‌شوند، کارکرد بدنی مهمی را دارد. استرادیول برای برانگیختگی جنسی، تولید اسپرم و نعوظ بسیار مهم است، اگرچه افراد ترانس برای وفق دادن جنسیت خود از درمان هورمونی بهره می‌برند. اما این بدان معنا نیست که این درمان در جهت فهم هویت جنسی فرد است. مرد ترانسی که هورمون تستسترون اضافی دریافت نمی‌کند کمتر از مردی که آن هورمون را در این شیوه درمانی دریافت می‌کند، مرد نیست.

خصوصیات جنسیتی ثانویه:

بسیاری از مشخصات جنسیتی به اصطلاح ثانویه بلافاصله قابل مشاهده هستند: موی صورت، سینه‌ها، همچنین صدای شخص، بر پایه چنین ویژگی‌هایی ما اغلب جنسیت افراد را حدس می‌زنیم اما خصوصیات جنسیتی ثانویه، فارغ از اینکه فرد هویت جنسی که در بدو تولد به او نسبت داده شده را بپذیرد یا خیر، می‌تواند بسیار متفاوت باشد. بسیاری افرادی که در بدو تولد هویت جنسی زن را به آنان نسبت داده‌اند بعدترها موی صورت درآوردند و برعکس خیلی از کسانی که از نظر جنسیتی در دسته بندی مردان جا داده شدند و بعدترها هیچ موی صورتی نداشتند.

بیناجنس:

بیناجنس به این معناست که ویژگی‌های جسمی جنسیتی فرد به گونه‌ای است که نمی‌توان فرد را بدون ابهام و آشکارا مرد و یا زن بنامیم، این امر هم می‌تواند در بدو تولد قابل مشاهده باشد و یا حتی بعدترها در زندگی ظهور پیدا کند. کودکانی که در بدو تولد بیناجنس تشخیص داده می‌شوند، اغلب توسط پزشکان و والدین خود تحت عمل جراحی و نیز معالجه پزشکی قرار می‌گیرند که از این طریق جنسیت آنها به طور قطعی در دسته‌بندی مرد و یا زن قرار گیرد. متأسفانه این روش‌ها عوارض جانبی زیادی دارند و اغلب جنسیت ایجاد شده توسط درمان با هویت جنسی کودک تطابق ندارد. افراد بیناجنس اغلب از درمان‌هایی که بدون در نظر گرفتن حق انتخاب و رضایت آنها بر روی آنها انجام شده، رنج بسیار می‌برند.

جنسیت یا هویت جنسیتی

هویت جنسیتی:

منظور از هویت جنسیتی، آگاهی در این باره است که به کدام جنسیت احساس تعلق دارید، آیا من یک زن هستم؟ آیا مرد هستم؟ به هیچ کدام احساس تعلق ندارم؟ چگونگی فهم آن بسیار مرتبط است با جنسیت اجتماعی تعیین شده و همچنین نقش جنسیتی که افراد به آن احساس تعلق می‌کنند و این در افراد مختلف بسیار متفاوت است.

بیان جنسیت و جنسیت اجتماعی:

جامعه اغلب درباره اینکه جنسیت یک فرد چگونه بیان شود، تصور ایستایی دارد؛ و این اغلب برگرفته از ایده زنانه و مردانگی است. این امر می‌تواند از جامعه‌ای به جامعه‌ای دیگر و یا از یک فرهنگ به فرهنگ دیگر متفاوت باشد افراد خود از راه‌های متفاوتی جنسیتشان را نشان می‌دهند و این الزاما همیشه با انتظارات اجتماعی و فرهنگی محیطشان مطابقت ندارد. در آلمان اکنون جنسیت نوع سوم) متعدد یا دیورز (وجود دارد اما اکثریت جامعه هنوز انتظار دارد که فرد جنسیت خود را به صورت واضح مرد و یا زن بیان نماید و این انتظار اغلب منجر به ایجاد تبعیض نسبت به افراد ترانجس، بینا جنسیتی و خارج از جنسیتی خواهد شد.

نقش‌های جنسیتی:

همراه با بیان جنسیت، جامعه انتظارات زیادی از نحوه رفتار مردانه و زنانه دارد: لباس، ورزش، مشاغل، سرگرمی، رنگ‌ها و غیره معمولا به مردانه و زنانه تقسیم‌بندی می‌شوند و این بر اصل اینکه صرفا دو نوع جنسیت وجود دارد استوار است. این برای همه ما مساله‌ساز است و به این سبب که ما باید خود را با هنجارهای اجتماعی تطبیق دهیم و نه بر اساس نیازهای اساسی و واقعی خود فشار روحی و جسمی بر ما وارد می‌کند.

همسو جنسی: (Cisgender)

لغت همسو جنسی یا همسو جنسیتی به این معناست که شخص هویت جنسیتی‌اش با آنچه از زمان تولد به او نسبت داده‌اند مطابقت دارد.

ترانجنسیتی:

لغت ترانجنسیتی به کسی اطلاق می‌شود که هویت جنسیتی با جنسیت اجتماعی تعیین شده‌اش مطابقت ندارد، فرد ترانجنسیتی ممکن است تمایل داشته باشد که نقش‌های اجتماعی که مطابق با هویت جنسیتی است را زندگی کند او ممکن است نیاز به اقدامات پزشکی داشته باشد که از این طریق بتواند بدن خود را مطابق با خواست اجتماعی از هویت جنسیتی (هورمون‌ها، جراحی تغییر جنسیت) کند، او ممکن است خود را مرد، زن، بینا جنسیتی و یا چیز دیگری تعریف کند. انواع مختلفی از ترانجنسی بودن وجود دارد که اغلب به اختصار با لغت ترا بیان می‌گردد. از احساس ناسازگاری بین هویت جنسیتی و جنسیت اجتماعی تعریف شده به ناهمخوانی جنسیتی یاد می‌شود.

ترانجنسی:

امروزه در متون بین‌المللی لغت ترانجنسی) به انگلیسی (transsexual: کمتر مورد استفاده قرار می‌گیرد و اغلب از لغت ترانجنسیتی) به انگلیسی (transgender: استفاده می‌شود به ویژه در آلمان بسیاری از مردم لغت ترانجنسیتی را ترجیح می‌دهند افراد ترانجنسی را می‌توان به عنوان گروه مشخصی از افراد ترانجنسیتی مشاهده کرد. آنها به هر دو جنسیتی که هنگام تولد به آنان اطلاق شده، تعلق دارند و معمولا برای تطابق جنسیتی با یکی از جنسیت‌ها از اقدامات پزشکی بهره می‌برند.

زن پوش: (Drag Queen)

کلمه زن پوش به افرادی اطلاق می‌شود که از بدو تولد جنسیت مردانه به آنان نسبت داده شده و اغلب هم در زندگی روزمره هویت جنسیت مردانه دارند. آنان اغلب اوقات با استفاده از لباس، کلاه‌گیس، آرایش و غیره بر روی صحنه رفتارهای اغراق آمیز زنانه از خودشان نشان می‌دهند. این اواخر زن‌پوش‌ها نیز بخشی از فرهنگ غالب رسانه‌ای شده‌اند. نقشی که یک زن‌پوش بر روی صحنه ایفا می‌کند، معمولا هیچ ارتباطی با هویت جنسیتی هنرمند ندارد.

اصطلاحات و هویت‌های خاص فرهنگی:

در زمینه‌های مختلف فرهنگی مفاهیم و هویت‌هایی را می‌یابیم که در اروپا مرسوم نیستند. در برخی کشورهای عربی افرادی هستند که به عنوان تراوستی) به انگلیسی (travesti: ظاهر زنانه دارند. این افراد اغلب از درمان هورمونی استفاده می‌کنند و مورد عمل جراحی قرار می‌گیرند بدون اینکه در تلاش برای رسیدن یک همانندسازی جنسیتی با آنچه که تصور ما از ترانجنسیتی است، باشند. در زبان آلمانی هم کلمه travestie وجود دارد که البته کاملا با معنی متفاوتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در آلمانی به هویت خاصی اشاره نمی‌شود و صرفا به نوع خاصی از اجرا بر روی صحنه اطلاق می‌شود.

گرایش جنسی

گرایش جنسی یعنی یک فرد به چه کسی تمایلات خاص برای رابطه جنسی و یا ارتباط عاطفی و یا رابطه‌ای به گونه دیگر دارد. این می‌تواند شامل همجنسگرایان مرد و زن، دگرجنس‌گراها، بی‌جنسگرایان و نیز سایر افراد با تمایلات جنسی متفاوت باشد.

همجنسگرایی:

اصطلاح همجنسگرایی به معنای میل جنسی و یا عاطفی به افرادی از جنسیت یکسان است. امروزه همجنسگرایان مرد اصطلاح گی/شوول و همجنسگرایان زن اصطلاح لزبین/لزبیش را در توصیف گرایش جنسیشان ترجیح می‌دهند.

دگرجنس‌گرایی:

اصطلاح دگرجنس‌گرایی به معنای میل جنسی و یا عاطفی به افرادی از جنسیت‌های متفاوت است در اینجا منظور مردی است که در درجه اول از نظر جنسی و عاطفی تمایل به برقراری ارتباط با زنان دارد و نیز زنی که در درجه اول از نظر جنسی و عاطفی تمایل به مردان دارد. در زبان آلمانی اغلب برای بیان این نوع تمایل به صورت مخفف از هترو (hetero) استفاده می‌شود.

دوجنس‌گرایی:

دوجنس‌گرایی به معنای تمایل جنسی و یا عاطفی است که فارغ از جنسیت فرد هم مردان و هم زنان را شامل می‌شود. علاوه بر دو جنسیت مرسوم زن و مرد، به تمایل رابطه جنسی و عاطفی با تمام جنسیت‌ها نیز دوجنس‌گرایی می‌گویند. در مورد اخیر امروزه بیشتر از اصلاح همجنس‌گرایی (pansexualität) استفاده می‌شود.

بی‌جنس‌گرایی:

بی‌جنس‌گرایی نیز یک تمایل جنسی همانند دگرجنس‌گرایی، همجنس‌گرایی و یا دوجنس‌گرایی است. بی‌جنس‌گرایی بیش از هر چیز در تمایلات عاطفی و عاشقانه نمود پیدا می‌کند. افرادی که خود را بی‌جنس‌گرا می‌دانند معمولاً تمایل به رابطه جنسی یا ندارند و یا به ندرت ابراز تمایل به رابطه می‌کنند.

گرایش جنسی و هویت جنسی

یک مرد و یا یک زن تراجنس می‌تواند همچون یک مرد و زن همسو جنس همجنس‌گرا باشد و یا حتی دگرجنس‌گرا. تعیین‌کننده گرایش جنسی در واقع هویت جنسی است و نه بدن فرد به عنوان مثال: یک زن تراجنس می‌تواند دگرجنس‌گرا باشد زمانی که تمایلش به مردان باشد و یا همجنس‌گرا نامیده شود، زمانی که تمایل و اشتیاق به زنان داشته باشد، این کاملاً صرف نظر از اینست که آیا او عمل همانندسازی جنسیتی را داشته است یا خیر.

کویر:

کلمه کویر (queer) می‌تواند معانی مختلفی داشته باشد این اصطلاح معمولاً به مثابه چتری است که همه افراد گروه LSBTIQ را در بر می‌گیرد اما همچنان نمی‌تواند معنای خاص خودش را نیز داشته باشد. افراد زیادی هستند که زمانی که نتوانند هویت خود را در دسته‌بندی LSBTIQ تعریف کنند، خود را آشکارا به عنوان کویر می‌شناسند و این به این علت است که آنان دسته‌بندی LSBTIQ را محدود می‌پندارند. بعضی‌ها هم تمایل دارند با بکار بردن اصطلاح کویر فرصتی برای بازاندیشی در مورد گرایش جنسی و یا هویت جنسی خود داشته باشند.

تنوع سالم

نویسندگان: متن مطابق با) انجمن روانشناسی آمریکا APA (، ترجمه شده و اصلاح شده توسط M. Albarzawi ، Lu
Dr. Gisela Wolf و Uta Krüger ، Kennner

*LGBTIQ بودن به همان اندازه *LGBTIQ نبودن سالم است!

گرایش جنسی

گرایش‌های همجنسگرایان (زن) لزبین، همجنسگرایان (مرد) گی، دوجنسگرایان یا دگرجنسگرایان اختلالات روانی نیستند. تحقیقات هیچ رابطه‌ی علی بین هیچ یک از این گرایش‌های جنسی و آسیب‌شناسی روانی پیدا نکرده است. اگرچه برخی از افراد هنوز این پیش فرض را دارند که لزبین‌ها، گی‌ها و یا دوجنسگرایان از نظر روانی "بیمار" هستند، دهه‌ها تحقیق و تجربه بالینی باعث شده است که سازمان‌های مطرح پزشکی) به عنوان مثال سازمان بهداشت جهانی (و سازمان‌های روان درمانی به این نتیجه برسند که تمام گرایش‌های جنسی ذکر شده، تجربیات سالم انسانی محسوب می‌شود. روابط لزبین‌ها، گی‌ها

و دوجنسگرایان تجارب دل‌بستگی عاطفی‌ای هستند که از نظر کیفیت احساسی و مدت زمان آنها همانند روابط دگرجنسگرایانه می‌تواند خوب یا کمتر خوب پیش بروند.

هویت جنسیتی

در تجدیدنظر جدید در طبقه‌بندی آماری بین‌المللی بیماری‌ها و مشکلات بهداشتی مرتبط (ICD-11)، "تراجنس‌گرایی" نیز از فصل "اختلالات روانی و رفتاری" حذف و به عنوان "عدم انسجام جنسیتی" در فصل جداگانه‌ای در رابطه با سلامت جنسی ذکر شده است. این هدف برای اطمینان از دریافت سریع و بدون پیچیدگی‌های اداری مراقبت‌های بهداشتی و حرفه‌ای و در عین حال جلوگیری از آسیب‌شناسی روانی افراد ترانزجس است. برای افراد ترانزجس‌ای که خارج از جنسیت هستند و یا به طور کلی می‌خواهند از ذکر هویت جنسیتی خود به موجب قانون وضعیت مدنی چشم‌پوشی کنند و یا می‌خواهند آن را به "متنوع" تغییر دهند، اینکه نیاز به یک گواهی پزشکی- برای "نوع توسعه جنسیت" - خود دارند، همچنان به عنوان یک انگ آسیب‌شناسی است.

منابع:

- APA = American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC: Author. Available at <https://www.apa.org/topics/lgbt/orientation>
- Bundesverband Trans*: Website on healthcare provision for trans persons: <https://www.bundesverband-trans.de/unsere-arbeit/transgesundheitsversorgung/>
- Günther, M., Teren, K., & Wolf, G. (2019). „Psychotherapeutische Arbeit mit trans*Personen. Handbuch für die Gesundheitsversorgung“ (Psychotherapeutic Work with Trans Persons. Handbook for Healthcare Provision). München: Reinhardt.
- Rauchfleisch, U. (2018). „Medizinische Einordnung von Trans*identität.“ (Medical Classification of Trans Identity). Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung (German Federal Agency for Civic Education). Available at <https://www.bpb.de/gesellschaft/gender/geschlechtliche-vielfalt-trans/245353/medizinische-einordnung-von-transidentitaet>

آشکارسازی

نویسندگان : Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich, Psych. (M.Sc.) Lu Kenntner und Dipl.-Psych. Andrea Lang

- „من قبلاً برای معلم ورزشم با شور تعریف کرده بودم“
- „مردهای من در رختکن همیشه من رو مجذوب خودشون می‌کردند“
- „روز اول دانشگاهم در سالن درس دانشگاه دو نفر لزبین رو دیدم که در ملا عام همدیگر رو می‌بوسیدند- این برای من بهترین استقبال بود“
- „من یک متاهل خوشبخت هستم- حداقل این چیزی بود که فکر می‌کردم، تا اینکه سال گذشته به شدت و حدت عاشق یک مرد شدم“
- „همیشه فکر می‌کردم که من هم باید دوست پسر داشته باشم، اما سوزن سوزن شدن واقعی رو هیچ وقت حس نکرده بودم“
- „همیشه فکر می‌کردم که باید پیراهن زنانه بپوشم، تا اینکه متوجه شدم که در لباس‌های برادرم چقدر راحت“
- „لغت مناسبی برای توصیف وضعیت و احساسم پیدا نمی‌کردم، می‌دونستم که نه کاملاً زن هستم و نه کاملاً مرد، پس چی هستم؟“

اصطلاح „آشکارسازی“ اشاره دارد به انواع تجربیات افراد لزبین، گبی، دوجنسگرایان، ترانس‌ها، بین‌جنسیتی و افراد کوئیر : آگاهی از احساسات خود، پذیرا بودن دیگرانی با گرایش‌های جنسی و یا هویت‌های جنسیتی دیگر و احراز هویت خود با انجمن افراد LGBTIQ.

باید تمایز قایل شد بین آشکارسازی درونی و آشکارسازی بیرونی. در عین اینکه در طول مدت آشکارسازی درونی که با کشف وجوه زیبا و گاهی سخت احساساتمان همراه است، آشکارسازی بیرونی بیشتر مربوط به بیان و نامیدن احساسات و شیوه زندگی ما نسبت به افراد دیگر است. این امکان و تصمیم که همیشه هویت شخصی ابراز شود، وجود ندارد.

برای بسیاری، آشکارسازی یک دوران بسیار هیجان انگیز و پر فراز و نشیب است. برخی احساس می کنند در یک دوره بلوغ دوم هستند، وقتی او ناگهان تماس می گیرد و یا پشت در ایستاده است، دچار تپش قلب می شوند و رنگ صورتشان قرمز می شود. و حتی اگر بسیاری از سوالات مربوط به آشکارسازی پس از مدتی واضح تر به نظر برسند و بتوان آنها را با آرامش بیشتری بررسی کرد، برخی از آنها در مورد آشکارسازی برای یک عمر باقی خواهند ماند. با هر تماس شخصی جدید، هر دوست جدید، هر رئیس جدید، تصمیم گیری در مورد اینکه چه زمانی و چگونه رابطه عاشقانه و یا هویت جنسیتی خود را نشان دهیم، مهم می شود.

آشکارسازی یک نقطه عطف در رشد یک فرد LGBTIQ است. نتایج تحقیقات فعلی نشان می دهد که توانایی درک گرایش جنسی خود به عنوان یک فاکتور مثبت و ادغام آن در برنامه زندگی روزمره، از نظر بهزیستی و سلامت روان بسیار سودمند است. همچنین امکان گفتگو با دیگران در مورد گرایش جنسی خود، امکان دریافت حمایت اجتماعی را نیز بالا می برد، که به نوبه خود برای سلامت و رفاه روان حیاتی است. درست مثل افرادی که دگرجنسگرا و یا همسو جنس هستند، افراد LGBTIQ از این که بتوانند زندگی خود را با دوستان خود به اشتراک بگذارند و از حامیان، مراقبت دریافت کنند، سود می برند. بر این اساس، جای تعجب نیست افرادی که مجبورند گرایش جنسی یا هویت جنسیتی خود را پنهان کنند، در مقایسه با افرادی که می توانند آشکارا زندگی کنند، از نظر روانی و احتمالاً از نظر جسمی نیز دارای اختلالات بیشتری هستند.

سوالات مهم هنگام آشکارسازی

نویسندگان : Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich, und
Dipl.-Psych. Andrea Lang

در هنگام آشکارسازی، مهم است که به سوالات خود و افراد نزدیک به خود پاسخ دهید، نظیر:

- آیا حتی اگر در ابتدا حمایت کمی را تجربه کنم، جرات زندگی با احساسات خود را دارم؟
 - چگونه می توانم با سایر افراد LGBTIQ آشنا شوم؟
 - چه شباهت ها و مشترکاتی، و همچنین چه تفاوت هایی بین آنها و خودم وجود دارد؟
 - از نظر من همجنسگرای زن، همجنسگرای مرد، دوجنس بودن، ترانس، بین جنسی یا کوئیر بودن چیست؟
 - آیا می خواهم خود را همجنسگرای زن، همجنسگرای مرد، دوجنس گرا، ترانس، بین جنسیتی، غیرجنسی یا کوئیر بنامم؟
 - چگونه می توانم در این وضعیت به خودم افتخار کنم؟
- و سوالات دیگر

چگونه بودن و زندگی کردن به عنوان یک LGBTIQ به عوامل فردی زیادی بستگی دارد، به عنوان مثال: سن، نگرش شخصی نسبت به گرایش جنسی و هویت جنسیتی، دینداری و معنویت شخصی، اطلاعات و ارتباط با سایر افراد LGBTIQ و البته دوستان و خانواده خود. به تعداد افراد LGBTIQ سبک و روش های مختلف زندگی برای افراد LGBTIQ وجود دارد. روش شخصی خود به شدت تحت تأثیر زمان آشکارسازی قرار می گیرد، اما البته فرصت های زیادی نیز برای طراحی و تغییر بعداً در دوره آشکارسازی نیز وجود دارد.

زمانی که شخصی متوجه می شود که همسو جنس نیست، با چه سوالاتی مواجه می شود؟

برخی از افراد ترانس می توانند از همان کودکی جنسیت خود را به وضوح و راحتی ابراز کنند، در حالیکه دیگرانی هستند که جهت شناخت وضعیت خود نیاز به سالیان دراز زمان دارند. آن کس که از مفاهیم دوگانه جنسی و یا همسو جنسی که در جامعه ما حاکم است، فاصله بگیرد، اغلب مجبور به توجیه خود می شود و بر این مبنا مورد تبعیض قرار می گیرد. بنابراین همه افراد تصمیم به آشکارسازی نمی گیرند. برای بسیاری روند آشکارسازی، در بیشتر موارد، طولانی و طاقت فرسا است. پس از آنکه فردی به این آگاهی رسید که یک ترانس است، باید خود را آماده یک رویارویی با سایر افراد جامعه کند و متوجه باشد که آشکارسازی او چه اثراتی بر زندگی فردی و اجتماعی و نیز شیوه زندگی او دارد. حتی مدت ها پس از مرحله پذیرش خود به عنوان یک ترانس و نیز آشکارسازی آن، همیشه شرایطی پیش می آید که ممکن است آشکارسازی مجدد ضروری باشد. بنابراین، غالباً، باید پاسخ های جدیدی را جستجو کرد و احتمالات و پیامدهای این آشکارسازی را سنجید.

سوالات احتمالی که افراد ترانس از خود می پرسند می تواند شامل موارد زیر باشد:

- از کدام توالست استفاده می‌کنم؟ در مناطقی که از نظر جنسیتی تفکیک شده هستند چگونه رفتار می‌کنم؟ چه لباسی می‌خرم؟ در درمان‌های پزشکی چه زمانی ترانس بودنم را متذکر می‌شوم؟
- با سوالات و عدم اطمینان در حلقه دوستانم چگونه کنار بیایم؟ آیا این به قطع ارتباط من با دیگران منجر خواهد شد؟ ترانس بودن برای جنسیت من به چه معناست؟ آیا گرایش جنسی من و یا نشانه‌های آن تغییر خواهد کرد؟ آیا خانواده من می‌تواند با سوالات و تبعیضی که ممکن است به خاطر من با آن روبرو شوند، کنار بیایند؟
- آشکار سازی چه تاثیری در موقعیت شغلی / کارآموزی من دارد؟ هدف از گذار من چیست؟ چه مقدار زمان و پول باید صرف کنم؟ این برای مسیر آینده من در زندگی به چه معناست؟

انبوه سوالات می‌تواند باعث ایجاد استرس و فشار زیاد فکری و یا جسمی شود. این می‌تواند در یک فرد ترانس این اثر را بوجود آورد که بواسطه آن سوالات و ترس‌ها خود را در مرحله گذار به ترانس بودن قرار ندهد و یا در واقع اجازه بروز نیابد و تصور کند نیاز به دادن یک تصور مطمئن و مطلق از وضعیت خود دارد، که این امر موجب تاخیر و یا حتی تعویق مراحل گذار وی خواهد شد. بنابراین بهتر است که مجموع این مسیر با همراهی یک درمانگر انجام گیرد و نیز به کار بردن پشتیبانی و تدوین استراتژی‌های مشترک می‌تواند مفید باشد.

آشکار سازی چگونه تجربه می‌شود؟

نویسندگان : Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich, und
Dipl.-Psych. Andrea Lang

زمان آشکار سازی اغلب یک زمان بسیار پرانرژی است که تغییرات زیادی در آن اتفاق می‌افتد. برخی دچار نوسانات شدید عاطفی شده و نگران زندگی و برنامه های آینده خود هستند.

برخی در ابتدا به خاطر ترس از واکنش و برداشت دیگران، خود را سریعاً عقب می‌کشند و این می‌تواند به تنهایی شدید و احساس تنها بودن منجر شود، که حس کنند، تنهاترین فرد در جهان هستند. به دلایل مشابه، برخی سعی می‌کنند احساسات خود را نادیده بگیرند و یا سرکوب کنند، شاید این امر تا آنجا پیش رود که فرد خود را طرد کند و یا از احساسات خود متنفر شود.

در اینجا مهم است که سعی کنید چرخه معیوب افکار و احساسات منفی را بشکنید. حتی اگر همه افرادی که احساسات یا افکار و خیال پردازی‌های شوهوانی نسبت به افراد همجنس خود دارند، به طور خودکار لژیون یا گی نباشند یا تا پایان عمر خود اینگونه باقی بمانند، هیچ تأیید علمی وجود ندارد که جهت گیری جنسی آنها از طریق درمان یا مشاوره تغییر می‌کند.

در مقابل، همه مطالعات تأیید می‌کنند که چنین تلاش هایی ممکن است بر رفتار زندگی و تجربه شده تأثیر بگذارد، به عبارت دیگر یعنی سرکوب آن، اما خطر بزرگی در انکار و نفرت از خود، خود کمتر بینی شخصی، افسردگی، اضطراب و سایر اختلالات روانشناختی وجود دارد.

هر دو سازمان تخصصی روانپزشکان و روانشناسان ایالات متحده، چنین پیشنهاد های درمانی را غیر اخلاقی می‌دانند و آن‌ها را رد می‌کنند VLSP. از این رای پشتیبانی می‌کند.

چه چیزی هنگام آشکار سازی کمک می‌کند؟

نویسندگان : Dr. phil. Ulli Biechele, Dipl.-Psych. Margret Göth, Dipl.-Psych. Thomas Heinrich, und
Dipl.-Psych. Andrea Lang

یافتن اطلاعات و ارتباط با سایر افراد LGBTIQ برای اکثر افراد در دوره آشکار سازی بسیار مهم است. برای بسیاری این تجربه همانند یک راهی است تا سرانجام افراد همفکر خود را پیدا کنند و بتوانند احساساتی را که مدت‌هاست درک کرده‌اند، ابراز و زندگی کنند.

ارتباط با سایر افراد LGBTIQ از طریق تلفن‌های لژیون یا تلفن صورتی و یا مراکز مشاوره LGBTIQ امکان پذیر است. گروه‌های آشکار شدن، که متأسفانه فقط در برخی از شهرهای بزرگ وجود دارند، چارچوبی را برای بحث درباره سوالات

خود با دیگری که در شرایط مشابهی هستند دارند که از این طریق درباره این سوالات و تجربه‌های مشترکشان صحبت می‌کنند.

بسیاری از طرف دوستان و بستگان خود نیز پشتیبانی می‌شوند. با این حال، باید بخاطر داشت که دوستان و به ویژه والدین، ابتدا باید با مسایل جدید کنار بیایند و اغلب روند ناباوری، انکار، تحمل و به رسمیت شناختن نهایی خود را طی کنند. متأسفانه، هنوز حدود یک سوم از همه والدین نمی‌توانند کودکان گی، لزبین و دوجنسگرایان را به طرز شایسته‌ای بپذیرند. نگاه کنید به: (Studie "Sie liebt sie, er liebt ihn", Senatsverwaltung für Schule, Jugend u. Sport Berlin, 1999).

از ترس طرد شدن، کودکان و نوجوانان ترانس اغلب هویت جنسیتی خود را پنهان می‌کنند. فاصله بین آگاهی از ترانس بودن شخص و آشکار کردن آن معمولاً چندین سال طول می‌کشد نگاه کنید به (vgl. Studie "Coming-out - und dann...?!", Krell & Oldemeyer, 2015). ۷۰ درصد از افراد ۱۴ تا ۲۷ ساله مصاحبه شده در این مطالعه، تجربیات بدی را در خانواده نزدیک خود گزارش می‌دهند. این شامل جدی نگرفتن هویت آنها (۷۸ درصد) یا نادیده گرفتن عمدی هویت آنها (۶۱ درصد) است. عواقب روانی - اجتماعی آن بسیار گسترده است: جوانان ترانس به ویژه اغلب از تنهایی، ترس، مشکلات در مدرسه، عدم امنیت، احساس گناه، افسردگی و آسیب به خود رنج می‌برند) نگاه کنید به (vgl. "Problembeschreibung Transphobie", Kummer, 2011).

در دوره مشاوره و درمان مهم این است که همه احساسات جدی گرفته شود، این هم شامل احساسات مثبت و هم ترس‌ها و نگرانی‌ها می‌شود که باید فضایی برای ابراز پیدا کنند. ناگفته نماند که درمانگر نباید مراجع را به یک سمت خاصی سوق دهد. علاوه بر این، می‌توان در یافتن اطلاعات و برقراری ارتباط با دیگران کمک کرد و گفتگوهایی که دشوار هستند را می‌توان با کمک یکدیگر آماده کرد.

آشکار سازی برای پناهندگان

نویسندگان (M.Sc.) Lu Kenntner & M. Albarzawi : Psych.

آشکار سازی برای پناهندگان و پناهجویان معنای دیگری دارد و می‌تواند چالش بزرگتری برایشان ایجاد کند.

در موقعیت‌های مختلف زندگی، افشای گرایش جنسی و / یا هویت جنسیتی، ضرورت‌ها و پیامدهای مختلفی دارد. زنجیره کمک می‌تواند در شرایط مشخصی بهتر و بیشتر به پناهندگان کوپیر کمک کند، و آن زمانی است که آنها آشکارا در مورد هویت خود صحبت کنند. در عین حال وجود افرادی که به موضوعات گرایش جنسی و هویت جنسیتی حساس نیستند و یا نگرش‌های مغلضانه و کلیشه‌ای دارند، می‌تواند منجر به تبعیض و محرومیت شود.

چیز دیگری که می‌تواند کمک کند، رصد نشانه‌هایی است که حکایت از مهم انگاشته شدن این موضوعات در محیط‌های مرتبط، موسسات و یا سازمان‌ها دارد. بروشور یا آگهی‌هایی مثلاً شامل پرچم رنگین کمان می‌تواند کمک کننده باشد. تلاش غیرمستقیم برای درک حساسیت افراد در مورد مسائلی مثل گرایش جنسی و هویت جنسیتی می‌تواند به شما کمک کند، تا در زمانی مناسب بتوانید در مورد مسائل و نگرانی‌های خود با آنها صحبت کنید. زمان مناسب برای برداشتن گام‌ها را ببابید و همزمان تلاش کنید گروه‌ها و افرادی را به یکدیگر مرتبط کنید که به طور کلی تنوع جنسی و جنسیتی را پذیرفته‌اند. تلاش کنید روابط مثبتی که به شما انگیزه می‌دهند، ایجاد کنید. از طریق مراکز مشاوره ویژه LGBTIQ می‌توانید به چنین افرادی دسترسی پیدا کنید.

آشکار سازی در زنجیره کمک:

در طول مدت درخواست پناهندگی و پس از آن، ممکن است لازم باشد با چندین حامی تماس بگیرید، چه در محل اسکان پناهندگان، چه در مراکز پشتیبانی اجتماعی و روانی یا با ادارات. گاهی اوقات لازم است که آنها در مورد گرایش جنسی یا هویت جنسیتی شما مطلع شوند تا بتوانند بهتر نیازهای شما را برآورده کنند، به عنوان مثال: اگر می‌خواهید محل زندگی خود را به این علت که احساس راحتی نمی‌کنید و یا در معرض خطر هستید، تغییر دهید و یا به این علت که برای یافتن پیشنهادات پشتیبانی ویژه LGBTIQ نیاز به کمک دارید.

دانستن این نکته ضروری است که افرادی که با آنها صحبت می‌کنید اغلب مجاز به انتقال اطلاعات شما به دیگران نیستند، مگر اینکه شخصاً اجازه این کار را به آنها بدهید. همچنین اگر نمی‌خواهید جهت گیری جنسی یا هویت جنسیتی خود را برای اطرافیان خود فاش کنید، معمولاً توصیه می‌شود که این افراد را در جریان بگذارید.

آشکارسازی در زنجیره کمک:

در طول مدت درخواست پناهندگی و پس از آن، ممکن است لازم باشد با چندین حامی تماس بگیرید، چه در محل اسکان پناهندگان، چه در مراکز پشتیبانی اجتماعی و روانی یا با ادارات. گاهی اوقات لازم است که آنها در مورد گرایش جنسی یا هویت جنسیتی شما مطلع شوند تا بتوانند بهتر نیازهای شما را برآورده کنند، به عنوان مثال: اگر می خواهید محل زندگی خود را به این علت که احساس راحتی نمی کنید و یا در معرض خطر هستید، تغییر دهید و یا به این علت که برای یافتن پیشنهادات پشتیبانی ویژه LGBTIQ نیاز به کمک دارید.

دانستن این نکته ضروری است که افرادی که با آنها صحبت می کنید اغلب مجاز به انتقال اطلاعات شما به دیگران نیستند، مگر اینکه شخصاً اجازه این کار را به آنها بدهید. همچنین اگر نمی خواهید جهت گیری جنسی یا هویت جنسیتی خود را برای اطرافیان خود فاش کنید، معمولاً توصیه می شود که این افراد را در جریان بگذارید.

مترجمی زبان

ما یک دستورالعمل جامع درباره موضوع مترجمی در مشاوره با افراد LGBTIQ ای که مشاوره می گیرند، متخصصان روانشناختی و اجتماعی و نیز مترجمان زبان، تدوین و ایجاد کرده ایم. مشاوره گیرنده ها دسترسی به اطلاعات لازم را به زبان های آلمانی، انگلیسی و عربی دارند.

پیوندها:

- بروشوری از LSVD که در آن شما بسیاری از جزئیات، راهنمایی ها و اطلاعات در مورد پناهندگی و افراد LGBTIQ کسب خواهید کرد.
- صفحات شورای پناهندگان در آلمان
- پناهندگان LGBTIQ می توانند در منطقه بدن-وورتمبرگ در صفحات شبکه های LSBTTIQ بدن-وورتمبرگ حمایت های لازم را پیدا کنند.

زیست جهان

اگر کسی LSBTIQ باشد، این بدان معناست که در تمام وجوه زندگی یک LSBTIQ است: در مدرسه، در کار و دوره کارآموزی، در یک رابطه (احتمالاً با تمایل و آرزوی تشکیل خانواده و فرزندآوری)، در خانواده ای اصلی خود، با سنت های مذهبی و فرهنگی خود، به عنوان کسی که درگیر قضاوت شدن و خشونت است، احتمالاً به عنوان کسی که درگیر HIV است و ... این حوزه های زندگی او تحت تاثیر وضعیت حقوقی نیز هستند.

صفحات پیش روی شما در مورد جنبه های مختلف زندگی افراد LSBTIQ است.

آرزوی داشتن فرزند و خانواده

آیا لژیبن ها و گی ها می توانند پدر و مادرهای خوبی باشند؟

نویسندگان: متن مطابق با) انجمن روانشناسی آمریکا APA (، ترجمه شده و اصلاح شده توسط Uta Krüger و Dr. Gisela Wolf

بسیاری از همجنسگرایان زن و همجنسگرایان مرد، پدر و مادر هستند. دیگرانی هم هستند که آرزوی پدر و مادر شدن را دارند. طبق نتایج تخصصی موسسه دولتی تحقیقات خانواده در دانشگاه بامبرگ، با در نظر گرفتن خطاهای تخمین در آمار ارایه شده، بین ۱۶۵۰۰ تا ۱۹۰۰۰ کودک در آلمان در خانواده هایی با والدین همجنس (همجنسگرا) زندگی می کنند. با توجه به اینکه شاهد روند بهبودی وضعیت قانونی مادران و پدران همجنسگرا هستیم، بسیاری از مردم از سلامتی و رفاه فرزندان این خانواده ها ابراز نگرانی می کنند. بسیاری از سوالات بر اساس باورهای غلط و منفی در مورد لژیبن ها و گی ها است. سوال اصلی در اکثر مطالعات این حوزه این است که: آیا فرزندان بزرگ شده توسط والدین همجنسگرا در مقایسه با فرزندان بزرگ شده توسط والدین دگرجنسگرا تبعیض و با نابرابری را تجربه کرده اند.

سوالات متداول و نیز پاسخ آنها به شرح زیر است:

۱. آیا فرزندان والدین همجنسگرا مشکلات بیشتری در ایجاد و توسعه هویت جنسی خود دارند؟
به عنوان مثال، آیا این کودکان از نظر هویت جنسی یا نقش جنسیتی خود مشکلی دارند؟
نه!

پاسخ حاصل از مطالعات موجود به وضوح نشان می‌دهد که هویت جنسی و ویژگی‌های جنسیتی (از جمله هویت جنسیتی، رفتار نقش جنسیتی و گرایش جنسی) در فرزندان مادران لزبین به همان روشی که در فرزندان والدین دگرجنس‌گرا رشد می‌کند، رشد می‌یابد. متأسفانه، تاکنون فقط چند مطالعه در مورد فرزندان با پدران همجنسگرا انجام شده است، به طوری که هیچ اظهار نظر قطعی در اینجا امکان پذیر نیست.

۲. آیا فرزندان بزرگ شده توسط والدین همجنسگرا در رشد شخصی خود در حوزه‌هایی غیر از گرایش جنسی مشکلی دارند؟
به عنوان مثال، آیا فرزندان والدین همجنسگرا بیشتر مستعد ابتلا به اختلالات روانی هستند، آیا آنها بیشتر از سایر کودکان اختلالات رفتاری دارند؟
نه!

مطالعات مربوط به شخصیت، تصویر از خود و رفتار، تفاوت کمی بین فرزندان مادران لزبین یا زوج‌های دگرجنس‌گرا یافتند. می‌توان فرض کرد که فرزندان مادران لزبین به روشی مشابه فرزندان والدین دگرجنس‌گرا بزرگ می‌شوند. باز هم، فقط چند مطالعه در مورد وضعیت فرزندان پدران همجنسگرا وجود دارد.

۳. آیا احتمال اینکه فرزندان والدین همجنسگرا در روابط اجتماعی دچار مشکل شوند بیشتر است؟
به عنوان مثال، آیا احتمال اینکه آنها توسط همسالان خود مورد تمسخر قرار بگیرند و یا شاهد بدرفتاری از طرف آنها باشند، بیشتر است؟
نه!

باز هم، نتایج نشان می‌دهد که فرزندان والدین همجنسگرا توانایی عادی پیوند با همسالان و دیگر بزرگسالان را دارند. تصویری که در این مطالعات پدیدار می‌شود نشان می‌دهد که کودکان با والدین همجنسگرا از هرگونه ارتباط اجتماعی عادی با همسالان، والدین، اعضای خانواده و دوستانشان خرسند می‌شوند.

۴. آیا این کودکان بیشتر در معرض آزار و اذیت جنسی توسط والدین، دوستان والدین یا آشنایان قرار دارند؟
نه!

از نظر علمی هیچ دلیلی برای ترس از سوء استفاده جنسی در کودکان والدین همجنسگرا توسط والدین یا دوستانشان با هر نوع گرایش جنسی و آشنایانشان وجود ندارد. برعکس، بزرگ شدن در یک خانواده لزبین به عنوان یک عامل محافظ در برابر سوء استفاده جنسی کودکان شناخته شده است.
به طور خلاصه، باید توجه داشت که شواهد علمی ای وجود دارد مبنی بر اینکه نگرانی‌های ابراز شده در مورد مهارت‌های پدر و مادری والدین لزبین یا گمی بی اساس است و به بیشتر به عنوان پیش داورهای آشکار شده‌اند. در اصل، مطالعات نشان می‌دهد که فرزندان والدین همجنسگرا از نظر رشد، سازگاری و یا رفاه با فرزندان دارای والدین دگرجنس‌گرا تفاوتی ندارند. وقتی کودکان در کنار والدین همجنس‌گرا بزرگ می‌شوند به اندازه کودکان با والدین دگرجنس‌گرا حالشان خوش خواهد بود.

منابع:

APA = American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC. [verfügbar unter <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx>].

گذار (چه مرحله‌ای به طور ایده‌آل می‌تواند داشته باشد)؟

نویسندگان: Kai Janik & Isabelle Melcher

گذار (لاتین = transire عبور کردن به سمت دیگر) به معنای "رفتن به سمت دیگر" در بحث جنسیت است. خوشبختانه، هیچ مسیر از پیش تعیین شده‌ای وجود ندارد. این گذار برای هر کسی متفاوت به نظر می‌رسد و براساس نیازهای شخص مورد نظر می‌تواند متفاوت باشد. با این حال، الزامات و پیش زمینه‌های بهداشتی و سلامت، محیط اجتماعی و وضعیت مالی نیز

- نقش مهمی را ایفا می‌کنند. یک گذار می‌تواند شامل مراحل اجتماعی، پزشکی و قانونی باشد. پس از یک آشکارسازی درونی و آگاهی از هویت جنسیتی خود، بیش از هر چیز نکات زیر حائز اهمیت است:
- آشکارسازی در حلقه دوستان نزدیک و یا خانواده
 - بیان این آرزو که با چه نام‌های دیگری و یا ضمایی (مونث، مذکر و ...) خطاب قرار گیرند
 - نمایش بیرونی جنسیتی که بیان خواهد شد (به عنوان مثال از طریق لباس)
 - آشکارسازی در محل کار و یا مدرسه
 - شروع درمان همراه) پیش نیاز مراحل گذار در پزشکی)
 - تغییر حقوقی نام و وضعیت مدنی) اغلب روشی طولانی و پرهزینه با نظر کارشناسی و تاریخ دادگاه)
 - درمان جایگزینی هورمون) هورمون‌ها باید در تمام طول زندگی مدام تزریق شوند تا اثر خود را حفظ کنند)
 - عملیات سازگاری بدن (به عنوان مثال سازگاری خصوصیات اولیه و ثانویه جنسی)
- برای افراد خارج از جنسیت، برخی از مراحل پزشکی و قانونی بسیار دشوار است و یا در بعضی موارد می‌توان آنها را به طریق غیررسمی (غیرمستقیم) به دست آورد، زیرا سیستم با توجه به یک تصویر جنسیتی دوتایی مردانه و یا زنانه تعریف شده است.

کدام جنبه های حقوقی باید در نظر گرفته شود؟

نویسندگان: Kai Janik & Isabelle Melcher

وضعیت حقوقی افراد ترانس در حال حاضر درگیر تغییر و دگرگونی است. برای بسیاری از افراد ترانس اصلاح نام) ها (و یا ثبت جنسیت یک مرحله مهم است. تا زمانی که قانون جدیدی برای افراد ترانس وضع نشود، متأسفانه مقررات قدیمی مطابق "قانون تغییر نام و تعیین جنسیت در موارد خاص اعمال می‌شود. ("Transsexuellengesetz – TSG) این هنوز به عنوان یک دادرسی با استماع در دادگاهی صالح پیش بینی شده است). در بعضی از ایالت های فدرال این امر به طور متمرکز توسط دادگاه صالح تنظیم می‌شود، در بعضی دیگر توسط نزدیکترین دادگاه محلی با توجه به محل اقامت فرد متقاضی انجام می‌گیرد. این روش همچنین شامل تهیه دو گزارش روانپزشکی است. سالهای زیادی است که جامعه و قسمت بزرگی از سیاست این رویه را کهنه و تبعیض آمیز می‌دانند. اگرچه پیشنهاد های قانونی) و عمدتاً مشابهی (از سوی احزاب و جامعه وجود دارد، اما روند قانون گذاری به طور مکرر در سالهای اخیر به تعویق افتاده است. از آنجایی که این مراحل باید در دادگاه طی و بررسی شود، می‌توان تقاضای کمک مالی نیز کرد. تغییر نام و جنسیت در آلمان زمانی امکان پذیر است که فرد متقاضی صرف نظر از وضعیت اقامت، در آلمان زندگی کند. با این حال، این تغییر تنها در آلمان اعمال می‌شود و توسط بسیاری از کشورهای دیگر پذیرفته نشده است.

حتی اگر استفاده از نام و عنوان جنسیت) زن، مرد و ...) مورد نظر تقریباً در همه زمینه های زندگی امکان پذیر باشد، انجام کارهای قانونی و حقوقی تنها پس از تغییر قانونی نام و یا ورود جنسیت قابل اجرا می‌باشد. این هنوز به این معنا است که افراد ترانس به درک و حسن نیت دیگران وابسته هستند. مشکل بزرگ دیگر این است که قانون فعلی فقط برای افراد ترانسی که خود را در طیف جنسی غالب تعریف می‌کنند، قابل اعمال است. در حال حاضر برای افراد ترانسی که خود را خارج از جنسیت می‌دانند، هیچ گزینه ای برای ورود به جنسیت "متنوع" چه از طریق TSG و یا قانون جدید وضعیت مدنی وجود ندارد. البته در این میان، برخی از افراد ترانس در مبارزه برای تغییر به ورود جنسیتی "متنوع" از طریق نهاد مسئول موفق شده‌اند، اما متأسفانه هنوز قضاوت مربوطه به یک تغییر کلی در قانون دادگاه‌ها و یا دفاتر ثبت منجر نشده است. این امید وجود دارد که در وضع مقررات جدید در آینده ای نزدیک، به وضوح افراد ترانس خارج از جنسیت نیز مدنظر قرار گیرند و این مسیر بدون ارائه نظر کارشناس نیز قابل دسترسی باشد. یک اقدام مهم و ضروری پایان دادن به قانون گذاری ویژه در این امر و ادغام در قانون عمومی وضع مدنی است که در این ارتباط با تغییر صلاحیت از دادگاه‌ها به دفاتر ثبت احوال گامی بزرگ در ارتباط با حقوق این افراد برداشته می‌شود.

سیستم درمانی در آلمان چه پشتیبانی‌هایی را انجام می‌دهد/انجام نمی‌دهد؟

نویسندگان: Kai Janik & Isabelle Melcher

اول از همه، لازم به ذکر است که شرکت های بیمه درمانی در آلمان موظفند خدماتی را با توجه به درمان و پشتیبانی از جمله اقدامات اصلاح بدن (ارائه دهند. متأسفانه در حال حاضر هنوز هم اختلاف های بزرگی از نظر محتوایی بین: دستورالعمل S3 – راهنمای جنسیتی، آشفتگی و ملال جنسیتی و سلامت ترانس: تشخیص، مشاوره، اقدام (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften e.V. – AWMF)

و "دستورالعمل ارزشیابی – اقدامات تغییر جنسیت در مورد ترانس ها (Medizinischer Dienst des Spitzenverbandes Bund der Krankenkassen e.V. - MDS)

وجود دارد، چیزی که مشخصاً در ارتباط با اقدامات تغییر جنسیتی بسیار مهم است. خدمات درمانی در درجه اول منطبق بر "دستورالعمل S3" است، اما باید شرایط مد نظر بیمه های درمانی را در "دستورالعمل ارزشیابی" مد نظر قرار دهد. متصدیان شرکت های بیمه درمانی و پزشکان MDK عموماً الزامات دستورالعمل ارزشیابی را کاملاً رعایت می کنند. این مهم باید در تهیه گزارش شرح حال و ارزشیابی مد نظر قرار گیرد.

شرکت های بیمه درمانی متعهد به ارائه خدمات در مورد کلیه اقدامات پزشکی و درمانی می باشند که در جهت کاستن درد و ناراحتی موثرند. متأسفانه، این بدان معنا است که برای همه اقدامات باید یک شاخص درمانی مربوطه وجود داشته باشد. برای آرایه برخی از اقدامات توسط بیمه خدمات درمانی نیاز به دو مورد گزارش ارزشیابی روانشناختی و یا روانپزشکی می باشد. خدمات زیر به صراحت در دستورالعمل های ارزیابی ذکر شده است: درمان هورمونی، درمان اپیلاسیون، اعمال تنظیم دستگاه تناسلی و جراحی پستان، اصلاح صدا و حنجره و همچنین کمک هایی مانند کلاه گیس و اصلاح و اپیتز. مواردی که به صراحت در دستورالعمل های سنجش و ارزیابی ذکر نشده باشد، یا باید کاملاً با دلایل کافی برای شرکت بیمه درمانی توجیه شود یا به طور کلی به عنوان "جراحی زیبایی" عملیاتی که از نظر پزشکی ضروری نیست (در نظر گرفته می شود که بابت آن هزینه ای از طرف شرکت های بیمه پرداخت نمی شود).

در طول گذار چه امکانات پزشکی وجود دارد؟

حمایت درمانی:

متأسفانه، همانطور که در بالا توضیح داده شد، حمایت درمانی هنوز پیش شرط شرکت های بیمه سلامت برای تقبل هزینه های تمام اقدامات پزشکی است و بنابراین اولین مورد در ابتدای مسیر گذار پزشکی است. با این حال، مطلوب است که بتوان در آینده به صورت داوطلبانه و نه لزوماً اجباری از پشتیبانی درمانی برخوردار بود.

درمان هورمونی و / یا مهار بلوغ:

برای بسیاری از افراد ترانس، شروع درمان هورمونی (مصرف هورمون های جنسیت خود (یک نقطه عطف مهم است. در دوره درمان هورمونی، اولین ویژگی های جسمی به سمت جنسیت خود تغییر می یابد. برای نوجوانان در ابتدای بلوغ، گزینه مهار بلوغ هورمونی یک مرحله میانی مناسب است که از بدتر شدن وضعیت روحی و جسمی آنان می کاهد. روند مهار بلوغ برگشت پذیر است، در حالی که تغییرات در درمان هورمونی پس از مدتی برگشت ناپذیر می شوند و نمی توان به راحتی برگشت پذیرشان کرد. هر دو روش باید همیشه تحت نظارت پزشک انجام شوند.

جراحی تغییر جنسیت:

منظور از جراحی تغییر جنسیت مجموعه مختلفی از جراحی ها است که در جهت مطابقت بدن با هویت جنسیتی فرد انجام می گیرد. برخی از این جراحی ها به طور خلاصه در اینجا ذکر شده است. اما گزینه های دیگر و روش های مختلف دیگر جراحی نیز وجود دارد. همیشه مهم است که در مورد جراحی ها و رویه های مربوطه آگاهی کافی داشته باشید و در صورت امکان برای صحبت های اولیه از چندین کلینیک مشاوره بگیرید.

ماستکتومی (برای آقایان ترانس: (این به معنای هماهنگ کردن و مطابقت دادن پستان های مردانه است. برای این کار در اصل دو روش متفاوت وجود دارد و انتخاب هر روش وابسته به اندازه سینه مورد نظر است.

جراحی پستان (بزرگ کردن پستان (برای زنان ترانس: هزینه های این عمل فقط در صورتی که نشانی از تحمل و رنج بیمار داشته باشد، قابل پرداخت توسط شرکت های بیمه درمانی است. همچنین این که آیا رشد پستان قبلاً از طریق هورمون ها ایجاد شده یا خیر، بسیار مهم است.

هیسترکتومی: برداشتن رحم از طریق جراحی است. این روش همراه با برداشتن تخمدان ها و لوله های رحمی انجام می شود. در بسیاری از موارد در مداوای دایمی هورمونی این روش برای کاهش خطر سرطان انجام می شود.

فالوپلاستیک: ایجاد اندام مردانه (آلت تناسلی، (روش های مختلفی وجود دارد که از نظر شکل ظاهری، نوع جراحی و اجرا متفاوت است. این روش اغلب با جراحی بیضه همراه است. توصیه می شود قبل از جراحی، روش ها و نتایج مختلف را مورد مطالعه قرار دهید.

واگیناپلاستیک: بازسازی اندام‌های تناسلی زن. در اینجا نیز روش‌های مختلفی وجود دارد که در قسمتهای خاص با یکدیگر متفاوت هستند. هدف بدست آوردن بهترین نتیجه بصری ممکن است.

درمان اپیلاسیون: از بین بردن موهای بدن با استفاده از روش‌های مختلف. روش‌های درمان با لیزر و پرتو، روش‌های اپیلاسیون الکتریکی یا سوزنی (برای زنان ترانس، در صورت داشتن شرایط لازم، از بین بردن موهای صورت تحت پوشش بیمه درمانی قرار می‌گیرد).

جراحی تارهای صوتی: روشهای مختلف جراحی با هدف تغییر صدا با مشخصه صدای زنانه. این عمل ریسک بالایی دارد و نتیجه آن فقط تا حدی قابل پیش بینی است. به همین دلیل، پیش از این باید گفتاردرمانی (صوت درمانی) (به پایان رسیده باشد). زنانه سازی صورت: این عمل شامل مجموعه‌ای از جراحی‌ها در ناحیه صورت است که هدف آنها دستیابی به ظاهری زنانه‌تر است. اگر عمل‌ها از نظر پزشکی و یا درمانی قابل توجیه نباشند، این جراحی‌ها تحت اصطلاح "جراحی زیبایی" قرار می‌گیرند و بنابراین باید هزینه‌های آنها شخصی پرداخت شود.

اقدامات تکمیلی بیشتر:

- گفتاردرمانی: صدا و صوت درمانی با هدف سازگاری صدا با هویت جنسیتی.
- اپیزها: پروتزهای "زیبایی" که با آنها به عنوان مثال سینه زنانه و یا آلت جنسی مردانه را می‌سازند.
- کلاه گیس: در صورت داشتن دلایل کافی برای استفاده، هزینه‌های آن را بیمه خدمات درمانی عهده دار می‌شود.

چه چیز دیگری مهم است؟

صراحت، صبر و قدردانی از سمت محیط اطراف، پشت سر گذاشتن سختی‌های شرایط پزشکی و حقوقی و موانع موجود در مسیر گذار را آسان می‌کند. با پدیداری و شناخت بیشتر افراد ترانس از طریق رسانه‌ها، پیشنهادات آموزشی، امکانات اینترنت و سایر تحولات، تصویری واقع‌گرایانه‌تر از افراد ترانس در جامعه شکل می‌گیرد که در نتیجه دوستان و اعضای خانواده این افراد در بسیاری از موارد از پشتیبانی این افراد خوشحال می‌شوند. واکنش‌های انکاری اغلب ریشه در کمبود دانش و ترس فردی دارد. گفتگو در این باره کمک شایانی می‌کند. اغلب افراد بیشتری نسبت به آنچه در ابتدا انتظار می‌رود در مورد آشکارسازی واکنش مثبت نشان می‌دهند. صبر همچنین می‌تواند عامل مهمی باشد. روند آشکارسازی درونی شما می‌تواند مدت‌های مدید ادامه یابد و افراد بیرونی نیز برای مواجه شدن با موضوع نیز به زمان نیاز دارند. صبر درباره خود نیز لازم است. مسیر برای تان روشن است؟ ممکن است این احساس را داشته باشید که همه چیز می‌توانست کمی سریع‌تر پیش رود! در اینجا مهم است که مدام اهداف خود را به خود یادآوری کنید، آنها را از نظر امکان سنجی بررسی کنید، و مکث کنید و به خود زمان دهید تا بتوانید به تغییرات جدید عادت کنید، سپس بخاطر اهداف بدست آمده تا هر مرحله جشن بگیرید و آن را به خود یادآوری کنید. در اینجا حمایت افرادی که گوش می‌دهند و شجاعت می‌بخشند نیز بسیار موثر است. در گروه‌های خودیاری، گروه‌های جوانانی که آشکارسازی می‌کنند و همچنین آنلاین، فرصتهای تبادل نظر و تجربه با افرادی که در مسیری مشابه هستند، وجود دارد. احساس اینکه تنها نیستی، می‌تواند بسیار تسکین دهنده باشد. امکان گفتگو با کسی که صرفاً گوش می‌کند و ترس و نگرانی را به همان اندازه جدی می‌گیرد که برای شما وجود دارد، همانند تجارب مثبت مربوط به گذار، می‌تواند کمک بزرگی باشد. اینها می‌توانند همراه درمانگران، دوستان و یا اعضای خانواده باشند. امروزه نیروهای متخصص نیز می‌توانند از فرصت‌های آموزش بیشتری استفاده کنند و بسیاری از شرکت‌ها به طور فزاینده‌ای از Diversity Managment برخوردار هستند که LGBTIQ را مد نظر قرار می‌دهند.

شرکت (رابطه عاطفی)

شرکت‌های همجنسگرایان به همان خوبی شرکت‌های دگرجنس گراها کارکرد دارد. روابط بین زوجین همجنسگرای زن و همجنسگرایان مرد به همان اندازه زوجهای دگرجنس گرا می‌تواند سعادتمند باشد. ماندگاری آنها به اندازه این یکی است. عواملی که رابطه را رضایت بخش، تعهدآور و طولانی مدت می‌کنند بسیار مشابه یکدیگر هستند. (APA, 2008)

در این مرحله ما همچنین می‌خواهیم به مطالعه انجام شده توسط Riggle و همکاران (2010) اشاره کنیم، که نشان می‌دهد زوج‌های همجنس در یک رابطه دایمی به طور قابل توجهی سطح استرس پایین‌تر و رفاه روانی بالاتری را تجربه می‌کنند. این احساس رفاه فزاینده در زوج‌های همجنسی که از نظر قوانین مدنی به عنوان زوج به رسمیت شناخته می‌شوند، به مراتب بیشتر افزایش می‌یابد.

روابط مشترک همجنسگرایان نیز مانند دگرجنس گراها، فارغ از مشکل نیست. در نشست تخصصی VLSP 2009 در زمینه مشکل برای زوج‌های همجنسگرای مرد مواردی مورد تبیین دقیق‌تری قرار گرفت: چالش‌های خاصی که زوجین همجنسگرای مرد با آ‌ی وی (HIV) دارند و در معرض آن هستند و بحث خشونت خانگی در زوج‌های همجنسگرای مرد.

برای پرداختن به چالش‌های ویژه زوج‌های لزبین، مطالعه کتاب قدیمی اما هنوز به روز درمانگران D. Merilee Clunis und G. Dorsey Green „Geliebte – Freundin – Partnerin“ (1995) را توصیه می‌کنیم. نویسندگان منحصراً تمرکز خود را معطوف می‌کنند به مسرت‌ها و چالش‌هایی که زوج بودن می‌تواند ایجاد کند. مباحث شامل نزدیکی و دوری، زندگی مشترک، خانواده، سن، جنسیت، تک همسری و ارتباطات است. بخش مهمی از کتاب در مورد تفاوت‌های نژادی، سنی، جسمی و یا اجتماعی است.

منابع:

American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC. Verfügbar unter <http://www.apa.org/topics/orientation.pdf>. Copyright © 2008 American Psychological Association.

D. Merilee Clunis & G. Dorsey Green (1995). Geliebte – Freundin – Partnerin. Berlin: Orlanda.
Riggle, E. D.B., Rostosky, S.S. & Horne, S.G. (2010). Psychological Distress, Well-Being, and Legal Recognition in Same-Sex Couple Relationships. Journal of Family Psychology, 21 (1), 82 – 86.

آ‌ی وی یا ها‌ی فاو (HIV)

Authors: M. Barzawi, Leyla Jagiella

ها‌ی فاو ویروسی است که به سیستم ایمنی بدن حمله می‌کند. ویروس به سلول‌های ایمنی بدن هجوم می‌آورد، آنها را نابود می‌کند و از دی ان ای (DNA) آنها برای تکثیر خود استفاده می‌کند، از این طریق سیستم ایمنی بدن به تدریج ضعیف می‌شود و این ضعف راه ورود دیگر ویروس‌ها، باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زای دیگر را هموار می‌سازد. این امر در نهایت منجر به بیماری ایدز (AIDS) می‌شود. اما مثبت بودن HIV به معنای داشتن ایدز نیست، اگر بدانید که HIV مثبت هستید می‌توانید ویروس را با درمان دارویی به میزانی سرکوب کنید که ویروس شانس برای اینکه بتواند خود را پخش کند و نهایتاً به ایدز منجر شود را نداشته باشد.

زندگی با HIV :

افراد دارای HIV مثبت می‌توانند کاملاً زندگی عادی و روزمره خود را داشته باشند HIV. تنها به روش‌های محدودی انتقال می‌یابد مثل: انتقال خون، رابطه جنسی محافظت نشده و یا از طریق سرنگ مشترک. افراد با HIV مثبت نباید به هیچ عنوان خود را از نظر اجتماعی ایزوله کنند و همچنین لازم نیست محیط اطرافشان را ضد عفونی کنند. متأسفانه هنوز هم این اطلاعات به اندازه کافی شناخته شده نیستند و افراد با HIV مثبت همیشه تجربه تبعیض و یا طرد شدن را از طرف دیگران تجربه می‌کنند.

حمایت روانشناختی از افراد دارای HIV مثبت:

افرادی که به تازگی متوجه مثبت بودن بیماری HIV خود شده‌اند، اغلب بسیار مشوش هستند و نمی‌دانند از این پس زندگی را چگونه ادامه دهند و یا چه تغییراتی پیش رویشان است و یا اینکه گزینه‌های درمانیشان چیست. این امر می‌تواند منجر به ضربه روحی و ترس و ناآرامی‌های فراوانی شود، در این وضعیت توصیه بر آن است که از مشاوره و یا درمان روانشناختی بهره ببرند تا با این کار از بروز مشکلات روانی جلوگیری شود و فرد نیز برای تغییرات کوچک در زندگی روزمره و یا چگونگی برخورد با موانع اجتماعی بیشتر آماده گردد.

پیش‌داوری و تبعیض

تبعیض نسبت به افراد LSBTIQ در آلمان نیز مسبوق به سابقه است
تبعیض اجتماعی علیه افراد LSBTIQ

اگرچه قانون در آلمان اغلب از حقوق افراد LSBTIQ حمایت می‌کند اما نباید چنین انتظاری داشت که در تمام نقاط آلمان شاهد تبعیض نباشیم. هنوز پیش‌داوری‌های اجتماعی وجود دارند که خود را در محیط اجتماعی، مدرسه، اماکن تفریحی و نیز محیط کار بصورت تبعیض نشان می‌دهند. یک وضعیت حقوقی و قانونی آزاد نمی‌تواند بطور خودکار به این امر بینجامد که همه زمینه‌ها و طبقات اجتماعی با افراد LSBTIQ با احترام رفتار کنند.

اشکال مختلف تبعیض و خشونت علیه افراد: LSBTIQ
تبعیض می‌تواند در اشکال مختلفی ظهور پیدا کند. می‌تواند با کنایه و ریزپر خاشگری آغاز شود، با تصاویر و شعارها ادامه پیدا کند و حتی منجر به خشونت زبانی و یا حتی جسمی گردد.

همجنس‌گرا هراسی یا هوموفوبیا:

در بسیاری از جوامع علیه افرادی که با همجنس خود رابطه جنسی و یا عاطفی دارند، پیش‌داوری‌هایی وجود دارد. این پیش‌داوری‌ها می‌توانند خود را به صورت توهین، تبعیض قانونی و یا حتی تا خشونت جسمی و حشیانه نشان دهند. هوموفوبیا اغلب رابطه نزدیکی به ترانجس هراسی و زن‌هراسی دارد، بطور مثال اغلب مردان همجنس‌گرا به زن بودن متهم می‌شوند و به همین نحو به اغلب زنان همجنس‌گرا به خاطر رفتار مردانه‌شان حمله می‌شود.

ترانجس هراسی:

افراد ترانجس معمولاً پررنگ‌ترین بخش گروه LSBTIQ را که در سطح اجتماع دیده می‌شود، تشکیل می‌دهند. و از این حیث بیشتر در معرض تبعیض قرار می‌گیرند. حتی در درون جامعه LSBTIQ هم این گروه تبعیض را تجربه می‌کنند. شایان ذکر است که بسیاری از مردان همجنس‌گرا و همچنین زنان همجنس‌گرا اطلاعات کافی در مورد افراد ترانجس ندارند.

فمیفوبیا:

هر نوع رد و کم ارزش کردن هر انواع زنانگی و بویژه در رابطه با زنانگی افرادی که در بدو تود جنسیت مذکر به آنان نسبت داده شده است را فمیفوبیا می‌گویند. مردان زنانه اغلب مورد تمسخر و سرگرمی قرار می‌گیرند و هویت جنسیشان را زیر سوال می‌برند، این تنها مشکلی در اکثریت جامعه نیست، بلکه آنان در بین همجنس‌گرایان مرد نیز مورد تمسخر قرار می‌گیرند.

نژادپرستی در جامعه LSBTIQ:

تبعیض بر اساس نژاد و یا جغرافیای محل تولد از رایج‌ترین اشکال تبعیض در جامعه LSBTIQ می‌باشد. افرادی که پیش‌زمینه مهاجرتی دارند و یا آنان که متعلق به اقلیت‌های قومی هستند و یا کسانی صرفاً از فرهنگ‌های دیگر در اغلب موارد احساس به حاشیه رانده شدن از طرف اکثریت جامعه خود را دارند. افراد متعلق به گروه LSBTIQ که رنگین پوست هستند اغلب در جامعه خودشان درگیر پیش‌قضاوتی این‌که چگونه با جنسیت و هویت جنسی خود کنار می‌آیند هستند. نژادپرستی می‌تواند فرمی از فتنش و یا انتظاراتی در ارتباط با نقش‌ها و شیوه‌های رفتاری داشته باشد.

حقوق * LGBTIQ

نویسندگان Lu Kennetner & Moe Albarzawi :

وضعیت حقوقی افراد * LGBTIQ در سراسر جهان بسیار متفاوت است. در سالهای اخیر در بعضی از کشورها به وضوح تحولات مثبتی در جهت برابری بیشتر رخ داده است، اما در برخی دیگر از کشورها حتی شاهد پسرفت بوده‌ایم. این وضعیت حقوقی افراد * LGBTIQ اغلب تابع شرایط سیاسی روز هر منطقه است. همجنس‌گرایی هنوز در حدود ۸۰ کشور در سراسر جهان تعقیب و مجازات دارد. افراد همجنس‌گرا با تهدید به ازدواج اجباری، جریمه نقدی و مجازات زندان، شکنجه یا حتی مجازات اعدام روبرو هستند. تبعیض عمدتاً از طرف دولتها، نهادهای مذهبی و بخشهایی از جامعه اکثریت ناشی می‌شود. انجمن بین المللی لزبین، گی، دوجنس‌گرایان، ترانس و بین جنسیتی، The International Lesbian, Gay, Bisexual, Trans and Intersex Association (ILGA) مروری بر حقوق * LGBTIQ در سراسر جهان منتشر کرده است: <https://ilga.org/maps-sexual-orientation-lawlaws>. این تمام آنچه را که نحوه برخورد جامعه با مسائل مربوط به * LGBTIQ می‌شود را به طور کامل منعکس نمی‌کند. در قوانین، در مورد وضعیت افراد ترانجس * و بیناجنس * بسیار کمتر سخن رفته است، به طور کلی هنوز آمار محرومیت، آزار و اذیت، فقر، خشونت و قتل افراد ترنس * و بیناجنس * در سراسر جهان بسیار بالا است.

حتی در آلمان، که حقوق * LGBTIQ تا حدود زیادی محافظت می‌شود، همه عرصه‌ها فارغ از تبعیض نیستند. دگرجنسی و همسو جنسی هنوز هم هنجار محسوب می‌شوند و دسته بندی افراد هنوز با این پیش فرض است. بعلاوه، پیش‌داوری‌های

اجتماعی وجود دارند که می‌توانند خود را به شکل تبعیض علیه افرادی که با هنجارهای دگرجنسی و همسو جنسی مطابقت ندارند، اعمال شوند.

در اینجا برخی از تحولات قانونی در آلمان را مرور می‌کنیم:

- ازدواج همجنسگرایان از اول اکتبر ۲۰۱۷ قانونی شد.
- فرزندخواندگی اولین بار در سال ۲۰۰۵ قانونی شد.
- هرگونه تبعیض بر اساس خاستگاه قومیتی، جنسیت، مذهب، معلولیت، سن یا گرایش جنسی غیرقانونی است و منجر به ایفا یا خاتمه دادن به تعهدات قانون مدنی می‌شود. (Teil 3, §19 AGG)
- تبعیض در اشتغال، تهیه و تولید کالا و خدمات در سراسر کشور ممنوع است (کلیسای کاتولیک می‌تواند افرادی را که با همجنس خود ازدواج کرده‌اند، اخراج کند).
- از سال ۱۹۸۰ افراد ترانز (مجاز به تغییر جنسیت خود می‌باشند).
- از اواخر سال ۲۰۱۸، افراد بین جنسی در صورت داشتن گواهی پزشک مجاز به تغییر جنسیت خود در کارت شناسایی شدند. با این حال، برای افرادی که بین جنسی نیستند، این هنوز گزینه مناسبی نیست.

برای اطلاعات بیشتر مراجعه شود به :

<https://handbookgermany.de/fa/rights-laws/lgbtiq.html>

درهم‌تنیدگی

هنگامی که در مورد مفاهیمی چون طبقه‌بندی‌ها و هویت‌ها صحبت می‌کنیم، توجه به این نکته مهم است که هویت فرد همیشه از دسته‌بندی‌های ساختاری مختلفی تشکیل شده است که نمی‌توان آنها را صرفاً به هم اضافه کرد، بلکه باید آن را امری به هم پیوسته و در تعامل دید. انواع مختلف دسته‌بندی‌ها شامل جنسیت، گرایش جنسی، قومیت، طبقه، ملیت، سن، دین، سلامتی و بهداشت، بدن و غیره می‌شود. با استفاده از کلمه درهم‌تنیدگی اثر متقابل توصیف موقعیت‌های اجتماعی نابرابر توضیح داده می‌شوند و در نهایت تلاش بر آن است که رفتار قدرت اجتماعی و رفتار سرکوب اجتماعی تجزیه و تحلیل گردد.

منابع:

http://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/Expertisen/Expertise_Mehrdimensionale_Diskriminierung_jur_Analyse.pdf

<https://gender-glossar.de/i/item/25-intersektionalitaet>

<https://www.gwi-boell.de/de/2019/04/28/reach-everyone-planet-kimberle-crenshaw-und-die-intersektionalitaet>

سنت و مهاجرت

نویسنده: Dr. phil., Dipl.-Psych. Jochen Kramer

* LGBTIQ در کشورها و مذاهب مختلف

افرادی که * LGBTIQ هستند، همیشه در همه کشورها به یک اندازه وجود داشته و نیز وجود دارند. اینکه آنان در گذشته چندان دیده نمی‌شدند و یا در بعضی از کشورها هنوز هم چندان قابل مشاهده نیستند، به دلیل سرکوبی است که * LGBTIQ در آنجا تجربه کرده و یا هنوز تجربه می‌کند * LGBTIQ. بودن، اساساً با عقاید مذهبی منافات اساسی ندارد، زیرا تفسیرهای لیبرالی از کتب مقدس و احکام دینی در همه ادیان بزرگ جهان وجود داشته و دارد. در بسیاری از مناطق و ادیان جهان، طرد افراد * LGBTIQ محصولی و اراداتی است که با استعمار اروپا گسترش یافته است (منبع AI2013 zu Homosexualität).

اهمیت سنت‌های فرهنگی

در بعضی از خانواده‌ها یا گروه‌های اجتماعی * LGBTIQ، بودن با سنت‌هایشان ناسازگار تلقی می‌شود. سنت‌های مذهبی و قومی، داشتن زندگی به عنوان فردی که * LGBTIQ است، را دشوار می‌کند. اما سنت‌های مذهبی و قومی نیز می‌توانند منبع مهمی از قدرت باشند. اینکه آیا سنت‌ها و ارزش‌های قومی و مذهبی اثر تقویت‌کننده یا تضعیف‌کننده دارند، بر طبق نظر (Kizilhan... به خانواده یا جامعه مبدا بستگی دارد):

- سنت‌های مذهبی یا قومی بصورت آشکار و پشتیبان (= منبع قدرت) (یا سخت‌گیرانه دقیق و روزمره (= دشواری (زندگی می‌شود).
- ادغام در جامعه خوب (= منبع قدرت یا ضعیف) (= دشواری) در محیط اجتماعی وجود دارد.

- به همه اعضای جامعه حقوق یکسانی اعطا می‌شود) از جمله تمام جنسیت‌ها)، همه به سمت رفاه هدایت می‌شوند و خشونت را به عنوان وسیله‌ای برای آموزش و پرورش رد می‌کنند (= منبع قدرت) و یا ساختار سلسله مراتبی، پدرسالاری وجود دارد، مفهوم مقتدر و سختی از شرافت وجود دارد، تمایلات جنسی کنترل می‌شود و خشونت از ابزارهای آموزشی است (= بار و سختی)

بنابراین چگونه زندگی کردن این سنت‌ها بسیار مهم است. این بستگی به این دارد که آنها منابع یا خطرات را نشان می‌دهند. این به این وابسته نیست که فرد به کدام دین یا گروه قومی تعلق دارد.

وقتی سنت‌ها به گونه ای زندگی می‌شوند که سلامت و رفاه افراد * LGBTIQ را به خطر بیندازند: فهمیدن اینکه چگونه می‌توان زندگی خود را به گونه‌ای زندگی کرد که هم با جهت‌گیری جنسی و هویت جنسیتی فرد و همچنین اعتقادات و قومیت خود مطابقت داشته باشد، کار دشوارتری است) آشکار سازی درونی) آشکار نشان دادن خود به دیگران همانطور که هستید دشوارتر است) آشکار سازی بیرونی) بنابراین مهمتر از همه، حمایت شدن از طرف افرادی است که حساسیت فرهنگی دارند و در مورد مساله * LGBTIQ حساس هستند. این امر همچنین می‌تواند معیار مهمی در انتخاب حمایت‌های روان‌شناسانه باشد.

پیوندهای بیشتر برای افراد با زمینه‌های * LGBTIQ و زمینه‌های مهاجرت

افراد با پیشینه مهاجرت که با این سوال روبه رو هستند که آیا هویت همجنسگرا، دو یا تراجنسیتی دارند اغلب با چالش‌های خاصی روبرو می‌شوند که برآمده از تعاملات بین گرایش جنسیشان و وابستگی فرهنگی آنها است. در سال ۲۰۱۰ Prof. Dr. phil. Melanie Steffens اولین مطالعه در مورد وضعیت زندگی لژیین‌ها و گی‌های با سابقه مهاجرت را از طرف LSVD انجام داد. نتایج مطالعه و خلاصه آن را می‌توان در وبسایت www.migrationsfamilien.de یافت.

LSVD یک کتابچه راهنمای آموزشی برای خانواده‌های مهاجر با موضوع همجنس‌گرایی ارائه کرده است که در همین وبسایت قابل دسترسی است.

علاوه بر این، مرکز مشاوره روانپزشکی زنان Donna Klara، آگهی تبلیغاتی درباره زندگی لژیین‌ها و مهاجرت در اشلسویگ-هولشتاین منتشر کرده است.

در پروژه، ورود متفاوت - درک تنوع - ما به وضعیت پناهندگان * LGBTIQ می‌پردازیم. در این پروژه جزوه‌هایی به زبان‌های مختلف منتشر کرده‌ایم که می‌توانید آنها را از قسمت بارگیری دریافت کنید.

پروژه

پروژه

این پروژه به پناهنده‌های همجنسگرایان زن و مرد، دوجنسیتی‌ها، ترنس‌ها، بین جنسیتی‌ها و یا افراد کویر می‌پردازد و برای افراد * LGBTIQ اطلاعاتی در مورد واقعیت‌های زندگی به زبان‌های مختلف در این وبسایت ارائه می‌گردد. این اطلاعات چندزبانه نگاهی اجمالی دارد به گرایش‌های جنسی و هویت‌های جنسیتی مختلف، مثلاً موضوع آشکار سازی، سلامت و بهداشت، مشاوره و درمان. در این جا این نکته شایان ذکر است که ما صندوق صوتی در دسترس افراد * LGBTIQ قرار داده ایم.

همچنین محل مناسبی است برای مترجمان، متخصصان روانشناسی اجتماعی و درمان‌گران، همچنین مددجویانی که به صورت داوطلبانه و یا تمام وقت به مهاجران و یا پناهنده‌گان کمک می‌کنند نیز می‌توانند از این مجموعه بهره‌مند گردند. بسیاری از افراد * LGBTIQ دارای تجربه‌های ویژه‌ای از محرومیت در کشورهای خود هستند؛ بعضی‌ها ضربه‌های روحی شدیدی خورده‌اند. در اینجا) آلمان (نیز آنها اغلب تبعیض‌های چند جانبه‌ای را تجربه می‌کنند و بنابراین نیازمند حمایت ویژه‌ای هستند. به منظور رفع نیازها و حمایت کافی از افراد * LGBTIQ، داشتن دانش خاص، تعامل محترمانه و تسلط به زبان ویژه در این حوزه شرطی مهم قلمداد می‌شود.

ما ارائه دهنده کارگاه‌ها و مشاوره هستیم:

برای فهم و آموزش بهتر تنوع گرایش‌های جنسیتی و هویت‌های جنسی و در واقع تلاش برای ترجمه درست‌تر آن جهت فهم بهتر شرایط و نیازهای مهاجران و پناهنده‌گان * LGBTIQ

جهت کمک به یافتن راهکارهای عملی بهتر
و در نهایت برای پاسخ دادن به سوالات آنها

آیا می‌توانیم حمایتتان کنیم؟ پس با ما صحبت کنید.
ارتباط با ما:

VLSP*

Reinsburgstraße 82

70178 Stuttgart

Telefon: 0711 888 999 29

E-Mail: refugees@vlsp.de

مدیر پروژه:

Lu Kenntner (Psych M.Sc.)

E-Mail: luise.kenntner@vlsp.de

Aktion Mensch حامل مالی این پروژه است.