

Внутренняя гомофобия, бифобия, трансфобия.

14 апреля, Соби Бугаммер –
психологиня, ЛГБТ-активистка,
квир-персона.



План

Внутренняя фобия: как и откуда она берется?

Как поймать внутреннюю фобию за хвост?

Что с нами делает внутренняя фобия?

Что мы можем сделать с внутренней фобией?

Личный опыт ведущей: о внутренней бифобии и трансфобии

Вопросы, обсуждения, дополнения

Внутренняя фобия: как и откуда она берется?

Никто из нас не рождается гомо-би-транс-фобным человеком. Отношение к ЛГБТ создается общественными институтами вне наших желаний и мнений. Чем сильнее общественное давление, тем сильнее оно воспринимается на личностном уровне.



Гомофобия – негативное предубеждение, ненависть, дискриминация по отношению к гомосексуальным людям; бифобия и трансфобия соответственно подобное отношение к бисексуальным и трансгендерным людям.

Часто мы сначала видим и слышим гомофобию от других людей, а затем уже присваиваем её себе.

В какой-то момент от представителей и представительниц сообщества можно услышать:

«Ну мы же геи, нам нельзя доверять детей»

«Я бы не хотела, чтобы моя дочь стала лесбиянкой»

«Брак не для нас, он для гетеросексуалов»

«Трансгендерные люди меньше живут»

«Серьезные отношения не для меня, я ведь би»

Как поймать внутреннюю фобию за хвост?

- Вы представляете своих возлюбленных другим людям как братьев/подруг/коллег – в общем как угодно, но не говорите правду
- Вы сравниваете гетеросексуальность и свою ориентацию
- Вы считаете, что ваша ориентация негативно влияет на ваше благополучие
- Вы не хотите признавать свою принадлежность ЛГБТ
- Вы считаете, что незачем показывать ваши отношения другим
- Вам не нравится ЛГБТ субкультура и даже слова гей, лесбиянка, бисексуал/ка, трансгендер
- Вам кажется, что детям нельзя или нежелательно контактировать с ЛГБТ-людьми
- Когда кто-то рядом с вами обсуждает тему связанную с сообществом, вы молчите и не поддерживаете разговор
- Вы ни с кем не обсуждаете свою личную жизнь

Внутренняя трансфобия:

- Если вам кажется, что ваша гендерная дисфория надуманна.
- Что вы недостаточно репрезентуете свой гендер
- Вы чувствуете себя некомфортно рядом с гендерно-некомформными людьми
- Вы обесцениваете свои чувства и вам кажется, что существуют абстрактные «тру-трансгендеры», которым вы не являетесь



Что с нами делает внутренняя фобия?

Наша сексуальная ориентация является частью нашей жизни, скрывая её мы испытываем огромный стресс. Гетеросексуальным и трансгендерным людям не приходится каждый раз задумываться прежде, чем говорить о себе или делать что-то.

Вместе с необходимостью скрываться, возникает необходимость запоминать всю информацию, которую вы говорите людям. А страх, что «вторую жизнь» раскроют постоянно преследует вас. Как следствие многие ЛГБТ страдают от алкогольной зависимости и депрессии.

Кроме этого вы можете ограничивать себя в жизни, находясь под властью ксенофобных убеждений.

Мария Сабунаева
Внутренняя гомофобия:
боюсь ли я сам себя?

Инициативная группа
«Выход»

[Ссылка на скачивание](#)



Что мы можем сделать с внутренней фобией?

Самое простое и самое сложное что можно сделать – это принять себя и свою сексуальность.

Принимающая атмосфера, актуальная информация о сексуальных ориентациях, консультации с френдли специалистами помогающих профессий, активистское сообщество – вещи, которые помогут принять себя.

Общение с ЛГБТ, которые уже приняли себя и живут открыто.
Позитивная репрезентация ЛГБТ в фильмах и книгах.

Борьба за собственные права и громкий разговор о чувстве собственного достоинства.

Личный опыт: внутренняя бифобия и трансфобия

Внутренняя бифобия:

Би-денайл – сомнение в своей бисексуальности.

Страх признания в бисексуальности рядом с гомосексуальными людьми.

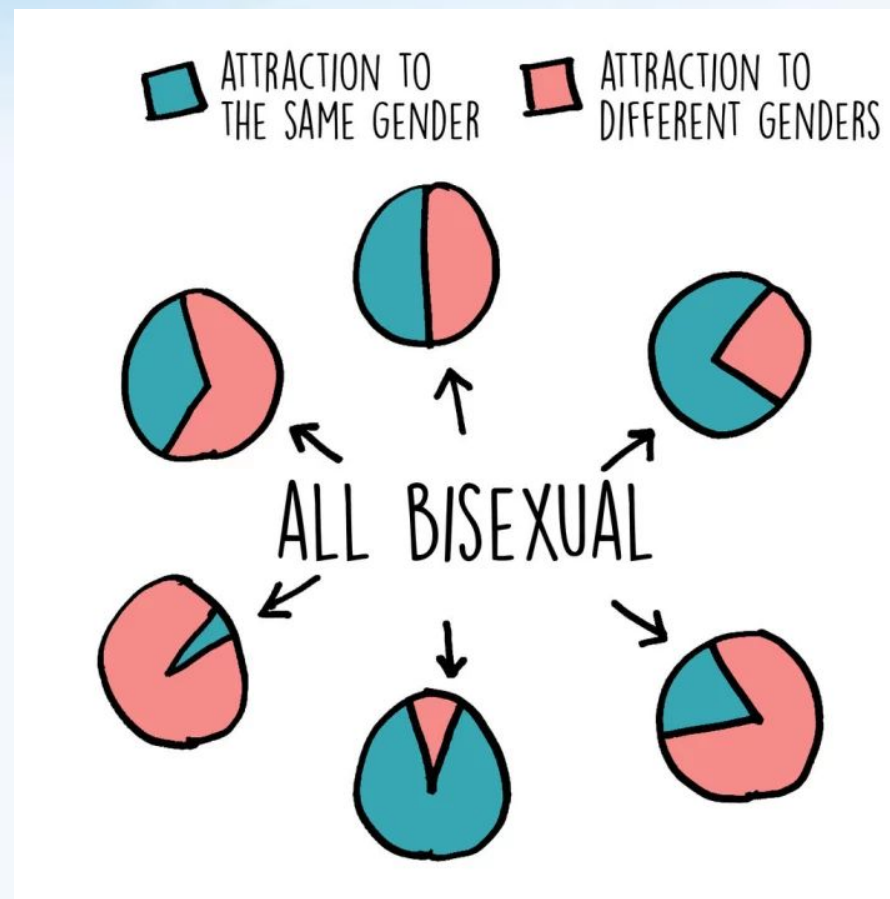
Поддержка со стороны бисексуальных людей.

Внутренняя квирфобия:

Обесценивание квир-идентичности

Невозможность говорить о своей трансгендерности

«Тру» я или «нетру»



Вопросы, обсуждения, дополнения

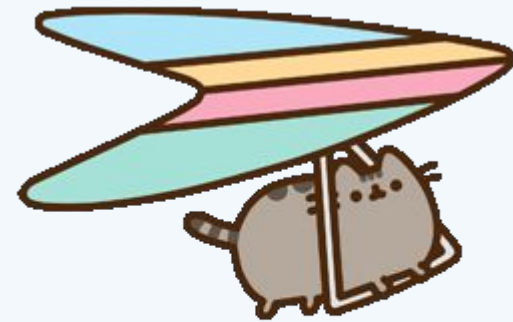


Спасибо за внимание!

Мои контакты:

Тг-канал: [@ok_sobi](#)

Инстаграм: [@ok_sobi](#)



Bye