



Pradėkime kalbėti

Skaitiniai LBT moterims

Pradėkime kalbėti

Skaitiniai LBT moterims


2012
Vilnius

UDK 316.6:342.7-055.3(474.5)
Pr-06

Šis leidinys yra asociacijos Lietuvos gėjų lyga vykdomo projekto „Lesbiečių, biseksualių ir translyčių moterų teisės ir sveikata“ vienas iš veiklos rezultatų.

Nuoširdžiai dėkojame leidinio rėmėjams.



Kingdom of the Netherlands



Straipsniuose pateikiama autorių nuomonė, kuri nebūtinai sutampa su oficialia leidėjų ir rėmėjų pozicija.

ISBN 978-609-420-221-6

© Lietuvos gėjų lyga, 2012

Turinys

Apie leidinį	7
Nida Vasiliauskaitė	
LBT moterų teisių atstovavimas: strategijos, patirtys, iššūkiai	9
Lina Žigelytė	
Intymumo išviešinimas kaip politizuota strategija: kūnas, virtuvė, lova	21
Rasa Navickaitė	
Kitokie, bet laimingi	35
Justina Vaitkevičiūtė	
Kodėl kai kurie iš mūsų patiria dvi paauglystes?	43
Ramunė Pajuodytė-Milašienė	
Kaip kurti autentišką ryšį su partnerė?	53
Kšištof Zmitrovič	
Ginti savo teises tenka ir viešai	63
LBT moterų sveikata	75



Apie leidinį

„Pradėkime kalbėti: skaitiniai LBT moterims“ – tai pirmasis bandymas į vieną leidinį surinkti straipsnius, skirtus lesbietėms, biseksualioms ir translytėms (LBT) moterims Lietuvoje. Dėl to, kad šis bandymas pirmasis, o leidinio tema yra apibrėžta tik auditorijos, kuri yra labai plati ir įvairi (jeigu ją apskritai įmanoma apibrėžti, kaip taikliai pastebi Nida Vasiliauskaitė pirmajame leidinio straipsnyje), skaitinius sudarantys tekstai taip pat labai skirtingi – tiek savo stiliumi, tiek išsikeltais tikslais. Tik viena yra aišku – šie skaitiniai ne apie tai, kaip sunku būti LBT moterimi homofobiškoje ir transfobiškoje Lietuvoje (nors ir neneigiam, kad iš tiesų dažnai nėra lengva). Jais nesiekama eilinį kartą LBT moteris įsprausti į aukų vaidmenį ir jas ten palikti. Šiais skaitiniais yra norima parodyti, kad LBT moterys gali aktyviai veikti transformuodamos savo gyvenimą ir socialinę aplinką, kad ir kokia nedraugiška joms ji būtų. Skaitiniai nepateikia „teisingų“ atsakymų ir „auksinių“ gyvenimo taisyklių, tačiau sufleruoja, kad verta ne susitaikyti ir gyventi ankštuose heteronormatyvumo bei homonormatyvumo rėmuose, o stengtis juos plėsti, kvestionuoti ir tirpdyti.

Skaitiniai pradedami Nidos Vasiliauskaitės straipsniu „LBT moterų teisių atstovavimas: strategijos, patirtys, iššūkiai“, kuriame autorė klausia, kas apskritai yra LBT moterų kategorija, kaip ji formuojama ir vartojama viešajame diskurse. Taip pat, kokią įtaką LBT moterų savimonė daro jų viešumo strategijų pasirinkimui.

Straipsnyje „Intymumo išviešinimas kaip politizuota strategija: kūnas, virtuvė, lova“ Lina Žigelytė nagrinėja, kaip intymių erdvių bei kūno išviešinimas kvestionuoja seksualumo bei lyties konstravimą. Pasitelkdama trijų menininkių kūrybos aprašymus, autorė analizuoja nenormatyvių tapatybių saviraiškos ir matomumo galimybes.

Rasos Navickaitės 2010 metų straipsnis „Kitokie, bet laimingi“ – tai trumpas žvilgsnis į Lietuvoje gyvenančių neheteroseksualių šeimų gyvenimus. Tekste ieškoma atsakymų, kuo šios šeimos mūsų visuomenėje yra „kitokios“, kaip jos apibrėžia ir vertina save bei kaip jas apibrėžia ir vertina visuomenė.

Justina Vaitkevičiūtė straipsnyje „Kodėl kai kurie iš mūsų patiria dvi paauglystes? Vivienne Cass tapatumo formavimosi modelis“ pristato 1979 metais pasirodžiusį raidos modelį, kuris aiškina, kokius raidos žingsnius galimai pereina homoseksualūs žmonės. Straipsnis neturėtų būti suprastas kaip nurodantis, kaip turėtų klostytis homoseksualių ar biseksualių moterų gyvenimai, o tik kaip toks, kuriuo siekiama pateikti galimus paaiškinimus, kodėl moteris vienaip ar kitaip jaučiasi tam tikru savo gyvenimo etapu.

Straipsnyje „Kaip kurti autentišką ryšį su partnere?“ Ramunė Pajuodytė-Milašienė, remdamasi savo kaip psichologės – psichoterapeutės patirtimi, išskiria keletą reikšmingų aspektų poros santykiuose. Autorė dalinasi mintimis, kaip būtų galima išvengti dažnai pasikartojančių nesėkmių bendravime bei kurti pagarbą ir pasitikėjimu grįstus santykius.

Kšištof Zmitrovič straipsnyje „Ginti savo teises tenka ir viešai“ siekia paneigti aštuonis dažnus mitus apie viešąjį kalbėjimą. Autoriaus

nuomone, kiekvienas žmogus gali išmokti viešojo kalbėjimo ir sėkmingai panaudoti šiuos gebėjimus savo teisių atstovavime.

Skaitiniai užbaigiami tekstu apie LBT moterų sveikatą. Lietuvos gėjų lygos leidinio „10 dalykų apie LBT moterų sveikatą“ (2011) pagrindu parengtame straipsnyje pateikiami bendri LBT moterų sveikatos ypatumai ir akcentuojama rūpinimosi savo psichine ir fizine sveikata svarba.

Taigi, skaitiniai pradedami abstraktesniais, LBT moterų tapatybes, jų situaciją ir galimus aktyvizmo bei saviraiškos scenarijus analizuojančiais straipsniais, pereinant prie labiau praktinių tekstų apie asmens tapatybės raidą, santykių kūrimą, viešąjį kalbėjimą bei sveikatą. Kadangi straipsniai yra labai skirtingi, tikime, kad kiekviena skaitytoja ar skaitytojas skaitiniuose ras bent kažką sau artimo ir įdomaus.



LBT moterų teisių atstovavimas: strategijos, patirtys, iššūkiai

Temą, kuria rašau šį straipsnį, gavau jau suformuluotą (kaip pasiūlymą, žinoma). Truputį sutrikau: atrodytų, taip paprasta ir aišku, ko iš manęs tikimasi, kokiai tikslinei grupei ir apie ką turėčiau parašyti, tačiau... Argi? Koks mano santykis su temos subjektu (LBT moterimis)? Iš kokios „vietos“ turėčiau į jas kreiptis – iš „išorės“ ar iš „vidaus“? Galų gale, kodėl apskritai matau problemą „lygioje pievelėje“? Kodėl ši sąvoka (LBT moterys) mane taip trikdo? Ko iš manęs tikisi temos autorės (-iai) ir ar galiu jiems (joms) tai pažadėti? Vardinti galimas moterų teisių atstovavimo viešumoje strategijas, identifikuoti dažnesnius trikdžius ir kliūtis jų gynimo kelyje, aptarti tame kelyje išgyventas patirtis? Sėkmes ir nesėkmes?

O gal veikia imtis metalygmens – straipsnio apie straipsnį, temos apie temą? Išties, straipsnio objektu galėtų tapti mano nerimas ir pirminė atmetimo reakcija. Turėčiau tapatintis su „LBT moterimis“, tačiau... Nesitapatinu. Kaskart, kai išgirstu tokį kreipinį, instinktyviai apsidairau aplink – į ką, stovinčią už manęs, taip kreiptasi? Su vyrais, beje, nesitapatinu taip pat. Apmąstant linksniuojamą personažą, šis nerimas, ši reakcija tikrai nėra unikalūs, idiosinkraziniai, būdingi vien man. Negali būti taip, kad panašiai nesijaustų daugiau žmonių – ir tie žmonės tikrai sudarys didelę mano potencialių adresatų grupės dalį. Todėl verta. Jei to nepadaryčiau, jei imčiausi pasiūlymą įgyven-

dinti pažodžiui, galbūt „LBT moterys“ išklausytų palankiai, nes nieko kito nelabai ir laukė, bet nemalonus prieskonis burnose (įskaitant mano) liktų.

Esminiai nagrinėtini momentai – (temos) subjektas, jo tikslai, tikslų įgyvendinimo būdai ir dalykai, kurie trukdo juos įgyvendinti (turbūt neverta priminti, kad kiekvieno iš šių momentų supratimas veikia supratimą visų kitų). Kitaip tariant, esminiai keltini klausimai yra šie:

- (a) Kas yra temos protagonistas – LBT moterys – ar turime, ar galime su jomis tapatintis, kaip mums tai padaryti, kas esame „mes“, kaip apskritai įmanomas „mes“ (kolektyvinis subjektas) lyties ir orientacijos pagrindu, bei kaip orientacija koreguoja lytį?
- (b) Kokie yra „mūsų“ tikslai – praktiniai jie ir konkretūs ar bendresni, teoriniai? Ką „mes“, LBT moterys, ketiname ir norime nuveikti: pasidaryti sau erdvės (santykinai saugią nišą heteronormatyvios homofobiškos visuomenės viduje) užsidaryti joje ir tikėtis, jog to pakaks ar transformuoti pačią visuomenę? Ar pirma įmanoma be antro (galbūt kol visuomenė iš esmės nepasikeis, nišos teikiamas saugumas liks itin trapus ir iliuzorinis)?
- (c) Kaip šių tikslų reikėtų siekti: viešai ir (ar) privačiai? Radikaliai ir (ar) nuosaikiai? Kas būtų realiau ir efektyviau?
- (d) Iššūkiai – kam jie tenka? LGBT aktyvistėms (-ams) (priklausomai ar nepriklausomai nuo lyties), LGBT bendruomenei, visuomenei apskritai? Kas turėtų juos atremti?

Pradėkime nuo pirmojo punkto, viską tempiančio paskui save. Galimos dvi kategorijos „LBT moterys“ interpretacijos:

- *LBT moterys* kaip klasės „moterys“ poklasis („Mes – tokios pat, kaip jūs, tik...“).
- *LBT moterys* kaip kategorija, priešinga *GBT* vyrams. Prielaida: net ir *LGBT* viduje išlieka fundamentali iš „didžiosios visuomenės“ perimta dichotomija „moterys *versus* vyrai“. Dar viena prielaida: lytis yra svarbiau nei orientacija, nes ji neištrina ir netransformuoja lyties žymeklio.

Antrosios interpretacijos atveju susiduriame su pačia esme: kol lytis bus pagrindinė universali žmonių suvokimo ir rūšiavimo kategorija, kol dichotomija „vyrų/moterys“ (ir sąvoka „priešinga lytis“) išliks, tol aplink mus išliks ir „*LGBT* problema“, t. y. visi, bet kokios lyties *LGBT* priskirtini individai, bus neišvengiamai matomi kaip trikdanti problema, su kuria heteroseksuali dauguma mėgins vienaip ar kitaip represyviai „tvarkytis“. Radikalus moterų atskyrimas nuo vyrų biologinio skirtumo pagrindu padalinant visuomenę į dvi priešingas dalis ir yra heteronormatyvumo bei jį saugančios homofobijos šaltinis.

Biologinis skirtumas? Ar būtent jis turimas omenyje formuluotėje „*LBT moterys*“ (ir jų referencijoje į neheteroseksualias moteris ar neheteroseksualius vyrus)? *LBT moterys* – tai tos, kurios, nepaisant neheteroseksualios orientacijos, yra moterys elementaria biologine prasme? Lyg ir taip. Bet tada į „moterų“ kategoriją nebepatenka *trans-* ir *inter-* individai. Kita vertus, bio subjekto atstovavimo, teisių gynimo, įgalinimo, matomumo ir pan. problematika (kurią nedviprasmiškai nurodo temos pavadinimas – žodžiai, antraštėje lydintys „*LBT moteris*“) grąžina mus atgal į lyties, kaip socialinės

tapatybės (*gender*), lygmenį. Jį nurodo ir raidė „T“ akronime. Tačiau tuomet kyla klausimas, kur ir kieno atstovaujamos lieka tos, kurios nesitapatina su moterimis (FTM transseksualės, queer asmenys ar į „moteriškumo“ ribas netelpančios lesbietės) – bet ne tam, kad persikeltų į „priešingą pusę“, o kad savo egzistavimo faktą suardyty vyrų ir moterų „getus“? Taigi, tiek „LBT moteris“ suprantant biologine (*sex*) prasme, tiek socialine (*gender*), tam tikra grupė LBT individų paliekama nuošalėje – niekas nebesiūlo pasirūpinti jų teisėmis ir patirtimis.

Tai ką (kyla pagrįstas klausimas) daryti? Nebekalbėti apie LBT moteris? Bet jos ir taip beveik nematomos, o tai kaip tik ir yra viena iš priežasčių, dėl kurios moteriškos lyties (biologine prasme) neheteroseksualūs žmonės priversti gyventi ypatingoje atskirtyje – taip, tarsi jie (jos) išvis neegzistuoja. Gėjai, homoseksualūs asmenys viešoje erdvėje dažniausiai suvokiami išimtinai kaip vyrai (plg. angliškasis *gay* taikomas abiem lytims ir, nors dažniau nurodo į vyrus, paprastai tokiais atvejais prisegamas vyrišką biologinę lytį nurodantis žodis *male*), tuo tarpu *homo-* ir *bi-* (ne *trans-*) biologinės moterys ignoruojamos. Dar daugiau, neigiama pati jų egzistavimo galimybė (dėl tų pačių priežasčių, kurios ir sukuria „moterį“ – jas aptarsiu netrukus).

Be abejo, lesbietės seniai tapo popkultūros dalimi. Plačioji publika apie jas kalba ir šį žodį puikiausiai žino, netgi lyg ir simpatijas reiškia ar bent (daug kam iš šalies susidaro įspūdis) „labiau toleruoja“ nei gėjus. Tačiau „toleravimo“ efektą sukuria ta ne itin subtili aplinkybė, jog lesbietės tiesiog neatpažįstamos kaip *tokios* ir pasilieka visiškai nematomos: viešumoje toleruojamos ne lesbietės, o personažai iš heteroseksualiai auditorijai skirtos pornografijos, kurioje „lesbietės“ funkcionuoja *jo*, heteroseksualaus žiūrovo vyro, malonumui. Lesbie-

tes toleruojanti sąmonė paprasčiausiai netiki lesbiečių, kaip moterų, kurioms nereikia vyro, realiu egzistavimu ir net tokio egzistavimo galimybe, o „lesbietšką“ elgseną nurašo kaip laikiną heteroseksualios moters „išdykavimą“, eksperimentavimą, flirto su vyrais formą ir panašiai.

Taip pat lesbietės toleruojamos tik tol, kol atitinka normatyvinę „gražios moters“ (vyro priešybės) išvaizdą, t.y. kol nekvestionuoja *gender* reglamento. Išvaizda ir elgesiu „nemoteriška“ moteris pasitinkama ne kiek ne mažiau agresyviai, nei „nevyriškas“ vyras. Norint įsitikinti šios tezės teisingumu tereikia paskaitinėti komentarus po publikacijomis lesbiečių tema, pilnus heteroseksualių vyrų fantazijų ir pasiūlymų jas „perauklėti“ seksualine prievarta. Tikint lesbiečių realumu „perauklėjimo“ motyvo nebūtų, nes čia daroma prielaida, kad jos, taip „paauklėtos“, tikrai sugrįš į „teisingą“ (heteroseksualių) kelią (tiesiog dar nesutiko „tikro vyro“) – tereikia jas „užvaldyti“. Moteris suvokiama tik per pavaldumo santykį su vyru ir toleruojama tik tol, kol yra galimybė bet kada „iš principo“ sugrąžinti ją „į vietą“.

Gėjams bent jau realumas pripažįstamas: nemanoma, kad pakanka jį prievarta seksualiai „paauklėti“ kokiais „tikrai moteriai“ ir jo homoseksualumas išgaruos kaip nebuvęs. Taigi, lesbietės yra netgi labiau išstumtas, tabuizuotas, draudžiamas, neįmanomas objektas (*object*) publikos sąmonėje, nei homoseksualūs vyrai. O juk teises atstovauti, interesus ginti galima tik subjekto, kuris (socialiai, politiškai) yra.

Realumas neabejotinai pripažįstamas ir heteroseksualioms moterims: jos netgi ypatingai, pabrėžtinai, hipermatomos. Jei asmuo yra moteriškos lyties, tai toji lytis beveik visada būna pastebėta – nuo jos pradedama, ja baigiama, per ją konstruojama visa to asmens pasirodymo ir veiklos istorija. „Moteris“ joje užgožia asmenines savybes,

pareigas ir profesiją, kaip senoje, feministinės literatūros anekdotu virtusioje replikoje „Atėjo trys reporteriai ir viena moteris“ (kuri irgi buvo reporterė). Visiškai įprasta, pavyzdžiui, žiniasklaidai kalbinant ekonomistę, politikę, rašytoją, filosofę, jos citatas užbaigti frazėmis, kurių bendra forma yra „sako moteris“ (tarsi tai būtų „moters nuomonė“, o ne ekspertės profesionalės), ieškoti politikės veikloje „moteriškumo“ ar į analitinę televizijos laidą pakvietus tris ar penkis vyrus ir vieną moterį, vedėjui mandagiai išstarti „Gerai, dabar leiskime pakalbėti moteriai“. Jei atsitiktų taip, kad renginyje, kuris nebūtų skirtas specifinei moterų auditorijai, dalyvautų tik moterys, būtų visai normalu stebėtis „Kaip čia taip? Vienos moterys?“).

Moterys (heteroseksualios ar bent tokiomis laikomos) matomos labai gerai, tačiau išimtinai kaip lytis (ir į ją suprojektuotas vaidmuo) – ne kaip žmonės, asmenys, individai (tyli prielaida: „X yra moteris ir tuo viskas apie ją pasakyta – viskas, kas mums įdomu, ir ką verta apie ją žinoti“). Ir vėl klaustina, ką daryti, o pretendentai į atsakymus (draugiškai šypsotis, nutraukti kontaktą, apsimesti, jog nepastebi ar įvardinti situaciją?) neatrodo daug žadantys. Nebent – šaipytis, „apversti“, suardyti tokį diskursą kuriančią logiką („O gal neleiskime [pasisakyti moteriai]“). Tačiau ši strategija efektyvi tik ten, kur stebinti publika pajėgi bent iš dalies pasišaipymą, „apvertimą“ suprasti.

Grijtame prie „LBT moterų“ – jei nematome šios sąvokos problemiško ir prisistatome kaip LBT moterys, tai atsiduriame dvigubame taikiklyje: ir kaip neheteroseksualės (LBT), ir kaip moterys. Nematoma tampa būtent ši persiklojanti dalis: nesimatome nei kaip žmonės, ko neleidžia kvalifikacija „moteris“, nei kaip moterys, nes heteronormatyvumui nepaklūstantys ir atpažįstami kaip tokie moteriškos lyties individai iš „moters“ kategorijos iškrenta (vyrų atveju,

taip nenutinka – situacija asimetriška). Mat seksizmas gilesnis nei homofobija: „būti moterimi“ seksistinėje kultūroje reiškia „būti tik moterimi“ – matytis tik kaip moteriai arba nesimatyti visai. O matytis kaip moteriai yra tolygu būti tam tikrame (subordinuotame) santykiyje su vyru ir matytis tik per *skirtumą* nuo jo. Jei netenkini šios sąlygos, tavęs socialiai „dalykų tvarkoje“ nėra.

Tad kiek (ir ar) kalbėjimas apie save, kaip moterį, yra įgalinantis? Ką jis įgalina? Asmenis, pažymėtus etikete „moteris“ (jau nešančia negatyvų socialinį krūvį – ar įgalinti nereikštų tuomet jos nusikratyti)? Norinčius rekontekstualizuoti „moters“ etiketę (kaip kažkada iš dalies pavyko su sąvoka *queer*)? Ar tuos (tas), kurie (–ios) norėtų kitokios simbolinės tvarkos, nepadalintos į ankštus vyrų ir moterų „getus“? Dar kartą, ko mes siekiame – nišos seksistinėje kultūroje ar tos kultūros esminės transformacijos? Kaip kas egzistuojame, koku pagrindu norime steigti savo „mes“?

Susiduriame su dilema: jei nekalbame apie save kaip apie moteris – liekame nematomos; jei kalbame – matosi mūsų lytis, bet ne mes. Vos tik tai prie temos, problemos, renginio, žmonių grupės prilipdomas žodis „moterų“, iškart atsiranda *special case* (atskiro atvejo) atspalvis, atkartojantis moters kaip „antrosios lyties“ statusą. Moteris egzistuoja tiek, kiek ji neegzistuoja, nes ta pati logika, kuri ją sukuria kaip kategoriją, daro neįmanoma ją kaip subjektą (garsusis Jacques'o Lacano „*La femme n' existe pas*“). Kita vertus, jei moterys neminimos, išlieka įspūdis, jog jų nėra, o aptariamas reikalas yra išskirtinai vyrų bei vyrams. Tuo pačiu dar ir pratęsiama „sena gera“ vyrų kaip „žmonių apskritai“ tradicija.

Minėti, kalbėti, matyti, vis dėlto reikia, bet ne kaip apie stabilią, neproblemišką, visa apimančią (*all-inclusive*) tapatybę („mes, mo-

terys“), o kaip apie seksistinės heteronormatyvios kultūros produktą, sukurtą kaip įrankį eliminuoti daliai žmonių viešoje erdvėje bei heteronormatyviam režimui normalizuoti. LGBT gali ir turi tapti iššūkiu vyrų ir moterų dichotomijai. Tačiau ne XIX a. pab. – XX a. pr. „trečiosios lyties“ prasme (kuri dichotomiją ir jos „natūralumą“ pripažino, tik norėjo įsikurti pakraštyje šalia jos). Taip pat ne „mes tokie pat kaip jūs, tik...“ lygmenyje. Ar tikrai esame ir norime būti „tokie pat, tik...“? Taip irgi tik legitimuotume *status quo* ir susikurtume iliuziją, jog seksistinei homofobiškai visuomenei pakaks „kosmetinio remonto“ ir mes būsime priimti.

Nieko panašaus. „Mes kuriame kitą simbolinę tvarką ir kitą, ją išreiškiančią, kalbą“ – štai ko vertėtų siekti. Nes kitaip niekas nepasikeis. Palikti visuomenę tokią pat, tik pasidaryti joje sau nišą (per prisitaikymą ir savo nenormatyvumo neigimą) neįmanoma: visuomenė – tokia, kokia ji yra – yra heteronormatyvi ir seksistinė, t.y. iš principo nepripažįstanti ir negalinti pripažinti nesubordinuotos vietos tiems, kas nepriima ją konstituojančių prielaidų (galime ironizuoti, jog „gražuliškos“ fobijos esą gėjai „sugriaus šeimas“, „užkrės homoseksualumu“ ir nebeliks nei „tikrų“ vyrų, nei „tikrų“ moterų nėra jau tokios absurdiškos – jos fiksuoja nuojautą, kad visuomenė, realiai nustojusi kriminalizuoti ir (ar) patologizuoti LGBT žmones, nebebus visuomenė, visus savo narius spraudžianti į socialinės lyties tramdomuosius marškinius ir nebematys dorybės vyro (moters) „tikrume“).

Tokios visuomenės vizija galėtų tapti atsvara nacionalistiniam „tautos išlikimo“ projektui, kurio ideologinis pagrindas – kvazibiologinė patriarchalinė „tautos“ kaip ontologinės tikrovės-tvirtovės, „tautos“, kaip aukščiausios vertybės ir individo, kaip „tautos“ nuosavybės, „tautos“ resurso, įpareigoto „perduoti (gryną tautinį) kraują“ ateities kartoms (čia esminė individo funkcija ir vertės rodiklis),

samprata. Konfrontacija logiškai neišvengiama: tokios tautos išlikimui LGBT tikrai bus iššūkiu. Kita vertus, tokia tautos samprata grįstoje visuomenėje ir valstybėje negali atsirasti vietos nei LGBT, nei laisvoms, nesubordinuotoms moterims.

Beje, koks yra LBT moterų santykis su feminizmu? Populiari tendencija: ekvivalencija „feministės yra lesbietės“ seniai naudojama feminizmo kompromitavimui tiek dominuojančioje kultūroje, tiek LGBT viduje (iš čia „aš ne feministė, bet...“; „taip, aš feministė, bet normali [heteroseksuali] moteris“; „taip, aš lesbietė, bet moteris turi būti moteriška“). Darosi nebeaišku, kuri kategorija („lesbietė“ ar „feministė“) baisesnė: plačiau publikai abi, ko gero, vienodai. Abi „baisumą“ semia viena iš kitos ir taip panaudojamos disciplinuoti visoms (tiek lesbietėms, tiek nelabai norinčioms tenkintis tradicine „vieta“ heteroseksualioms moterims). Situacija liūdnai ironiška, nes seksualiai nepaklusti heteronormatyviai tvarkai *per se* reiškia atmesti esminę „buvimo moteriška“ ir „buvimo moterimi“ (būtybę, seksualiai ir socialiai susieta su vyru ir jam subordinuota) konstantą – savęs pozicionavimą per skirtumą ir nelygybę „kitos lyties“ atžvilgiu. Taigi, feminizmo lesbietei išvengti nepavyksta – galima tik vengti tai suprasti.

Tad kokios konkrečiai galimos viešumo strategijos?

- Pasyvus fatalistinis laukimas („dar neatėjo laikas“) ir „neprovokavimas“, nes tai, esą, „dar labiau padidins homofobiją“ (realiai ne padidins ir ne sukurs, o tik iškels į paviršių, mobilizuos).

Arba:

- Asmeniniai kontaktai kaip mikrostrategijos.

- Personalijų matomumas (dalyvavimas medijose – kokiose ir kaip?).
- Organizacijų, bendruomenės matomumas: vieši renginiai, akcijos, lobizmas, politinis atstovavimas ir panašūs veiksmai (eitynės Vilniuje – pasiteisinusi strategija, nes žiniasklaidos tonas po jų akivaizdžiai pasikeitė).
- Kultūrinė produkcija (filmai, klipai, knygos, parodos, reklama, estetika, spauda), kurioje pasimato LGBT tematika.

Kalbėti reikia, esminis klausimas – kaip?

- *Via* homofobija? Kol kas, tai, deja, dažniausias homoseksualumo pasirodymo viešumoje būdas: matomės tiek, kiek atsiduriame homofobiškos visuomenės ir politinių veikėjų taikiklyje, per nuolatinį referavimą į juos, tarsi būtume su jais sukabinti.
- „Varlės perspektyva“ („supraskite, mes irgi žmonės“, „mes juk nekalti, kad tokie gimėme“, „pripažinkite mus“, „toleruokite mus“ – svarbu, ar tolerancijos čia šaukiamasi kaip paternalistinio gesto, ar kaip abipusio sugyvenimo būdo tarp apylygių jėgų, kuomet „jūs toleruojate mus, kad mes toleruotume jus“).
- Visuomenės švietimas (edukacinis diskursas – informacijos sklaida).
- Galios prezumpcija, „blefavimas“, grindžiamas prielaida „tegu nemėgsta, kad tik bijotų“ (strategija, priešinga „varlės perspektyvai“ ir dažnai gana efektyvi – kalbėjimas sudarant įspūdį, jog homofobiška seksistinė dauguma seniai nebėra jokia dauguma).

- Ironija, subversija – kaip būdas trumpam suardyti normatyvinį režimą, atskleidžiant jo arbitralumą, nenuoseklumą, keistumą ir pan.
- Pozityvus savos erdvės kūrimas (pavyzdžiu galėtų būti neseniai pasirodęs andergraundinis leidinėlis „Krypau“). Nesigrežiojant į homofobinę retoriką, o ją ignoruojant.

Visos strategijos galimos, klausimas, ką jos „daro“, kokia kaina ir kiek efektyviai. Palankiausiai vertinčiau keturias paskutiniaisiais ir siūlyčiau taikyti visas kartu. „LBT moterų“ (kas jos bebūtų) „niša“ neįmanoma be radikalių socialinių visos visuomenės pokyčių (sek-sizmo neutralizavimo), o jie patys savaime, iš heteronormatyvumo vidaus, neateis. Toks tikslas nepasiekiamas vien per konfrontaciją, juo labiau žaidžiant primestomis kategorijomis – be naujos, alternatyvios kalbos, be savos erdvės kūrimo, kuri būtų ne dar vienas „getas“, o *rekontekstualizuotų*, naujai „perrašytų“, „perprasmintų“ esamas kategorijas ir tiesiog rodytų, kaip galima būti „kitokiu“ ir gyventi kitaip. Neatsiprašinėjant, „neslepiant“ („slėptinų dalykų“) ar meldžiant „toleruoti“, o elgiantis taip, tarsi jau būtume „norma“, o „jie“ (seksistai, homofobai) jau būtų spėję tapti komišku nesusi-pratimu ne tikrai „mums“.



Intymumo išviešinimas kaip politizuota strategija: kūnas, virtuvė, lova

Sulaukusi pasiūlymo pakalbėti apie įkvepiančias lesbiečių, biseksualių ir translyčių moterų matomumo patirtis, susimąščiau – kur prasideda šio matomumo scenarijai ir kuo pasireikštų jų plitimas? Jei būtų galima klausytis radijo laidos „Mes, lesbietės“? Išvydus gatvėje daugiau poromis žingsniuojančių moterų, pamažu stumiančių vežimėlius darnioms šeimoms skirtais promenadais? Jei turėtume daugiau neheteronormatyvių parlamentarų (bet juk Rokas Žilinskas išmokė, kad kartais tai tik sukelia daugiau nesusipratimų)? O gal šis matomumas driokstelėtų, jei vietoje sutrešusių Vilniaus rajonų išvystume vaivorykštinius kvartalus?

Tuomet nutariau iškelti klausimą – o ką, jei būčiau su moterimi, atrodyčiau androgeniškai, segėčiau sijoną, tikėčiau poliamoriškais santykiais, miegočiau ir su vyrais, o save apibūdinau įvardžiu „jis“? Kas aš būčiau? Lesbietė, biseksuali ar translytė? Ar mano matomumas būtų įkvepianti patirtis, mobilizuojanti bendruomenes ir pritraukianti tarptautinį finansavimą?

Pradedu tokia įžanga, nes bet koks tapatybės apibrėžimas remiasi tam tikru tapatybės peizažo įrėminimu – vienos detalės paliekamos, kitos išmetamos, kažkam sutelkiama daugiau dėmesio. Viename iš ankstyvųjų tekstų, kuriuose Judith Butler prabilo apie tai, jog

lytis yra suformuojama kartojamų normų ir generuoja tolimesnį jų kartojimą, autorė rašo, jog siekiant lesbiečių matomumo visuomet neišvengiamai atskleidžiamas tam tikro lesbianizmo variantas. Taigi kai kurios jo versijos nutildomos, idant ši tapatybė labiau mobilizuotų. Anot J. Butler, kiekvienąkart ištarus „aš esu...“ kuriama aiškios, užbaigtos tapatybės iliuzija, nors išties kiekviena „iš spintos“ išsprūdusi išpažintis atveria duris į individualias spintas: „<...> atsiskleidimas tik dar labiau apniaukia regėjimą, o spinta kuria apreiškimo, kuris niekuomet nebus visai aiškus, pažadą“¹. Kiekviena užtikrinta ir galutinė tapatybės deklaracija atskleidžia priešinimąsi tapatybei kaip kuriančiam tapsmui, o ne fiksuotai esčiai.

Mąstant iš tokio išeities taško, lesbiečių, biseksualių ir translyčių moterų matomumas nėra tokia paprasta tema. Nenormatyvių tapatybių matomumas nėra tiesiog kiekybinis klausimas. *Pride* eisenos visame pasaulyje vis dažniau tampa komercializuoto homoseksualumo demonstracijomis. Berlyne „vaivorykštiniai“, gausiai turistus masinantys rajonai kuriami neramumų krečiamuose etninių mažumų kvartaluose taip iš jų išstumiant skurdesnius gyventojus. O globalus Tel Avivo kaip tolerancijos oazės reklamavimas nukreipia dėmesį nuo Izraelio vykdomos smurto kampanijos prieš palestiniečius. Į šias tendencijas būtina atkreipti dėmesį prieš diskutuojant apie produktyvų nenormatyvių seksualinių tapatybių matomumą.

Kuomet mene sukylama prieš normatyvumą, paveikiausi darbai dažnai nedemonstruoja aiškių etikečių, o jas kvestionuoja, griaua, su jomis žaidžia ir jas lokalizuoja ten, kur nėra įprasta jų matyti. Tarim, nuo 1970 m. Nan Goldin fotografuoti translyčiai draugai nėra

¹ Judith Butler. Imitation and gender insubordination. *The Lesbian and Gay Reader*. Henry Abelove, Michele Aina Barale ir David M. Halperin (red.) (New York and London: Routledge, 1993), p. 309.

vien ant scenos blizgantys artistai – dažnai jie užfiksuoti paprastoje buityje ar ramiuose pasisėdėjimuose prie upės. Arba štai fotografės Catherine Opie autoportretas „Iškrypėlė“ (1994), kuriame ji sėdi pusnuogė, apsigaubusi galvą odiniu šalmu, su 23 adatom suvarstytom į kiekvieną ranką ir žodžiu „iškrypėlė“ išpjaustytu virš jos krūtinės, tampa atsaku į lesbiečių ir feminisčių ne kartą išsakytą kritiką sadomazochistinį seksą praktikuojančių bendruomenių atžvilgiu. Taigi, toks portretas ir skelbia identifikavimąsi, ir jam priešinasi.

Šie pavyzdžiai įrodo, kaip nenormatyvūs seksualumai priešinasi supaprastinimui iki atpažįstamų raktažodžių – jie lengvabūdiškai nevirsta tapatybių aljansais ir neskuba gautis vaivorykštinėmis vėliavomis. Jų matomumas siekia maištauti prieš apibrėžimus ir mėginimus visus suniveliuoti darnioje harmonijoje. Nenormatyvaus seksualumo siekis neturėtų būti tiesiog pasirodyti, bet kurti naujas aistras, naują erotiką, naujus geismus, naujas buvimo drauge sampratas, naują pilietiškumą ir apskritai kurti naujas mąstymo apie kūną, lytį, vyriškumą, moteriškumą bei seksą kategorijas.

Tokia kūryba prasideda ne konferencijose, seminaruose, tarptautinėse politinėse institucijose ir net ne nevyriausybines organizacijose. Pasitelksiu trijų moterų menininkių darbus, kad parodyčiau, kaip jos pačios prabilo apie save naudodamos intymias ir buitiskas erdves. Trumpai pažvelgsime į Orlan performansą „Orlan reinkarnacija“ (1990–1993), Marthos Rosler video performansą „Virtuvės semiotika“ (1975) ir Tammy Rae Carland fotografijų seriją „Lesbiečių lovos“ (2002). Nors tik pastaroji menininkė atvirai kalba apie lesbiečių patirtis, pasirinkau šiuos darbus, kadangi juose prabylama apie kūną, moteriškumą ir seksualumą įvairiai išviešinant intymias erdves. Orlan iš plastinės chirurgijos operacinės sukuria viešai transliuojamą teatralizuotą aplinką, M. Rosler parodijuoja virtuvėje vyks-

tančių buitį, o T. R. Carland fotografuoja tuščias lesbiečių lovas. Visi šie darbai aiškiai kalba apie tai, kad privatumas ir viešumas nėra autonomiškos teritorijos. Pačios priartindamos prie savo intymių erdvių, menininkės jas politizuoja, taip formuoja savo balsą ir apie savo patirtis kalba pačios.

„Šventosios Orlan reinkarnacija“: tarp kūno ir odos

„Šventosios Orlan reinkarnacija“ – tai devynių plastinės chirurgijos operacijų ciklas, atliktas prancūzų menininkei Orlan 1990–1993 m. Kiekvienai operacijai buvo pasirinkti iš Vakarų meno kanonų paimti garsių moterų kūno dalių fragmentai, tarkim, Botičelio Veneros smakras ar Leonardo Monos Lizos kakta su keistai įdubusiais smilkiniais. Po pastarosios operacijos, pasitelkiant paprastai skruostikaulių paryškiniui naudojamus implantus, Orlan smilkiniuose buvo sumodeliuotos kone į mažus ragelius panašios ataugos.

Orlan operacijos nėra šiaip medicininės procedūros. Ji grąžina į Renesanso epochos anatomijos teatro seansą, kuriame viešai buvo atliekami skrodimai ir egzaminuojamas žmogaus kūnas – dažnai vargšų, nusikaltėlių ar ligonių kūnas. Išsamiai dokumentuojamos, o kartais ir gyvai transliuojamos Orlan operacijos nėra grožio industrijos aukos šauksmas, kritikuojantis šią industriją. Ji nėra bejėgė auka. Operacinė tampa scena, kurioje groja muzika, čia sukviečiami chirurgai, sutikę atlikti operacijas už dyką, dizaineriai, aprėdę minėtus chirurgus (tarkim, Paco Rabanne ir Issey Miyake), ir vertėja, mokanti ženklų kalbą. Gulėdama ant operacinio stalo Orlan skaito feministinius, filosofinius, psichoanaltinius ir dramaturgų tekstus. Operacinė tampa biblioteka, podiumu, televizijos studija, pokalbių

šou, karnavalu, groteskiškai sutirštinta erdve, išmigravusia iš medicininio konteksto. Medikų ir žiūrovų akistata su Orlan vyksta šiai patiriant tik dalinę nejautrą, nes ji atsisakė būti visai be sąmonės ir todėl taipogi gali stebėti savo pompastišką reinkarnaciją.

Pirmosios Orlan operacijos – performanso metu operacinė buvo pripildyta šimtais plastikinių baltų gėlių. Nuo menininkės lūpų ir šlaunų buvo nusiurbti riebalai ir įdėti į permatomus konteinerius, tarsi jie būtų šventojo paliktos relikvijos². Ketvirtosios operacijos metu operacinėje atsirado vazos su plastmasiniais vaisiais ir omaraais, o Orlan per operaciją atidengė vieną krūtį – taip replikuodama dažną šventųjų moterų vaizdavimą paveikluose. Per tą pačią operaciją menininkė vienoje rankoje laikė baltą, kitoje – juodą kryžių, o vienu metu baltą kryžių ji apvertė aukštyn kojom. Penktojoje operacijoje, pavadintoje „Arlekino apsiaustas“, menininkė vilkėjo skrybėlę ir juokdario rūbą primenantį apsiaustą. Šįkart nuo šlaunų ir pėdų nusiurbti riebalai vėlgi buvo užkonservuoti, tik specialiai tam pagamintose kolbose dar buvo palikta skystyje užkonservuota dalelė Orlan mėsos. Į penkiolika meno galerijų gyvai transliuotos septintosios operacijos metu Orlan net ėmėsi tiesioginiame eteryje atsakinėti į faksu atsiųstus klausimus iš jos operaciją stebėjusių auditorijų.

Šie fragmentai iliustruoja, jog Orlan neprotestuoja prieš plastinę operaciją – ji ją apropriuoja įsikūnydama į skirtingus moteriškumo kevalus, paversdama save pačios tapomo paveiklo subjektu, ir demonstruodama tai, jog atvaizdas ir pavidalas iš esmės yra fikcija, netapati tikrovei. Michelle Hirschhorn rašo, jog Orlan anatomijos teatras ją paverčia

² Paralelę su šventųjų relikvijomis ir Orlan performanso metu pagamintais konteineriais mini C. Jill O'Bryan. *Carnal Art: Orlan's Refacing*. (Minneapolis: University of Minnesota Press, 2005), p. 15.

„ir mirtinga mėsa, ir dieviškąja skulptūra“³. Šis dviprasmiškas virsmas įvyksta perkeliant plastinės operacijos potyrius iš asmeninės patirties į viešą erdvę, be to, Orlan dokumentuoja ne tik pačias operacijas, bet ir pooperacinį karantino laikotarpį, trunkantį 41 dieną. Būtent per šią laiką atkarpą randai tampa mėlynėmis, šios – patinimais, ir tik jiems išnykus pacientas gali pasirodyti viešumoje. Orlan fotografuoja ir visą šį tapsmą, taigi jos reinkarnacija nėra sterilus virsmas.

Šį savo performansą Orlan vadina „kūnišku menu“⁴, kuriam visų pirma rūpi pats operacijos procesas, operuojamo kūno išviešinimas, reginys ir aplink šį reginį sukuriamas diskursas. Įdomiausia šiame performanse vis dėlto yra tai, jog Orlan sugeba atskleisti, kad privatus kūnas yra viešų diskusijų objektas ir kad jis negali priklausyti tik individui. Kūno išviešinimas atskleidžia, jog kūnas iš esmės yra apvalkalas ir kevalas, netapatus tam, kas esame. Orlan kūno kitimas taip pat iliustruoja ir tai, jog „aš esu“ nėra autonomiškas, stabilus ar lengvai užfiksuojamas. Prieš kiekvieną operaciją menininkė skaito psichoanalitiko Eugénie Lemoine Luccioni teksto apie odą ištrauką:

Oda apgauna – gyvename tik su viena kažkam priklausančia oda. <...> Mano oda – angelo, bet esu šakalas... krokodilo oda, bet esu šuniukas, juodaodžio oda, bet esu baltaodis, moters oda, bet esu vyras; mano oda niekuomet nėra tai, kas esu aš. Išimčių nėra, nes niekuomet nesu tai, ką turiu.⁵

³ Michelle Hirschhorn. Orlan artist in the post-human age of mechanical reincarnation: body as ready (to be re-) made. *Generations and Geographies in The Visual Arts*. Griselda Pollock (red.) (New York and London: Routledge, 1996), p. 153.

⁴ Savo internetinėje svetainėje Orlan yra paskelbusi „Kūniškojo meno manifestą“. Žiūrėti: <http://www.orlan.net/adriensina/manifeste/carnal.html>

⁵ Šis teksto fragmentas skelbiamas Orlan svetainėje <http://www.orlan.net/adriensina/>

Šios citatos skelbiamas maištas prieš tai, kas turima, ir Orlan geidulys pačiai save susikurti iškalbingai išreikštas šioje menininkės citatoje: „Aš trupinu kriauklę, daužau marmurą, praplėšiu uždangą ir rodau naują atvaizdą, nesusijusį su šaknimis, iš kurių aš save pagimdžiau“⁶.

„Virtuvės semiotika“: feministė virtuvėje

Galimybė save pagimdyti iš naujo ir maištas prieš kultūros bei socialinių normų užvilktą odą atsispindi ir vienos svarbiausių feminisčių menininkių Marthos Rosler video performanse „Virtuvės semiotika“ (1975). M. Rosler tam tikra prasme naudojami panašia strategija kaip ir Orlan – apropriuoja tradiciškai su moteriškumu tapatinamus simbolius (šiuo atveju virtuvę ir namų šeimininkės įvaizdį) idant sukurtų savą kategorijos „moteris“ versiją.

Video performanso struktūra labai paprasta – tiesiai priešais už stalo stovinčią M. Rosler pastatyta kamera fiksuoja, kaip ji po vieną ima įvairius virtuvės prietaisus, kurių pavadinimai atkartoja abėcėlės raidžių tvarką. Į kamerą pasakius jų pavadinimus, pavaizduojama, kaip jie funkcionuoja. Tarkim, tuščiam puode M. Rosler ima makaluoti kiaušinių plakikliu. Tiesa, palaipsniui jos judesiai tampa dirbtinai teatrališki, padidinti, o kartais ir sulėtėję. Demonstruodama samtį, ji plačiu mostu šliūkšteli įsivaizduojamą skystį į šoną už kameros įrėminto plano. Paėmusi peilį, ji sumosuoja juo ore lyg kardu, o abėcėlė baigiasi ore ilgu peiliu išraižius Zoro ženklą – didelę raidę „z“.

Šešių minučių trukmės juodai balto video pabaigoje virtuvėje stovinti moteris yra nebe namų šeimininkė, o įpykusi feministė, pamažu įsiun-

⁶ Kate Ince. *Orlan: Millennial Female* (Oxford and New York: Berg, 2000), p. 16.

tanti ant virtuvėje naudojamų prietaisų ir juos naudojanti ne pagal paskirtį, o koviniams judesiams. Dubuo, peilis, kiaušinių plakiklis, samtis, šaukštas tampa M. Rosler sukonstruojama nauja kalba, naudojančia senus ženklus. Kaip gera poststruktūralistė, jautri XX a. aštuntame dešimtmetyje svarbioms feminizmo ir semiotikos diskusijoms, M. Rosler akcentuoja tai, jog mūsų gyvenimas ir socialinės struktūros yra sukonstruojamos per kalbą ir vienintelis būdas šias struktūras užginčyti yra pertvarkant tą kalbą sudarančius elementus. Taigi, „Virtuvės semiotikoje“ virtuvės įrankiai atlieka nebe tą funkciją, kuriai juos naudotų namų šeimininkė. Feministės rankose maisto ruošos įrankiai tampa kovos įnagiais. Svarbu tai, kad jų neišsižadama – jais tiesiog apsiginkluojama ir taip banalios, kiekvienam artimos virtuvės aplinka tampa kovos erdve. Tik nepaisant pykčio ir įtūžio, M. Rosler moteris neapleidžia šios namų erdvės, o naudoja ją savo performansui.

Christine Ross šiame performanse įžvelgia Michelio Foucault aprašytą kūno disciplinavimo retoriką⁷. Virtuvėje moters kūnas įrėminamas (kameros pagalba), apvelkamas (abėcėlė prasideda nuo prijuostės, kuria apsijuosiamas) ir aprūpinamas galybe rakandų, kurie užtikrina, kad moteris liks užimta. Vadinasi, virtuvė iš esmės yra moters kūną disciplinuojanti erdvė. Tačiau performanse ši erdvė perkonstruojama. Video įrašė matomos moters judesiai kampuoti (lyg ji būtų rikiuotėje stovintis karys) ir net jos balsas skamba mechaniškai. Taigi, ši moteris vėl disciplinuojama, bet ši disciplina – jau nuo konvencijų nukrypusi parodija, transformuojanti namų šeimininkę. Jai neberekia maisto gaminimo televizijos programų, kurių estetiką pasiskolina M. Rosler, ji nebėra pasyvi replikuotoja, o kūrybinga anarchistė. Jei Virginijos Woolf feministei reikia stalo, kad ji galėtų pradėti rašyti

⁷ Christine Ross. *The paradoxical bodies of contemporary art. A Companion to Contemporary Art Since 1945*. Amelia Jones (red.) (Malden, Oxford, Victoria: Blackwell, 2006), pp. 356-377.

savo tekstus, M. Rosler feministė naudoja tai, kas yra po ranka, bet ne pagal paskirtį, o sugalvodama savo scenarijų ir ištransliuodama save iš pačios buitiskiiausios aplinkos – tarp puodų, šalia šaldytuvo ir viryklės. Prieš pat video performanso pabaigą, jau ore išraižius Zoro ženklą, M. Rosler susineria rankas ant krūtinės, labai rimtai žvelgia į kamerą, bet staiga, vos akimirkai, skėsteli rankomis, lyg sakytų, jog „Virtuvės semiotika“ tebuvo pokštas, bet jai nelieka, ką daugiau daryti. Šis performanso parodiją atskleidžiantis gestas te-trunka akimirką, nes priešais kamerą stovinti moteris vėl rimtai su-neria rankas, nepalikdama abejonių, kad jos šešių minučių šou buvo visiškai rimtas projektas, buitiską erdvę pavertęs viešu kovos lauku.

Lesbiečių lovos be lesbiečių

Amerikiečių fotografė Tammy Rae Carland yra paskutinė menininkė, kurios darbą ir jo kuriamą seksualumo matomumą aptarsiu šiame tekste. Jos nuotraukų serija „Lesbiečių lovos“ (2002) apropriuoja dar vieną privačią erdvę – lovą. Apskritai lova yra gana dažnas motyvas darbuose tų menininkų, kuriems svarbi nenormatyvus seksualumo reprezentacija. Lovos išviešinimas tampa reakcija į pri-vatumo politizavimą. Tarkim, juodaodžio homoseksualaus amerikie-čių menininko Glenno Ligonio skulptūra „Dviguba“ („Twin“, 1995) yra paprasta lova su iš apačios ištraukiamu papildomu čiužiniu. Kuomet praverta lova demonstruojama galerijoje, matyti, jog ant apatinio čiužinio išskleisti pornografiniai gėjų žurnalai. Lova tampa slėptu-ve ir priverstinio dvigubo gyvenimo, kurį tenka gyventi daugeliui etninėms mažumoms priklausančių gėjų, metafora. Arba štai britų menininkės Tracy Emin instaliacija „Mano lova“ (1998) yra galerijoje patalpinta sujaukta menininkės lova su aplinkui ją ant žemės pabiru-siomis cigaretėmis, apatiniais, prezervatyvais, kontraceptinėmis ta-

bletėmis ir alkoholio buteliu. Iš miegamojo į galerijos erdvę perkelta lova sukelia neįtikėtiną „moterišką“ erdvę jausmą.

Tammy Rae Carland „Lesbiečių lovos“, kaip ir ką tik minėti darbai, sukuria akistatą su tuščia, ką tik subjekto apleista lova. Spalvotose fotografijose – dvigulės lovos su spalvingais patalais, nufotografuotos taip lyg fotografė, įamžindama jas, būtų ant jų stovėjusi. Natūralios dienos šviesos glostomos lovos su kiek sujauktais patalais ir tarsi netyčia paliktais naktiniais, kojine, kepure ar per juos lipančiu katinu atrodo lyg surežisuoti peizažai. Ant kai kurių iš jų matosi identiškai pasikartojantis, per langą rėmą krintantis šešėlis.

Nuotraukose jaučiama scenografija nėra atsitiktinė, nes pati autorė teigia šiais patalų peizažais reaguojanti į modernistų paveikslus ir į garsiąją Roberto Rauschenbergo „Lovą“ (1955) – ant medinio rėmo pritvirtintą lovos inscenizaciją, kuriai menininkas panaudojo savo antklodę iš skiautinių ir pagalvę. Ant jų, lyg ant drobės, R. Rauschenbergas vietomis tiesiog šliūkštelėjo dažų ir pakabino „Lovą“ galerijoje kaip paveikslą. Minėti T. Emin ir G. Ligono darbai yra tikros iš miegamojo perkeltos lovos. Tačiau R. Rauschenbergo paveikslas sukelia įspūdį, jog tai ne akistata su intymumu, o veikiau įrodymas, jog vyrui menininkui tereikia prisiliesti prie bet kokio objekto ir jis taps menu – bet jausti tą palytėjimą būtina. Minėtos T. Emin ir G. Ligono lovos atsisako menininko žymės – joms nieko nepridėta, jų lovos yra tokios, kokias regime miegamuosiuose.

Iš pirmo žvilgsnio serija „Lesbiečių lovos“ taip pat atrodo lyg tikros lovos, nes fotografijose jaučiami ką tik jas apleidusių kūnų atspaudai. Tačiau pasikartojantis identiški šešėliai, išbarstyti detalių ir patalų tvarka, visą kadrą užpildantis paklodės suraukimas ir akivaizdus lovų sukomponavimas taip, kad pagalvės visuomet būtų viršuje, o

kai kurios detalės atsirastų centre, sukelia fiktyvumo jausmą. Šiose lovose nėra menstruacijų ar prakaito dėmių, nėra šiukšlių. Kiekvienoje nuotraukoje atsirandantys vis kitokie patalai kelia įspūdį, jog tai daugiau parodai, o ne poilsiui ir malonumui skirtos lovos. Ar nuotraukose ta pati lova? Jei taip, tai veikiausiai tik solidžias pajamas turinčios lesbietės gali leisti sau turėti tiek skirtingų patalynės komplektų. Vadinasi, nuotraukų serija nemėgina demonstruoti lesbiečių lovų, taigi ir skirtingų lesbiečių įvairovės. Žiūrovė žvelgia į vieną intymiausių erdvių, bet negali patirti jos artumo.

Serijos aprašyme fotografė teigia, jog nuotraukose ji tapo lovoje po miego paliktais patalais ir rūbais. T. R. Carland tvirtina, jog fiksuodama lovas ji žaidžia su vadinamąja „lesbietiškos lovos mirtimi“ – neva buities pamažu numarinamu seksualiniu gyvenimu, kuomet lesbietės ima gyventi drauge. Taip pat menininkė sako, jog surežisuodama lovų paviršių ji primena garsųjį Rolando Bartheso pasakymą, jog, stabdydama akimirką, fotografija funkcionuoja kaip mirtis – ji primena, jog tai, kas matoma nuotraukoje, egzistavo tik būtajame laike. Galiausiai, pasak T. R. Carland, šios apleistos lovos kelia asociacijų su prancūzišku vyriškojo orgazmo pavadinimu – „petit mort“ (pranc. mažoji mirtis).

„Lesbiečių lovos“ gali atrodyti kaip buities dokumentacija. Tačiau dėl anksčiau išvardintų priežasčių šios nuotraukos indikuoja šios dokumentacijos fiktyvumą ir apskritai bet kokios dokumentacijos nepakankamumą ir ribotumą. Iš paukščio skrydžio nufotografuotos lovos, tarsi jas stebėtų ne fotografė, o dievas, primena, jog net ir pačios mažiausios privačios erdvės niekuomet nėra izoliuotos nuo viešumos. Kita vertus, tai, kas jose pamatoma, nebūtinai priartina prie subjekto – lesbiečių, kurios miegojo šiose lovose, gyvenimo, aistrų ir buities. Iššaukdama tokius nesuderinamumus, kaip ir kiti

savo lovas į viešumą iškėlę menininkai ir menininkės, T. R. Carland demonstruoja, jog privatumas yra nepailstamai reguliuojamas ir stebimas, nes taip kontroliuojamas ir viešas gyvenimas. Vis dėlto įsiveržiant į svetimą privatumą išlieka neišvengiamas nesusikalbėjimo jausmas, nešališko supratimo nejmanomumas. Nuolat iškeliant į viešumą tai, kas yra intymu, ir paverčiant intymumą politika, ši trintis tik išryškinama.

Šios nuotrupos iš šiuolaikinio meno peizažo demonstruoja radikalią moterų menininkių poziciją, kuria siekiama kalbėti apie savo kūną, buitį ir seksualumą naudojant kasdieniškas aplinkas bei pažeidžiant privatumo konvencijas. Miegamasis, virtuvė ir operacinės stalas gali būti buitį politizuojančiomis erdvėmis, perrašančiomis moteriškumo bei kūno sampratą ir išraiškingai prabylančiomis apie seksualumą. Orlan, M. Rosler ir T. R. Carland parodo, kad kalbėti apie save galima ir gana paprastomis priemonėmis – aplink esančios kalbos ženklais, bet juos perkonstruojant.



Kitokie, bet laimingi

Lesbiečių šeima su vaikais – įdomu, kada koks nors populiarus lietuviškas bulvarinis skaitalas išdrįs tokia nuotrauka papuošti savo viršelį. Kalbėti apie savo netradicinę seksualinę orientaciją viešai, prisipažinti, kad gyveni su tos pačios lyties asmeniu – Lietuvoje vis dar yra tabu. Homoseksualūs asmenys čia negali sudaryti partnerystės ar civilinės santuokos ar juo labiau įsivaikinti kaip pora. Tačiau nei teisinės kliūtys, nei visuomenės nuomonė, žinoma, nereiškia, kad netradicinių šeimų šalyje nėra. Nors ir ignoruojamos savo valstybės, homoseksualios šeimos sėkmingai kuriasi, gyvuoja, augina vaikus, kartais pykstasi ir skiriasi, žodžiu, gyvena sudėtingą ir normalų gyvenimą. Nors šis straipsnis lyg ir turėtų būti apie kiekviename žingsnyje skriaudžiamus Lietuvos gėjus ir lesbietes, visgi jis yra apie laimingus žmones. Diskriminuojamus, tiesa, tačiau laimingus.

Su Indre ir Rugile susitarėme susitikti bene populiariausioje Vilniuje susitikimų vietoje, Vinco Kudirkos aikštėje ir prisėdome išgerti kavos bei pasikalbėti apie jų „netradicinę šeimą“. Mano pašnekovės papasakojo, kad draugauja septynerius metus, pastaruosius trejus gyvena kartu. Merginos augina du Indrės sūnus iš ankstesnės santuokos: vieną – devynerių, kitą – dvylikos metų. Anot mamos, vaikai tiek skyrybas, tiek ir naują mamos meilę priėmė pakankamai lengvai, nors klausimų jiems kilo nemažai. Indrė sako, kad visas problemas

šeimoje stengiasi įveikti tiesiog daug kalbėdamosi su vaikais ir kol kas toks būdas visiškai pasiteisina. Vaikams jų šeima – normali. Jie įpratę, kad šalia mamos ne vyras, o kita mergina. Berniukai praleidžia daug laiko su moterimis, yra prie jų labai prisirišę, o mažasis vadina Rugilę mama.

Gali atrodyti paradoksalu, tačiau tai, kad berniukai auga netradicinėje šeimoje, dar nereiškia, jog jie neturi stereotipų. Indrė pasakojo, kad Vilniuje vykstant *Baltic Pride* eitynėms, žiniasklaidos praminčiams „gėjų paradu“, vyresnysis berniukas pareiškė, kad „eina čia kažkokie nenormalūs“. Indrė sako tuomet jo paklaususi: „Nenormalūs? O kaip mes?..“. „Mūsų šeimos tai neliečia“ – nesutriko sūnus. Dvylikametis turbūt dar negali suprasti, kad jo mylimos mamos irgi priklauso toms paslaptiems „seksualinėms mažumoms“, apie kurias tiek būtų ir nebūtų dalykų kasdien galima išgirsti per televizorių ar iš kiemo vaikų.

Kitokia, bet laiminga šeima

„Tiesiog kaip yra, taip yra. Nei iš mamos, nei iš tėčio, nei iš močiutės nesu girdėjusi priekaištų, kad „tu taip negyvenk“ ar panašiai“, – sako Indrė. Merginos dar pokalbio pradžioje juokdamosi sakė, kad greičiausiai netiks straipsniui, nes problemų kaip ir neturi. Ir iš tiesų, jas palankiai priima ne tik sūnūs, tačiau ir tėvai, draugai, aplinkiniai. Rugilė irgi pasakojo, kad nors sunku buvo atsiverti mamai ir papasakoti apie savo gyvenimą, tačiau tai padariusi nesigaili, nes mama labai palankiai priėmė tiek Indrę, tiek vaikus, visuomet padeda. Merginos lankosi paeiliui tai pas vienos, tai pas kitos tėvus. Tik štai darbe merginos teigia apie savo orientaciją nekalbančios, nes „darbas yra darbas, o Lietuva šiuo klausimu dar nėra išsivysčiusi“.

Paklausiau merginų, ar jos kartais nepagalvoja, jog jų šeima visgi kažkuo skiriasi nuo kitų. „Ar skiriasi? Manau, kad taip. Bendrai paėmus manau, kad ji yra laimingesnė nei daugelis kitų. Ne kiekvienoje šeimoje aš matau tokį rūpestį vienas kitu. Mūsų šeimoje nėra taip, kad vienas sėdi ir žiūri televizorių, o kitas eina daryti valgyti. Mes tokius dalykus darome kartu. Mūsų šeima gal ir kitokia, bet užtat laiminga.“ Nors ir gyvena tariamai homofobiškoje visuomenėje, tačiau merginos nesislapsto nuo aplinkinių, jų vaikai parsiveda mokyklos draugus namo, o kaimynai irgi puikiai žino, kad šalimais gyvena lesbietės. Ir langų joms nedaužo.

Formalumai svarbūs

„Ar norėtumėt formaliai įteisinti savo santykius?“, – klausiu merginų. „Taip, žinoma“. „O kodėl?“, – naiviai klausiu aš, juk atrodo, Indrė su Rugile ir taip gyvena gražiai ir be didelių rūpesčių. „Juk gyvenime nežinai, kada kas atsitiks... Jeigu vienai iš mūsų kas nors atsitiktų, tai kita liktų už ribų, ji būtų tarsi svetimas žmogus, be jokių teisių. Na, tarkim, jeigu vaikus kartu augini, o vaikai juk greitai pripranta, laiko savu ir myli... O paskui dar atims juos, sakys, o kas jie tau. Ir nebus įdomu, kad tu juos auginai dešimt metų.“ Taip pat ir su bendru turtu. Kadangi merginos gyvena Indrės bute, tai jeigu Indrei kas nors nutiktų, Rugilė liktų be namų. „Arba jeigu kas nors atsitinka, tarkim, patenki į avariją, tai skambins ne tavo partneriui, o tėvams, nors aš tikrai norėčiau, kad skambintų jai“, – gyvenimiškus dalykus ramiai dėsto Indrė.

„Bet ar tie formalūs dalykai yra tokie svarbūs, kad dėl jų, tarkime, net užsinorėtumėte emigruoti iš Lietuvos?“, – klausiu. „Tikrai buvo tokių minčių... Nežinau, ar mes jas įgyvendinsim. Realiai būtų gerai išvažiuoti, nes kitoje šalyje galėtumėm gauti visas teises. O čia, Lie-

tuvoje, neturiu didelių vilčių, kad greitai ateis pokyčiai. Jau greičiau mes išvažiuosim.“ Merginos teigė nesitikinčios, kad Lietuvoje galima artimiausiu laiku pasiekti padėties pagerėjimą ir teigė neprisidedančios prie LGBT (lesbiečių, gėjų, biseksualų ir transseksualų) judėjimo už lygias teises.

Istatymais keis visuomenės nuomonę

Dieną prieš pokalbį su Indre ir Rugile buvau užsukusi į Lietuvos gėjų lygos (LGL) būstinę. LGL įsikūrusi beveik pačiame Vilniaus centre, tačiau atrasti ją be galo sunku, mat reikia praeiti kiemų labirintą, kuriame kelio nerodo jokia iškaba ar juolab neplevėsuoja vaivorykštinė vėliava. Tačiau būstinės viduje jauku, ant sienų kabo „netradicinių“ šeimų nuotraukų paroda, LGL savanoriai kiekvienam svečiui puola siūlyti kavos ar arbatos. Čia daugiausia dirba ir savanoriauja homoseksualūs žmonės, kurių pagrindinis tikslas šiuo metu – padaryti LGBT bendruomenę atviresnę visuomenei ir šitaip įveikti, rodos, neįveikiamus stereotipus.

Man vos spėjus apšilti kojas, į būstinę ateina ir LGL savanoris Arūnas, su kuriuo tarėmės dėl pokalbio. Arūnas – tikras optimistas, jis sako, kad partnerystės įstatymą Lietuvoje turėsime jau po kokių penkerių metų. Jo manymu, naivūs yra tie, kurie galvoja, jog reikia palaukti, kol pasikeis visuomenės nuostatos ir tik tada keisti įstatyminę bazę. Taip galima niekada ir nesulaukti tinkamo meto. Arūnas sako, kad jeigu bus keičiami įstatymai, tuomet žmonės bus priversti daugiau pasidomėti ir diskutuoti šia tema, galbūt tuomet ir homofobiškos nuostatos susilpnės.

Anot LGL savanorio, Lietuvoje beveik neįmanoma kažko pasiekti homoseksualų teisių srityje einant tiesiausiu keliu ir paprasčiau-

siai siūlant įstatymo projektą su Seimo nario pagalba. Vienintelis efektyvus būdas išsikovoti lygias teises yra „eiti per Strasbūrą“. Artimiausiu metu viena gėjų pora kaip tik ir bandys kreiptis į Europos Žmogaus Teisių Teismą (EŽTT), tikėdamiesi laimėti bylą prieš Lietuvą. Anot Arūno, tik EŽTT spaudimas priverstų Lietuvą priimti tokius įstatymus, kurie nediskriminuotų porų dėl jų lytinės orientacijos ir užtikrintų vienodas socialines garantijas.

Nepažįsta ir nekenčia

Apklausų duomenimis, Lietuvoje vos 7 proc. gyventojų sakosi pažįstantys homoseksualų asmenį. Deja, homofobiškas nuostatas, kaip rodo patirtis, žmonės pakeičia tik asmeniškai susipažinę su konkrečia lesbiete ar gėjumi. Visgi kol kas dauguma homoseksualų Lietuvoje renkasi geriau patylėti. „Todėl ir susidaro tokia paradoksali situacija, kad žmogus gali tarp savo geriausių draugų turėti gėjų ir, to nežinodamas, sakyti, kad gėjų nekenčia“, atsidūsta Arūnas. Deja, net ir mano pašnekovas vis dar neprisiruošia apie savo orientaciją prisipažinti net artimiausiems žmonėms. „Po truputį ruošiu tėvus... Nemanau, kad jiems tai bus netikėta“, – sako jis. Puikiai žinodami, kad Arūnas jau šešerius metus gyvena su tuo pačiu vaikinu viename bute ir kas rytą veža jį savo automobiliu į darbą, tėvai neturėtų pernelyg nustepti.

Arūnas pasakoja, kad jam tik paskutiniu metu, ėmus savanoriauti LGL, pasidarė nebe taip sunku kalbėti apie savo orientaciją kaip būdavo anksčiau. Dabar jis jau ir kur nors kavinėje ar kitoje viešojoje vietoje gali kalbėti apie LGBT reikalus ir nebijoti, kad kas nors išgirs. Greičiausiai, mano Arūnas, taip yra todėl, kad dabar jam tenka dažniau pabendrauti su užsieniečiais ar išvykti į tas šalis, kur situacija

homoseksualių žmonių atžvilgiu yra žymiai palankesnė. „Tada supranti, kaip gali būti ir kitaip, pamatai, kokia Lietuva šiuo klausimu atsilikusi“, – sako mano pašnekovas.

Pasakos apie nebūtą vyrą

Su Judita susitikome paplepėti viename iš miegamųjų Vilniaus rajonų, ramioje kavinukėje netoli televizijos bokšto. Gerdama rytinę kavą Judita papasakojo, kad pagal profesiją yra mokslininkė, gamtos mokslų daktarė, laisvalaikiu savanoriauja LGL, kur organizuoja homoseksualių porų susitikimus. Nors Judita pažįsta nemažai homoseksualių porų turinčių vaikų, tačiau negalėjo man padėti surasti daugiau vyresnio amžiaus pašnekovų. Anot jos, kuo vyresni žmonės, tuo labiau jie yra užsisklendę ir nelinkę kalbėti apie savo orientaciją ar juo labiau prisidėti prie aktyvaus LGBT judėjimo. Pažįsta ji ir kitų, kurie psichologiškai labai sunkiai susitaiko su tuo, kad visą gyvenimą turi slėpti savo asmeninį gyvenimą, suserga depresija. Tačiau vis tiek slepiasi.

Pati Judita su savo širdies drauge gyvena šešerius metus ir tvirtina, kad jai jau praėjo tas etapas, kai viešumoje bijodavo paimti savo draugei už rankos. Visgi realiai moterys gyvena labai uždarą gyvenimą. Laisvalaikį dažniausiai leidžia arba namuose, arba su kitais homoseksualiais asmenimis, o darbe irgi neatskleidžia savo seksualinės orientacijos. „Aš tai darbe tiesiog tyliu, o va jinai (Juditos draugė – aut. past.) darbe yra visokių pasakų prisekusi... Čia man vyras padovanojo, čia savaitgalį su vyru tą ir tą veikėm... Bendradarbiai jau seniai nori pasižiūrėti, kas čia per stebuklingas vyras, o ji vis slepia, slepia... Jau šešeri metai kaip tas pasakas seka...“, – sako Judita ir juokiasi iš absurdiškos situacijos. Nežinia, kada Judita išdrįs

nueiti į Naujametinį darbo vakarėlį su drauge. Gal tuomet, kai galės ją pavadinti žmona?

Nustoti diskriminuoti save

Rašydama straipsnį kalbinau daugybę homoseksualių žmonių, tačiau nė vienas iš jų nesiskundė ir nesakė, kad jaučiasi kažkaip ypatingai diskriminuojamas. Jaučiau, kad kalbinu žmones, kurie gali pasakyti, kad yra visai laimingi. Tačiau nė vienas iš pašnekovų nenorėjo būti pristatytas tikroju vardu (todėl visi vardai šiame straipsnyje yra išgalvoti) ir nesutiko nusifotografuoti. Nė vienas iš jų darbe neprisipažįsta apie savo orientaciją. Tik keli iš jų dalyvavo neseniai Vilniuje vykusiose eitynėse už homoseksualių žmonių teises. Užtat dažnas pašnekovas teigė, jog mielu noru išvažiuotų į šalį, kurioje, skirtingai nei Lietuvoje, gautų pilnas teises ir socialines garantijas. Vien ES net penkiolika valstybių teisiškai pripažįsta homoseksualias poras. Tuo tarpu Lietuvoje – jokių teigiamų poslinkių ir netgi jokių rimtų diskusijų šiuo klausimu.

Gali būti, kad mano kalbintas LGL savanoris Arūnas iš tikrųjų teismus ir Lietuva jau po penkerių metų turės partnerystės įstatymą. Akivaizdu, kad tuomet visuomenei prireiks labai greitai adaptuotis. Kažkam reikės mokytis gyventi atvirai, o kažkam – be baimės priimti „kito-kius“. Nors Indrės ir Rugilės atvejis daugiau išimtis, nei taisyklė, LGBT žmonių atsivėrimas aplinkiniams Lietuvoje darosi vis dažnesnis reiškinys. Galbūt homoseksualūs žmonės ima įsisąmoninti, kad pilnavertis ir laimingas gyvenimas yra neišvengiamai susijęs su atvirumu. Kaip besisvečiuojant LGL būstinėje taikliai pasakė viena ten dirbanti mergina: „svarbiausia yra nustoti patiems save diskriminuoti“.



Kodėl kai kurie iš mūsų patiria dvi paauglystes?

Tik 1979 metais psichologijos žurnaluose pasirodė pirmasis homoseksualių asmenų raidos modelis⁸, kuris rėmėsi nuostata, kad homoseksualumas nėra problema ir nereikalauja sprendimo ar juo labiau – psichologų bei psichiatrų įsikišimo jį gydant. Pasak šio modelio autorės, Vivienne Cass, pagrindinis homoseksualaus žmogaus raidos motyvas yra atsivėrimas: tiek sau – atpažįstant, priimant bei mokantis reikšti savo seksualinę orientaciją, tyrinėjant, matuojantis bei priimant gėjaus ar lesbietės tapatumą, tiek kitiems – atskleidžiant savo seksualinę orientaciją aplinkiniams, dalinantis savo, kaip homoseksualaus asmens, patirtimi su jais. Šis daugialypis atsivėrimas – homoseksualaus asmens tapatumo formavimasis vyksta visą žmogaus gyvenimą.

Dabar pasigirsta vis daugiau kritikų, teigiančių, kad V. Cass pasiūlytas raidos modelis yra atgyvenęs – visuomenė, palyginti su aštuntuoju dešimtmečiu, gerokai pasikeitė, įvyko daug teigiamų pokyčių – visuomenė tapo liberalesne, atviresne „kitokiems“ – dabar būti homoseksualiam jau nebereiškia būti „kitokiam“. Deja, kalbant apie Lietuvą, panašu, kad pokyčiai nebuvo tokie ryškūs – pakanka pavartyti naujienų portalų ar pagrindinių Lietuvos laikraščių puslapius

⁸ Žiūrėti: Cass, V. (1979). Homosexual identity formation: A theoretical model. *Journal of Homosexuality*, 4 (3): 219-235.

ir akivaizdu, kad požiūris į homoseksualius asmenis mažai pakitęs. Todėl ir pasirinkau V. Cass modelį – tikiu, kad jis bent jau iš dalies atskleidžia tai, kaip šiandien Lietuvoje jaučiasi homoseksuali ar biseksuali moteris. Vis dėlto, svarbu pastebėti, kad šiame modelyje pristatoma seksualinio tapatumo raida tėra viena iš galimų krypčių. Vieniems žmonėms šis modelis tinka labiau, kitiems – mažiau.

V. Cass tapatumo raidos modelis apima 6 fazes – tai tarsi šešios pagrindinės stotelės, kurias nebūtinai nuosekliai ir nebūtinai visas turi aplankyti homoseksualus žmogus keliaudamas tikrojo savęs link. Šios fazės nėra įspraudžiamos į laiko rėmus – pirmąją fazę išgyventi gali tiek penkiolikmetė paauglė, tiek penkiasdešimtmetė moteris.

Sumaištis

Sumaištis – pirmosios fazės leitmotyvas. Moteris šioje raidos fazėje savęs klausia: „Negi tikrai galėčiau būti lesbietė?“. Pasak V. Cass, viskas prasideda nuo blankaus suvokimo, kad mane gali traukti tos pačios lyties asmuo. Moteris atpažįsta pirmąsias mintis bei jausmus, bylojančius, kad ji nėra heteroseksuali.

Svarbiausi uždaviniai šiuo metu – tyrinėjimas ir ugdomas sąmoningumas. Merginos gali ieškoti informacijos internete, skaityti daug literatūros apie homoseksualius asmenis, žiūrėti daug LGBT tematikos filmų, o kai kurios – išbandyti homoseksualius lytinius santykius.

Šis laikotarpis pilnas nerimo, sumaišties, didesnio nei įprasta jautrumo aplinkai. V. Cass teigimu, šio laikotarpio patyrimas dažnai gali būti lyginamas su potrauminiu stresu. Siekdamos kovoti su šia

negatyvia emocine patirtimi, moterys dažnai gali imtis neigimo taktikos. Netgi jausdamos, kad jas traukia ta pati lytis, jos to nepriima bei atkakliai kartoja formulę „aš esu heteroseksuali“. Šiam teiginiui įvairiais būdais ieškoma patvirtinimų – kraštutiniu atveju pasineriama į heteroseksualius santykius ar netgi skubama ištekėti. Visi turimi homoseksualūs santykiai laikomi eksperimentu, kai kuriais atvejais netgi teigiama, kad seksas su moterimi – viso labo nuotykis per daug išgėrus vakarėlio metu ar tiesiog sutuoktinio seksualinės fantazijos išpildymas.

Tapatumo lyginimas

Antroji fazė vadinama tapatumo lyginimu. Jos metu moteris pradeda priimti galimybę, kad ji tikrai yra neheteroseksuali, geriau supranta savo, kaip lesbietės ar biseksualios moters, jausmus bei mintis, tačiau bijodama būti izoliuota išlaiko viešą heteroseksualaus asmens tapatumą.

Pagrindiniai šios fazės uždaviniai – prielaidos „aš esu homoseksuali“ tyrinėjimas, savosios patirties lyginimas su kitais bei siekis sumažinti tariamą ar esamą socialinę izoliaciją.

Moteris šiuo metu patiria nerimą, vidinę kaltę bei gėdą, tačiau pasitaiko ir džiugių epizodų. Šiuo periodu vyksta nuolatinės derybos su savimi, mėginama racionalizuoti. Pasitaiko atvejų, kai įvyksta savotiškas asmenybės skilimas: moteris užmezga homoseksualius santykius, elgiasi kaip lesbietė arba biseksualė, tačiau sako, kad buvimas lesbiete ar biseksuale nėra jos asmenybės dalis. Dalis moterų šioje fazėje pripažįsta, kad jos jaučia lytinį potraukį kitoms moterims, tačiau sąmoningai renkasi heteroseksualų gyvenimą.

Tapatumo lyginimo fazėje pagrindinis pagalbos šaltinis homoseksualioms ir biseksualioms moterims – bendravimas su kitais neheteroseksualiais žmonėmis. Jie – svarbus palaikymo, socialinės paramos bei informacijos šaltinis.

Tapatumo tolerancija

Trečiasis raidos žingsnis – tapatumo tolerancija. Šiuo metu galutinai priimama galimybė, kad „aš esu homoseksuali ar biseksuali“ ir vyksta savotiškas šio tapatumo matavimasis. Dabar moteris juda aiškaus savęs „apibrėžimo“ link, nors jos santykį su homoseksualumu reikėtų vis dar vadinti tolerancija, o ne priėmimu. Šioje fazėje moteris suvokia, kad ji tokia ne vienintelė, ir siekia kiek įmanoma daugiau bendrauti su LGBT bendruomene, tenkindama savo socialinius, seksualinius ir emocinius poreikius.

Pagrindinė užduotis šiuo metu – pripažinti savo homoseksualumą ar biseksualumą bei dėl to kylančius emocinius bei socialinius poreikius. Moterys deda tašką socialinei izoliacijai bei vienatvei, pradėdama dalyvauti LGBT bendruomenės veikloje, po truputį kuriamas bendrumas su kitais LGBT žmonėmis.

Visgi moterys vis dar lieka pernelyg jautrios, gana greitai supyksta – šis emocinis nestabilumas labai pastebimas tais atvejais, kai jų patirtis su LGBT bendruomene nėra sėkminga. Šiais atvejais gynyba pasireiškia per stiprias, netgi kiek hiperbolizuotas reakcijas, o kai kuriais atvejais grįžtama į pirmąją ar antrąją raidos stadijas. Jei patirtis su kitais netradicinės orientacijos žmonėmis yra sėkminga, tuomet nepatiriama emocinių sukrėtimų, judama didesnio atvirumo link, pamažu priimamas homoseksualios moters tapatumas.

Neigiama patirtis su LGBT bendruomene dažnai išryškina ir pačios moters turimą homofobiją, įvairius mitus apie neheteroseksualių žmonių gyvenimą, tad svarbu suvokti, kad bet kokia neigiama patirtis su ja yra tik pavienis atvejis ir kad egzistuoja daug pozityvios patirties galimybių – juk tiek homoseksualių, tiek heteroseksualių žmonių yra daug ir įvairių.

Priėmimas

Kitas žingsnis po tolerancijos – priėmimas. Moteris savo homoseksualumą galutinai priima bei integruojasi į LGBT kultūrą. Šiuo metu prasideda pirmieji atsivėrimai – savosios seksualinės orientacijos atskleidimai aplinkiniams. Ši raidos fazė kartais dar vadinama homoseksualios paauglystės pradžia, todėl kad patiriamas nuolatinis konfliktas tarp to, kaip moteris mato save kaip lesbietę ar biseksualią moterį, ir to, kaip visuomenė žiūri į lesbietes ar biseksualias moteris.

Šiuo metu vyksta LGBT draugų rato aplink save kūrimas bei plėtimas, aktyviau dalyvaujama LGBT bendruomenės veikloje. Dažnai nutolstama nuo šeimos, draugų, pradedama daugiau bendrauti su naujai sutiktais žmonėmis. Toks nutolimas nuo artimųjų padeda atsiriboti nuo galimos homofobijos apraiškų artimoje aplinkoje, palengvina naujai atrasto tapatumo tyrinėjimą.

Moteris gali patirti liūdesį, pyktį ar netgi įtūžį susidurdama su visuomenėje paplitusia homofobija. Visos neigiamos emocijos, kurios anksčiau buvo nukreiptos į save, dabar nukreipiamos į aplinkinį pasaulį – vis dažniau pradedama aktyviau kovoti su homofobiškais nuostatomis, tolstama nuo tų, kurie šiems nuostatomis pritaria. Da-

bar moteris gali jausti stiprų priešiškus heteroseksualiam pasauliui ir geriausia išeitis jai – buvimas LGBT bendruomenėje.

Didžiavimasis tapatumu

Didžiavimasis tapatumu – kitas tapatumo raidos žingsnis. Šiame etape moteris visiškai pasineria į LGBT kultūrą, galutinai išreiškiamas homoseksualaus ar biseksualaus asmens tapatumas. Pradedama atsiverti ir šeimos nariams bei kolegoms.

Dabar moteris save suvokia kaip LGBT bendruomenės atstovę, nors vis dar susiduria ir su savo internalizuota homofobija. Dėl savojo homoseksualumo ar biseksualumo jaučiamas džiaugsmas, kyla stiprus noras atsiverti visam pasauliui. Viskas, kas anksčiau buvo slopinta, dabar prasiveržia – prieš tai buvęs abstraktus pyktis visai heteroseksualiai bendruomenei dabar virsta į konkretų objektą nukreiptu pykčiu.

Šios fazės moteris kartais apibūdinama kaip paauglė, turinti suaugusio žmogaus protą ir kūną, kadangi jos elgesys kai kuriais atvejais primena paauglio elgesį. Ji kartais kiek arogantiškai didžiuojasi savimi bei visa LGBT kultūra, atmeta viską, kas priklauso heteronormatyvumui, niekina jį. Akcentuojamas savo, kaip homoseksualios moters, formavimasis per įvaizdžio detales – šukuosenas, plaukų dažymą, LGBT simbolikos nešiojimą.

Šios moterys daug bendrauja su LGBT bendruomene ir palaiko mažai ryšių su heteroseksualiais žmonėmis. Kai kuriais atvejais yra netgi priešiška nusiteikusios jų atžvilgiu, kadangi neskiria homofobų nuo neheteroseksualiai orientacijai atvirų žmonių.

Šioje fazėje moteris – maištinga ir elgiasi ekscentriškai. Jos „homoseksualus“ amžius atsilieka nuo chronologinio. Priešingai nei heteroseksualūs žmonės, ji savojo seksualumo negalėjo tyrinėti paauglystėje, kadangi buvo slopinta jos homoseksuali ar biseksuali pusė. Ši ekscentrišką elgesį LGBT žmonėms dažnai prikaičioja homofobiškai nusiteikę asmenys, tačiau ši paauglystė – tik etapas, trunkantis dvejus – trejus metus.

Ši fazė turi labai daug teigiamų pusių. Pykčio homofobijai ir didžiavimosi savimi mišinys gimdo aktyvistus, aistringai įsitraukiančius į kovotojų už LGBT žmonių teises gretas, dalyvaujančius eitynėse ar organizuojančius mokymus bei savitarpio pagalbos grupes.

Tapatumo sintezė

Tapatumo sintezė V. Cass modelyje žymi paskutinį homoseksualios ar biseksualios moters raidos etapą. Šiuo metu seksualinė orientacija galutinai integruojama į asmenybę, „aš“ pradedamas suvokti kaip visuma.

Moteris tampa visiškai atvira tiek sau, tiek aplinkiniams. Užmezgami pilnaverčiai santykiai su partnere. Homoseksuali moteris pradeda galutinai realizuoti, aktualizuoti bei išreikšti save.

Nebelieka iki tol buvusios nuolatinės takoskyros tarp „mes“ ir „jie“ – galutinai įsitikinama, kad ne visi heteroseksualūs žmonės nusiteikę neigiamai, su jais bendraujant nebeparandamas pasitikėjimas savimi.

Pirmosios trys V. Cass tapatumo raidos modelio fazės atspindi homoseksualios moters raidos pradžią – jos emocijos dar neapdoro-

tos, ji jautri kitų vertinimui. Šiuo metu moteris, susidūrusi su neigiamu patyrimu, gali nuspręsti visai nebeatsiverti ir toliau aktyviai slėpti savo tikrąjį tapatumą. Jos pagrindinis poreikis – emocinis ir fizinis saugumas, kadangi vyksta intensyvus vidinis darbas su savimi. Moteris tiek intelektualiniu, tiek emociiniu lygmeniu svarsto apie savo tapatumą, lygina save su kitais, sprendžia, ar ir kiek gali priimti savąjį homoseksualumą.

Vėlesnės trys šio modelio fazės pasižymi didesniu užtikrintumu. Moteris nebeabejoja bei tiksliai žino, ko nori. Dabar galima visiškai priimti savąjį homoseksualumą ir viešai kalbėti apie jį.

Visgi reikia pabrėžti, kad kalbant apie šį modelį svarbu atminti, kad ne visos minėtos fazės yra pereinamos nuosekliai. Kartais tam tikra fazė praleidžiama ir peršokama iškart į vėlesnę, vienos fazės trunka labai trumpai, o kitos – ilgiau nei įprasta.

V. Cass nurodytos fazės egzistuos tol, kol neheteroseksualūs vaikai bei paaugliai negalės drąsiai tyrinėti savojo seksualumo, kaip tai daro jų heteroseksualūs bendraamžiai. Būtent todėl savo seksualumą homoseksuali moteris pilnai tyrinėti kartais pradeda tik suaugusi – ji turi atlikti milžiniškus uždavinius: iš naujo atrasti savąjį „aš“, integruoti homoseksualumą į savo asmenybės struktūrą. O kuo jaunesni žmonės pradeda atsiverti sau bei kitiems, tuo lengviau bei sklandžiau jie pereina visas šias raidos fazes.



Kaip kurti autentišką ryšį su partnere?

Kurti nuoširdžius santykius visada yra labai sudėtinga, o homoseksualių porų situacija yra dar labiau apsunkinta, nes prisideda neigiama visuomenės reakcija, įvairūs stereotipai, dažnai tenka slėptis, meluoti tėvams, bendradarbiams, draugams, o taip pat įveikti savo paties homofobiją. Visa tai sunkina nuoširdų bendravimą tarpusavyje. Pavyzdžiui, norėtum gatvėje paimti savo mylimąją už rankos, bet bijai, kad dėl to nenukentėtumėte; švęstum Kalėdas kartu ir atsivestum savo draugę pas savo tėvus, bet negali, nes dar jiems neatsiskleidei. Arba, tarkim, jūsų partnerė seniai supažindino jus su savo tėvais, ir dėl to gali jausti nelygiavertiškumą.

Svarbiausi dalykai, esminiai momentai, mezgant gilų ir artimą ryšį, nepriklauso nuo porą sudarančių asmenų seksualinės orientacijos. Homoseksualios ir heteroseksualios poros bendravime iškyla tie patys pavojai: partnerių bandymas savo santykiuose remtis tobulu modeliu, normomis bei standartais (nevertinimas, nieiškojimas savo unikalios buvimo būdo); partnerių siekimas susiliesti, sutapti; konfliktų baimė ir nesutarimų vengimas.

Tikro ir nuoširdaus santykio su kita (kitu) neįmanoma sukurti, orientuojantis į „autentišką“, „tikrą“ standartą, schemas ar modelį. Teisingo modelio nėra, kaip kad ir „normalių“ santykių ar „teisingos“ seksualinės orientacijos. Tai tas pats lyg iš pradžių sugalvotume ir

sukonstruotume autentiško santykio modelį, o jau tada bandytume savo gyvenime, su mums artimais žmonėmis, pačius save už ausų tempti iki to standarto. Verta kalbėti veikiau apie tai, į ką svarbu atkreipti dėmesį, kas galėtų padėti porai jaustis gerai.

Remdamasi savo asmenine bei profesine patirtimi išskiriau keletą reikšmingų aspektų poros bendravime. Juos suformulavau kaip naudingus patarimus poroms, norinčioms megzti atvirus ir nuoširdžius santykius.

Nesistenkite būti „normalios“

Svarbu atmesti visus „kaip turėtų būti“, nes yra tik „kaip mums abiemis geriau“. „Teisingo“, geriausio santykių modelio nėra. „Normalumas“ neegzistuoja, tai prietaras, stereotipas. Svarbiausia, kad jūs abi jaustumėtės gerai santykiuose, o ne atitiktumėte kažkokią normą, standartą ar idealą. Kartais partnerės, kaip ir heteroseksualiuose santykiuose vyras ir moteris, pasiskirsto rolėmis, kurios gali dusinti abi asmenybes, nes yra per siauros. Pavyzdžiui, nusprendžiate: „aš uždirbsiu pinigų, tu rūpinsies namais“ arba viena visada inicijuoja seksualinius santykius, kita sutinka arba ne.

Heteronormatyvumas ir kategorizacija egzistuoja taip pat ir tarp pačių lesbiečių, t.y. „tikrų“ lesbiečių stereotipo problema. Lesbietės ir pačios kategorizuoja: tikros ar netikros, grynos ar negrynos lesbietės. Neva tik tarp „grynųjų“ egzistuoja „tikras“ lesbietiškas santykis, o biseksualumas reiškia „neapsisprendimą“ ir nesuvokiamas kaip „orientacija“, pozicija. Mergina, turinti seksualinę santykių su vyrais patirtį, laikoma mažiau patikima, kaip ligonis, galintis „atkristi“. Visgi tiesa yra tokia, kad „tikroji“ lesbietė gali nueiti pas kitą partnerę

lygiai taip pat kaip ir mergina, turinti biseksualią patirtį, gali nueiti pas kitą partnerį ar partnerę.

Žiūrėkite į savo santykius iš vidaus, o ne iš išorės

Svarbu nelyginti savo ryšio su kitomis poromis ar savo buvusiais santykiais. Kiekvienis santykiai yra unikalūs, nepalyginami ir tik „mūsų“. Vertinkite juos, matykite jų specifiškumą. Jūs galite piktintis: „Jos tai eina susikibusios už rankų viešumoje, o mes tai ne“ ar „Jos tai visur keliauja kartu, o mes sėdime namie“. „Miglė tai savo tėvams parodė Jurgą, o tau gėda“. „Mano buvusi tai pirkdavo man dovanas, o tu nei gėlytės nepadovanoji“. „Tame seriale apie lesbietes tarp jų buvo visai kitaip, kodėl pas mus taip nėra?“

Nebandykite susilieti, išlikite savimi

Svarbu nesusitapatinti, išsaugoti save. Tai labai sudėtinga užduotis, nes santykiuose veikia kitas vektorius – buvimo kartu su kitu, bendrumo. Tikras susitikimas gali įvykti tik tuomet, kai yra du asmenys, kai kiekviena išsaugo savo individualumą. Taigi, priešingai nei reklamoje „du viename“, du kuria naują bendrą erdvę – du skirtingi asmenys kuria naują visumą. Tik išsaugodamos savo individualumą, abi gali gerai jaustis ir harmoningai papildyti viena kitą, dalintis savo patirtimi. Jei pora susilieja be ribų, prasideda destrukcija, abi pradeda kankintis, dusti. Pavyzdžiui, bandydamos niveliuoti skirtumus, merginos perdėm derinasi, taikosi viena prie kitos, viską daro kartu, kol nebesupranta, ko kiekviena norėtų atskirai. Abi praranda, pameta save. Dar dažnesnis atvirščias atvejis – bandoma „perdaryti“

kitą pagal save, tikimasi pakeisti jos įpročius, vertinimus. Tada toji priešinasi, prasideda kova už valdžią: kieno požiūris geresnis.

Džiaukitės savo skirtumais

Svarbu matyti savo skirtingumą nuo partnerės ir nebijoti skirtumų. Dėl jų nenutolsite ir neišsiskirsite. Visiškai natūralu, kad skiriasi patirtys, požiūriai, vertinimai, pomėgiai. Svarbu išsaugoti savo veiklas, interesus ir neriboti, nekritikuoti partnerės. Pavyzdžiui, viena nori aktyviai dalyvauti bendruomenės gyvenime, kita mėgsta sėdėti užsidariusi namuose ir mano, kad tai bergždžias užsiėmimas. Tai visiškai natūralu: visai nebūtina abiems lėkti į susitikimus arba visą laiką sėdėti apsikabinus namuose. Svarbu priimti tuos skirtumus ir neversti kitos būti tuo, kuo ji nėra. Vertinkite jos unikalumą ir tai padės jums vertinti savo pačios unikalumą. Taigi leiskite partnerei gyventi savo gyvenimą ir laisvai kvėpuoti, o taip pat leiskite gyventi sau.

Įsisąmoninkite, kad jūsų partnerė, nors ir ypatingas jums asmuo, yra tik žmogus

Nereikalaukite iš partnerės, kad ji išpildytų visus jūsų lūkesčius ir norus. Labai dažnai sutikę antrą pusę, pradedame tikėtis, kad ji mums bus viskas, vos ne Dievas: ir mama, ir draugė, ir sesuo, ir sekso partnerė ir bala žino, kas dar. Atrodo, štai dabar jau nebus jokių problemų, viskas klostysis savaime, kaip sviestu patepta, neiškils jokių nesklandumų. Joks žmogus ir jokie santykiai neatlaikys tokių nerealistinių lūkesčių. Partnerė gali pajusti, kad iš tikrųjų nematote jos, kaip asmenybės, nepriimate, o tik projektuojate savo įsivaizdavimus ir lūkesčius. Iš pradžių

ji gali bandyti (nesąmoningai) tapatintis su projektuojama į ją figūra ir stengtis atitikti lūkesčius: būti ir mama, ir mylimąja, ir psichoterapeute. Akivaizdu, kad tai yra neįmanoma ir kartais tiesiog pražūtinga abiem: abi tarsi įkalintos ir praranda save. Toks ryšys tampa pseudo-ryšiu, nes tai ryšys ne su tikru žmogumi, bet su iliuzija. Taigi derėtų atsisakyti iliuzinių lūkesčių apie partnerystę, meilę, mylimąją. Siekimas idealių santykių bei didelės pretenzijos išrinktajai sukelia neišvengiamus nusivylimus, griaua santykius. Didelė meilė virsta neapykanta, idealizacija – visišku nuvertinimu, partnerės žeminimu.

Pažinkite save

Santykiuose svarbu kuo daugiau pažinti save – savo vidinius demonus, kompleksus, baimes. Tai nereiškia iškart pulti jų atsikratyti, išrauti – kartais tai tiesiog neįmanoma. Juk jie greičiausiai formavosi nuo ankstyvos vaikystės ir gali būti giliai įsišakniję. Jei žmogus, įsitikinęs, kad jis neturi kompleksų, tai greičiausiai reiškia, kad kompleksai turi jį. Svarbu juos įsisąmoninti, žinoti, nes kai įsisąmonini, gali juos labiau kontroliuoti, valdyti, ir jie nepadaro žalos santykiams. O kas gi tie vidiniai demonai, kompleksai? Tai nesaugumas, baimė prarasti, nepasitikėjimas savimi. Visi mes daugiau ar mažiau bijome prarasti artimą žmogų, jaučiamės nesaugiai. Kartais įvairiais būdais bandome kompensuoti savo nepilnavertiškumo jausmą. Pavyzdžiui, kaltiname partnerę nepatikimumu, nepagrįstai pavyduliuojame. Nereiktų prisidengti tuo, jog čia veikia stereotipas, kad „lesbietės yra neištikimos ir visada ieško seksualinių nuotykių“, tai gali būti vidinė baimė, netikėjimas, kad esi verta meilės. Kartais perdėtai rūpinamės partnere ir tokiu elgesiu slopiname partnerės iniciatyvą, verčiame ją jaustis bejėge. Perdėta globa tarsi rodome, kad ji bejėgė, kad be mūsų ji neišgyvens, kad esame jai nepakeičiamos.

Stiprinkite pasitikėjimą savimi

Kuo labiau pasitikėsite savimi, tuo saugesnė jausitės savo santykiuose, tuo bus mažiau įtarumo, priešiško jūsų ryšyje, o įvairios jūsų baimės ir kompleksai nebežlugdys santykių. Svarbu pačiai suvokti savo stipriąsias puses, kur jums sekasi, už ką save gerbiate, mylite, ką vertinate savyje. Kokia yra veikla, kurioje jaučiatės stipri, sėkminga? Kaip galite suteikti sau daugiau džiaugsmo, apdovanoti, pagirti save?

Nebijokite atsiverti

Svarbu leisti save pažinti, atskleisti įvairias savo puses partneriui: gražias ir negražias, stiprias ir silpnas, sveikas ir pažeistas. Sakyti tiesą dažnai yra labai sunku, nes gali būti baisu, kad savo tiesą įskaudinsite partnerę: ji supyks, nusivils, atsiribos, nebenorės būti kartu, baisu, kad ji pamatys jūsų bejėgiškumą ir panašiai. Tačiau, kai sakome tiesą, kitam žmogui taip pat sunku išlikti pasislėpusiam ir santykiai tampa gilesni, artimesni. Žinoma, visada yra rizika, kad partnerė nenorės girdėti, kas jūs esate, kaip ji daro jums įtaką, ir galite prarasti ryšį. Gali tekti susidurti su santykių ribomis arba santykiai iš tiesų gali nutrūkti ir teks išgyventi sielvartą, bet tai yra geriau nei būti įkalintai savo baimėje ir pyktyje.

Išsakykite partneriui savo norus ir poreikius

Svarbu aiškiai išsakyti savo poreikius, nesitikėti, kad partnerė atspės, pajaus, ko jūs norėtumėte. Ji nėra telepatė, nors kartais iš tiesų pajunta be žodžių, nes esate artimos. Labai svarbu kalbėtis, aiškiai įvardinti, ko norėtumėte ar nenorėtumėte, kas jums patinka, o kas

nepatinka. Jei tik mėtote užuominas, paliekate partnerei pačiai interpretuoti jūsų mintis ar jausmus. Visi puikiai žinome, kad kito žmogaus elgesio motyvų interpretacija dažnai baigiasi nesusipratimais, nuoskaudomis, diskomunikacija. Taigi svarbu išsakyti savo norus tiesiai ir konkrečiai, vengti miglotų teiginių, pavyzdžiui, vietoj: „galėtum būti rūpestingesnė“, sakykite: „aš norėčiau, kad tu palydėtum mane pas gydytoją ir padarytum vakarienę“.

Nevenkite konfliktų

Neretai žmonės mano, jog konfliktai yra blogis, jie griaua santykius. Dažniausiai yra atvirkščiai: konfliktai rodo, kad abiems yra svarbūs santykiai ir partnerės bando rasti išeitį, nori tobulinti savo santykius. Kai pora išvis nesipyksta, kyla įtarimas, kad partnerės viena kitai abejingos arba veikia uždelsto veikimo bomba, kuri anksčiau ar vėliau sprogs ir greičiausiai pačiu bjauriausiu būdu, kai pasakoma tai, ko net negalvojama. Jei konfliktų nėra, reiškia, kad partnerės slepia viena nuo kitos savo jausmus, mintis, o jų santykis nėra atviras ir nuoširdus. Kaupiasi nuoskaudos, apmaudas ir santykiai šąla, atsiranda netikrumas, kartėlis. Konfliktuodamos atsižvelkite į keletą aspektų:

- Kalkite geležį, kai ji šalta – nesikalbėkite apimtos įsiūčio ar didžiausios įtampos momentu. Geriau šnekėtis, kai esate ramios, jaučiate, kad galite kontroliuoti savo pyktį.
- Kalbėkite savo vardu ir išsakykite savo jausmus, o ne kaltinimus. Sakykit „aš“, o ne „tu“: „aš jaučiu...“, „aš noriu...“. Teiginys, kuriame vartojamas įvardis „aš“ sako kažką apie jus, jis „neužmeta“ partnerei atsakomybės dėl jūsų jausmų. Kitas žmogus tikrai nėra jūsų problemų priežastis ir jis neprivalo padaryti jūsų laiminga ir patenkinta. Kai kalbate savo vardu, nie-

kas negali ginčytis dėl jūsų jausmų ar minčių. Jei ne kaltinsite, o kalbėsite apie savo jausmus, sukelsite mažesnę partnerės gynybę. Pavyzdžiui, nesakykite „tu per daug vadovauji“, „tu mane siutini“, sakykite „man nepatinka, kai tu man nurodinėjai, ką turiu daryti“, „aš pykstu“.

- Kritikuokite ne partnerės asmenybę, o tam tikrą jos elgesį. Pavyzdžiui, visiškai netinkama sakyti „tu esi frigidiška“. Galite pasakyti: „aš jaučiuosi atstumta, kai tu neatsakai į mano glamones“.
- Nesuabsoliutinkite ir neapibendrinkite. Nesuabsoliutinkite neigiamų pusių, pavyzdžiui, nesakykite: „tu amžinai pavargusi, tau visada skauda galvą!“. Galite pasakyti: „man skaudu, kai man pasiūlius ką nors veikti kartu, tu sakai, kad nori miego, tau skauda galvą ar esi pavargusi“.
- Neinterpretuokite, neklajuokite etikečių, nediagnozuokite, nemoralizuokite ir nepamokslaukite, tai visiškai neefektyvu. Pavyzdžiui, nesakykite: „aš manau, kad tu nori kontroliuoti mane ir esi paprasčiausia egoistė“; geriau: „aš jaučiuosi nemaloniai, kai tu skambini man po keletą kartų, kai esu su draugėmis“.
- Nesivelkite į intelektualinius ginčus. Nebandykite įtikinti partnerės savo teisingumu ir neįrodinėkite savo tiesos, nes ji puls įrodinėti savąją. Geriau pasakykite: „gal tau atrodo tai absurdiška, bet aš taip jaučiuosi, ir aš nieko negaliu su savimi padaryti“. Jūs neprivalote pateikti logiškų argumentų savo pozicijai apginti.
- Nesitikėkite, kad partnerė iš karto sureaguos ir pasikeitimas įvyks greitai. Pokyčiai vyksta lėtai, nes įsisenėję santykių modeliai ir elgesio scenarijai yra labai stiprūs. Būkite kantri, bandykite vėl ir vėl.
- Kai partnerė išsako nepasitenkinimą jumis, svarbu nepulti

į kontrataką, nesiginti ir nevengti nemalonių temų. Svarbu sureaguoti, atskleisti savo jausmus. Tyla, neigimas, atsiprašinėjimai visiškai netinkami.

Kai santykiuose pasidaro sunku, pradėkite nuo savęs

Iškilius sunkumams pirmiausia reiktų atsigręžti į save. Svarbiausias klausimas atsiradus problemai, turėtų būti, koks gi mano pačios įnašas į visa tai, o ne baksnojimas į partnerės klaidas. Ką aš galiu padaryti, kad būtų geriau? Ar tikrai padariau viską, kas nuo manęs priklauso? Tik tada, kai atskaitos taškas esi pati, yra reali galimybė keisti santykius. Kita vertus, svarbu suvokti ir kitą pusę, ne viskas nuo jūsų vienos priklauso, ir neprisiimti per daug atsakomybės.

Autentiškas ryšys – ne rezultatas, o nuolatinis procesas, nuolatinis augimas ir tobulėjimas. Šis procesas paprastai yra labai skausmingas, nors ir atneša į gyvenimą daug džiaugsmo ir tikrumo. Jis tęsiasi visą gyvenimą, kai kažkokie dalykai griūna, kažką įveikiame savo viduje, atpažįstame, keičiamės. Tai viso gyvenimo užduotis ir galutinis tikslas.

LBT moterims, homoseksualioms poroms šis augimo ir tobulėjimo procesas yra dar sudėtingesnis. Tenka įveikti ne tik savo vidines baimes, kompleksus, klaidingus įsitikinimus, bet ir priešintis bei atremti („atlaikyti“) išorinį spaudimą, homofobines mūsų visuomenės nuostatas bei heteronormatyvumą. Manau, jog kai kurioms moterims, stokojančioms artimųjų palaikymo, galėtų labai padėti LBT moterų savipagalbos grupės bei individuali ar grupinė psichoterapija, psichologinės konsultacijos. Tikiuosi, kad šios moterys ieškos ir atras sau tinkamą pagalbą.



Ginti savo teises tenka ir viešai

Daugelio žmonių galimybės būti savimi šiais laikais yra žymiai didesnės nei anksčiau. Atsiranda vis daugiau skirtingų subkultūrų, interesų grupių, pasaulis siaurėja dėl naujų technologinių galimybių. Įsijungus *Skype* ar *Facebook* dingsta supratimas, kad Australija yra toli, ir atsiranda didesnė tikimybė atrasti tą terpę, kurioje galime jaustis geriausiai. Nors galimybės būti savimi padidėjo ir susirasti draugų tapo lengviau, tačiau, kaip ir seniau, niekas negimsta mokėdami surasti bendrą kalbą su kitais – visi mokomės bendrauti, pasakoti apie save ir sau svarbius dalykus, o kartais mokomės ginti savo interesus ir teises. Tai ypač aktualu lesbietėms, biseksualioms ir translytėms (LBT) moterims, vis dar susiduriančioms su visuomenės priešišku ir neigiamais stereotipais, kuriuos jos dažnai turi įveikti, siekdamos efektyvaus bendravimo ir pilnaverčio dalyvavimo socialiniame gyvenime.

Mano manymu, niekas nepadedą užtikrinti savo teisių taip efektyviai, kaip mokėjimas sėkmingai bendrauti. Jeigu prisiminsime garsiausius istorijos oratorius, pastebėsime, kad dauguma iš jų kovojo už savo teises ir tiesas. Ar tai būtų Mahatma Ghandi, kuris siekė išlaisvinti Indiją be žudymo, ar Martinas Liuteris Kingas, kuris ne tik gynė juodaodžių teises, bet ir kovojo už svarbias prigimtines žmogaus teises, tokias kaip laisvė ir lygybė. Esu įsitikinęs, kad visi

šie kovotojai už teisybę nebuvo niekuo ypatingi. Jie tiesiog kažkada savo laiku nusprendė netylėti ir pradėti ginti savo ir aplinkinių teises.

Pradėti kalbėti gali būti sunku ir net baisu, tačiau tą baimę dažniau lemia ne realūs pavojai, o mumyse slypintys įsivaizdavimai ir nuostatos. Lygiai taip pat ir su viešu kalbėjimu – mums trukdo ne įgimto talento trūkumas, o įsivaizdavimas, kad jo mums trūksta. Pavyzdžiui, bendraudami su draugais ar pažįstamais, su pardavėjomis ar kirpėjais, dauguma iš mūsų daugmaž suprantame, kaip turi atrodyti bendravimas, tačiau kai tenka kalbėti su nepažįstamais žmonėmis, žiniasklaida ar didesne auditorija, pradėdame tikėti, kad nebemokame kalbėti. Iš tiesų, nors daug mūsų kasdienio laiko užima bendravimas, šį procesą vis dar supa nemažai paslapčių, klaidingų įsivaizdavimų ir įsitikinimų, kurie mums trukdo. Esu tikras, kad žmogus turi įgimtą gebėjimą kalbėti, tad kiekvienas gali kalbėti, tiesiog turime atsikratyti klaidingų įsivaizdavimų ir įsitikinimų, kurie ir sukelia pernelyg didelį jaudulį, baimę ar nenorą viešai kalbėti.

Prieš pateikdamas aštuonis, mano manymu, svarbiausius mitus, kurie trukdo kalbėti viešai, noriu trumpai pasakyti, kodėl apskritai svarbu išmokyti viešo kalbėjimo. Turbūt daugumai mūsų labai norėtųsi gyventi supratingoje, išsilavinusioje visuomenėje, kur santykiai tarp žmonių būtų grįsti meile, pagarba ir supratingumu. Tačiau vis dar negyvename. Kyla klausimas, kaip mes galime suprasti vienas kitą, jeigu nepasakojame apie save ir savo gyvenimą. Šiais laikais didžioji visuomenės dalis apie LBT moteris gauna tik klaidingą, iškreiptą informaciją iš netiesioginių šaltinių ar žiniasklaidos ir jeigu LBT moterys nepasakos apie save, taip gali likti ir toliau. Tikiu, kad ne kiekviena LBT atstovė eis į žiniasklaidą ar į didžiulius renginius ir pradės pasakoti apie save bei savo gyvenimą, tačiau ji galėtų papa-

sakoti ir pasidalinti savo pastebėjimais ar nuomone savo aplinkoje. Tačiau net ir čia koją pakiša viešo kalbėjimo baimė.

Ši baimė paprastai kyla ne iš tikrų pavojų, dažniausiai ji kyla iš mūsų klaidingų įsivaizdavimų apie situaciją. Kviečiu atrasti juos savyje ir pabandyti pažiūrėti kitu kampu. Žemiau pateikiu aštuonis mitus, kurie ir tampa svarbiausiomis kliūtimis bendraujant su auditorija.

Viešajam kalbėjimui reikia ypatingo įgimto kalbėjimo talento

Pirmasis klaidingas teiginys – kuriuo daugelis tikime – viešas kalbėjimas nėra skirtas mums, nes neturime talento. Taip mąstydami mes prarandame dalį pasitikėjimo savimi ir pamirštame vieną esminių taisyklių – kalbėti gali visi ir visi turi ką pasakyti. Nereikia ypatingo talento, kad pasakytume tai, ką iš tikrųjų galvojame, jaučiame ar išgyvename. LBT moterys gali atstovauti savo teises kalbėdamos (nebūtinai kažkokiai didelei auditorijai – tai gali būti žurnalistas, politikas ar tiesiog naujas pažįstamas) ir tam reikia ne talento, o šiek tiek daugiau pasitikėjimo savimi ir tikėjimo, kad iš tikrųjų turi ką pasakyti.

Taip, galbūt kiekvienas iš mūsų netaps garsiu oratoriumi ir neįkvėps šimtatūkstantinių minių keisti pasaulį, kaip tą darė, pavyzdžiui, Martinas Liuteris Kingas savo žymiojoje kalboje prieš milžinišką auditoriją, sakydamas „I have a dream today!“, tačiau absoliučiai kiekvienas galime išsakyti savo nuomonę ramiai ir įdomiai prieš bet kokio dydžio auditoriją, tam tereikia šiek tiek žinių ir daug praktikos.

Pirma reikia išmokti viešai kalbėti, o tik tuomet rodytis auditorijai

Nemažai mūsų paprastai vengia kalbėti prieš auditoriją, nes esame įsitikinę, kad dar nemokame to daryti. Tačiau vengdami kiekvieno viešo pasisakymo mes atimame iš savęs galimybę praktikuotis, o tuo pačiu ir tobulėti. Juk viešo kalbėjimo praktika yra svarbiausias veiksnys, kalbėtojus paverčiantis gerais oratoriais. Mokydamiesi įvairiausių dalykų, net tokių, kaip vaikščiojimas, plaukimas ar važiavimas dviračiu, patiriame eilę nesėkmingų bandymų, kol išmokstame viską atlikti gerai; viešai kalbėti taip pat galime išmokti tik darydami klaidas, kurias vėliau galime apmąstyti ir iš jų pasimokyti. LBT moterys niekada neišmoks ginti savo teisių, jeigu tik tylės ir lauks, kol tą padarys kas nors kitas, kas, jų manymu, jau moka kalbėti. Reikia tiesiog pasakyti sau, kad „tik darydama mokausi“, ir kalbėti – pradėti nuo mažesnių ir pažįstamų auditorijų, kol, ilgainiui, mūsų klausys tokios, prieš kurias anksčiau niekada nebūtume išdrįsę pasirodyti.

Kalbėtojas neturi teisės klysti

Taip, auditorija junta kalbėtojo pasiruošimo arba patyrimo kalbėti trūkumą, didelės klaidos gali net erzinti klausytoją, tačiau nereikia pamiršti, kad visi esame žmonės ir visi darome klaidų. Net turintys daug patirties ir žinių specialistai padaro didesnių ar mažesnių klaidų. Oratoriai daro klaidas – nuo jų niekas neapsaugotas. Sakoma, kad klysta visi, tačiau profesionalais, taip pat gerais oratoriais, tampa tik tie, kurie nebijo klaidų, moka jas išnaudoti ir iš jų pasimokyti. Tie, kurie darysime daugiau klaidų, jausime mažiau baimės ir turėsime geriau išlavintus įgūdžius. Tad siūlau į klaidas žvelgti kaip į galimybę tobulėti, nes tik taip galime judėti į priekį ir tapti stipresni.

Auditorija nenori, kad mums pasisektų

Bijodami suklysti, pradedame kelti sau labai didelius reikalavimus ir manome, kad tokius pat didelius reikalavimus mums kelia auditorija. Tačiau, jeigu prisiminsime tuos atvejus, kai patys buvome auditorijos dalimi ir klausėmės kalbėtojų, lengvai pastebėsime, kad paprastai tai netiesa. Auditorija nori išgirsti sklandžią ir įdomią kalbą, nesvarbu, ar sutinka su jos turiniu ar ne. Juk jei tik kalbėtojas, pavyzdžiui, koks dėstytojas, pradėjo kalbėti nuobodžiai ir neįdomiai, norisi, kad jis kalbėtų geriau ir klausytis būtų įdomu. Taip pat, klausydami pranešėjo, kuris labai jaudinasi, norime, kad jis jaudintųsi mažiau ir jaustųsi laisviau. Kiekviena auditorija nori klausytis gerų oratorių, tad jau vien dėl to, klausytojai nori, kad mums pasisektų. Ir, kai kažkuri iš LBT moterų prabilis apie savo teises, gal ne visi klausytojai sutiks su tuo, ką ji sako, bet turbūt daugelis norės, kad žodžiai skambėtų sklandžiai ir įtikinamai. Kitą kartą kalbėdami prieš auditoriją prisiminkime, kad auditorija neprivalo su mumis sutikti, bet jeigu ji jau klauso mūsų, reiškia ji nori, kad kalba būtų įdomi ir įtraukianti.

Auditorija nuolat stebi mus

Šita kliūtis ne tokia akivaizdi, nes tiek kalbant viešai, tiek bendraujant įprastoje aplinkoje jaučiamės taip, tarsi nuolat gautumėme visą pašnekovo dėmesį. Iš tikrųjų, turbūt tik video kamera gali užfiksuoti viską realiu laiku, o žmonės, net ir kalbėdami su kažkuo, nemažą dalį dėmesio nukreipia į aplinką arba į save ir savo mintis. Tuo tarpu geras oratorius kalbėdamas turi galimybę matyti auditoriją, o dažnai ir diskutuoti su ja, tai leidžia jam sukurti tokį ryšį su auditorija, kokio jam reikia. Patyrę oratoriai, beje, visada pasinaudoja šia galimybe.

Yra toks pasakymas: „Kas yra aptvare?“. Jis apie tai, jog dauguma žmonių būdami scenoje jaučiasi taip, tarsi sėdėtų narve zoologijos sode, ir tas įsivaizdavimas dar labiau didina jaudulį, žmogus pradeda jaustis nenatūraliai. Pamirškime šį įsitikinimą – nesame zoologijos sode. Kai kalbame, mus mato ne daugiau negu mes matome kitus, ir kiti pastebės ne daugiau negu mes pastebime, o prisimins, tikėtina, dar mažiau. Kai tik suvokiame, kad iš tiesų ne auditorija atėjo stebėti oratorių, o jis auditoriją, jaudulys žymiai sumažėja.

Pažvelkime į kalbėjimą kaip į savotišką auditorijos pažinimo būdą. Juk sėdintys auditorijoje žmonės jaučiasi nematomi, ištirpę minioje, todėl jų mimikos būna natūralesnės, neužslėptos ir atviros. Tada galime pamatyti, kaip mums kalbant keičiasi žmonių nuotaikos. Tad kitą kartą, kai kalbėsime viešai, prisiminkime, kad mes ne aptvare, o priešingai – stovime ir apžiūrinėjame egzotišką gyvį, vadinamą auditorija. Stebėkime ją ir, manau, pamatysime daug įdomių dalykų bei nemažai apie ją sužinosime. Šis pasiūlymas galioja tiek kalbant viešai, tiek kalbant tarpusavyje – stebėkime žmones, tik taip geriau juos pažinsime, o geriau juos pažinodami galėsime geriau atstovauti savo asmenines teises, būdami jų apsuptyje.

Auditorija tai – individų minia

Nepatyrę kalbėtojai mato auditoriją kaip pavienių asmenų grupę, o išties su auditorija reikėtų kalbėti kaip su vienu žmogumi, nesvarbu ar ten sėdi keli ar keli šimtai asmenų. Toks požiūris sumažina jaudulį ir kalbą padaro gyvesnę. Taip pat, auditorija dažnai save suvokia kaip vieną nedalomą visumą: apkaltinkite vieną žmogų – ir visa auditorija pradės gintis. Todėl kalbėdami prieš grupę žmonių nieko nekaltinkime, kalbėkime apie save, apie tai, kaip jaučiamės mes, ką

mes galvojame, kalbėkime taip, tarsi kalbėtumėme vienam žmogui, draugui. Įsivaizduokime, kad auditorija tai žmogus su daugybe akių, kalbėkime su juo, bet nepamirškime skirti dėmesio kiekvienai akių porai. Kiekvienas žmogus trokšta dėmesio ir pagarbos, todėl kalbėdami su juo nesivelkime į konfrontaciją, parodykime jam dėmesį ir pagarbą ir jam bus lengviau atsakyti tuo pačiu. Auditorija irgi nori matyti, kad kalbame jiems ir būtent jiems norime pasakyti tai, ką sakome, todėl palaikykime akių kontaktą, būkime atviri savo kūno kalba ir nuoširdūs savo žodžiais.

Kalbėtojas turi būti visažinis

Oratorius neprivalo visko prisiminti ir visko žinoti. Pavyzdžiui, LBT moterys, kalbančios apie savo teises ir savo jausmus bei mintis susijusias su jomis, neprivalo viską išmanyti: įstatymus, politiką, praeities ir dabarties, užsienio situacijas ir panašiai. Nebūtina būti ekspertu – svarbu tik aiškiai žinoti, ką norime pasakyti auditorijai, ir kokią žinią perteikti, todėl daug svarbiau tampa elgtis su auditorija natūraliai, paprastai ir svarbiausia būti nuoširdžiai. Nors dauguma žmonių supranta, kad neturi būti ekspertais, eidami kalbėti prieš auditoriją jie bijo pasakyti, kad kažko nežino ar neišmano, ir bando atrodyti protingais. Jeigu mums užduoda klausimą, į kurį nežinome atsakymo, nbandykime fantazuoti ar išsisukinėti, būkime nuoširdūs, pasakykime, kad nežinome atsakymo. Galime pakviesti klausiantįjį prieiti po pokalbio ir pasiūlyti jam kartu pasigilinti į jo klausimą. O jeigu mums tektų kalbėti netikėtai, stenkimės nesakyti to, dėl ko nesame tikri, abejojame ir kalbėkime tik apie tai, kuo giliai tikime. Tada viešojo pasisakymo sėkmė bus mums garantuota, kadangi auditorija nori pasitikėti žmonėmis, kurie patys savimi tiki.

Mokantiems viešai kalbėti nereikia ruošti pasisakymams

Tai dar vienas paplitęs mitas, kuris trukdo tobulinti savo viešojo kalbėjimo įgūdžius ir mažina tikimybę, kad pasisakymas bus geras. Daugelis žmonių mano, kad didieji oratoriai kalbėjo visiškai nesiruošdami, todėl ir patys eidami kalbėti neskiria pakankamai laiko pasiruošimui. Tačiau, pavyzdžiui, Winstonas Čerčilis visada skirdavo daug laiko savo kalbų ruošimui: sakoma, kad vienai minutei viešojo kalbėjimo jis skirdavo valandą pasiruošimo. Greičiausiai mums neprireiks pasiruošimui skirti tiek laiko, tačiau eidami kalbėti prieš auditoriją, visada turime bent apgalvoti, ką jai norime pasakyti. O sugalvoti, ką ir kaip pasakyti, daug lengviau, kai nors kiek pažįstame auditoriją, todėl verta surinkti visą prieinamą informaciją apie žmonių grupę, kuriai kalbėsime. Tai yra vienas svarbiausių pasiruošimo žingsnių.

Įsivaizduokite, kad sužinojote, jog jums reikės padaryti pristatymą ir pakalbėti apie tai, ką jūs manote apie LBT moterų situaciją Lietuvoje. Kokie turėtų būti veiksmai?

- Pirmiausia, nepulkite daryti tyrimo ir nesistenkite pateikti objektyviausios informacijos, jeigu jūsų prašoma pateikti tik savo nuomonę. NeKelkite sau nerealių lūkesčių. Geriausiai prisiminti kokią nors tikrą situaciją, kuri paliko jums didelį įspūdį ir stipriai paveikė jūsų mąstymą ar supratimą apie LBT moterų situaciją Lietuvoje. Taip pat prisiminkite, kad neturite būti ekspertė, tiesiog kalbėkite su auditorija apie tai, kuo tikite.
- Ne mažiau svarbus dalykas, kurį turite sužinoti kuo anksčiau, yra tai, kokia bus auditorija: kokio amžiaus, lyties, socialinio statuso, profesijos žmonės susirinks, kokie gali būti

jų pomėgiai, koku tikslu jie atėjo klausyti jūsų pranešimo, ar jie motyvuoti klausytis ar bus priešišškai nusiteikę, koks bus paros laikas, pristatymo vieta ir panašiai. Jūs turėtumėte paklausti apie tai žmogaus, kuris jus pakvietė pristatyti, paprašyti jo ar jos persiųsti dalyvių sąrašą, jei toks yra, arba bent jau pabandykite prisiminti iš patirties, kas paprastai ateina į tokius susibūrimus. Kai surinksite visą įmanomą informaciją, reikėtų pagalvoti, kas galėtų būti įdomu tokiai auditorijai, kokiais žodžiais būtų galima pasakyti tai, ką norite pasakyti, kokius dalykus reikėtų akcentuoti pristatyme ir panašiai. Net ir neturėdama pakankamai informacijos, jūs turite pasistengti bent įsivaizduoti, prieš kokią auditoriją turėsite kalbėti ir ko ši auditorija galėtų tikėtis iš jūsų.

- Dar vienas svarbus dalykas – pristatymo tikslas. Teisingai užsibrėžtas tikslas turi būti orientuotas į auditorijos veiksmą po pristatymo ir atsakyti į klausimą, ką auditorija turėtų padaryti po šio pristatymo. Tikslai gali būti skirtingi, tačiau jie negali būti „tiesiog sudominti auditoriją pristatymu“, „sukurti gerą atmosferą“ ar „papasakoti jiems apie LGB situaciją Lietuvoje“. Svarbiausia, kad tikslas būtų konkretus ir orientuotas į auditorijos veiksmus po pristatymo. Pavyzdžiui: „pristatymo dalyviai grįžę namo paskaitys daugiau apie LBT moterų teises Lietuvoje tam tikrame internetiniame puslapyje“ arba „kai kitą kartą auditorijos dalyvis ar dalyvė išgirs, kad kažkas žemina LBT moteris, jis ar ji neliks abejingi ir užkirs kelią tokiems veiksams“. Nėra prasmės kažką kalbėti, jeigu jūs neturite konkretaus tikslo, ką norėtumėte pakeisti savo žodžiais.
- O toliau ruošimasis vyksta taip, kaip jums labiausiai patinka. Galima pasinaudoti visu savo kūrybiškumu, bet verta prisiminti keletą dalykų: niekada nerašykite visos kalbos pažo-

džiui, geriau pakartokite kalbą keletą kartų taip, kaip gausi, o tada tai, kas buvo išgryninta, sužymėkite raktiniais žodžiais ant mažo kartono lapelio, kuris tilptų į delną. Svarbu nepamiršti, kad ruošimasis – tai repeticijos.

- Galiausiai reikėtų gerai pailsėti, tvarkingai apsirengti, kad galėtumėte jaustis patogiai ir nepamiršti, kad bet koks pristatymas – tai eilinis bendravimas su draugu, kurį mes vadiname auditorija ir kuris nori, kad mums pasisektų.

Kai jūs ateisite į sceną ir pradėsite kalbėti, jūs galėsite atsipalaiduoti, nes sunkus laukimo laikas jau bus pasibaigęs. Jūs kalbėsite prieš auditoriją, todėl turėtumėte neskubėti, nepamiršti giliai kvėpuoti ir tvirtai stovėti ant kojų. Kiti svarbūs dalykai atsiras savaime, jeigu jūs pasitikėsite savo jėgomis, gerbsite auditoriją tokią, kokia ji yra, ir skirsite jai visą savo dėmesį, aiškiai tikėdama tuo, ką norite pasakyti.

Taigi, jeigu dabar man reikėtų patarti, ką daryti, kad išmoktumėte geriau kalbėti prieš auditoriją, pakviesčiau pirmiausia pasižiūrėti į save ir atkreipti dėmesį į tai, kokios nuostatos trukdo būti savimi. Dar kartą perskaityti 8 mitus, prisiminti tuos atvejus, kada paskutinį kartą kalbėjote prieš auditoriją ir pagalvoti, ar šios nuostatos ne-trukdė tada. Jeigu taip, prisiminkite, kad iš tiesų viešas kalbėjimas mažai kuo skiriasi nuo paprasto bendravimo. Niekas negimsta su šiais įgūdžiais – viešo kalbėjimo išmokstama, o mokomasi tik per praktiką, per nuolatinius bandymus kalbėti vėl ir vėl, ypač tada, kai nesiseka ir darome daug klaidų. Nepamirškime, jog tik darydami klaidas turime galimybę geriau pažinti save ir išmokti naujų dalykų. O klysti galima visiems, auditorija yra pakankamai atlaidi, ji neatkreips dėmesio į mūsų sumikčiojimą ar stilistinę klaidą, jeigu mes patys nesureikšminsime to savo jauduliu.

Taip pat, nesistenkime žinoti atsakymų į visus klausimus. Oratorius neturi būti visažiniu ekspertu – užtenka to, kad esame tikri dėl to, apie ką kalbame. O kai kalbame užtikrintai, auditorijai tai patinka. Paprastai ji nori, kad mums pasisektų, kad mes kalbėtumėme gražiai ir įtikinamai, kaip ir bendraujant paprastai. Oratorius ateina stebėti auditoriją, kalbėti su ja ir sulaukti atsako. Tačiau viešas kalbėjimas yra gyvas bendravimas, kur, iš tikrųjų, netiek svarbu, kas ką stebi, todėl į auditoriją reikėtų žiūrėti kaip į vieną žmogų ir kalbėti kaip su draugu. Galiausiai kokį pasirengimo lygį beturėtumėme, prieš kiekvieną pasisakymą turime rasti galimybę maksimaliai pasiruošti, pažinti auditoriją, apgalvoti minčių eigą, net tada, kai kalbėti tenka eksromptu.

Galima būtų atrasti ir daug daugiau čia neišvardintų klaidingų įsitikinimų kartais pastojančių kelių praktikoje, tačiau esminis dalykas, kurį noriu pasakyti išgrynindamas šiuos kelis mitus apie viešąjį kalbėjimą, yra šis – neturėkime išankstinių nusistatymų ir pamatysime, kad eidami kalbėti viešai jaudinamės mažiau, ir tai, ką darome, suteiks daug daugiau malonumo. O kiekvienas žmogus, darydamas kažką su malonumu, daro tai gerai. Tuomet atsiras ir pasitikinčio savimi žmogaus laikysena bei kūno kalba ir tvirtumas balse, ir, svarbiausia, blizgesys akyse. Išmokti viešai kalbėti galima tik per praktiką, todėl kviečiu visus ir visas pasinaudoti kiekviena proga pasisakyti prieš auditoriją ir laikui bėgant galima bus stebėti, kaip kalbėjimo baimė virsta malonumu.



LBT moterų sveikata

Lietuvoje lesbiečių, gėjų, biseksualių ir translyčių (LGBT) asmenų matomumas po truputį auga. Tačiau šiuo metu visuomenėje daugiausia dėmesio tenka gėjų bendruomenei, o lesbiečių, biseksualių ir translyčių (LBT) moterų egzistavimas vis dar tarsi yra paneigiamas. LBT moterų nematomumas atsispindi įvairiose srityse: politikoje, populiariojoje kultūroje, žiniasklaidoje ir moksliniuose tyrimuose. Ne išimtis ir sveikatos priežiūros sektorius, kuriame vyrauja prielaida, jog visos sveikatos priežiūros paslaugomis besinaudojančios moterys yra heteroseksualios.

Nors yra nemažai atvejų, kai LBT moterų sveikatos problemos gali niekuo nesiskirti nuo heteroseksualių moterų sveikatos problemų, egzistuoja specifiniai veiksniai, į kuriuos svarbu atsižvelgti. Seksualinė orientacija, lytinis identitetas ir socialinė aplinka yra lygiaverčiai kitiems sveikatos veiksniams: biologinei lyčiai, amžiui, asmeninei ir šeimos ligų istorijai, gyvenimo būdui.

Nors ir nėra tikslių duomenų, kokią dalį visos moterų populiacijos galėtų sudaryti LBT moterys, tačiau net ir esant nedideliam šių moterų procentui šalyje, svarbu, kad kiekvienam piliečiui būtų suteiktos vienodos teisės į sveikatos priežiūros paslaugas ir jų kokybę. Visgi LBT moterys vis dar nesijaučia saugios sveikatos priežiūros įstaigose. Lietuvos gėjų lygos 2011 metais atlikto žvalgomojo tyrimo metu

dauguma (apie 69 procentus) apklaustų LBT moterų pažymėjo, kad joms bent kartą yra kilę nepatogumų dėl jų seksualinės orientacijos ar (ir) lytinės tapatybės, kreipiantis dėl psichologinės ar medicininės pagalbos, bendraujant su gydytoju ar kitu psichinės ar fizinės sveikatos specialistu. Dėl to LBT moterys gali vengti kontaktų su šiais specialistais, taip padidindamos riziką susirgti įvairiomis ligomis bei laiku nesulaukti tinkamos pagalbos. Šiuo straipsniu siekiame informuoti LBT moteris apie jų fizinės ir psichikos sveikatos aspektus ir paskatinti jas aktyviau rūpintis savo gerbūviu.

Lytinė sveikata

LBT moterims būdingi saviti lytinės sveikatos aspektai. Nuo moters seksualinių praktikų priklauso, kokiomis lytiškai plintančiomis ligomis (LPL) rizikuojama užsikrėsti. Jeigu moteris sako esanti lesbietė, tai dar nereiškia, kad ji santykių turi ar turėjo tik su moterimis. Tyrimai rodo, kad 77 proc. homoseksualių moterų praeityje turėjo lytinių santykių su vyrais.⁹ Tik žinodami visą moters seksualinių praktikų istoriją sveikatos specialistai gali skirti reikiamus tyrimus ir rekomendacijas.

LPL yra perduodamos lytinių santykių metu. Jeigu šios ligos negydomos, arba gydomos netinkamai, jos gali sukelti ilgalaikius ar net nepagydomus sveikatos sutrikimus, pavyzdžiui, nevaisingumą. Šiandien pasaulyje yra žinomos apie 25 lytiškai plintančios ligos. Kadangi LBT moterys galėtų susirgti bet kuria iš šių LPL, žemiau lentelėje pateikiamos tos LPL ligos, kuriomis sergama dažniausiai.

⁹ WHITE, Jocelyn C.; LEVINSON, Wendy. *Lesbian Health Care: What a Primary Care Physician Needs to Know*. West J Med, 1995. 463 p. Prieiga per internetą: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1022805/>.

Dažniausios lytiškai plintančios ligos.¹⁰

Lytiškai plintanti liga	Simptomai	Pasekmės
ŽIV	Sąnarių skausmas, viduriavimas, bendras silpnumas, karščiavimas, kūno masės mažėjimas, limfmazgių padidėjimas, raumenų skausmas, odos bėrimas, ryklės skausmas, naktinis prakaitavimas.	AIDS, tuberkuliozė, vėžys (ypač odos ir limfmazgių), meningitas ir encefalopatija, smegenų ligos, sukeliančios silpnąprotystę, mirtis.
Pienligė (Kandidamikozė)	Makšties niežulys ir skausmas, dažnai su baltomis išskyromis.	Infekcija gali pažeisti genitalijas, burną, išeinamą angą.
Bakterinė vaginozė	Niežulys, perštėjimas, deginimo pojūtis, žuvies kvapo išskyros.	Liga gali sukelti uždegimines vidaus organų ligas, nevaisingumą.
Lytinių organų karpos	Karpos, niežulys, deginimas.	Karpos gali plisti.
Trichomonozė	Pakitusios makšties išskyros – blogo kvapo, žalsvos. Sritis apie makštį tampa skausminga. Gali nebūti jokių simptomų.	Negydoma gali pažeisti šlaplę, šlapimo pūslę.
Herpes Simplex virusas	Nugaros, galvos skausmas, padidėję limfmazgiai, karščiuojama. Ant genitalijų išskyla niežtinčios skysčio pripildytos puslytės, kurioms pratrūkus, lieka skausmingos žaizdelės.	Pavojingiausias žmonėms, kurių imunitetas labai nusilpęs, nudegusiems odą, naujagimiams. Jiems infekcija labai išplinta, apima didelius kūno paviršiaus plotus, pažeidžia vidaus organus, smegenis, sukelia juose audinių žuvimą, kraujosruvas.

¹⁰ Lytiškai plintančios ligos. Prieiga per internetą: http://www.atsimink.lt/readarticle.php?article_id=194.

Kirkšninės utelės	Apatiniuose aptinkama juodų kruopelyčių (utelėių išmatų), galima aptikti ir mažų utėlių, gaktos plaukuose – rudų glindų. Oda ima pleiskanoti.	Utelės gali plisti.
Chlamidiozė	Pakitusios išskyros iš makšties, uždegimas lyties organų srityje, padažnėjęs šlapinimasis, deginimas šlapinantis, pagausėjęs kraujavimas tarp menstruacijų, tačiau gali nebūti jokių požymių.	Infekcija iš gimdos kaklelio gali giliau prasiskverbti į šlapimo-lyties organus ir sukelti vadinamąją mažo dubens uždegiminę ligą.
Gonorėja	Daugiau išskyrų negu įprasta, išskyros – gelsvai pilkšvos, skausmingas šlapinimasis. Gali nebūti jokių požymių.	Negydomas gonorėjos sukėlėjas gali kilti aukšty, sukeldamas rimtas šlapimo ir lyties organų komplikacijas - pilvo uždegiminę ligą.
Sifilis	Bėrimais lyties organuose, plaukuotoje galvos dalyje, burnos gleivinėje, lytiniuose organuose arba kitur. Atsiranda neskausminga, apie 1 cm. skersmens kieta opa.	Negydomas sifilis ilginiui pažeidžia centrinę nervų sistemą, nugaros smegenis, širdį, kaulų sistemą. Tai pasireiškia intelekto, judėjimo sutrikimais ir kt.
Hepatito B virusas	Ypatingas nuovargis, energijos stoka, vėmimas, pilvo, sąnarių skausmas, aukšta temperatūra, vėliau pagelsta akys, oda, šlapimas yra rusvos spalvos, išmatos pašviesėja.	Retais atvejais mirštama nuo hepatito B viruso. Dažnesnė komplikacija – tampama nešiotuju. Nedaugeliui lieka lėtinis kepenų uždegimas, kuris vėliau gali pereiti į kepenų vėžį.

Lytinės sveikatos saugumą užtikrina:

- Saugus naudojimas sekso žaislais. Svarbu laikytis higienos, juos naudoti asmeniniams tikslams, naudoti prezervatyvus.
- Spermos donoro pasirinkimas. Renkantis spermą donorą, svarbu žinoti jo ligų istoriją, informaciją apie testavimą dėl ŽIV, ar nėra vartojęs narkotikų.
- Saugesnis seksas. Derėtų naudoti moterišką prezervatyvą, servetėles saugiam oraliniam seksui (dental dam).

Pajutus aprašytų ligų simptomus, LBT moterims patariama kreiptis į šeimos gydytoją arba lytinės sveikatos specialistą.

Motinytė

Klaidinga manyti, jog lesbiečių šeimos neturi vaikų. Lesbiečių šeimos vaikų gali turėti iš ankstesnių heteroseksualių santykių, įsivaikinus ar pastojus dirbtinio apvaisinimo būdu. Atlikti tyrimai rodo, kad lesbiečių ar gėjų šeimų auginami vaikai nei psichologine sveikata, nei socialiniais santykiais nesiskiria nuo vaikų, augančių heteroseksualiose šeimose.

60 proc. lesbiečių kada nors norėtų susilaukti vaikų.¹¹ Tačiau dėl visuomenės ir sveikatos priežiūros institucijų paramos stokos, įstatymų nebuvimo, LBT moterų galimybės įsivaikinti neegzistuoja arba yra labai mažos. Norint įsivaikinti, moterims tenka apsimesti heteroseksualiomis ir vienišomis. Dauguma lesbiečių ryžtasi rizikingiems būdams pastoti: santykiauja su nepažįstamais vyrais, apvaisinimui naudoja

¹¹ DAVIS, Victoria. *Lesbian Health Guidelines*. Journal Sogc, 2000. Prieiga per internetą: <http://www.sogc.org/guidelines/public/87E-PS-March2000.pdf>.

nepatikrintą donorų spermą. Tokiu būdu pastojusios moterys rizikuoja pačios užsikrėsti įvairiomis ligomis ir užkrėsti savo kūdikius.

Visais su motinyste susijusiais klausimais lesbietėms ir biseksualioms moterims pirmiausia siūloma kreiptis į šeimos gydytoją arba lytinės sveikatos specialistą.

Vėžio ligų rizika

Didžiausia rizika susirgti krūties vėžiu yra tarp niekada negimdžiusių, kūdikio krūtimi nemaitinusių arba vėlyvame amžiuje pastojusių moterų. Lesbietės turi didžiausią rizikos faktorių susirgti krūties vėžiu, nes, lyginant su heteroseksualiomis moterimis, mažiau lesbiečių gimdo vaikus arba kūdikio susilaukia vėlesniame amžiuje.¹² Krūties vėžiu dažniausiai serga vyresnės (50–79 metų) moterys.

Priešingai nei krūties, gimdos kaklelio vėžys labiau būdingas jaunesnėms (15-44 metų) moterims. Tikimybė susirgti gimdos kaklelio vėžiu moteriai, turinčiai lytinių santykių su kita moterimi, yra kur kas mažesnė nei su vyrais lytinių santykių turinčiai ar turėjusiai moteriai. Biseksuali arba lytinių santykių su vyru turėjusi lesbietė turi didesnę riziką užsikrėsti žmogaus papilomos virusu (ŽPV). Negydoma ši infekcija gali išsivystyti į gimdos kaklelio vėžį.

Niekada negimdžiusios moterys taip pat turi didesnę riziką susirgti gimdos arba kiaušidžių vėžiu. Tyrimai rodo, kad lesbietės rūko daugiau nei heteroseksualios moterys. Taigi taip pat išauga plaučių vėžio rizika.

¹² *Ten Things Lesbians Should Discuss With Their Health Care Providers*. Gay and Lesbian Medical Association, 2002. Prieiga per internetą: http://www.publichealth.pitt.edu/docs/10things_lesbi.pdf.

LBT, padedamos sveikatos specialistų, turi žinoti į kokius individualius vėžinių susirgimų rizikos faktorius jos patenka. Svarbu atsižvelgti į moters lytinį gyvenimą, amžių, gyvenimo būdą, ligų istoriją. Nuo šių duomenų priklauso, kaip dažnai turėtų būti atliekami profilaktiniai sveikatos patikrinimai. Gimdos kaklelio vėžio tyrimus rekomenduojama atlikti kas trejus metus.

Širdies ligų rizika

Širdies veiklos problemos gali kilti dėl rūkymo, nutukimo, prastos psichologinės būsenos, padidėjusio kraujospūdžio ar tiesiog dėl aplaidumo, kai pajutus širdies veiklos sutrikimus, neatliekami jokie kardiologiniai tyrimai. Translytėms moterims riziką patirti širdies smūgį padidina hormonų vartojimas.

Svarbu, kad LBT moterys konsultuotųsi dėl širdies ligų. Patartina atlikti profilaktinius sveikatos patikrinimus: matuoti cholesterolio kiekį kraujyje, tirtis dėl diabeto, domėtis sveika gyvensena.

Psichikos sveikata

Psichikos sveikatos sutrikimai tarp LBT moterų yra dažnesni dėl individualios ir socialinės paramos stokos. Socialinė atskirtis ir homofobijos baimė gali ne tik sukelti stresą, mažinti pasitikėjimą savimi, bet ir pastūmėti link rimtų emocinių sutrikimų, pavyzdžiui, depresijos. Dėl neigiamo visuomenės požiūrio į homoseksualumą atsiradę emociniai sutrikimai ženkliai padidina savižudybių riziką.¹³

¹³ DAVIS, Victoria. *Lesbian Health Guidelines*. Journal Sogc, 2000. Prieiga per internetą: <http://www.sogc.org/guidelines/public/87E-PS-March2000.pdf>.

Pagrindiniai depresijos požymiai:

- Prislėgta nuotaika, liūdesys, „gyvenimo pilkumas“, neaiškus ilgesio jausmas;
- Malonumo jausmo praradimas;
- Energijos, fizinio ir psichinio aktyvumo netekimas;
- Nemiga (sunku užmigti, anksti prabundama, miegas yra ne-
gilus);
- Padidėjęs dirglumas, jautrumas emocinę įtampą keliančiose
situacijose;
- Vengimas bendrauti;
- Kritęs savęs vertinimas, nuolatinis kaltės jausmas;
- Pesimistinis ateities įsivaizdavimas;
- Apetito netekimas, svorio kritimas;
- Potraukis svaigintis alkoholiu ar narkotikais, taip siekiant
„atsijungti“;
- Įvairūs nemalonūs pojūčiai kūne, kurių priežastis lieka ne-
aiški;
- Polinkis save žaloti, mintys apie savižudybę.¹⁴

Depresija gydoma psichotropiniais vaistais (dažniausiai – antide-
presantais), psichoterapija arba taikomas kombinuotas vaistų ir
psichoterapijos gydymas.

¹⁴ *Depresija: apibrėžimas, tipai, priežastys ir kt.* Prieiga per internetą: <http://www.psichiatras.lt/depresija-apibrezimas-tipai-priezastys-ir-kt>.

Pajutusioms psichikos sutrikimų požymius, LBT moterims patariama kreiptis į šeimos gydytoją ar psichikos sveikatos specialistą. Pirminėse sveikatos priežiūros įstaigose užtikrinama nemokama psichologinė pagalba, psichologinę pagalbą telefonu teikia įvairios tarnybos. Taip pat galima kreiptis į privačius psichikos sveikatos centrus.

Priklausomybės

Psichinis nestabilumas ir emocinė įtampa gali paskatinti ieškoti lengvų, bet laikinų sprendimų. Taip LBT moterys rizikuoja įnikti į alkoholio, rūkymo ar narkotikų vartojimo priklausomybes.

Tyrimai rodo, jog LBT moterys dažnai piktnaudžiauja alkoholiu ir rūko. Didesni alkoholio kiekiai gali sukelti rimtas grėsmes organizmui – rizikuojama susirgti kepenų ciroze, alkoholinėmis psichozėmis ir kitomis ligomis. Rūkančios LBT moterys rizikuoja susirgti įvairiomis vėžinėmis ir širdies ligomis, emfizema (oro arba dujų susikaupimas audiniuose ar organuose). Rūkymas dažniausiai sukelia plaučių emfizemą.

Tikimybė, kad lesbietės ir biseksualios moterys yra vartojusios narkotikų yra keturis kartus didesnė lyginant su heteroseksualiomis moterimis.¹⁵ Išbandyti psichoaktyvias medžiagas dažniausiai skatina naujų pojūčių troškimas, smalsumas, noras padidinti gebėjimus ir pagerinti savijautą. Tačiau joks narkotikas neišspręs psichologinės problemos – tik ją atitolins. Vystantis narkotinei priklausomybei, nebe pats asmuo, o priklausomybė pradeda valdyti jo gyvenimą. Priklausomybė sukelia įvairias ligas, gali paskatinti savižudybei.

¹⁵ HUNT, Ruth; FISH, Julie. *Prescription for change. Lesbian and bisexual's women health check 2008*. Stonewall, 2008. Prieiga per internetą: http://www.stonewall.org.uk/documents/prescription_for_change.pdf.

Priklausomybės alkoholiui, tabakui ar narkotikams tarp LBT moterų kyla ne dėl klaidingai įsivaizduojamo „kitokio“ gyvenimo būdo, bet dėl psichinių priežasčių. Nuo įvairių priklausomybių kenčiančios LBT moterys gali kreiptis į psichikos sveikatos specialistus, taip pat – į įvairias priklausomybių ligų klinikas.

Mitybos sutrikimai

Psichologinės problemos taip pat gali daryti įtaką mitybos sutrikimų atsiradimui. Šie sutrikimai pasireiškia apetito praradimu ar savanorišku nevalgymu bei svorio kritimu, arba priešingai – padidėjusiu apetitu, persivalgymu ir svorio augimu. Pagrindiniai mitybos sutrikimai: nervinė anoreksija, nervinė bulimija ir pastovus persivalgymas.

Nervinė anoreksija – tai valgymo sutrikimas, kai žmogus sąmoningai badaudamas mažina ir (ar) palaiko mažą kūno svorį. 81-95 proc. sergančiųjų sudaro moterys ir mergaitės. Tai viena iš dažniausių psichiatrinių diagnozių tarp jaunų moterų.¹⁶

Nervinė bulimija – tai valgymo sutrikimas, pasireiškiantis pasikartojančiais persivalgymo priepuoliais ir po jų sekančiu kompensaciniu elgesiu: dirbtinai sukeltu vėmimu, vidurius laisvinamųjų vaistų, arbatų, diuretikų vartojimu, badavimu, dieta, intensyviu sportavimu. Sergančiajam nervine anoreksija ar bulimija svorio mažinimas, dietos laikymasis ar mitybos kontrolė tampa centriniais gyvenimo dalykais.

Pastovus persivalgymas – tai valgymo sutrikimas, apibūdinamas nuolatiniiais persivalgymo priepuoliais, be reguliaraus pasiprieši-

¹⁶ *Valgymo sutrikimai*. Prieiga per internetą: <http://www.valgymosutrikimai.lt/?id=6#3>.

nimo jiems. Dažniausiai persivalgoma slapčiomis. Persivalgymas ir nutukimas ne tik sunkina savijautą, bet ir padidina įvairių širdies ligų, vėžinių susirgimų, diabeto, ankstyvos mirties riziką.

Pajutusios valgymo sutrikimus, LBT moterys turėtų kreiptis į šeimos gydytoją ar kitą sveikatos priežiūros specialistą, kuris padėtų įveikti psichologines mitybos sutrikimų priežastis. Taip pat galima kreiptis į įvairius valgymo sutrikimų centrus.

Translyčių moterų sveikata

Kaip lesbietės ir biseksualios moterys, translytės moterys taip pat nėra apsaugotos nuo širdies ir vėžinių susirgimų, lytiškai plintančių ligų, psichikos sveikatos problemų, priklausomybių bei mitybos sutrikimų. Tačiau translyčių moterų sveikata pasižymi ir savitomis rizikomis, dažniausiai susijusiomis su hormonų vartojimu bei silikono švirkštumusi.

Hormoninė lyties keitimo terapija sukuria ne tik trokštamus moteriškumo efektus, bet ir įvairias rizikas. Vartojant moterišką hormoną estrogeną gali susidaryti kraujo krešuliai, padidėti kraujo spaudimas ir cukraus kiekis kraujyje, sutrikti skysčių pašalinimas iš organizmo. Biologinius vyriškų hormonų efektus šalinantys antiandrogenai gali sukelti organizmo dehidrataciją, mažą kraujo spaudimą. Būtina sekti hormonų vartojimo eigą. Didžiausias pavojus kyla, kai hormonai vartojami be gydytojo žinios. Per mažos hormonų dozės arba perdovavimas organizmui gali sukelti labai neigiamas pasekmes.

Skystą silikoną leisti tiesiogiai į kūno audinius yra uždrausta. Tačiau plastinės specialių silikono implantų persodinimo operacijos dauge-

liui translyčių moterų yra neįperkamos. Translytės moterys rizikuoja ir tikisi, kad silikono injekcijos padės labai greitai įgauti moteriškas formas. Tokias procedūras dažniausiai atlieka jokie medicinos išsilavinimo neturintys asmenys, gali būti naudojamos užterštos medicininės priemonės, panaudotos adatos. Rizikuojama užsikrėsti hepatitu ir kitomis ligomis. Tiesiogiai į kūno audinius leidžiamas silikonas, patekęs į kraujotaką, gali užkimšti plaučių arterijas ir uždusinti žmogų.

Translyčių asmenų problema Lietuvoje yra opi – trūksta translyčiams asmenims tinkamą pagalbą galinčių suteikti sveikatos priežiūros specialistų. Tačiau net ir esant tokiai situacijai, patariama nerizikuoti sveikata ir sveikatos klausimais kreiptis tik į medicinos ar jam prilygstantį išsilavinimą turinčius specialistus. Taip pat svarbu gydytojui atskleisti visas su sveikata susijusias detales. Tik susipažinus su pilna ligų istorija, numaćius galimas translyčių moterų sveikatai būdingas rizikas, gydytojui pavyks tapti lygiu sveikatos problemas sprendžiančiu partneriu.

Bijodamos būti atstumtos, nesuprastos ir pasmerktos, LBT moterys vengia profilaktinių sveikatos patikrų. Nors apsilankymas sveikatos priežiūros įstaigose daugiausiai nerimo kelia translytėms moterims, daugelis ne translyčių homoseksualių ir biseksualių moterų į sveikatos specialistus taip pat kreipiasi tik kritiniais atvejais, o besikreipdamos dažniausiai nuslepia savo seksualinę orientaciją. Tokiu būdu rizikuojama pakenkti tyrimo, ligos diagnozės ir gydymo procesams. Seksualinė ir lytinė tapatybė nėra daugelio sveikatos problemų priežastis, tačiau buvimas LBT moterimi visuomenėje ir tarpasmeniniuose santykiuose gali turėti netiesioginės įtakos jų sveikatai.

Nors tik LBT moterų atvirumas ir gydytojų supratingumas bei jautrumas gali užtikrinti tinkamą sveikatos priežiūrą, tačiau kiekviena

moteris turi pati nuspręsti, kiek ji gali ir nori atskleisti savo gydytojui. Labai svarbu, kad LBT moterys rinktųsi sveikatos priežiūros specialistus, su kuriais jos galėtų jaustis saugiausiai, o iškilus fizinės ar psichinės sveikatos problemoms laiku ieškotų pagalbos.

PRADĖKIME KALBĖTI

Skaitiniai LBT moterims

Teksto autoriai

Nida Vasiliauskaitė, Lina Žigelytė, Rasa Navickaitė, Justina Vaitkevičiūtė,
Ramunė Pajuodytė-Milašienė, Kšištof Zmitrovič

Sudarytojas

Augustas Čičelis

Kalbos redaktorė

Žydrūnė Domarkaitė

Dizainas ir nuotraukos

Ieva Bernotaitė, Vytautas Valentinavičius

Viršelio autorė

Gina Beinoravičiūtė

Išleido asociacija Lietuvos gėjų lyga (LGL)



www.atviri.lt

www.facebook.com/lgl.lt

Spausdino

UAB „Petro ofsetas“, Savanorių pr. 174D, Vilnius

© Lietuvos gėjų lyga, 2012

