

CẨM NANG HÀNH ĐỘNG



**trường học
cầu vồng**

**CÁC BÀI TẬP TRẢI NGHIỆM VÀ THAY ĐỔI NHẬN THỨC
VỀ ĐA DẠNG GIỚI VÀ TÍNH DỤC**

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
TẬP HUẤN VÙNG AN TOÀN	6
I. THÔNG TIN CHUNG	8
1. Triết lý tập huấn Vùng An Toàn	8
2. Hướng dẫn phân loại hoạt động	11
3. Nội quy	14
II. KIẾN THỨC ĐA DẠNG GIỚI VÀ TÍNH DỤC	16
1. Giới thiệu	16
2. Ấn tượng ban đầu về người LGBTQ	18
3. Ấn tượng ban đầu về người chuyển giới	20
4. Chùm khái niệm LGBTQ	23
5. Không bỏ sót: Hiểu biết về vô tính	29
6. Một số thuật ngữ chuyên dụng	32
7. Chuyện công khai	42
8. Những lầm tưởng về công khai	45
III. BÀI TẬP TRẢI NGHIỆM	48
1. Bản dạng cá nhân	48
2. Hiểu về mình	51
3. Sống trong khuôn mẫu	54
4. Thay đổi quan điểm	60
5. Vượt qua "giới" hạn	62
6. Phiên chợ đặc quyền	66
7. Tình huống khó xử	77
IV. PHẦN KẾT	83
1. Những câu hỏi ẩn danh	83
2. Tổng kết	86
3. Phản hồi	88
4. Tự đánh giá	90
5. Trọn bộ thuật ngữ LGBTQ	91
XÂY DỰNG LIÊN MINH CẦU VỒNG	106
I. LIÊN MINH CẦU VỒNG LÀ GÌ NHỈ?	107
II. 10 BƯỚC THÀNH LẬP LIÊN MINH CẦU VỒNG	108
III. ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ THÂN THIỆN TẠI TRƯỜNG HỌC	110
MỘT SỐ TỔ CHỨC, CHƯƠNG TRÌNH VỀ QUYỀN LGBTQ+ TẠI VIỆT NAM	112

LỜI NÓI ĐẦU

Đi học nhiều khi thật là mệt! Học sinh nào cũng phải vật lộn với bài vở khó khăn, thầy cô nghiêm khắc, và cả bạn học hay trêu chọc nữa. Các bạn học sinh LGBTQ (viết tắt của lesbian, gay, bisexual, transgender, queer – đồng tính, song tính, chuyển giới, đa dạng tính dục) còn phải đối mặt với nhiều thách thức hơn nữa, trong đó có những khó khăn đến từ bạn bè xung quanh, thầy cô, phụ huynh, môi trường xã hội cũng như hoạt động ngoại khóa, hay thậm chí là cả giáo trình giảng dạy, và ngay cả từ chính bên trong các bạn. Trường học nhiều khi lại không phải là nơi an toàn nhất cho các bạn học sinh LGBTQ. Các bạn thường phải nghe những từ ngữ, lời nói trêu chọc, miệt thị người LGBTQ, bị quấy rối vì xu hướng tính dục, bản dạng giới, hay thể hiện giới không giống với định chuẩn của mọi người. Nhiều bạn đã phải bỏ học vì bị bắt nạt thường xuyên như vậy.

Điều đáng mừng là những hành động lớn và nhỏ của mỗi người chúng ta đều có thể đem lại những thay đổi và cải thiện có ý nghĩa đối với các bạn học sinh LGBTQ. Nhiều bạn sẽ cảm thấy được chấp nhận và ủng hộ hơn khi biết có những người “đồng minh” với cộng đồng LGBTQ và với chính mình ở xung quanh. Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi môi trường học đường với thầy cô và bạn bè có thái độ ủng hộ học sinh LGBTQ thì các bạn ấy sẽ cảm thấy an toàn hơn khi đến lớp, ít “cúp” học hơn, và đạt được điểm số cao hơn. Vậy làm thế nào để chính các bạn học sinh (dù bạn là LGBTQ hay không phải LGBTQ) chung tay giải quyết vấn đề này?

Cuốn Cẩm nang hành động: Trường học Cầu vồng sẽ giúp các bạn học sinh, các nhà vận động LGBTQ trong trường học, cũng như thầy cô, cán bộ trong nhà trường và các môi trường giáo dục khác nhau có thể xây dựng và nuôi dưỡng môi trường học đường an toàn, thân thiện, cởi mở, thấu hiểu, tôn trọng và trân trọng sự đa dạng giới và tính dục. Những người biên tập hy vọng cuốn sách nhỏ này sẽ giúp chính những người trong cuộc có thể tự đem lại thay đổi tích cực trong môi trường xung quanh mình.

Cẩm nang bao gồm những gợi ý, bài tập, hướng dẫn thiết thực để cho các bạn học sinh cũng như bất cứ thành viên nào của một môi trường giáo dục bất kỳ đều có thể trở thành những người đồng minh hiệu quả cho học sinh LGBTQ. Trong những trang tới, bạn sẽ tìm được một số thông tin, kiến thức cơ bản về đa dạng giới và tính dục, các hoạt động tập huấn bạn có thể thực hiện trong trường học để xây dựng Vùng An Toàn cho các bạn LGBTQ, và gợi ý cách kêu gọi sự hỗ trợ và hình thành CLB hay hội nhóm trong trường học để vận động quyền bình đẳng LGBTQ.

TẬP HUẤN **VÙNG AN TOÀN**

"Vùng An Toàn chính là những con người sẵn sàng lên tiếng về các vấn đề thuộc giới và tính dục, được huấn luyện để làm việc này một cách nhạy cảm và tinh tế, có khả năng tạo ra những không gian an toàn cho người khác."

I. THÔNG TIN CHUNG

1. TRIẾT LÝ TẬP HUẤN VÙNG AN TOÀN

Tập huấn Vùng An Toàn là một cơ hội độc đáo, tuyệt vời để người tham gia có thể thảo luận, học hỏi và trao đổi về giới, tính dục trong một môi trường an toàn và không phán xét.

Các yếu tố không thể thiếu cho sự thành công của Vùng An Toàn là: một không gian không có sự phán xét hay đánh giá, nơi mọi người có thể trò chuyện chân thành với nhau, học hỏi lẫn nhau và trao đổi về bất cứ câu hỏi hay chủ đề nào mình mong muốn.

Chúng ta đang sống và làm việc trong một xã hội ngày càng đa dạng. Để trân trọng và ý thức được sự khác biệt trong bản thể, nhân dạng, góc nhìn, hay trải nghiệm của từng người, chúng ta cần nắm bắt và thậm chí còn cung cấp những cơ hội tìm hiểu về những sự đa dạng ấy, đặc biệt là của những cá nhân đang chịu nhiều định kiến, bị gạt bỏ, cách ly, hay bị cướp đi tiếng nói.

Tập huấn Vùng An Toàn chính là cơ hội để các bạn học sinh, sinh viên, cán bộ, giáo viên trong môi trường học đường, các cá nhân LGBTQ và người ủng hộ có thể tìm hiểu thêm về sự ảnh hưởng của giới và tính dục đến những trải nghiệm hàng ngày của chúng ta. Đây cũng là cơ hội để học hỏi từ chính những câu chuyện và chia sẻ đến từ các thành viên trong các cộng đồng đó.

MỘT BUỔI TẬP HUẤN VÙNG AN TOÀN THÀNH CÔNG LÀM ĐƯỢC NHỮNG VIỆC SAU:

- Đưa ra và làm rõ các thuật ngữ thông dụng liên quan đến chủ đề LGBTQ;
- Cung cấp các hoạt động và bài giảng nhằm tạo một không gian cởi mở, khuyến khích thảo luận và xem xét sâu về vấn đề đặc quyền, thành kiến hay nhận dạng;
- Tạo điều kiện cho học viên hỏi và thảo luận bất cứ chủ đề nào;
- Truyền lửa cho học viên, thúc đẩy họ tìm hiểu thêm và lên tiếng về các vấn đề thuộc giới và tính dục.

NHỮNG NGUYÊN TẮC CỦA TẬP HUẤN VÙNG AN TOÀN

Dưới đây là những nguyên tắc cho buổi tập huấn Vùng An Toàn và những điều lý tưởng mà chúng tôi khuyến khích bạn hướng đến khi điều phối tập huấn Vùng An Toàn, hoặc áp dụng các hoạt động của Vùng An Toàn trong thực tế.

GIẢM THIỂU CÔNG NGHỆ, NÂNG CAO TƯƠNG TÁC

Chúng tôi tin rằng bạn không cần những phụ kiện công nghệ quá hiện đại để thực hiện buổi tập huấn Vùng An Toàn. Toàn bộ các hoạt động được xây dựng với yêu cầu vô cùng đơn giản, không gì nhiều hơn ngoài một cây bút và một nền trắng, có thể là giấy, giá vẽ, bảng hay thậm chí là áo T-shirt của học viên. Vùng An Toàn mang lại một không gian kết nối và thảo luận giữa những người tham gia: học viên với học viên và học viên với người điều phối. Chúng tôi cảm thấy các thiết bị công nghệ sẽ gây ảnh hưởng tiêu cực đến sự tương tác tuyệt vời này.

ĐỪNG NGẠI NÓI CÂU “TÔI KHÔNG BIẾT”

Bạn đang đứng ở vị trí người giảng dạy, người điều phối, MC của buổi tập huấn. Tuy nhiên, chính bạn không thể thông hiểu mọi thứ trên đời. Không một ai trong chúng ta có khả năng đó cả. Hãy biết, hãy ghi nhớ điều đó, và đừng ngần ngại nói rằng: “Mình không biết, nhưng mình sẽ nghĩ thêm về nó/tìm hiểu thêm/hỏi người khác,” và nhớ phải làm thật nhé! Hành động đó còn tạo động lực cho học viên: “Tìm hiểu về giới và tính dục là cả một quá trình, và chính người điều phối cũng không thể thông thạo hết mọi điều, cũng như mình thôi!”

ĐỂ HỌC VIÊN TỰ LỰA CHỌN THỬ THÁCH

Các hoạt động ở buổi tập huấn Vùng An Toàn được thiết kế để thử thách những tiêu chuẩn xã hội và đạo đức mà học viên đã từng trải nghiệm và thực hành. Một số hoạt động yêu cầu mức độ tin tưởng cao hơn giữa các học viên hoặc giữa các học viên với người điều phối. Một số hoạt động sẽ khiến học viên cảm thấy không thoải mái. **Đây là chủ ý thiết kế hoạt động của người điều phối.**

Tuy nhiên, hãy để học viên lựa chọn mức độ thử thách phù hợp với mình, cũng như tạo cơ hội cho họ tạm dừng hay đứng ngoài một hoạt động nào đó nếu cảm thấy hoạt động ấy quá sức của họ. Và hãy luôn **khuyến khích học viên tự thách thức bản thân, bước ra khỏi Vùng An Toàn của chính mình**, và trợ giúp họ trong quá trình này nếu cần thiết.

ĐIỀU PHỐI XUYẾN SUỐT, GIẢNG BÀI THƯA THỐT

Theo chúng tôi, những buổi tập huấn Vùng An Toàn thành công nhất đều tập trung vào việc điều phối các hoạt động chứ không phải tập trung giảng bài hay thuyết trình. Nhiệm vụ của người điều phối là thông thạo tất cả các hoạt động, có thể dẫn dắt cuộc thảo luận khi cần thiết, ngồi lại và lắng nghe, chăm ngòì cho một cuộc đối thoại, và khuyến khích việc học hỏi lẫn nhau mọi lúc mọi nơi.

“VÙNG AN TOÀN” LÀ NHỮNG CON NGƯỜI, KHÔNG PHẢI LÀ MỘT NƠI CHỐN

Khi nghe đến Vùng An Toàn, các bạn có thể nghĩ đó là một địa điểm, một không gian an toàn. Nhưng thực ra, Vùng An Toàn chính là những con người sẵn sàng lên tiếng về các vấn đề thuộc giới và tính dục, được huấn luyện để làm việc này một cách nhạy cảm và tinh tế, có khả năng tạo ra những không gian an toàn cho người khác.

Chúng tôi không khuyến khích việc dán sticker “Vùng An Toàn” lên tường hay cửa văn phòng chung của nhiều người với hàm ý một khu vực địa lý rộng lớn là Vùng An Toàn. Chúng tôi sử dụng khái niệm Vùng An Toàn theo cách hiểu rộng rãi. **Và hãy luôn nhớ rằng bạn đang huấn luyện con người.** Sticker chỉ nên được dùng cho những cá nhân cụ thể đã được tập huấn Vùng An Toàn, không phải toàn bộ văn phòng hay nơi chốn của họ.

2. HƯỚNG DẪN PHÂN LOẠI HOẠT ĐỘNG

Trong các hoạt động ở phần sau, bạn sẽ nhìn thấy những ký hiệu đi liền sau tên của hoạt động, như là      , v.v. Vậy các ký hiệu này có ý nghĩa thế nào?



QUY MÔ HOẠT ĐỘNG: Nói về việc phần lớn thời gian của hoạt động sẽ diễn ra theo quy mô học viên như thế nào.

Ví dụ: Phân loại “nhóm lớn” nghĩa là đa số thời gian làm việc, thảo luận và tương tác trong hoạt động đó yêu cầu sự tham gia của tất cả học viên. Đôi khi sẽ nảy sinh các thảo luận nhóm nhỏ, nghe thuyết trình hay tự suy ngẫm, tuy nhiên phần lớn thời gian sẽ được dành để tương tác giữa toàn bộ các thành viên trong lớp.

Theo chúng tôi, quy mô của người tham gia chính là điểm cốt lõi để phân loại hoạt động:

Nhóm lớn – Toàn bộ học viên trong lớp tham gia.

Nhóm nhỏ – Học viên làm việc trong nhóm 2 – 4 người.

Tự suy ngẫm – Học viên dành thời gian làm việc một mình và suy ngẫm độc lập.

Thảo luận có định hướng – Các thảo luận nhóm kết hợp sự phản hồi và hướng dẫn liên tục của người điều phối.

Sạc pin – Tập trung vào việc thay đổi cảm xúc và năng lượng trong nhóm, không đặt nặng mục tiêu kiến thức.

Hành là chính – Các hoạt động cần thiết để buổi tập huấn được trôi chảy, không đặt nặng mục tiêu kiến thức.

Bài giảng – Người điều phối trình bày hoặc minh họa về một chủ đề, không có nhiều tương tác với học viên.



TRÌNH ĐỘ HIỂU BIẾT: Yêu cầu trình độ hiểu biết của học viên trước khi tham gia hoạt động.

101 – Học viên không cần có sẵn kiến thức trừ vốn từ ngữ cơ bản. Người điều phối có thể dễ dàng thực hiện hiệu quả các hoạt động này với mọi nhóm, mọi lúc, mọi nơi.

201 – Yêu cầu học viên đã có một số hiểu biết cơ bản. Để có thể hiểu và tham gia một cách hiệu quả, nhóm học viên cần được tiếp xúc và có đôi chút kiến thức về chủ đề đang được nói đến.

301 – Yêu cầu học viên có hiểu biết sâu. Đây là các kiến thức nâng cao, dành cho các học viên có nhu cầu tìm hiểu sâu về một chủ đề nào đó. Không nên thực hiện các hoạt động này nếu không có các tập huấn cơ bản trước.



ĐỘ TIN TƯỞNG: Nói về việc mức độ tin tưởng và thoải mái cần có giữa các học viên, cũng như giữa học viên với người điều phối trong hoạt động.

Một số hoạt động yêu cầu học viên chia sẻ thông tin và câu chuyện riêng tư, phơi bày những định kiến của họ hay đơn giản chỉ yêu cầu họ chia sẻ những hiểu biết của mình. Để học viên có thể cảm thấy an toàn, thoải mái thể hiện mình và chia sẻ với mọi người thì việc xây dựng lòng tin và sự thấu hiểu là vô cùng quan trọng. Các hoạt động cũng cần được sắp xếp hợp lý nhằm tiến đến các chia sẻ cá nhân hơn.

Tất cả các hoạt động có sự tham gia đều đòi hỏi một mức độ tin tưởng nhất định giữa các học viên.

Điều này có thể được xây dựng bằng cách duy trì nội quy của lớp học, sự dẫn dắt và cởi mở của người điều phối, phản ứng của người điều phối cũng như các học viên khác khi từng cá nhân bắt đầu tham gia hoạt động hoặc chia sẻ ý kiến của mình.

Thấp – Để học viên cảm thấy thoải mái tham gia hoạt động, người điều phối không cần tổ chức các hoạt động xây dựng lòng tin trước đó. Các hoạt động này hiệu quả ở phần đầu chương trình hoặc buổi tập huấn nhằm thúc đẩy sự tương tác và tham gia của học viên.

Trung bình – Yêu cầu độ tin tưởng nhất định giữa các học viên. Trong các hoạt động này, học viên sẽ phải chia sẻ các thông tin cá nhân, quan điểm, niềm tin hay suy nghĩ của bản thân trong một nhóm nhỏ hoặc thậm chí với cả nhóm lớn. Không nên bắt đầu một buổi tập huấn với các học viên mới bằng nhóm hoạt động này.

Cao – Để đạt hiệu quả cao nhất, các hoạt động này yêu cầu học viên cảm thấy thoải mái và xây dựng mối quan hệ tin tưởng lẫn nhau trong suốt quá trình tập huấn. Đa số các hoạt động trong nhóm này yêu cầu học viên chia sẻ những giá trị, niềm tin và suy nghĩ của cá nhân với toàn bộ nhóm lớn. Điều này cũng sẽ đặt học viên vào tình thế dễ bị tổn thương và phải bày tỏ con người thật của mình. Những hoạt động này phù hợp ở cuối buổi tập huấn.

Chú ý: Sự tin tưởng ở đây không chỉ giữa các cá nhân học viên trong nhóm mà còn giữa học viên với người điều phối và các yếu tố môi trường xung quanh. Một nhóm bạn học sẽ tin tưởng lẫn nhau, tuy nhiên, vẫn cần phải xây dựng niềm tin vào không gian tập huấn và người điều phối.



ĐỘ DÀI HOẠT ĐỘNG: Ước tính thời gian của mỗi hoạt động kể từ khi giới thiệu đến lúc kết thúc.

Lưu ý rằng thời gian cho mỗi hoạt động còn dựa vào sự tham gia của học viên, vì thế người điều phối đừng quá phụ thuộc vào độ dài hoạt động được đưa ra. Hãy coi đó như một gợi ý để thiết kế nội dung buổi tập huấn. Chúng tôi không khuyến khích việc cắt ngắn hoạt động để tránh bị chấy thời gian, đặc biệt khi cả lớp đang có hứng thú và học được nhiều điều bổ ích từ hoạt động ấy.



CHỦ ĐỀ CHÍNH: Chủ đề chính của hoạt động tập trung vào giới, tính dục hay cả hai (gọi tắt là LGBTQ).

Vì đây là những sợi chỉ xuyên suốt các hoạt động trong Vùng An Toàn nên chúng tôi thấy cần thiết phải phân loại chúng theo các chủ đề nói trên.



MỞ RỘNG: Ngoài chủ đề chính thì mỗi hoạt động còn có thể bao gồm chủ đề cụ thể hơn về giới và tính dục. Đây là các từ khóa mô tả ngắn gọn các chủ đề mở rộng đó.

Ví dụ: Bạn có thể lọc các hoạt động tập trung về "người song tính", "phân biệt giới tính nam – nữ", hay "các vấn đề của người chuyển giới", v.v. một cách dễ dàng dựa trên phân loại này.

3. NỘI QUY

Chúng tôi nghĩ rằng trong các buổi tập huấn ngắn như Vùng An Toàn (vỗ vện trong 03 giờ đồng hồ thì cũng ngắn đấy chứ) sẽ hiệu quả hơn nếu chúng ta không tốn thời gian xây dựng nội quy với toàn bộ học viên. Người điều phối có thể nêu ra những nội quy dưới đây ngay sau phần giới thiệu, trước khi bắt đầu các hoạt động.

Đừng ngại chỉnh sửa những nội quy nêu sẵn để đảm bảo chính bạn cảm thấy thoải mái với chúng và thấy chúng góp phần tạo nên một không gian an toàn cho buổi tập huấn của bạn.

1. KHÔNG SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI

Dù bạn có giỏi làm nhiều việc cùng một lúc đến cỡ nào, chúng tôi đề nghị tất cả học viên tắt điện thoại và hạn chế đến mức tối đa việc sử dụng điện thoại trong lớp. Sẽ có giờ nghỉ cho các bạn nhắn tin hay gọi điện thoải mái, nhưng trừ lúc đó ra thì cố cầm cự nhé!

2. ĐỪNG NGẠI ĐẶT CÂU HỎI

Hãy thoải mái đặt câu hỏi vào bất cứ thời điểm nào của buổi tập huấn, miễn là bạn không ngắt lời ai đó. Luôn nhớ rằng **không có thời điểm nào là không phù hợp để nói lên những thắc mắc của mình**. Dù câu hỏi của bạn nghe có vẻ không liên quan đến chủ đề thì cũng cứ nêu lên nhé. Chúng tôi lắng nghe và sẽ cho bạn biết nếu như lớp có thể nói về vấn đề đó ở các phần tiếp theo. Đừng ngại nói lên những thắc mắc, suy tư của bạn.

3. QUY LUẬT "LAS VEGAS"

Trong văn hoá Mỹ có một câu nói: "Những gì xảy ra ở Vegas sẽ ở lại Vegas." Trong buổi tập huấn, có thể có những câu chuyện, những trải nghiệm hay câu hỏi rất riêng tư mà người chia sẻ muốn giữ bí mật với những người ở ngoài. Vì vậy, **hãy mang về hiểu biết và để lại những cái tên**. Bạn hoàn toàn có thể chia sẻ với người khác những gì chúng ta đã thảo luận trong không gian tập huấn, nhưng không nhắc đến tên của những người đã nói lên những thảo luận đó. Chỉ mang về những gì bạn đã học được thôi nhé.

4. LAUGH OUT LOUD – CƯỜI THẬT TO!

Buổi tập huấn này hy vọng không chỉ bổ ích mà còn mang lại **niềm vui** cho các bạn. Vậy nên, đừng ngại mà hãy cười thật to! Nụ cười của các bạn nói cho chúng tôi biết các bạn đang không buồn ngủ, các bạn đang chú ý lắng nghe và cảm thấy nhiều hứng thú, và chúng tôi chưa làm các bạn chán hay buồn muốn chết, nên cứ cười to lên nhé!

5. "1 – 5, 5 – 1"

Thật tuyệt vời nếu bạn là người thường hay tham gia những buổi như thế này và cảm thấy thoải mái khi nói trước đám đông. Tuy nhiên, hãy chú ý nhường chỗ cho những người khác có thể nói lên suy nghĩ của mình nữa. Cứ cách 5 lần thì bạn có thể chia sẻ lượt của mình, như vậy sẽ tạo cơ hội cho những bạn khác. Nếu bạn là người thường ngần ngại trước khi nói, đừng chờ đợi gì nữa, hãy bắt đầu thôi!

6. BẠN CÓ QUYỀN THAY ĐỔI Ý KIẾN

Nếu bạn cảm thấy quan điểm của mình hiện tại khác biệt với những suy nghĩ bạn đã thể hiện trước đó, **dừng ngại thay đổi!** Đây là một không gian an toàn để bạn chia sẻ quan điểm cá nhân rồi phá bỏ những rào cản trong tâm trí và sau đó thay đổi ý kiến của mình để cải thiện bản thân. Chúng tôi luôn khuyến khích điều này.

II. KIẾN THỨC ĐA DẠNG GIỚI VÀ TÍNH DỤC

1. GIỚI THIỆU



Hành là chính



101



Thấp



10 phút

Một phần thiết yếu của bất kỳ buổi tập huấn nào, giới thiệu là lúc để các học viên biết một chút về bạn, và bạn biết một chút về họ.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Tài liệu phát tay cho học viên

✓ Bút viết



MỤC TIÊU

✓ Giới thiệu bản thân mình với nhóm để họ hiểu một chút về bạn, về kinh nghiệm điều hành các workshop tương tự của bạn, và những hoạt động cơ bản trong ngày hôm nay.

✓ Cho mọi người làm quen với nhau.

✓ Ghi lại tên của từng người trong nhóm.

✓ Ghi lại tất cả những lý do cũng như câu hỏi của mọi người trong phòng trước khi bắt đầu để đảm bảo bạn sẽ giải đáp những thắc mắc này của học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Ổn định lớp rồi tự giới thiệu bản thân. Giới thiệu tên bạn, bạn đến từ đâu cũng như mọi thông tin liên quan hoặc thú vị khác. Nói qua với họ về những gì sẽ diễn ra trong buổi này và yêu cầu họ giới thiệu bản thân.

2. Cho họ biết họ cần giới thiệu những thông tin gì. Bạn có thể viết những thông tin này (Ví dụ: tên, nơi sinh sống, tổ chức đại diện, một câu hỏi hoặc lý do vì sao hôm nay bạn tới đây) lên một mẫu giấy để truyền vòng quanh cho các học viên.

3. Yêu cầu họ giới thiệu bản thân mình với cả nhóm và chia sẻ các thông tin như hướng dẫn.

4. Làm "phao:" Bạn có thể vẽ sơ đồ chỗ ngồi của học viên để dễ ghi nhớ tên của họ.



BIẾN TẤU

Bạn luôn có thể thay đổi những mục bạn đề nghị học viên chia sẻ cũng như những thông tin bạn chia sẻ với học viên.

Bạn cũng có thể biến phần này thành một trò chơi. Ví dụ: Tìm một người hồi nhỏ sống gần nơi bạn lớn lên nhất, tìm một người có ngày sinh xa với bạn nhất và chia sẻ một chút về mình.



LƯU Ý

Nếu một ai đó không chia sẻ một câu trả lời hay lý do họ tham gia buổi hội thảo này, hãy cân nhắc xem họ thật sự không muốn trả lời hay họ quên không trả lời. Nếu người đó không muốn trả lời thì không nên bắt buộc họ, tốt hơn hết là nên bỏ qua.



TÀI LIỆU PHÁT TAY CHO HỌC VIÊN

Hãy giới thiệu với chúng tớ về...

Tên của bạn

Nghề nghiệp của bạn

Bạn tới từ đâu

Điều gì khiến bạn tới buổi hôm nay

Một câu hỏi bạn muốn thảo luận trong buổi hôm nay (nếu có)

...

2. ẤN TƯỢNG BAN ĐẦU VỀ NGƯỜI LGBTQ



Tự suy ngẫm



101



Thấp



10 phút



LGBTQ

Hoạt động giúp học viên hồi tưởng những ấn tượng và hiểu biết ban đầu của họ về người LGBTQ.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Tài liệu phát tay cho học viên

✓ Bút viết



MỤC TIÊU

✓ Khám phá nhận thức ban đầu của học viên về người đa dạng tính dục và người chuyển giới.

✓ Giúp học viên hiểu được kiến tạo xã hội ảnh hưởng tới nhận thức cũng như xu hướng của họ về giới và tính dục như thế nào.

✓ Làm nổi bật xuất phát điểm của học viên lẫn người điều phối, từ đó thấy được sự phát triển cũng như thay đổi nhận thức của mỗi người qua năm tháng.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Chuyển tài liệu phát tay cho học viên và nói học viên có thắc mắc với bạn về nội dung tài liệu phát tay nếu còn gì chưa rõ.

2. Ra quy định thời gian cho học viên trả lời các câu hỏi trong tài liệu phát tay là 5 phút và khuyến khích học viên viết nhiều nhất có thể.

3. Mở thảo luận để tổng kết lại trải nghiệm của học viên khi trả lời các câu hỏi, chia sẻ suy nghĩ của họ về các câu trả lời, đặc biệt ở phần trả lời cho câu hỏi cuối cùng.

4. Tổng kết hoạt động.



TỔNG KẾT VỚI HỌC VIÊN

Đây có thể là những câu hỏi mà bạn chưa bao giờ nghĩ tới, hoặc cũng có thể là những gì bạn đã phải trả lời nhiều trong đời. Hãy giữ các câu trả lời trong đầu trong suốt chương trình tập huấn, bởi vì những trải nghiệm trong quá khứ sẽ ảnh hưởng tới xu hướng hiện tại của bạn và bạn cần phải gỡ giải những gì mình đã biết trước đây và phải có niềm tin trước khi chúng ta bắt đầu học những điều mới mẻ hay là phải cởi mở với những trải nghiệm mới.



BIẾN TẤU

Câu hỏi có thể được sửa đổi cho cụ thể vào chủ đề, bản dạng mà bạn muốn học viên hướng đến.

Sau khi để học viên chia sẻ về câu trả lời và thảo luận về quan điểm của họ, nếu bạn muốn điều hành một buổi thảo luận nhỏ, lưu ý rằng sẽ cần thêm thời gian cho phần này. Các câu hỏi thảo luận có thể là: Bạn thấy thế nào trong khi thực hiện hoạt động này? Bạn có nảy ra suy nghĩ hay nhận ra điều gì mà khiến chính bản thân bạn cũng phải ngạc nhiên không? Bạn có muốn chia sẻ câu trả lời của mình cho bất kỳ câu hỏi nào không? Theo bạn thì tại sao mà chúng ta lại cần lưu tâm hơn đến những câu hỏi này?



BÍ KÍP

Đây là một hoạt động có thể rất cần người điều phối chia sẻ về hành trình cá nhân của chính mình để học viên hiểu là mọi hình mẫu đều không hoàn hảo. Điều này sẽ giúp khẳng định với học viên rằng không chỉ có mình họ là đang cần trải qua quá trình xóa đi những quan niệm và niềm tin đã được củng cố lâu nay và xây dựng lại hình tượng của mọi thứ trong cuộc sống. Sẽ rất tốt nếu dành thời gian để tập trung vào việc chia sẻ các cảm xúc và quá trình xóa kiến thức/định kiến cũ.



TÀI LIỆU PHÁT TAY CHO HỌC VIÊN

ẤN TƯỢNG ĐẦU TIÊN VỀ NGƯỜI LGBTQ – Trả lời những câu hỏi dưới đây hết sức có thể

1. Lần đầu bạn nhận ra rằng không phải tất cả mọi người đều là dị tính mà còn có cả người đồng tính, song tính hay đa dạng tính dục khác là vào khi nào?
2. Những ấn tượng/hiểu biết ban đầu của bạn về người đồng tính, song tính hay đa dạng tính dục khác là do trải nghiệm hoặc ảnh hưởng từ đâu? (Ví dụ: gia đình, bạn bè, truyền hình, sách vở, báo chí, cộng đồng tôn giáo, v.v.)
3. Lần đầu bạn nhận ra rằng không phải tất cả mọi người đều là hợp giới mà còn có cả người chuyển giới là vào khi nào?
4. Những ấn tượng/hiểu biết ban đầu của bạn về người chuyển giới là do trải nghiệm hoặc ảnh hưởng từ đâu? (Ví dụ: gia đình, bạn bè, truyền hình, sách vở, báo chí, cộng đồng tôn giáo, v.v.)
5. Nhận thức hoặc hiểu biết của bạn về người LGBTQ đã thay đổi hay phát triển như thế nào trong suốt cuộc đời bạn?

3. ẤN TƯỢNG BAN ĐẦU VỀ NGƯỜI CHUYỂN GIỚI



Tự suy ngẫm



201



Thấp



10 phút



Giới

Hoạt động giúp học viên hồi tưởng những ấn tượng và bài học về người chuyển giới và bản dạng chuyển giới.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Tài liệu phát tay cho học viên

✓ Bút viết



MỤC TIÊU

✓ Khám phá nhận thức ban đầu của học viên về bản dạng chuyển giới.

✓ Giúp học viên hiểu được kiến tạo xã hội ảnh hưởng tới nhận thức cũng như xu hướng của họ về giới và bản dạng chuyển giới như thế nào.

✓ Làm nổi bật xuất phát điểm của học viên lẫn người điều phối, từ đó thấy được sự phát triển cũng như thay đổi của mỗi người về mặt nhận thức qua năm tháng.



KHUÔN KHỔ HOẠT ĐỘNG

✓ Hoạt động này nhằm tìm hiểu về những ấn tượng và đúc kết sơ khai ban đầu của học viên về người chuyển giới và bản dạng của họ.

✓ Là một hoạt động nhấn mạnh vào việc tự suy ngẫm, vì thế tất cả những gì học viên viết ra ở đây sẽ không được thu lại mà chỉ là để bạn tự suy ngẫm thôi.

✓ Sau hoạt động, chúng ta sẽ dành một ít thời gian để chia sẻ suy nghĩ và cảm nhận, nhưng học viên không bắt buộc phải tham gia.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Chuyển tài liệu phát tay và bút viết cho học viên.

2. Hướng dẫn học viên viết lại cảm nhận, suy nghĩ của họ với mỗi câu hỏi dưới đây. Nếu câu nào họ không trả lời được, khuyến khích họ cố hết sức có thể để viết những gì họ nghĩ. Với câu hỏi nào họ muốn làm rõ thêm, họ có thể viết thêm câu hỏi ở bên dưới câu đó.

3. Học viên có khoảng 5 phút để trả lời.

4. Chuyển sang phần câu hỏi thảo luận, lựa chọn một số câu bạn cho là phù hợp vào lúc đó trước khi bước sang phần tổng kết hoạt động.



CÂU HỎI THẢO LUẬN

Bạn thấy thế nào trong khi thực hiện hoạt động này? Bạn đã nhận ra được điều gì? Có ai có bất kỳ câu hỏi gì trong quá trình điền vào tài liệu phát tay không?

Ở câu hỏi 3, có bạn nào có suy nghĩ hay trải nghiệm gì muốn chia sẻ với cả lớp không?

Câu hỏi cuối cùng khá thách thức vì nó đòi hỏi các bạn phải suy ngẫm về những gì mà tới giờ mình vẫn còn loay hoay chưa biết, vậy có bạn nào mạnh dạn chia sẻ với lớp không?

Theo các bạn, vì sao chúng ta lại có hoạt động này?



TỔNG KẾT VỚI HỌC VIÊN

Tóm lược bài học chính rút ra từ hoạt động.

Chia sẻ lý do tại sao bạn nghĩ hoạt động này lại quan trọng (Ví dụ: "Điều quan trọng là chúng ta cần hồi tưởng lại những thứ đã ảnh hưởng đến phần lớn những hiểu biết cơ bản của chúng ta đầu tiên, và nhận ra kiến thức của chúng ta có thể được bồi đắp, thay đổi thông qua trải nghiệm ở các giai đoạn sống khác nhau, và việc tiếp nhận thông tin và hiểu biết mới là sứ mệnh của khóa học này").



BIẾN TẤU

Có rất nhiều cách để bạn có thể điều chỉnh hoạt động này theo mục đích của mình. Có thể bạn không muốn quá tập trung vào phần chia sẻ nhóm mà thay vào đó bạn cho học viên chia về các cặp gồm 2 người để thảo luận thêm.



LƯU Ý

Mặc dù hoạt động này rất hữu ích để học viên tự suy ngẫm, nhưng đối với nhiều nhóm lại tạo thêm nhiều câu hỏi và thắc mắc hơn câu trả lời. Tùy vào đối tượng học viên mà những thuật ngữ như người chuyển giới, người đa dạng giới và người hợp giới có thể khá xa lạ với họ từ đó khiến họ e ngại khi trả lời các câu hỏi, làm mất khoảng thời gian để họ nhớ lại những trải nghiệm có liên quan, bởi lúc này họ hầu như chỉ tập trung vào những khái niệm mới đó. Bạn có thể để tất cả khái niệm về người hợp giới và đa dạng giới sang một bên và giới thiệu vào lúc khác của khóa học nếu bạn nghĩ rằng những thuật ngữ này có thể cản trở khả năng suy ngẫm của học viên.



TÀI LIỆU PHÁT TAY CHO HỌC VIÊN

ẤN TƯỢNG ĐẦU TIÊN VỀ NGƯỜI CHUYỂN GIỚI – Trả lời những câu hỏi dưới đây hết sức có thể

1. Lần đầu bạn nhận ra rằng không phải tất cả mọi người đều là hợp giới mà còn có cả người chuyển giới hoặc đa dạng giới là vào khi nào?
2. Những ấn tượng/hiểu biết ban đầu của bạn về người chuyển giới và đa dạng giới là do trải nghiệm hoặc ảnh hưởng từ đâu? (Ví dụ: gia đình, bạn bè, truyền hình, sách vở, báo chí, cộng đồng tôn giáo, v.v.)
3. Nhận thức hoặc hiểu biết của bạn về người chuyển giới và đa dạng giới đã thay đổi hay phát triển như thế nào trong suốt cuộc đời bạn?
4. Bạn có đang trong quá trình xóa bỏ những quan niệm, niềm tin gì liên quan đến bản dạng chuyển giới và đa dạng giới không?

4. CHÙM KHÁI NIỆM LGBTQ



Thảo luận có định hướng



101



Thấp



20 phút



LGBTQ

Hoạt động giúp học viên định hình khác biệt quan trọng giữa các khái niệm Giới, Giới tính và Xu hướng tính dục.



VĂN PHÒNG PHẨM

- ✓ Bảng hoặc giá treo
- ✓ Tài liệu phát tay: mô hình The Gender Unicorn (Kỳ lân Giới).
- ✓ Bút viết



MỤC TIÊU

- ✓ Phân biệt được các yếu tố L, G, B, Q và T trong chùm khái niệm LGBTQ.
- ✓ Hiểu được sự khác biệt giữa giới tính, bản dạng giới, thể hiện giới và sự hấp dẫn.
- ✓ Giúp học viên tư duy và thấu hiểu hơn về giới tính, bản dạng giới, thể hiện giới và sự hấp dẫn của bản thân.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Giới thiệu về hoạt động (xem ví dụ về cách giới thiệu hoạt động ở phần dưới đây).
2. Bắt đầu bằng tài liệu phát tay về chùm khái niệm LGBTQ, nhấn mạnh sự khác nhau giữa L, G, B, và T, nhấn mạnh vào khía cạnh LGB đại diện cho các nhóm xu hướng tính dục thiểu số, còn T đại diện cho các nhóm bản dạng giới thiểu số.
3. Chuyển qua tài liệu phát tay Kỳ lân Giới để giới thiệu về giới tính, bản dạng giới và thể hiện giới. Chú ý sử dụng các thuật ngữ chính xác và xuyên suốt.
4. Giải thích thêm về tính độc lập của các yếu tố về giới, sau đó chuyển sang khái niệm hấp dẫn tình cảm và tình dục.

Ví dụ có thể giới thiệu hoạt động như sau:

Chúng ta thường sử dụng rất nhiều từ viết tắt để chỉ chung về cộng đồng những người đa dạng giới và tính dục, phổ biến nhất mà các bạn hay gặp là LGBT, thậm chí mở rộng hơn thì còn có cụm từ LGBTQQIAATS. Đôi khi bạn có thể sáng tạo hơn mà viết nó theo cách khác như QUILTBAG, v.v.

Thường gì điều gì cũng có hai mặt, và việc chúng ta sử dụng cụm từ "quyền của cộng đồng người đồng tính [nam]" (gay rights) thay cho "quyền của cộng đồng LGBT" (LGBT rights) cũng nảy sinh rất nhiều vấn đề.

Ta hãy dành thời gian để phân biệt những thuật ngữ mà mọi người hay nhầm lẫn với nhau, ví dụ như giới và giới tính. Ngoài ra, chúng ta còn có thể thảo luận thêm về thể hiện giới, giới tính sinh học và bản dạng giới của một người là các yếu tố độc lập, chúng không quyết định việc người này sẽ yêu hay cảm thấy hấp dẫn bởi ai.

BÀI GIẢNG THAM KHẢO

Xin mời mọi người xem trang tài liệu có in hình chiếc ô cùng dòng chữ LGBT. Chúng ta sẽ thảo luận về ý nghĩa của từng chữ trong cụm LGBTQ, và những phần bản dạng của con người mà chúng đại diện. Khi nói về người "LGBTQ," chúng ta thường quên mất không làm rõ hàm ý của từng chữ cái.

Ví dụ: Không có khái niệm "người LGBTQ." Lesbian – người đồng tính nữ, Gay – người đồng tính nam, Bisexual – người song tính, Transgender – người chuyển giới và Queer – người đa dạng tính dục đều là những cái nhãn riêng biệt để nói về các bản dạng khác nhau. Một người có thể có hai nhãn (Ví dụ: vừa đồng tính vừa chuyển giới), hoặc nhiều hơn hai nhãn (Ví dụ: Một người có thể vừa coi mình là đồng tính nữ, vừa xem mình là người thuộc cộng đồng gay/đồng tính, vừa dùng nhãn đa dạng tính dục và cả nhãn chuyển giới nữa). Tuy nhiên đó là phần kiến thức chuyên sâu một chút. Hãy cùng bắt đầu từ những điều cơ bản trước nhé.

LGB đại diện cho các nhận dạng tính dục khác nhau. Và T vừa đại diện cho một bản dạng giới, cũng như là một khái niệm bao trùm cho nhiều nhận dạng giới. Queer (đa dạng tính dục) có ý nghĩa khác nhau với mỗi người, có thể nói về tính dục, hoặc giới, hoặc cả hai.

Khi sử dụng cụm từ "bản dạng tính dục" hay "xu hướng tính dục," chúng ta đang đề cập đến người mà chúng ta thấy hấp dẫn về tình cảm và/hoặc tình dục. Khi sử dụng cụm từ "bản dạng giới" hay "nhận dạng giới," chúng ta đang đề cập đến suy nghĩ về giới của bản thân mình.

Cần chú ý rằng, mặc dù cụm từ "cộng đồng LGBTQ" được sử dụng phổ biến, chúng ta đôi khi quên mất yếu tố về bản dạng giới hoặc các vấn đề của người chuyển giới, mà chỉ nói đến yếu tố tính dục mà thôi. Cần phải luôn nhớ sự khác nhau giữa các phạm trù này.

Mời mọi người chuyển sang mô hình các yếu tố tính dục, dùng để phân biệt giữa giới, giới tính và sự hấp dẫn. Từ trước đến nay, chúng ta sử dụng "giới" với ý nghĩa chỉ là "nam" hoặc "nữ." Đây gọi là "hệ nhị nguyên giới" – một khái niệm có thể bạn đã nghe qua. Theo hệ nhị nguyên, chỉ có hai giới là nam và nữ, và bạn chỉ có thể là một trong hai giới đó. Tuy nhiên trên thực tế, giới của con người phức tạp hơn rất nhiều. Chúng ta gọi đó là cái nhìn "phi nhị nguyên" về giới. Thuyết nhị nguyên và cách nó gọi ra những quan điểm về "giới nam" và "giới nữ" sẽ giúp ta bước đầu

tìm hiểu về giới và sự đa dạng trong trải nghiệm về giới của con người, nhưng ta phải luôn nhớ thực tế bản dạng giới của con người vượt xa hệ nhị nguyên này, và con người trải nghiệm nhiều bản dạng giới hơn là chỉ nam và nữ.

Hiểu một cách đơn giản, thuyết “phi nhị nguyên” về giới cho rằng giới là một phổ với hai cực là “nam” và “nữ.” Mỗi cá nhân có thể nhận dạng bản thân mình ở bất cứ điểm nào trên thang đó.

Người ở gần cực “nam” nếu họ cảm nhận mình phần nhiều là nam, ở gần cực “nữ” nếu họ cảm nhận mình phần nhiều là nữ, hoặc có thể ở đâu đó giữa hai cực (nhiều phần nam hơn hay nhiều phần nữ hơn). Vấn đề phát sinh khi chúng ta nhận định giới như trên là khi một người càng “nam tính” họ sẽ càng ít “nữ tính.” Điều này nghe thì có vẻ hợp lý, tuy nhiên nếu bạn tìm hiểu sâu và phân chia giới ra làm nhiều thành phần, điều này sẽ không còn đúng nữa. Một người cũng có thể nhận mình nằm ở cả hai cực nếu cảm nhận mình có cả bản dạng nam và nữ như người song giới (bigender), hoặc di chuyển trên phổ này nếu trải nghiệm giới của họ thay đổi thường xuyên (hoạt giới – genderfluid). Một người cũng có thể cảm nhận mình nằm ở nhiều điểm trên phổ này hay thậm chí có điểm ngoài phổ này nếu cảm nhận bản thân là người đa dạng giới (genderqueer), hoặc không có điểm nào cả nếu không có cảm nhận trải nghiệm giới (vô giới – agender). Có rất nhiều nhãn về giới vô cùng đa dạng.

Để hiểu về giới một cách dễ dàng nhất, chúng ta có thể chia nó ra làm ba bộ phận: Bản dạng giới (cảm nhận, nhận dạng về giới của mỗi người dựa trên những hiểu biết về giới của bản thân); Thể hiện giới (cách chúng ta thể hiện giới của mình ra bên ngoài qua quần áo, hành động và cử chỉ) và Giới tính sinh học (các bộ phận sinh học trên cơ thể mà ta nghĩ là nam hay nữ). Hãy cùng phân tích từng yếu tố một nhé!

Bản dạng giới là suy nghĩ về giới của bản thân dựa trên những hiểu biết sẵn có. Nói cách khác, đó là việc bạn có thấy bản thân mình phù hợp với những giá trị của nam giới hay nữ giới mà xã hội quy định/hình ảnh nam giới hay nữ giới mà xã hội dựng lên hay không. Chúng ta đang đề cập đến những chuẩn mực và vai trò của các giới trong xã hội. Ví dụ: Nam giới bị cho là phải “kiên cường,” “tư duy logic,” “khoẻ mạnh” và đóng vai trò “người lãnh đạo, người xây dựng, người bảo vệ.” Nữ giới thường bị coi là “nhạy cảm, biết quan tâm và thương cảm” cũng như đóng vai trò “người nuôi nấng, người chăm sóc, người hỗ trợ.” Có người cảm thấy mình phù hợp với những tính cách cũng như vai trò trên, và cũng có người thấy mình thuộc một giới khác nào đó. Ngoài ra, họ có thể có đặc điểm của cả hai giới – hay còn gọi là người đa dạng giới (genderqueer). Lưu ý là những quan niệm về giới này mang tính phân biệt giới tính (sexist), không có cơ sở tự nhiên hay khoa học, mà hoàn toàn do xã hội dựng lên. Ví dụ: Nhiều người có thể vẫn có cảm nhận trải nghiệm giới nữ và nhận dạng mình là nữ dù không có những tính chất hay đóng vai trò giới mà xã hội thường quy định cho nữ.

Thể hiện giới chính là cách bạn biểu lộ sự nam tính hay nữ tính của mình qua quần áo, đầu tóc, lời nói, hành động, cử chỉ, v.v. Ví dụ: Quần áo “nam tính” thường sẽ rộng, bụi bặm, đơn giản và tiện dụng; ngược lại, quần áo “nữ tính”

sẽ ôm sát hơn, có màu sắc nổi bật và kiểu dáng cầu kì hơn. Khi nói về một thể hiện giới vừa có một ít nam tính, vừa có một ít nữ tính, có thể dùng thuật ngữ "trung tính" (androgynous).

Giới tính sinh học là thể hiện của "tính nam" hay "tính nữ" trên cơ thể của bạn. Ví dụ: Những người có giới tính sinh học là nam sẽ có dương vật, tinh hoàn, khi dậy thì sẽ có các dấu hiệu như mọc râu/lông, vai rộng, họ mang nhiễm sắc thể XY và có nhiều nội tiết tố testosterone. Những người có giới tính sinh học là nữ sẽ có âm đạo, buồng trứng, và khi dậy thì sẽ có các dấu hiệu như tuyến vú phát triển, hông rộng, mang nhiễm sắc thể XX và có nhiều nội tiết tố estrogen. Đa số cá nhân sinh ra với chủ yếu các đặc tính nam hoặc là nữ, nhưng cũng có nhiều trường hợp những người liên giới tính (intersex) với tổng hòa kết hợp các yếu tố phát triển giới tính không điển hình của cơ thể nam hoặc nữ. Tuy nhiên, cơ thể chúng ta không chỉ được quyết định bởi giới tính sinh học. Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến giới tính trên cơ thể của một người như các loại bệnh tật, mất cân bằng nội tiết tố, các phẫu thuật chuyển đổi giới tính, v.v. Và bất kể cơ thể chúng ta mang hình thái giới tính sinh học nào, chúng ta vẫn có thể tự định nghĩa bản thân bằng bản dạng giới theo ý muốn.

Tất cả các yếu tố chúng ta vừa thảo luận ở trên là các yếu tố có liên quan đến giới. Các bạn hãy phân biệt giới (gender) với tính dục (sexuality). Với tính dục, chúng ta cũng thường hay đi theo một quan điểm nhị nguyên: Một người chỉ có thể là đồng tính hoặc dị tính. Tuy nhiên, con người ta có vô vàn cách nhận thức và trải nghiệm tính dục của mình. Để giúp dễ dàng tìm hiểu, hãy phân biệt sự hấp dẫn tình cảm và sự hấp dẫn tình dục. Có người có cả hai, có người cảm nhận một trong hai thứ mạnh hơn thứ còn lại, và có người không có sự hấp dẫn tình cảm lẫn tình dục. Nhiều người trong chúng ta cảm thấy hấp dẫn tình cảm và tình dục ở mức độ như nhau với cùng loại bản dạng giới, vì thế ta không nhận ra sự khác nhau giữa hai khái niệm này. Nhưng lại có người không hấp dẫn tình cảm (mong muốn tìm hiểu đối phương, hẹn hò, trò chuyện, v.v.) mà chỉ hấp dẫn tình dục (vô ái hữu tính) hoặc ngược lại (hữu ái vô tính).

Đến đây, mình xin đặt một câu hỏi nhỏ để các bạn suy nghĩ: Những điều vừa rồi có khiến bạn nghĩ lại về bản thân mình và người khác, cũng như cách mình nhìn nhận về giới và sự hấp dẫn không?



BIẾN TẤU

Bạn có thể lấy bản thân mình làm ví dụ trong bài giảng, cũng có thể lấy những người nổi tiếng được học viên biết đến. Những ví dụ này sẽ làm nổi bật một bài học nữa: Chúng ta thường chỉ biết một số mảnh ghép trong cuộc sống của họ, chứ hiếm khi hiểu rõ hoàn toàn và chắc chắn về việc họ là ai hay họ yêu ai



LƯU Ý

Nên tập dượt trước khi điều phối lần đầu tiên. Những hoạt động như thế này gồm rất nhiều phần nhỏ, học viên sẽ rất dễ bị rối nên bạn cần luôn có những hướng dẫn rõ ràng, cụ thể. Hơn nữa, bạn cũng cần hiểu rõ về những thuật ngữ và nhãn nói trên để có thể tự tin điều phối.



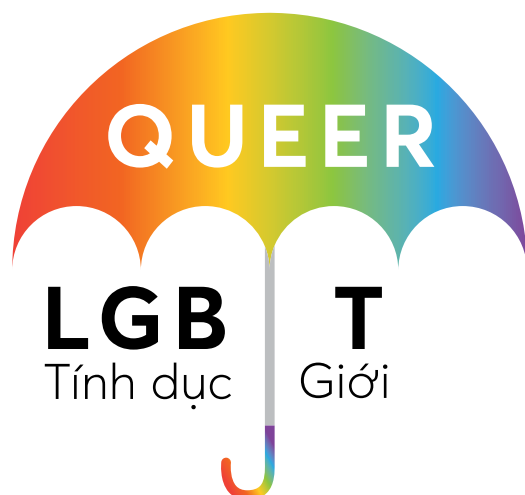
BÍ KÍP

Mọi thứ luôn thay đổi và tiến triển theo thời gian. Nếu bạn nhìn lại những phiên bản đầu tiên của mô hình Kỳ Lân Giới về các yếu tố giới và tính dục, thực sự đã có rất nhiều thay đổi so với mô hình hiện nay. Các phiên bản đầu tiên đã được phổ biến tại Việt Nam là Chiếc bánh Giới (hay còn có các tên gọi khác như Con sao biển, Bánh mì Giới, v.v.). Đây là một điều đáng mừng, bởi những trải nghiệm và nhận dạng về giới và tính dục không ngừng thay đổi, và các mô hình trên đây cần được cập nhật để phản ánh điều đó.



TÀI LIỆU PHÁT TAY CHÙM KHÁI NIỆM LGBTQ

LGBTQ là từ viết tắt bao trùm một loạt các bản dạng tính dục và giới đa dạng. Người ta thường nói đến Q (Queer – người đa dạng giới) như một thuật ngữ bao trùm với nhiều nhận dạng khác ở dưới nó. L (Lesbian – người đồng tính nữ), G (Gay – người đồng tính nam) và B (Bisexual – người song tính) là 3 trong số rất nhiều nhóm thiểu số về xu hướng tính dục, còn T (Transgender – người chuyển giới) chỉ là 1 trong rất nhiều nhóm thiểu số về bản dạng giới. Có người vừa có thể là L, G, hoặc B, vừa là T. Trên thực tế, có rất nhiều nhóm khác được bao gồm trong từ Queer (người đa dạng tính dục).



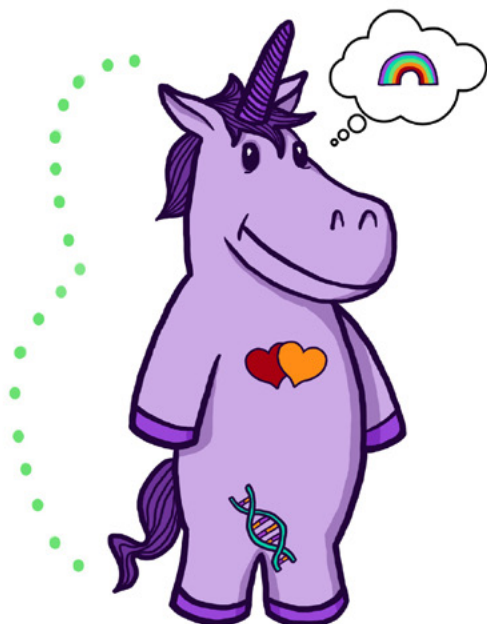
"Q" đôi khi còn viết tắt cho Questioning (đang tìm hiểu). T – Transgender (viết tắt là "trans") thường cũng được coi là một khái niệm bao trùm. Như bạn có thể thấy, có rất nhiều chú ý, rất nhiều ngoại lệ, bởi trải nghiệm của con người là muôn màu muôn vẻ, và chúng ta không muốn bỏ sót một cá nhân nào.



Kỳ Lân Giới

The Gender Unicorn

Hình ảnh của
TSER
Trans Student Educational Resources



Để tìm hiểu thêm, hãy truy cập
www.transstudent.org/gender

Thiết kế: Landyn Phan & Anna Moore

Bản Dạng Giới

-  Nữ giới
-  Nam giới
-  (Các) Giới khác

Thể Hiện Giới

-  Nữ tính
-  Nam tính
-  Khác



Giới Tính Ấn Định Khi Sinh

-  Nữ
-  Nam
-  Khác/Liên giới tính



Hấp Dẫn Tình Dục

-  Nữ/Nữ tính/Tính nữ
-  Nam/Nam tính/Tính nam
-  (Các) Giới khác



Hấp Dẫn Tình Cảm

-  Nữ/Nữ tính/Tính nữ
-  Nam/Nam tính/Tính nam
-  (Các) Giới khác

5. KHÔNG BỎ SÓT: HIỂU BIẾT VỀ VÔ TÍNH



Bài giảng



101



Thấp



10 phút



Tính dục

Một bài giảng giúp học viên có nhận thức đúng và thấu hiểu hơn về người vô tính.



MỤC TIÊU

- ✓ Giúp học viên có hiểu biết đúng đắn về tính dục và giải thích một số lầm tưởng về người vô tính.
- ✓ Nhấn mạnh vô tính cũng là một xu hướng tính dục và tồn tại như một phổ đa dạng xu hướng tính dục.
- ✓ Cởi mở với bất cứ câu hỏi nào về người vô tính và xu hướng vô tính.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Giới thiệu về chủ đề vô tính và giảng bài sơ lược.
2. Thảo luận mở để học viên có thể đặt bất cứ câu hỏi về những vấn đề đã được nêu trong bài giảng cũng như để học viên chia sẻ hiểu biết và trải nghiệm của mình về vô tính.

BÀI GIẢNG

Ghi nhớ: Bài giảng dưới đây chỉ nên được sử dụng như một tài liệu hướng dẫn giúp bạn có những hiểu biết tường tận và thấu đáo hơn về vô tính trong phạm vi chương trình tập huấn. Bạn nên diễn đạt bài giảng theo cách của bạn hoặc dùng như một nguồn tham khảo trong suốt hoạt động.

Vô tính thuộc về phạm trù xu hướng tính dục. Tuy vậy, hiếm thấy có ai thảo luận công khai, rộng rãi về chủ đề này. Vậy thì ta hãy bắt đầu hãy bằng việc tìm hiểu thế nào là vô tính.

Khi nói một người nào đó vô tính có nghĩa là họ có rất ít hoặc không có hấp dẫn về mặt tình dục với người khác. Có thể họ cảm thấy hấp dẫn về mặt tình cảm, có cảm xúc lãng mạn với ai đó, nhưng lại không có nhu cầu hoặc không muốn trải qua giai đoạn hấp dẫn tình dục với đối phương.

Vô tính khác với kiêng tình dục bởi nó là một xu hướng tính dục tự nhiên trong khi việc kiêng tình dục là lối sống hoặc lựa chọn cá nhân. Và vô tính không đồng nghĩa với việc bạn sẽ không bao giờ quan hệ tình dục. Vô tính cũng không có nghĩa là luôn muốn sống độc thân và không có mong ước tìm thấy tình yêu hay có một người bạn đời. Trên thực tế, nhiều người vô tính vẫn có khát khao xây dựng một mối quan hệ tình cảm lâu dài với người mình yêu. Trong trường hợp một người không có cả hấp dẫn tình dục lẫn tình cảm yêu đương với

người khác, họ có thể là người vô ái-vô tính (aromantic asexual), hoặc gọi ngắn gọn là vô tính (asexual).

Vô tính là một phổ dài và đa dạng. Nó bao gồm những người không có bất cứ hấp dẫn hoặc hứng thú tình dục với người khác cho tới việc có những hấp dẫn hay hứng thú này nhưng chỉ ở những điều kiện nhất định. Một số người thường chỉ có trải nghiệm hấp dẫn tình dục xuất hiện sau một thời gian dài gần bó, có liên kết chặt chẽ, hay cảm thấy an toàn, tin tưởng (thường là với người yêu nhưng cũng có thể là bạn hoặc những người thân thiết khác) được gọi là á tính (demi-sexual). Những cá nhân ở giữa khoảng hữu tính (có hấp dẫn tình dục) và vô tính (không có hấp dẫn tình dục) thì được coi là nằm trong phổ vô tính xám (grey-A). Lưu ý: ở giữa có nghĩa là trải dài trong trục giữa vô tính và hữu tính, chứ không phải nằm ở điểm chính giữa.

Với những người vô tính có hấp dẫn về mặt cảm xúc, họ sẽ tự nhận diện mình tùy theo tùy vào đối phương là ai và đôi khi dựa vào đó để gọi người yêu mình là "bạn trai" hay "bạn gái". Các thuật ngữ mà họ dùng để mô tả mối quan hệ về mặt cảm xúc với người yêu của họ thường là:

- Homoromantic asexual (đồng ái-vô tính): Người vô tính có thu hút về mặt tình cảm với người cùng bản dạng giới với mình.
- Heteroromantic asexual (dị ái-vô tính): Người vô tính có thu hút về mặt tình cảm với người khác bản dạng giới với mình.
- Biromantic asexual (song ái-vô tính): Người vô tính có thu hút về mặt tình cảm với cả hai giới.
- Panromantic asexual (toàn ái-vô tính): Người vô tính có thu hút về mặt tình cảm với một người bất kì và không quan tâm tới người yêu mình thuộc xu hướng tính dục hay bản dạng giới nào.

Đa số mọi người gặp khó khăn trong việc phân tách hai khái niệm hấp dẫn cảm xúc và hấp dẫn tình dục bởi thực tế với không ít người thì hai khái niệm này bao trùm lẫn nhau. Nhưng thử suy nghĩ về ví dụ này xem: Bạn đã bao giờ thấy một ai đó rất xấu tính, và bạn chẳng thấy có chút tình cảm nào với họ, nhưng bạn lại nảy sinh ham muốn tình dục với người đó. Hoặc khi bạn yêu thương ai đó và muốn xây đắp một mối quan hệ nghiêm túc với họ bởi bạn thực sự trân trọng họ, nhưng lại hoàn toàn không có khao khát gần gũi thể xác với họ.

Vẫn tồn tại rất nhiều lầm tưởng và định kiến gây tổn thương không chỉ đối với cộng đồng người vô tính nói chung mà cả cá nhân người vô tính nói riêng.

Cần khẳng định một lần nữa rằng vô tính là xu hướng tính dục tự nhiên như biết bao xu hướng khác. Nó không sinh ra từ một trải nghiệm đau buồn hay sang chấn tâm lý thời thơ ấu, hay do trạng thái mất cân bằng nội tiết tố hoặc là hệ quả của việc kìm hãm sự phát triển tự nhiên của xu hướng tính dục khác. Đó không phải là tình trạng bệnh lý để chúng ta phải ráo riết tìm hiểu nguyên nhân; không điều gì có

thể “khiến” con người ta trở thành vô tính. Quan trọng là chúng ta cần phải nhạy cảm và tỉnh thức hơn về điều này, và tránh đề cập hoặc hỏi người vô tính nguyên nhân nào mà họ lại có xu hướng tính dục này.

Tương tự, ta cũng không tuyên bố rằng vô tính chỉ là một xu hướng có tính tạm thời, không bền vững, hay có thể thay đổi được. Rất nhiều người lầm tưởng rằng xu hướng vô tính (đặc biệt ở thanh thiếu niên) chỉ là một giai đoạn trong cuộc đời. Mặc dù nhiều người với các xu hướng tính dục khác nhau đều có thể có sự xê dịch nhất định trong hiểu biết và cách nhận diện về xu hướng tính dục của bản thân, nhưng cũng có nhiều người khác không trải qua quá trình đó. Do vậy, việc tra hỏi về xu hướng tính dục của ai đó đôi khi khiến cho họ cảm thấy không ít tổn thương và không được tôn trọng.

Một vài người phân vân liệu một người có thể thực sự nhận diện được họ là người vô tính nếu chưa từng quan hệ tình dục. Nhưng chúng ta biết là rất nhiều người dị tính, đồng tính và đa dạng tính dục nhận thức được xu hướng tính dục của bản thân mình từ khi chưa từng có trải nghiệm tình dục với người họ yêu. Những người vô tính cũng vậy. Tương tự như thế, bạn cần ghi nhớ rằng không nên kết luận một người vô tính chẳng qua chỉ là do họ chưa gặp đúng đối tượng mà thôi.

Xu hướng tính dục của của mỗi người chỉ có thể là do chính họ tự định nghĩa theo nhiều cách khác nhau, trong đó bao gồm cảm giác hấp dẫn và thu hút cho tới hành vi. Vì thế, với những người vô tính, việc có quan hệ tình dục không hề có tác động thay đổi xu hướng tính dục của họ.



BIẾN TẤU

Chủ động thay đổi bài giảng để phù hợp với khối lượng kiến thức và đối tượng học viên. Có thể bổ sung những thông tin mà bạn nghĩ là cần thiết và hữu ích với học viên.



LƯU Ý

Bài giảng dưới đây chỉ nên được sử dụng như một tài liệu hướng dẫn giúp bạn có những hiểu biết tường tận và thấu đáo hơn về vô tính trong phạm vi lớp tập huấn. Bạn nên diễn đạt bài giảng theo cách của bạn hoặc dùng như một nguồn tham khảo trong suốt hoạt động.

Dành thời gian cho phần Hỏi đáp sau bài giảng nếu bạn muốn khuyến khích thảo luận giữa các học viên về đề tài vô tính.

*Trong tiếng Anh, vô tính (asexuality) còn được gọi tắt là **ace**.

6. MỘT SỐ THUẬT NGỮ CHUYÊN DỤNG



Nhóm lớn



101



Thấp



15 phút



LGBTQ



Thuật ngữ

Một bài giảng giúp học viên có vốn thuật ngữ cơ bản về giới và tính dục.



VĂN PHÒNG PHẨM

- ✓ Bảng phân loại thuật ngữ dùng cho học viên
- ✓ Bút viết



MỤC TIÊU

- ✓ Giúp học viên nắm vững được các khái niệm cơ bản liên quan đến giới và tính dục.
- ✓ Giải đáp một số lầm tưởng thường gặp khi sử dụng các thuật ngữ phổ biến.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Giới thiệu sơ qua về hoạt động nhóm sẽ thực hiện.
2. Dành từ 2-3 phút để học viên đọc lướt qua danh sách thuật ngữ (Chú ý nhắc học viên chỉ đọc tên của khái niệm chứ không đọc phần giải nghĩa).
3. Đánh dấu (*) với các khái niệm mà học viên chưa từng nghe thấy trước đó, dấu (x) với những từ họ cảm thấy còn chưa hiểu rõ.
4. Sau khi học viên đã xem qua hết các thuật ngữ, hãy bắt đầu với các từ được đánh dấu ở trang đầu. Với bất cứ từ nào có đánh dấu, chỉ một học viên trong lớp đọc to phần giải thích thuật ngữ và hỏi thêm các câu hỏi nhằm phân tích, làm rõ khái niệm nếu cần.
5. Người điều phối có thể đóng góp thêm phần giải thích của bản thân với từng thuật ngữ nếu muốn. Nếu gặp khó khăn khi giải thích các khái niệm (ví dụ như về bản dạng giới, các khái niệm liên quan tới người chuyển giới và liên tưởng các khái niệm), người điều phối có thể nói lớp sẽ làm rõ các khái niệm này hơn bằng mô hình Kỳ Lân Giới của chương trình tập huấn.
6. Hướng dẫn học viên đọc bảng thuật ngữ đầy đủ để họ có thể tự mình đào sâu nghiên cứu thêm. Nhắc nhở học viên chú ý dành thời gian đọc tất cả vì các thuật ngữ đều hữu ích và cần thiết.



LƯU Ý

Tất cả những gạch đầu dòng ở bên dưới phần định nghĩa của từng thuật ngữ là phần ghi nhớ của giảng viên và thông tin bổ sung tham khảo, và không nằm trong phiên bản dành cho học viên.

Vốn từ chuyên ngành là cần yếu trong quá trình tìm hiểu và khám phá các vấn đề liên quan đến đa dạng giới và tính dục. Hãy chắc chắn rằng bạn luôn tự tin với hiểu biết của mình để có thể chia sẻ và giải đáp các từ cho học viên.

Cần sử dụng chính xác từ loại của mỗi một khái niệm cụ thể. Một số từ không được khuyến dùng ở dạng danh từ và chỉ phù hợp nhất khi dùng như tính từ mô tả tính chất, trạng thái là thuộc tính của sự vật. Trong những bối cảnh khác nhau, một từ cũng có thể được dùng vừa như danh từ và vừa như tính từ mà vẫn đảm bảo ngôn ngữ sử dụng mang hàm ý tôn trọng người LGBTQ. Lưu ý là khi không chắc chắn thì phương án an toàn bạn nên lựa chọn là sử dụng dạng tính từ vì tính từ chỉ nhằm mô tả, định danh, làm rõ thêm một khía cạnh nào đó trong bản sắc của một người chứ không giản lược hóa toàn bộ con người họ thành một phần bản thể nhỏ duy nhất. Ví dụ: Hai cách nói này đem lại cảm giác hoàn toàn khác nhau:

- Linh là đồ tóc vàng hoe.
- Linh có một mái tóc vàng hoe.

Vì vậy, hãy nhớ một số từ chỉ nên sử dụng ở dạng tính từ, và mỗi khi bạn băn khoăn hoặc chưa dám chắc về cách sử dụng các thuật ngữ, hãy dùng dạng tính từ.

Thực tế, các khái niệm và thuật ngữ luôn thay đổi và được cập nhật liên tục nên đừng quá lo lắng khi bạn thấy một từ mình chưa từng gặp bao giờ hoặc là một cách định nghĩa khác cho một từ quen thuộc. Mọi thuật ngữ, định nghĩa đều phát triển và đổi mới theo thời gian.

Đối với một số thuật ngữ, hàm ý cũng quan trọng như cách biểu lộ. Vì thế, hãy nhớ không chỉ chú ý tới ý nghĩa của từ mà cả cách chúng được tiếp nhận.

Danh sách các thuật ngữ dưới đây chỉ là những tổng hợp hiện thời nhất và cũng cần phải liên tục cập nhật, chỉnh lý và bổ sung. Với các thuật ngữ về bản dạng, hãy tôn trọng người sử dụng những nhãn này và định nghĩa của cá nhân họ thay vì chú trọng đến bất kỳ cuốn từ điển hay các nguồn tài liệu khác. Chúng tôi thay đổi ngôn ngữ sử dụng sao cho sát nhất với cách mà chúng ta tiếp cận chúng qua chiều dài lịch sử và văn hóa; khi văn hóa thay đổi, định nghĩa của từ cũng có thể thay đổi.

Để tiện tra cứu nhiều thuật ngữ hơn, bạn có thể xem tại phần **Trọn bộ Thuật ngữ LGBTQ**.



BẢNG THUẬT NGỮ PHÁT TAY CHO HỌC VIÊN

Ally – Đồng minh (danh từ): Những người (thường là người dị tính hoặc người hợp giới) ủng hộ, tôn trọng và đồng hành cùng cộng đồng LGBTQ. Mặc dù khái niệm trên không chỉ rõ rằng "đồng minh" cần phải thể hiện hành động cụ thể, nhưng trong thực tế, đồng minh tích cực là những người thường có nhiều hoạt động thể hiện quan điểm của mình, công khai ủng hộ mạnh mẽ với người LGBTQ. Điều này cũng thể hiện để xã hội thấy được mình là đồng minh của người LGBTQ.

✓ "Công khai" là một đồng minh là quá trình xảy ra khi bạn bắt đầu nói và thể hiện những hành động cụ thể nhằm ủng hộ, tôn trọng cộng đồng LGBTQ. Nhưng đôi khi việc bạn là một đồng minh tích cực cũng có thể khiến bạn bị kỳ thị. Vì thế, đồng minh cũng có thể phải trải qua quá trình "công khai về bản thân," mặc dù điều này ít được ghi nhận.

Asexual – Vô tính (tính từ): Không có hấp dẫn tình dục với người khác, hoặc không có hứng thú hay ham muốn thực hiện hoạt động tình dục. Vô tính là một xu hướng tự nhiên của con người, trải dài trong phổ xu hướng tính dục từ những người không cảm thấy hấp dẫn tình dục hay không có ham muốn tình dục cho tới những người có mức độ ham muốn thấp, và nếu có ham muốn hay hấp dẫn tình dục thì chỉ xuất hiện sau một khoảng thời gian dài. Trên phổ vô tính đa dạng như vậy sẽ có nhiều điểm khác nhau, và mỗi người có thể tự nhận thức và định nghĩa về bản thân mình dựa trên các nhãn khác nhau ở các điểm này. Một khái niệm khác cũng được sử dụng khá phổ biến trong cộng đồng người vô tính là "ace" – được dùng để gọi một người là người vô tính.

✓ Vô tính khác với kiêng tình dục ở chỗ vô tính là một xu hướng tính dục bền vững trong khi kiêng tình dục nhằm diễn tả một sự lựa chọn, một lối sống thuộc về hành vi, thái độ và quan điểm cá nhân.

✓ Một người là vô tính không đồng nghĩa với việc họ cũng là vô ái – không có hấp dẫn tình cảm với người khác (aromantic). Nói cách khác, nhiều người vô tính vẫn có cảm giác yêu đương với người khác.

Biological sex – Giới tính sinh học (danh từ): Một thuật ngữ y học được dùng để chỉ các đặc điểm sinh học liên quan tới nhiễm sắc thể, nội tiết tố và giải phẫu học để phân định một người là nam, nữ hay liên giới tính. Thường được gọi đơn giản là "giới tính," "giới tính cơ thể," "giới tính giải phẫu" hay được nhấn mạnh hơn là "giới tính ấn định khi sinh."

✓ Khái niệm trên thường bị nhầm lẫn là một hệ nhị nguyên kết hợp bởi hai yếu tố Nam và Nữ. Thực ra, tồn tại rất nhiều cách kết hợp của các nhiễm sắc thể, nội tiết tố và các yếu tố khác liên quan đến đặc điểm giới tính sinh học. Sẽ chính xác hơn nếu coi giới tính sinh học là một phổ với nhiều khả năng kết hợp các yếu tố sinh học phức hợp trên (Cách nhìn nhận như vậy cũng sẽ bao

gồm được cả người liên giới tính và người chuyển giới trong các định nghĩa về giới tính sinh học).

✓ Thường bị nhầm lẫn là từ đồng nghĩa với **giới**.

Biphobia – Hội chứng ghét sợ người song tính (danh từ): Việc suy nghĩ và/hoặc thể hiện các thái độ, hành vi tiêu cực, kỳ thị nhắm tới người song tính (Ví dụ: sợ hãi, giận dữ, chối bỏ, oán hận, phủ nhận sự tồn tại, khó chịu). Người song tính có thể vấp phải sự kỳ thị, phản đối đến từ cả cộng đồng người đa dạng tính dục lẫn xã hội dị tính. **Biphobic – Ghê sợ người song tính** (tính từ): Mô tả một người mang trong mình các cảm giác, thái độ tiêu cực với người song tính như khó chịu, sợ hãi và khinh miệt.

✓ Chúng ta cần hiểu tầm quan trọng của việc nhận biết rất nhiều những định kiến về người song tính đang đè nặng, gây áp lực và kỳ thị đối với họ và mang tính ghê sợ người song tính: ham muốn tình dục của họ quá cao, họ tham lam khi yêu cả hai giới, song tính là một ngộ nhận, có thể dễ dàng thay đổi. Chính những người đồng tính, dị tính và các nhóm đa dạng tính dục khác hiện vẫn còn thiên kiến và suy nghĩ như vậy về người song tính.

Bisexual – Song tính (tính từ): Một người có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với cả người cùng giới lẫn người khác giới (thường là hai giới nam và nữ. Với một số người khác thì có thể có cảm giác hấp dẫn với cả những người nằm ngoài định chuẩn giới nhị nguyên nam-nữ, và họ sử dụng khái niệm "song tính" để chỉ cảm giác thu hút với hai giới khác nhau (ví dụ như cả nam giới và người đa dạng giới). Trên thực tế, mức độ thu hút dành cho mỗi giới mà người song tính có cảm giác hấp dẫn không nhất thiết phải đồng đều nhau.

✓ Có thể gọi ngắn gọn là **bi**.

✓ Ngoài hai cách gọi đồng tính, dị tính (hoặc "thẳng") thì song tính cũng là một khái niệm được sử dụng khá phổ biến và được nhiều người biết đến. Vì vậy, ngay cả với những người tin rằng thế giới không chỉ tồn tại hai giới nam-nữ (như hàm ý thường được hiểu của thuật ngữ song tính), đôi khi họ vẫn nói xu hướng tính dục của mình là song tính vì thuật ngữ này dễ hiểu nhất đối với nhiều người khác.

Cisgender – Người hợp giới (tính từ): Là người có giới tính sinh học khi sinh ra và bản dạng giới trùng khớp với nhau (Ví dụ: một người có giới tính sinh học là nam và nghĩ mình là nam). Một cách hiểu đơn giản hơn là một người được cho là hợp giới khi họ không phải là người chuyển giới (bản dạng giới và giới tính sinh học không trùng nhau).

✓ Tiền tố "cis" trong tiếng Latinh có nghĩa là "cùng, thuận ở một phía."

Coming out – Công khai: (1) Là quá trình một người nhận ra, chấp nhận và sống theo xu hướng tính dục và bản dạng giới mong muốn của họ (công khai với chính bản chính mình); (2) Là quá trình mà một người quyết định chia sẻ và thể hiện xu

hướng tính dục hay bản dạng giới với mọi người xung quanh mình (Ví dụ: công khai với bạn của mình, v.v.).

✓ Lựa chọn công khai là một quá trình liên tục và kéo dài suốt một đời người. Bất cứ lúc nào mỗi ngày, mỗi một người đều phải cân nhắc và đánh giá xem họ có nhu cầu công khai lúc đó không, ai là người họ cảm thấy đủ tin cậy để chọn công khai, hay việc công khai bản dạng tính dục của mình có an toàn không. Bên cạnh đó, họ cũng cần phải tính đến những rủi ro và hệ quả có thể xảy ra.

Gay – Đồng tính (tính từ): (1) Một thuật ngữ được sử dụng để chỉ việc một người có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với người cùng giới và/hoặc giới tính với họ. Thông thường, từ này được dùng cho những người cơ thể nam/người nhận dạng mình là nam và có hấp dẫn với người cơ thể nam/người giới nam khác; nhưng cũng có thể dùng từ này theo cách tương tự như vậy với trường hợp của người cơ thể nữ/người giới nữ. (2) Một khái niệm bao trùm có tính đại diện cho cộng đồng đa dạng giới, hoặc cũng có thể dùng cho bất cứ cá nhân nào không phải người dị tính.

✓ Trải qua cả một quá trình lịch sử kéo dài, "gay" là một từ mang rất nhiều ý nghĩa khác nhau. Trong thế kỷ 12, từ này có nghĩa là "hạnh phúc." Đến thế kỷ 17, từ này được sử dụng phổ biến hơn với ý nghĩa không mấy tích cực – "bằng hoại đạo đức" (ám chỉ một người lả lơi, nhiều dục vọng). Đến thế kỷ 19, khái niệm này lại để chỉ những cô gái hành nghề lao động tình dục (và "gay nam" có nghĩa là một người đàn ông thường xuyên có quan hệ tình dục với phụ nữ lao động tình dục). Mãi cho đến thế kỷ 20, khái niệm "gay" mới dần tiến đến định nghĩa như ngày nay.

Gender expression – Thể hiện giới (danh từ): Là cách một người lựa chọn để thể hiện bản dạng giới của mình, có thể là thông qua cách ăn mặc, phong thái, cách sử dụng ngôn ngữ, hành vi cử chỉ, và một số yếu tố khác, thường là được định hình dựa trên thang chung nam tính-nữ tính. Khái niệm này còn một cách gọi khác là "trình diễn giới" (gender presentation).

Gender identity – Bản dạng giới (danh từ): Là cảm nhận bên trong của một người về giới của họ, cách họ nhận diện bản thân, việc họ nghĩ họ thuộc về giới nào. Yếu tố quyết định bản dạng giới của một người phụ thuộc phần lớn vào việc người đó hiểu biết và cảm nhận ra sao về các khái niệm và khả năng lựa chọn giới của riêng mình. Các bản dạng giới phổ biến thường là: nam, nữ, người chuyển giới, người đa dạng giới, v.v.

✓ Vẫn còn tồn tại những hiểu lầm giữa khái niệm bản dạng giới và khái niệm giới tính sinh học, hay giới tính ấn định lúc sinh.

Genderqueer – Đa dạng giới (tính từ): Những người tự nhận mình nằm ngoài quy chuẩn nhị nguyên nam-nữ thường sử dụng nhãn này để chỉ bản dạng giới của mình. Đây cũng có thể là một khái niệm có tính bao trùm để chỉ những người có bản dạng giới không nằm trong quy chuẩn giới và người có bản dạng "bất nhị nguyên" (Ví dụ: vô giới (agender), song giới (bigender), hoạt giới (genderfluid)).

Người đa dạng giới có thể nhận dạng bản thân là một hoặc hơn các ý sau, và cũng có thể khá linh hoạt khi giải thích về bản dạng giới của mình theo một trong những cách giới thiệu phổ biến dưới đây:

- ✓ Là một tổng hòa kết hợp các yếu tố của các bản dạng giới (nam, nữ, giới khác) khác nhau (Ví dụ: song giới (bigender) và toàn giới (pangender)).
- ✓ Là người không có định hình giới cụ thể hoặc tự nhận dạng mình không thuộc giới nào cả (Ví dụ: vô giới (genderless, agender)).
- ✓ Có thể nhận mình là bất cứ giới nào và thay đổi giữa các giới (Ví dụ: hoạt giới (genderfluid)).
- ✓ Giới thứ ba hoặc giới khác, bao gồm những người không gắn nhãn cụ thể cho giới của họ do sự trùng lặp của các khái niệm, hoặc vấp phải ranh giới không rõ rệt giữa bản dạng giới, xu hướng tính dục và xu hướng cảm xúc.

Heteronormativity – Định chuẩn hóa dị tính (danh từ): Là việc mặc định của cá nhân hoặc thể chế cho rằng tất cả mọi người đều là người dị tính, và dị tính là xu hướng tính dục siêu việt và cao cấp hơn các xu hướng khác. Định chuẩn hóa dị tính dẫn đến định kiến và phủ nhận sự tồn tại của các bản dạng tính dục khác. Thường đi cùng với thuật ngữ này là quan niệm định chuẩn giới vai trò giới, mặc định rằng mọi người chỉ nên nhận định mình là nam hay nữ, và phải có biểu hiện là người nam nam tính hay người nữ nữ tính, và nhấn mạnh vào việc chỉ tồn tại tình yêu giữa nam và nữ/cặp đôi nam-nữ.

Homophobia – Hội chứng ghét sợ người đồng tính (danh từ): Một khái niệm bao trùm nhằm mô tả các suy nghĩ, hành vi, thái độ tiêu cực (như sợ hãi, giận dữ, chối bỏ, oán hận, phủ nhận sự tồn tại, hay khó chịu) nhắm tới các thành viên của cộng đồng LGBTQ. Trong đó có thể bao gồm cả cảm giác sợ hãi, ghê tởm hoặc không thích khi có dính líu, can hệ hoặc bị cho là người LGBTQ.

- ✓ Khái niệm này còn mở rộng và liên hệ tới các trường hợp là người song tính và chuyển giới. Tuy nhiên, những thuật ngữ cụ thể như "Hội chứng ghét sợ người song tính" (biphobia) và "Hội chứng ghét sợ người chuyển giới" (transphobia) được dùng để nhấn mạnh và làm rõ hơn những thành kiến riêng nhắm tới nhóm song tính, chuyển giới.
- ✓ Hội chứng này có thể xuất hiện ở bản thân mỗi cá nhân khi họ bắt đầu chất vấn về tính dục của chính mình.

Homosexual – Đồng tính luyến ái (tính từ): Một thuật ngữ [y học] được dùng để mô tả một người có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với người cùng giới/giới tính. Đây là một cách gọi gây ra nhiều tranh cãi và được coi là mang tính định kiến vì trong lịch sử, thuật ngữ này từng được dùng để chỉ một loại bệnh tâm thần. **Không khuyến khích sử dụng thuật ngữ này** với mục đích thông thường (chỉ nên sử dụng khái niệm đồng tính, đồng tính nam và đồng tính nữ).

✓ Mãi đến năm 1973, đồng tính luyến ái vẫn được liệt vào danh sách các chứng bệnh tâm thần trong cuốn Cẩm nang chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần của Hoa Kỳ (DSM Diagnostic and statistical manual of mental disorders). Đây là một trong những lý do khiến thuật ngữ này mang hàm ý khá tiêu cực và nặng nề khía cạnh lâm sàng.

✓ Trước khi dự luật "Không hỏi, không nói" (Don't Ask, Don't Tell – chính sách cấm phân biệt đối xử hoặc quấy rối quân nhân là người đồng tính hoặc song tính chưa công khai, đồng thời tiếp tục cấm người đồng tính hoặc song tính nhập ngũ) của Hoa Kỳ bị thu hồi, có một nghiên cứu nhằm tìm hiểu ý kiến, cảm nhận của người dân khi được hỏi về người đa dạng tính dục công khai phục vụ trong quân đội. Khi được hỏi, "Bạn cảm thấy thế nào khi những người phục vụ trong quân đội công khai mình là người đồng tính nam hay đồng tính nữ?", có tới 65% số người bày tỏ sự ủng hộ vào thời điểm đó. Thế nhưng khi được hỏi lại cùng một câu hỏi với cách dùng từ khác: "Bạn cảm thấy thế nào khi những người phục vụ trong quân đội công khai mình là người đồng tính luyến ái?", tỷ lệ người ủng hộ đã giảm mất hơn 20% (cùng nhóm người được hỏi). Khái niệm "đồng tính luyến ái" và gay/lesbian (đồng tính nam/đồng tính nữ) mang hàm ý khác nhau và tạo ra những phản ứng khác nhau hết sức rõ rệt đối với cả người dị tính lẫn người đa dạng tính dục.

Intersex – Liên giới tính (tính từ): Để chỉ người có tổng hòa kết hợp các yếu tố phát triển giới tính không điển hình của cơ thể nam hoặc nữ (có thể là nhiễm sắc thể, tuyến sinh dục, nội tiết tố, cơ quan sinh dục trong và ngoài). Lĩnh vực chăm sóc y tế cho trẻ sơ sinh có chẩn đoán trẻ mắc hội chứng DSD – Rối loạn phát triển giới tính lâm sàng ("Differing/Disorders of Sex Development"), trước đây được gọi là lưỡng tính (hermaphrodite/hermaphroditic); tuy nhiên, hiện nay cách gọi trên bị cho là lạc hậu và có tính miệt thị.

✓ Thường bị coi là một bệnh lý đáng ngại ở trẻ nhỏ, trong suốt một thời gian dài, trạng thái liên giới tính được cho là một vấn đề khẩn cấp cần phải được bác sĩ can thiệp nhanh để "chữa" cho trẻ sơ sinh. Hiện nay, càng ngày càng có nhiều các hoạt động nhằm nâng cao nhận thức và vận động quyền cho người liên giới tính. Nhiều người yêu cầu ngừng coi liên giới tính là một bệnh hay vấn đề y tế, và cấm phẫu thuật xác định lại giới tính không cần thiết đối với trẻ sơ sinh liên giới tính cho tới khi đứa trẻ đủ lớn để hiểu và tự quyết định.

Lesbian – Đồng tính nữ (danh từ/tính từ): Mô tả một người cơ thể nữ/giới nữ cảm thấy có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với một người cũng có cơ thể nữ/giới nữ khác.

✓ Từ lesbian có nguồn gốc từ tên hòn đảo Lesbos ở Hy Lạp. Do đó, đôi khi khái niệm này bị cho là mang tinh thần vọng Âu và không thực sự đại diện được cho phụ nữ da màu và các sắc tộc ngoài châu Âu.

✓ Nhưng vẫn có rất nhiều phụ nữ thuộc nhiều cộng đồng sắc tộc đa dạng, bao gồm cả phụ nữ da màu sử dụng nhãn "lesbian" để nhận dạng bản thân.

✓ Trong khi nhiều phụ nữ chọn nhãn "lesbian," một số phụ nữ cũng sử dụng nhãn "gay" để nói về mình. Đây hoàn toàn là lựa chọn riêng của từng cá nhân.

LGBTQ/LGBTQ+/GSM/DSG v.v. (tính từ): Ký tự viết tắt/thuật ngữ bao trùm cho tất cả những người có xu hướng tính dục và/hoặc bản dạng giới không theo quy chuẩn (hay đa dạng). Có nhiều ký tự viết tắt khác nhau tùy theo lựa chọn sử dụng của mỗi người khi nói về mình.

✓ LGBTQ là viết tắt của người đồng tính, song tính, chuyển giới và Đa dạng giới hoặc người vẫn còn đang trong giai đoạn tìm hiểu về mình (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/Questioning) (đôi khi người ta cũng đặt thêm dấu "+" ở sau các chữ cái trên như một cách để thừa nhận sự tồn tại của các xu hướng và bản dạng khác chưa được liệt kê);

✓ GSM là viết tắt của các nhóm giới và tính dục thiểu số (Gender and Sexual Minorities);

✓ DSG là giới và tính dục đa dạng (Diverse Genders and Sexualities). Các cách viết tắt phổ biến khác bao gồm GLBT và QUILTBAG (Queer/Questioning, Undecided (chưa xác định), Intersex Lesbian, Transgender, Bisexual, Asexual, Gay/Genderqueer).

✓ Không có cụm từ viết tắt nào được coi là chính xác hơn cả. Lựa chọn thuật ngữ để sử dụng phụ thuộc và thay đổi tùy theo bối cảnh xã hội, con người, thời gian hay không gian dung chứa.

✓ Những nỗ lực nhằm công nhận nhiều bản dạng tính dục hơn dẫn đến các ký tự viết tắt càng ngày càng dài, và bị ví von là "Nồi lẩu bỏng chữ cái." Đây là một phần lý do tại sao hiện nay nhiều người đang dần chuyển sang sử dụng thuật ngữ GSM hoặc DSG.

Pansexual – Toàn tính (tính từ): Mô tả việc một cá nhân có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với người thuộc tất cả các giới (đa dạng về bản dạng giới và thể hiện giới).

✓ Thường được gọi ngắn gọn là **pan**.

Passing – Trông giống (động từ): (1) Mô tả việc một người chuyển giới được chấp nhận, hay có thể "trông giống" với giới/giới tính mong muốn của mình (bất kể giới tính ấn định khi sinh) mà không bị nhận ra là người chuyển giới. (2) Mô tả những người đồng tính, song tính hoặc người đa dạng tính dục được nhìn nhận là người dị tính.

✓ "Trông giống" (passing) là một khái niệm gây nhiều tranh cãi vì nó tập trung vào phía người quan sát hoặc tương tác với cá nhân LGBTQ, và đặt quyền lực vào phía người quan sát thay vì cho cá nhân LGBTQ quyền tự đại diện, định nghĩa và xác định bản thân.

✓ Dù một số người tìm cách để "trông giống," hay chính xác hơn là để bản dạng giới thật của họ được chấp nhận, "trông giống" chưa chắc đã luôn là một trải nghiệm tích cực.

✓ Một số người cảm thấy sự tồn tại của mình bị phủ nhận hay cảm giác mình vô hình đối với chính cộng đồng của mình khi họ bị nhìn nhận như một phần của nhóm tính dục đa số (dị tính hợp giới).

Queer – Đa dạng tính dục (tính từ): Thuật ngữ bao trùm mô tả những cá nhân không xác định mình là dị tính hoặc có bản dạng giới không theo định chuẩn giới. Trong suốt chiều dài lịch sử, thuật ngữ "queer" từng được sử dụng với hàm ý miệt thị. Vì vậy, không phải người LGBTQ nào cũng muốn dùng từ này. Hiện nay, "đa dạng tính dục" hay queer có thể được dùng thay thế cho từ LGBTQ nếu muốn.

✓ Nếu một người nói với bạn rằng họ cảm thấy không thoải mái khi bạn gọi họ là queer thì bạn không nên dùng từ đó với họ nữa. Luôn luôn tôn trọng mong muốn của mỗi cá nhân về những nhãn bản dạng tính dục, đặc biệt là với những nhãn còn gây nhiều tranh cãi (hoặc có quá trình lịch sử nhiều rắc rối) như thuật ngữ này.

✓ Chúng ta chỉ nên sử dụng khái niệm queer khi bạn có thể tự tin giải thích cho người khác hiểu ý nghĩa của nó. Bởi vì một số người còn cảm thấy không thoải mái với từ đó, tốt nhất là bạn cần phải biết/thấy tự tin đủ để giải thích tại sao bạn lại chọn sử dụng từ đó nếu có ai đó thắc mắc hoặc quan tâm.

Questioning – Đang tìm hiểu (động từ và tính từ): Một người chưa chắc chắn hoặc đang trong giai đoạn tìm hiểu về bản dạng giới và xu hướng tính dục của bản thân mình. Nhấn mạnh vào tính thời điểm và trải nghiệm họ cần có để xác định rõ về mình.

Romantic attraction – Hấp dẫn tình cảm (danh từ): Cảm xúc thúc đẩy một người mong muốn thực hiện những hành vi gần gũi tình cảm với người khác (như tán tỉnh, hẹn hò, hôn nhân), có thể dao động ở nhiều mức độ khác nhau (từ cực ít đến mãnh liệt). Hấp dẫn tình cảm thường bị lồng ghép nhầm lẫn với hấp dẫn tình dục hoặc hấp dẫn tinh thần.

Sexual attraction – Hấp dẫn tình dục (danh từ): Cảm xúc thúc đẩy một người cảm thấy muốn thực hiện những hành vi tình dục hoặc gần gũi thể xác với người khác (Ví dụ: hôn, động chạm, giao hợp), có thể dao động ở nhiều mức độ khác nhau từ cực ít đến mãnh liệt. Hấp dẫn tình dục thường bị lồng ghép nhầm lẫn với hấp dẫn tình cảm hoặc hấp dẫn tinh thần.

Sexual orientation – Xu hướng tính dục (danh từ): Bao gồm các hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần mà một người dành cho người khác, thường được xác định và dán nhãn dựa trên bản dạng giới của một cá nhân và đối tượng của họ. Thường bị nhầm lẫn với khái niệm "Sở thích tình dục" (sexual preference).

Straight – Thẳng (tính từ): Chỉ một người chủ yếu có cảm giác hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với người có giới/giới tính khác với họ. Đây là một cách gọi thông thường của heterosexual – dị tính.

Transgender – Chuyển giới (tính từ): (1) Khái niệm bao trùm một phổ các bản dạng khác nhau vượt ngoài phạm vi của các quy chuẩn xã hội về giới. (2) Chỉ một người sống với bản dạng giới khác với giới tính họ được ấn định khi sinh.

✓ Thông thường các nhãn dán tính dục (Ví dụ: đồng tính, dị tính, song tính) được xác định dựa vào mối liên hệ giữa bản dạng giới của một người và những giới mà họ cảm thấy thu hút.

Trong khi đó, tính dục của người chuyển giới có thể được định nghĩa theo một số cách khác nhau. Một số người chuyển giới lấy bản dạng giới của mình làm cơ sở để xác định xu hướng của mình là dị tính, đồng tính, song tính, toàn tính hay xu hướng tính dục khác; hoặc một số người chuyển giới khác lại miêu tả tính dục của bản thân bằng các nhãn lấy người họ cảm thấy thu hút làm cơ sở, ví dụ như gynosexual (người cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với phụ nữ, người có cơ thể nữ, hoặc các đặc điểm nữ tính), androsexual (người cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với phái nam, người có cơ thể nam, hoặc các đặc điểm nam), skoliosexual (người cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với những cá nhân không thuộc nhị nguyên giới/ không theo chuẩn nam/nữ thông thường).

✓ Còn được gọi ngắn gọn là **trans**.

Transphobia – Hội chứng ghét sợ chuyển giới (danh từ): Sự sợ hãi, phân biệt đối xử hay thù ghét người chuyển giới nói riêng, cộng đồng người chuyển giới nói chung, và cả khi nhận thấy sự mơ hồ giới. Hội chứng này xuất hiện cả trong cộng đồng đa dạng giới cũng như toàn thể xã hội nói chung. Nó thường biểu hiện trong các hình thức bạo lực và thậm chí là gây chết người. Mặc dù chưa có những con số thống kê và ghi nhận đầy đủ về tình trạng trên, có thể chắc chắn rằng người chuyển giới là nạn nhân trực tiếp của các tội ác bạo lực và bạo lực do kỳ thị (bao gồm giết người) nhiều hơn hẳn những người hợp giới và đa dạng tính dục (bao gồm các cá nhân LGBTQ+).

7. CHUYỆN CÔNG KHAI



Tự suy ngẫm



101



Trung bình



5 phút



Tính dực



Công khai, Định kiến

Đồng cảm với những trải nghiệm, thử thách và uất ngã của một nhân vật giả tưởng khi trải qua quá trình công khai lâu dài.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Giấy nháp

✓ Bút viết



MỤC TIÊU

✓ Đưa học viên trải qua trải nghiệm công khai có thể xảy ra của một người LGBTQ.

✓ Chứng tỏ rằng công khai không phải là việc chỉ phải làm một lần.

✓ Nêu ra một số hệ quả có thể xảy ra về mặt xã hội hay pháp luật của việc công khai.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Để học viên viết ra những điều quan trọng nhất với họ ở từng hạng mục.

2. Đọc những câu chuyện, để học viên làm theo với danh sách của họ.

3. Suy ngẫm về bài học.

Yêu cầu học viên viết câu trả lời vào tờ giấy của mình. Giải thích kĩ rằng các câu trả lời này chỉ để phục vụ hoạt động này, và học viên không nên cảm thấy căng thẳng.

Viết tên người hoặc những điều bạn yêu thích hay bạn cho là quan trọng nhất:

1. Người mà bạn yêu thương nhất, người quan trọng nhất đối với bạn (Ví dụ: bạn bè, người yêu, v.v.).

2. Người trong gia đình hay họ hàng mà bạn yêu nhất hoặc thấy quan trọng nhất đối với bạn.

3. Sở thích/đam mê lớn nhất của bạn.

4. Vật sở hữu bạn thấy gắn bó nhất.

5. Công việc mơ ước của bạn.

Giải thích với học viên rằng trong toàn bộ phần còn lại của hoạt động, học viên sẽ tưởng tượng mình là một người đồng tính, song tính hay toàn tính, và họ sẽ phải đặt mình vào địa vị của một người tính dục thiểu số cụ thể.

Bạn cố giải thích với bạn mình rằng bạn đã thật sự phải lòng nhân vật Người Dơi. Rồi bạn bè gọi bạn là đồ bóng, đồ pê đê, và tuyên bố sẽ không chơi với bạn nữa. Gạch tên người số 1 trong danh sách của bạn.

Bạn đi học trung học. Cảm xúc hấp dẫn với người cùng giới của bạn mãi chẳng chịu biến mất, và bạn bắt đầu khám phá nó trong bí mật bằng các mối quan hệ cùng giới. Bạn nghĩ rằng, "Giờ là thế kỉ 21 rồi, cả nhà yêu mình mà, mình nên sống là chính mình." Bạn quyết định nói với bố mẹ rằng bạn đã có người yêu, và bạn là người đồng tính. Họ nói với bạn rằng bạn chỉ là đang trải qua một giai đoạn nhất thời thôi. Họ bắt bạn chia tay với người đó hoặc tìm nơi khác để sống. Bạn nói đó không phải chỉ là một giai đoạn, mà chính là con người bạn. Bố mẹ đuổi bạn ra khỏi nhà. Gạch tên người ở số 2 trong danh sách.

Lớn lên chút nữa, bạn giờ đang học đại học và cuộc sống có vẻ khá hơn trước. Bạn tìm được một nhóm bạn để chơi cùng, một cộng đồng những người ủng hộ và quan tâm tới bạn. Họ chấp nhận con người bạn. Một hôm, bạn thấy có đăng ký một buổi họp câu lạc bộ (CLB) về điều thứ 3 trong danh sách của bạn. Bạn quyết định sẽ tham dự thử một buổi. Sau đó, chủ nhiệm CLB đã tới chỗ bạn nói chuyện và tự giới thiệu. Hai người chuyện trò, và anh ấy hỏi có phải đã từng nhìn thấy bạn trong một buổi diễu hành trong trường của người đồng tính hay không. Bạn nói là đúng và rất hào hứng kể chuyện ngày hội mà bạn đã tham gia hôm đó. Anh ấy nói với bạn rằng anh ấy rất tôn trọng quyền được làm những gì mình muốn của bạn, nhưng các thành viên trong nhóm sẽ không thoải mái khi ở gần bạn. Anh ấy yêu cầu bạn đừng quay lại nữa. Gạch số 3 trong danh sách của bạn.

Sau khi rời buổi họp, bạn trở về phòng và nhìn thấy dòng chữ "Chết đi, đồ pê đê!" viết trên cửa phòng bạn, và phòng bạn đã bị đột nhập. Đồ vật ở dòng thứ 4 đã bị đập tan. Bạn hãy gạch dòng đó khỏi danh sách.

Cuối cùng thì khi lớn hơn tí nữa, bạn đã xoay sở để có được công việc lý tưởng và một cuộc sống tốt. Một ngày, bạn tới cơ quan và để tấm ảnh người bạn đời và con mình trên bàn làm việc. Sếp của bạn đi qua và hỏi về họ. Bạn kể về họ với sếp, cô ta mỉm cười nói thật tuyệt vời rồi bỏ đi. Sáng hôm sau, bạn bị triệu tập tới một cuộc họp và sếp của bạn nói rằng công ty đang cắt giảm nhân sự và họ buộc lòng phải để bạn đi. Gạch điều cuối cùng khỏi danh sách của bạn.



CÂU HỎI PHỤ

Độc: Cần hiểu đây là trải nghiệm mà một người hoàn toàn có thể sẽ phải trải qua trong cuộc đời.

Điều đó không có nghĩa là tất cả mọi người LGBTQ đều có câu chuyện như vậy, hay tất cả những người LGBTQ đều sẽ mất đi mọi thứ họ yêu, và chắc chắn hoạt động này càng không có nghĩa là bạn được phép nói rằng bây giờ thì bạn đã "hiểu

được cảm giác này." Đây là một câu chuyện công khai cực kì bi thảm, NHƯNG nó không hề được kịch tính hóa. Những điều này CÓ xảy ra trong thực tế. Và chúng tôi muốn bạn thử trải nghiệm sự cảm thông thấu hiểu, để từ đó có thể mở rộng góc nhìn của mình.

Học viên học được từ hoạt động này:

- ✓ Công khai không phải là chuyện bạn chỉ phải làm một lần. Nó là một quá trình kéo dài cả đời, và là một quyết định mà con người ta cứ phải làm đi làm lại mỗi khi rơi vào những tình huống mới hay gặp người mới.
- ✓ Có rất nhiều rủi ro trong việc công khai, đó là lý do vì sao nhiều người chọn không công khai (nên đừng có bực mình với bạn bè hay người thân theo kiểu: "Sao không nói ra sớm?" khi họ mãi mới công khai với mình).
- ✓ Rất khó để có thể phán đoán được phản ứng của mọi người khi ai đó công khai bản dạng tính dục của mình.



BIẾN TẤU

Bạn có thể thay đổi câu chuyện theo cách mà bạn muốn, ví dụ như là sử dụng các chi tiết trầm trọng hơn hoặc là ít khốc liệt đi, kể câu chuyện về những trải nghiệm khác, hoặc thậm chí là thay đổi đầu mục trong danh sách những điều quan trọng.

Bạn cũng có thể viết lại câu chuyện để thay vì nói về vấn đề kỳ thị đồng tính, bạn có thể nói về vấn đề kỳ thị chuyển giới bằng cách kể câu chuyện về trải nghiệm công khai của một người chuyển giới.

Suy nghĩ xem nội dung nào bạn cho rằng sẽ có ích hơn cho nhóm học viên của bạn và thay đổi câu chuyện sao cho phù hợp với nhu cầu của họ.

Thay vì gạch tên trong danh sách, bạn có thể cho mỗi học viên 05 mẫu giấy nhỏ để viết mỗi hạng mục lên một mẫu giấy, và xé mẫu giấy đó đi thay vì gạch tên khỏi danh sách. Hành động xé giấy và trải nghiệm không còn mẫu giấy nào trên tay có thể đem lại cảm giác và ấn tượng sâu đậm hơn cho học viên.



LƯU Ý

Bạn cần khẳng định với học viên rằng đây là chỉ trải nghiệm công khai của một cá nhân giả tưởng cụ thể. Nó không đại diện cho mọi câu chuyện của người LGBTQ hiện nay, hay cũng không có nghĩa là việc công khai đem lại nhiều hậu quả tiêu cực cho tất cả mọi người. Mục đích của hoạt động này là để cập tới rất nhiều hệ quả về mặt xã hội hay pháp luật khi công khai, và chứng minh rằng công khai không phải việc bạn chỉ phải làm một lần trong đời là xong.

8. NHỮNG LẦM TƯỞNG VỀ CÔNG KHAI



Nhóm lớn



101



Thấp



10 phút



LGBTQ



Công khai

Một hoạt động hóa giải những lầm tưởng về công khai và các quy tắc nên hay không nên làm để hỗ trợ ai đó công khai.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Tờ thông tin về Công khai



MỤC TIÊU

✓ Giúp học viên hiểu tường tận và đa chiều hơn về quá trình công khai.

✓ Cung cấp một số phương pháp tốt nhất (bao gồm những quy tắc Nên & Không nên) để hỗ trợ một người trong quá trình công khai.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Phát tờ thông tin cho học viên.

2. Định hướng hoạt động bằng cách chia sẻ lý do cần nói về công khai.

Ví dụ: "Chúng ta sẽ dành vài phút để chia sẻ về chủ đề công khai. Chắc chắn nhiều bạn đã nghe về khái niệm này, nhưng chưa chắc chúng ta đã thực sự dành thời gian để đi sâu tìm hiểu về nó. Thông thường, ta ít khi nghĩ tới quá trình công khai cho đến khi chính mình phải trải qua hoặc phải hỗ trợ ai đó công khai bản dạng tính dục của mình. Tờ thông tin này sẽ giúp bạn có thêm những hiểu biết cụ thể và đa chiều hơn về ý nghĩa của quá trình công khai và một số cách hỗ trợ người khác đang trải qua giai đoạn quan trọng này."

3. Đọc Tờ thông tin. Có thể tăng sự tham gia của học viên bằng cách mời nhiều học viên cùng đọc các phần được đánh dấu theo các màu sắc khác nhau.

4. Sau khi họ đọc xong Tờ thông tin, hãy hướng dẫn nhóm thảo luận nhanh về các thông tin trong đó nếu bạn có đủ thời gian.

5. Tổng kết hoạt động.



CÂU HỎI THẢO LUẬN

Hãy chia sẻ một vài suy nghĩ và cảm nhận ban đầu với những thông tin bạn vừa đọc được. Điều gì khiến bạn chú ý nhất? Trong tờ thảo luận có thông tin nào mới với bạn không?

Ở đây có ai đã hỗ trợ một người từ những bước đầu tiên trong giai đoạn họ công khai? Bạn rút ra được bài học gì từ trải nghiệm đó?

Kiến thức này giúp ích được gì cho bạn trong công việc hiện tại bạn đang làm?



TỔNG KẾT VỚI HỌC VIÊN

Tổng hợp các điểm chính của phiên thảo luận và/hoặc nhấn mạnh vào các kết quả quan trọng mà bạn cảm thấy vẫn chưa được nói đến. Có thể bao gồm:

- Không nên tiết lộ bản dạng tính dục của một người nếu không được sự cho phép của họ.
- Nếu muốn hỗ trợ ai đó trong quá trình công khai thì quan trọng nhất là bạn cần làm rõ xem họ muốn bạn làm gì với những thông tin họ chia sẻ cho bạn. Họ muốn bạn giữ bí mật, chia sẻ với người khác, thỉnh thoảng hỏi han hay cùng họ thảo luận thường xuyên về đề tài này.
- Mỗi người sẽ có mong muốn và nhu cầu riêng trong quá trình công khai. Do vậy, có thể hỏi thẳng họ để làm rõ: "Tôi rất vui vì bạn đã chia sẻ chuyện đó với tôi. Bạn muốn tôi hỗ trợ bạn như thế nào trong giai đoạn quan trọng này?"



LƯU Ý

Tờ thông tin về công khai cũng có thể dùng như một tài liệu tham khảo đơn thuần và không nhất thiết phải phát triển thành một hoạt động cụ thể trong giáo trình. Dù đây là một hoạt động hữu ích, ngắn, và dễ thực hiện, nhưng phần nhiều các thông tin quan trọng đã được thể hiện rõ ràng trong Tờ thông tin, và học viên có thể đọc Tờ thông tin để tham khảo sau cũng được.

Có thể kết hợp đọc Tờ thông tin này trước hoặc gần hoạt động "Phiên chợ Đặc quyền" để đưa ra những thảo luận về đặc quyền mà có thể bị đe dọa khi quyết định công khai hay không, các lựa chọn của người LGBTQ đối với quyết định công khai, cũng như nhiều trao đổi hữu ích khác.



TỜ THÔNG TIN VỀ CÔNG KHAI

"CÔNG KHAI" là quá trình khi một người:

1. Chấp nhận và nhận diện được bản dạng giới/xu hướng tính dục của bản thân mình; và
2. Tự nguyện chia sẻ với người khác về mình.

Đôi khi công khai bị hiểu lầm là một việc chỉ cần làm một lần. Nhưng với phần lớn người LGBTQ thì công khai là một chuỗi các quyết định, thậm chí phải làm hàng ngày, mà họ phải điều chỉnh để thích nghi liên tục với mỗi không gian hay môi trường họ tới.

Mọi người có thể "lộ" ở một số không gian và đối tượng và "kín" đối với đối tượng và không gian khác. Có thể là:

- ✓ Gia đình
- ✓ Bạn bè
- ✓ Bạn học/Đồng nghiệp
- ✓ Cộng đồng tôn giáo

Quyết định công khai với 1 cá nhân hay 1 nhóm nào đó đều nên dựa trên cảm giác AN TOÀN, THOẢI MÁI, TIN CẬY & SẴN SÀNG. Ép buộc hoặc tiết lộ về xu hướng tính dục hay bản dạng giới của một ai đó mà không có sự đồng thuận của họ, bất kể bạn có chủ đích gì, thì đều cực kỳ nguy hiểm, không lành mạnh, và phản tác dụng. Đôi khi người ta nghĩ rằng họ đang giúp cá nhân đó hoặc làm thay ai đó việc chế ngự nỗi sợ của mình. Nhưng thật ra...

NẾU AI ĐÓ CÔNG KHAI VỚI BẠN

KHÔNG NÊN

- × Nói với họ: "Ồ tớ biết lâu rồi mà," hoặc cố tình làm giảm tầm quan trọng của việc họ đang chia sẻ với bạn.
- × Chạy đi kể với tất cả mọi người và khoe rằng mình có một "bạn trans mới."
- × Quên mất rằng họ vẫn chính là người mà bạn đã biết, vẫn là bạn hoặc là người yêu của bạn.
- × Tọc mạch quá sâu vào đời tư, cuộc sống cá nhân của người đó hơn trước.
- × Mặc định bạn biết vì sao họ lại công khai với mình.

NÊN

- ✓ Hiểu rằng đây là dấu hiệu của việc người đó đặt rất nhiều lòng tin vào bạn (Thật tuyệt!!!)
- ✓ Hỏi lại mức độ bí mật của chuyện này (Người khác có biết không? Đây có phải là chuyện cần giữ kín không?).
- ✓ Hãy nhớ rằng bản dạng giới hay xu hướng tính dục của người đó chỉ là một trong rất nhiều khía cạnh làm nên con người họ.
- ✓ Thể hiện sự quan tâm và nhu cầu hiểu thêm về khía cạnh này của bạn mình nếu họ sẵn lòng chia sẻ
- ✓ Hỏi họ làm thế nào để bạn có thể hỗ trợ họ tốt nhất.

III. BÀI TẬP TRẢI NGHIỆM

1. BẢN DẠNG CÁ NHÂN



Nhóm lớn



201



Cao



20 phút



LGBTQ, Liên tầng kỳ thị

Hoạt động này tập trung vào những bản dạng nổi bật của chúng ta trong những hoàn cảnh, tình huống cụ thể. Chúng ta sẽ tìm hiểu những bản dạng ấy sẽ tác động qua lại lẫn nhau và ảnh hưởng tới cuộc sống hằng ngày của chúng ta như thế nào.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Bảng đề tên các loại bản dạng treo xung quanh phòng.



MỤC TIÊU

✓ Tạo ra không gian để học viên trong nhóm chia sẻ, thảo luận về những bản dạng khác biệt của mỗi cá nhân trong nhóm, và lắng nghe về sự khác biệt của những người còn lại, qua đó, tạo ra sự gắn kết và thấu hiểu đối với các thành viên trong nhóm.

✓ Chứng minh rằng kể cả những người có cùng đặc điểm, bản dạng thì họ cũng có thể có mức độ tự ý thức và trải nghiệm nó khác nhau.

✓ Nói về cách mỗi cá nhân trải nghiệm bản dạng của mình mỗi ngày.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

Treo các bảng bản dạng quanh phòng trước khi bắt đầu hoạt động.

1. Giải thích về hoạt động này cho học viên. Ví dụ: "Hoạt động tiếp theo sẽ là về những bản dạng khác nhau của các bạn. Như các bạn đã thấy thì quanh phòng này đang được treo rất nhiều các loại bản dạng khác nhau (đọc tên các loại bản dạng trên bảng). Trong một phút tới, tôi sẽ đề nghị các bạn đứng dậy, rồi tôi sẽ đọc các câu hỏi có chỗ trống. Lúc này, bạn sẽ di chuyển đến dưới tờ giấy ghi bản dạng mà bạn thấy phù hợp với chỗ trống ấy nhất. Có ai chưa hiểu luật chơi không? Tôi sẽ đọc câu hỏi đầu tiên và nếu ai không hiểu yêu cầu thì có thể hỏi nhé."

2. Yêu cầu mọi người đứng dậy.

3. Đọc câu hỏi thứ nhất, nhắc lại và làm rõ cách chơi.

4. Đề nghị một vài người chia sẻ lý do lựa chọn của họ hoặc trải nghiệm thực tế của họ về câu hỏi này. Trước khi đi tiếp, bạn hãy cho mọi người biết ai sẽ là người chia sẻ cuối bằng cách nói "Sơn, bạn có muốn chia sẻ trước khi tôi chuyển sang câu hỏi khác không?" Làm vậy thì phần chuyển tiếp sẽ xuôi hơn.

5. Lập lại các bước tương tự với các câu hỏi tiếp theo.

6. Đến cuối phần câu hỏi hoặc khi nào học viên có vẻ đã chán, bạn hãy đặt một câu hỏi tổng kết cuối cùng và giúp học viên đúc rút bài học cho hoạt động này.



CÂU HỎI GỢI Ý

Phần bản dạng của tôi mà tôi cảm nhận rõ rệt nhất hàng ngày là

Phần bản dạng của tôi mà tôi ít cảm nhận nhất hàng ngày là

Phần bản dạng của tôi mà gia đình tôi nhấn mạnh hay coi là quan trọng nhất khi tôi lớn lên là

Phần bản dạng của tôi mà tôi ước tôi biết nhiều hơn về nó là

Phần bản dạng của tôi mà đem lại cho tôi nhiều đặc quyền nhất là

Phần bản dạng của tôi mà tôi tin mọi người hay hiểu nhầm nhất về tôi là

Phần bản dạng của tôi mà tôi cảm thấy khó để chia sẻ với những người không nhận dạng giống tôi là

Phần bản dạng của tôi mà khiến tôi cảm thấy bị phân biệt đối xử nhất là



CÂU HỎI HƯỚNG DẪN

Thảo luận tổng kết hoạt động. Phỏng vấn mọi người về điều gì khiến họ ngạc nhiên nhất trong hoạt động này, hoặc nếu họ muốn đóng góp thêm quan sát nào hay không.

Thảo luận về cảm nhận của học viên khi thực hiện hoạt động. Mọi người thường không nhận ra mình có rất nhiều điểm chung với người cùng nhóm, hoặc là họ sẽ có thể rất ngạc nhiên với câu trả lời của chính mình.

Mở rộng phần thảo luận dựa trên những chia sẻ về cảm giác khó khăn khi tham gia hoạt động, hoặc về việc rất ít người thường nghĩ đến tất cả những phần khác nhau của bản dạng bản thân. Chỉ ra sự tương đồng đó, và những trải nghiệm có thể giống nhau giữa một người cảm thấy bức bối khi người khác không hiểu bản dạng tính dục của họ với cảm giác bức bối của một người khác liên quan đến thể hiện giới của mình. Không được sử dụng ngôn từ với hàm ý những trải nghiệm về bản dạng của người này khó khăn hơn người kia. Điều quan trọng là chúng ta đều có thể có cùng trải nghiệm tương tự với nhau xung quanh bản dạng của mình kể cả khi những bản dạng này hoàn toàn khác biệt.

Thảo luận về việc suy nghĩ về những loại bản dạng này sẽ ảnh hưởng như thế nào đến những bản dạng khác của bản thân, ví dụ như bản dạng là người giáo dục, người học hỏi, người lãnh đạo, người hòa đồng trong nhóm, v.v.



BÍ KÍP

Thêm nhiều câu hỏi! Hoặc thay đổi câu hỏi!

Bạn cũng có thể sử dụng các loại bản dạng khác, đặc biệt nếu bạn đang hướng dẫn một nhóm có cùng chung bản dạng hoặc trải nghiệm với nhau. Ví dụ như nếu bạn đang hướng dẫn một đội bóng thì hãy chọn "vận động viên" làm một trong các bản dạng.

Bạn có thể thực hiện hoạt động này trong im lặng và để mọi người tự suy ngẫm bằng cách bảo mọi người viết suy nghĩ của họ ra một tờ giấy nhỏ sau mỗi câu hỏi. Sau đó bạn hãy để mọi người chia sẻ và cũng suy ngẫm trong nhóm nhỏ, hoặc trao các tờ giấy đó với nhau và để học viên đọc to những mẫu giấy của người khác.



LƯU Ý

Mục tiêu quan trọng mà hoạt động này hướng tới là để tạo không gian cho các cá nhân chia sẻ những trải nghiệm về bản dạng của mình và không phải để so sánh sự khác biệt của những trải nghiệm cá nhân khác nhau. Trải nghiệm của một người không nhất thiết quan trọng hay kém nghiêm trọng hơn trải nghiệm của người khác. Vậy nên, bạn hãy đặt những câu hỏi về bản thân cá nhân của mỗi người.



MỘT SỐ BẢN DẠNG ĐỂ TREO QUANH PHÒNG

XU HƯỚNG TÍNH DỤC

CHỦNG TỘC

TẦNG LỚP XÃ HỘI

THỂ HIỆN GIỚI

DÂN TỘC

BẢN DẠNG GIỚI

TÔN GIÁO

QUÊ QUÁN

2. HIỂU VỀ MÌNH



Nhóm nhỏ



101



Trung bình



15 phút



LGBTQ

Hoạt động gợi mở giúp học viên suy ngẫm về những phần của cuộc đời mình có thể sẽ khác đi thế nào nếu nhận diện mình với một bản dạng tính dục hay giới khác.



VĂN PHÒNG PHẨM

- ✓ Tài liệu phát tay Hiểu về mình
- ✓ Bút viết
- ✓ Giấy note ghi một số bản dạng về giới và tính dục



MỤC TIÊU

- ✓ Để học viên suy ngẫm về những thay đổi có thể diễn ra trong cuộc sống thường ngày, trong dự định tương lai, cũng như trong các mối quan hệ nếu họ xác định mình thuộc vào một (số) những bản dạng bị kỳ thị, định kiến.
- ✓ Để học viên suy ngẫm về tất cả những vấn đề đã được đưa ra thảo luận trong khóa học và đề ra một số giải pháp để áp dụng các bài học này trong thực tiễn đời sống.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Giải thích hoạt động cho học viên. Ví dụ: "Bây giờ chúng ta sẽ chuyển qua hoạt động có tên là "Hiểu về mình." Đầu tiên, hoạt động này sẽ yêu cầu bạn hệ thống lại một số các trải nghiệm trong đời sống của bạn. Sau đó bạn sẽ đổ xúc xắc/bốc bì thư bất kỳ để nhận một danh sách các bản dạng mới. Sau đó bạn sẽ phải xem xét lại tình thế hiện tại của mình dựa vào các bản dạng mới này. Tôi sẽ phát cho mỗi bạn một tờ giấy. Hãy dành năm phút để viết một số suy nghĩ, rồi nhìn về phía tôi khi hoàn thành".
2. Phát tờ "Hiểu về mình" dành cho học viên và bút viết. Yêu cầu mọi người điền thông tin trong im lặng và không trao đổi với nhau.
3. Yêu cầu mọi người chia về nhóm 3 người và phát cho họ xúc xắc (hoặc bì thư).
4. Yêu cầu lần lượt từng người trong nhóm sẽ lựa chọn bì thư bất kì hoặc đổ xúc xắc. Khi mỗi học viên đã có bản dạng mới, tiến hành chia sẻ trong nhóm nhỏ về điều họ đã viết lên giấy lúc đầu và việc đó sẽ thay đổi ra sao khi họ đã có những bản dạng mới này.
5. Sau khi tất cả đã làm xong, yêu cầu mọi người quay về nhóm lớn và thảo luận, chia sẻ.



CÂU HỎI MỞ RỘNG

Có ai nghĩ rằng tờ giấy của mình đã có những thay đổi đáng kể với bản dạng mới họ bốc thăm được? Có ai muốn chia sẻ thêm không?

Có ai không cho rằng tờ giấy của mình đã thay đổi nhiều? Bạn có thể vui lòng chia sẻ thêm về điều này không?

Có điều gì làm bạn ngạc nhiên trong hoạt động này không?

Có ai muốn chia sẻ thêm một vài suy nghĩ, cảm nhận cuối cùng cho hoạt động này không?



TỔNG KẾT VỚI HỌC VIÊN

Hoạt động này kết hợp rất nhiều các đề tài khác nhau mà chúng ta đã từng thảo luận trong suốt khóa học. Mặc dù chúng ta thường chỉ tập trung vào những vấn đề và trải nghiệm ảnh hưởng tới người khác, thì một điều khác cũng vô cùng quan trọng là chúng ta cũng cần phải tự suy ngẫm xem những chuyện đó cũng có ảnh hưởng hoặc gây hạn chế tới cuộc sống của chính chúng ta như thế nào dù ta có đang nhận diện bản thân như thế nào chẳng nữa vào một thời điểm cụ thể. Đối với nhiều người, khi họ biết một hành động hay biểu hiện cụ thể của họ cũng có thể thay đổi cách người khác nhìn nhận, đánh giá, và đối xử với họ, điều đó có thể ảnh hưởng tới khả năng nhận diện, hành

động hoặc biểu hiện con người mình của chính họ. Như vậy, có thể thấy kỳ thị và cách ly một số nhóm bản dạng đều có ảnh hưởng tới tất cả chúng ta.



BIẾN TẤU

Bạn có thể yêu cầu học viên thực hành hoạt động trong nhóm lớn hoặc thậm chí là các nhóm nhỏ hơn tùy thuộc vào số lượng người và mức độ thoải mái của học viên. Lớp càng nhỏ và mức độ thân thiện, gần gũi của học viên càng cao thì càng nên chia sẻ trong nhóm lớn ngay từ đầu.

Bạn có thể tiến hành hoạt động này mà không cần những vật phẩm, học cụ quá phức tạp. Nếu chưa kịp làm sẵn các phong bì bản dạng hoặc không có xúc xắc thì bạn cũng có thể tự làm chúng từ giấy nháp ngay tại chỗ và sau đó phát cho học viên.

Bạn có thể tham khảo ý kiến học viên về những yếu tố nào trong bản dạng của họ (như giới tính, bản dạng giới, hoặc tính dục) có thể thay đổi cuộc sống của họ, các trải nghiệm, mối quan hệ, và chúng thay đổi theo chiều hướng nào?

Bạn cũng có thể để tùy học viên chọn lựa bản dạng giới mà có thể thay đổi cuộc sống của họ nhiều nhất, và sau đó tiến hành thảo luận trong nhóm nhỏ hoặc nhóm lớn.

Bạn có thể thực hiện hoạt động này mà không cần phải qua bước thảo luận, trình bày trong nhóm lớn, và chỉ cần mọi người tiến hành chia sẻ trong nhóm nhỏ thôi.

Bạn có thể đóng góp nhận định của chính mình. Hãy tự xung phong chia sẻ tờ giấy của mình và đồ xúc xắc/bốc bì thư/hoặc chọn một bản dạng khác có thể làm thay đổi toàn bộ cuộc sống và cách nhìn của bạn và làm mẫu chính điều mà bạn mong muốn mọi người thực hiện. Đó là một cách hay khi nhóm hơi có biểu hiện trầm xuống hoặc học viên ngại chia sẻ.



LƯU Ý

Đây có thể là hoạt động đóng chương trình hoặc ngay trước hoạt động đóng chương trình. Nó yêu cầu học viên phải chia sẻ thông tin cá nhân với người khác, và vì vậy, không nên thực hiện hoạt động này trong nhóm không có sự tin tưởng lẫn nhau và chưa xây đắp được bầu không khí chung và cảm giác an toàn trong nhóm.

Hoạt động này cũng có thể khá nặng nề. Vì vậy, tốt nhất là bạn nên giải thích cho học viên hiểu mặt tích cực của hoạt động.

Nếu bạn thực hiện hoạt động này trong cả nhóm lớn, hãy bảo đảm rằng tất cả mọi người đều có lượt chia sẻ. Điều này sẽ khuyến khích học viên chia sẻ nhiều hơn khi họ biết các bạn còn lại cũng sẽ làm điều tương tự.



TÀI LIỆU PHÁT TAY HIỂU VỀ MÌNH

1. Bạn gần gũi nhất với ai trong gia đình mình?
2. Ai là bạn thân nhất của bạn?
3. Các dự định về công việc, sự nghiệp trong tương lai của bạn là gì? Bạn muốn làm công việc hay lĩnh vực nào?
4. Trong 5 năm tới, bạn nghĩ mình sẽ sống ở đâu?
5. Những dự liệu lớn của bạn cho cuộc sống cá nhân trong tương lai là gì? (Ví dụ: gia đình, con cái, bạn đời, và các quyết định quan trọng khác, v.v.)

3. SỐNG TRONG KHUÔN MẪU



Nhóm nhỏ



101



Thấp



10 phút



Giới



Giới, Định kiến giới, Ngoài chuẩn, Queer

Sự phổ biến của khuôn mẫu và sai lệch của nó khi mô tả về một cá nhân.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Đồng hồ bấm giờ (bạn có thể sử dụng chế độ bấm giờ trong điện thoại)



MỤC TIÊU

✓ Giúp học viên nhận ra mình đang sống theo hay không theo những định khuôn về giới như thế nào.

✓ Làm sáng tỏ những khuôn mẫu về giới mà học viên đã nhập tâm, cũng như chỉ ra những khuôn mẫu về giới mà những người khác cũng đã nhập tâm như vậy.

✓ Nêu bật những miêu tả hạn hẹp (và thường rất có vấn đề) về bản thân và người khác mà định khuôn gây ra cho chúng ta.

✓ Cung cấp những lập luận phản bác vững chắc để học viên có thể áp dụng khi đối diện và thách thức định khuôn (cả bên trong nội tại khi bản thân học viên vướng vào những khuôn mẫu, cũng như ở bên ngoài khi thảo luận về nhận dạng bản thân với người khác).

Bạn có thể chia sẻ về những mục tiêu này với học viên trước khi bắt đầu hoạt động. Điều này sẽ giúp họ hiểu rõ hơn về mục đích của bạn khi đề cập đến các định khuôn hay khi đề nghị học viên tự phân loại bản thân, cũng như khiến mọi người thoải mái hơn khi chia sẻ ý kiến.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Yêu cầu học viên chia thành nhóm 2 người, trong đó một người là "Bạn A" và một người là "Bạn B." Trong trường hợp có nhóm 3 người, hai người sẽ đóng vai "Bạn B."

2. Hướng dẫn nội dung của hoạt động (chi tiết ở dưới).

3. Phần 1: Bắt đầu từ Bạn A, mỗi người có một phút để nói với bạn cùng nhóm về những đặc điểm của bản thân tuân theo định khuôn về giới (hay nói cách khác: những khuôn mẫu giới đúng với mình).

4. Phân tích nhanh phần hoạt động vừa rồi (câu hỏi ở dưới).

5. Phần 2: bắt đầu từ Bạn B, mỗi người có một phút để nói với bạn cùng nhóm về những đặc điểm của bản thân tuân theo định khuôn của một giới KHÁC (hay nói cách khác: những đặc điểm phá bỏ khuôn mẫu giới của mình).

6. Tiếp tục bài tập.

GIỚI THIỆU & PHẦN 1

[Bạn có thể sử dụng lời dẫn sau hoặc chỉnh sửa nó tùy thích. Đọc phần Chú ý ở cuối để được hướng dẫn cách tốt nhất bạn có thể chuẩn bị tinh thần cho học viên trong hoạt động này]

Trong một phút tới, hãy kể với bạn cùng nhóm câu chuyện đời mình. Chỉ có ba quy định rất đơn giản: (1) Chỉ một người chia sẻ một lúc. Bạn A sẽ nói trước, và trong lúc đó, bạn B chỉ cần gật gù hoặc khuyến khích bạn A, "Bạn nói rõ thêm được không?"; (2) Bạn phải chia sẻ trong toàn bộ khoảng thời gian 1 phút; và (3) Bạn chỉ được nói về những đặc điểm có thật của bản thân TUÂN THEO định khuôn cho giới tính của mình. Ví dụ: Bạn tự nhận mình là nữ và cho rằng mình là người nhạy cảm, bạn có thể chia sẻ điều này. Mọi người có câu hỏi gì không?

Một số điều cần chú ý:

✓ Đảm bảo học viên hiểu rõ luật trước khi bắt đầu hoạt động (có xác nhận bằng lời nói hoặc gật đầu). Chỉ dẫn rõ ràng sẽ giúp hoạt động được trôi chảy hơn.

✓ Hãy đặt nhiều ví dụ nếu thấy cần thiết (Ví dụ: "Bạn nhận mình là nam và bạn cho rằng mình có tố chất lãnh đạo, đây là một đặc điểm tuân theo định khuôn giới," "Bạn là người chuyển giới hoặc người đa dạng giới và cho rằng bản thân mình là người dũng cảm", v.v.). Tuy nhiên, quá nhiều ví dụ có thể hạn chế việc tự suy nghĩ và khám phá bản thân của học viên trong hoạt động này.

✓ Trong khi bấm giờ, bạn có thể di chuyển quanh phòng, hoặc trong trường hợp nhóm lớn, đứng nguyên trước lớp và nhắc nhở mọi người về thời gian ("Còn 30 giây, bạn A tiếp tục nói đi ạ") hoặc khuyến khích ("Bạn nói rõ thêm được không?").

PHẦN 2

Bây giờ chúng ta thay đổi một chút nhé. Bạn B sẽ chia sẻ trước về những đặc điểm có thật của bản thân mà KHÔNG tuân theo định khuôn giới. Nói cách khác, hãy mô tả bản thân mình bằng các định khuôn của một giới khác. Ví dụ: Bạn tự nhận mình là nữ và mô tả bản thân mình là "dũng cảm" (một khuôn mẫu thường được gắn vào nhóm người chuyển giới/người đa dạng giới).



CÂU HỎI HƯỚNG DẪN

Bạn cần nắm rõ mục tiêu của hoạt động, và trong quá trình phân tích, hãy đưa ra các câu hỏi hướng học viên về mục tiêu đó. Hoạt động này sẽ rất khác biệt với những nhóm đối tượng khác nhau, vì thế hãy linh hoạt trong khi điều phối. Sau đây là một số câu hỏi gợi ý:

Phần phân tích nhanh (giữa phần 1 và 2 của hoạt động)

Hãy dành 1-2' để kiểm tra xem mọi người đã hiểu rõ luật chơi chưa. Đây cũng có thể là một khoảng suy ngẫm ngắn sau khi chia sẻ.

Bạn cảm thấy hoạt động này thế nào?

- Hãy để mọi người nói bật ra cảm xúc của mình (kiểu "nổ bóng ngô"): "Khó quá!", "Vui!" v.v. Hãy nhắc lại những cảm xúc này, và nếu muốn phân tích sâu hơn, hãy mời một số học viên chia sẻ thêm.
- Ngoài ra, hãy khuyến khích học viên nói lên suy nghĩ của mình nếu có mong muốn.

Vì sao bạn thấy hoạt động này khó?

- Thường thì bạn sẽ nhận được câu trả lời: "Mình không biết định khuôn giới nào cả!"
- "Mình không hay mô tả bản thân bằng cách này."
- Hay "Bắt mình nghĩ bây giờ thì khó quá!"
- Trên đây là một số phản hồi mà bạn có thể tận dụng để chuyển sang phần thảo luận phân tích cuối cùng.

Vì sao bạn thấy hoạt động này vui?

Bạn sẽ nhận được những câu trả lời gần giống phản hồi về lý do tại sao mọi người lại thấy hoạt động này khó, và bạn sẽ dần nhìn ra cách mọi người phản ứng với thách thức. Những người thấy hoạt động này vui rất có thể cũng vì những lý do như vậy. Họ chỉ phản ứng khác nhóm kia mà thôi.

Phân thảo luận nhóm lớn cuối cùng

Bạn nghĩ gì về hoạt động vừa rồi? Tại sao?

Ai trong số mọi người cảm thấy phần thứ nhất dễ hơn thì hãy giơ tay. Ai cảm thấy phần thứ hai dễ hơn?

- Hỏi kĩ hơn về cả hai luồng ý kiến: "Tại sao phần 1 lại dễ hơn?"
- "Điều gì khiến bạn cảm thấy phần 2 dễ hơn?"

Điều gì khiến bạn cảm thấy khó khăn khi phải mô tả bản thân như vậy?

- Mọi người không hay nghĩ mình tuân theo bất cứ một khuôn mẫu nào: "Người khác thì có thể giống nhau, còn mình thì hoàn toàn độc đáo."
- Con người thường không chú ý đến các định khuôn, và việc nghĩ ra chúng ngay lập tức là không hề dễ dàng. Tuy nhiên những điều này rất hay đột ngột nảy ra trong suy nghĩ của ta dù ta không để ý.
- Không thể định nghĩa một con người chỉ bằng những định khuôn giới (thực ra, nhiều khi chúng ta có thể nói về bản thân mình tốt hơn bằng quy chuẩn của các giới không phải của mình)
- Các khuôn mẫu giới (cũng như giới nói chung) thay đổi theo thời gian, cũng như thay đổi liên tục trong cuộc đời của mỗi người (Ví dụ: Những khuôn mẫu khi bạn là một em bé gái sẽ khác so với khi bạn làm mẹ)

Bạn nghĩ rằng chúng ta thực hiện hoạt động này để làm gì?

- Xem lại phần Mục tiêu

Bạn nghĩ, trong tương lai, mình có thể áp dụng những bài học gì từ hoạt động này?

- Chúng ta thường áp đặt những định khuôn lên người khác nhưng lại chừa bản thân mình ra. Tuy nhiên, chúng ta cũng luôn hiểu rõ (và đôi lúc cảm thấy không thoải mái) về việc chúng ta có "vừa" trong những chiếc hộp về giới (cũng như các bản dạng khác) đó không.
- Việc đặt tên cho những trải nghiệm này và chia sẻ sẽ giúp chúng ta thảo luận và phá bỏ những quy chuẩn đó.
- Cơ hội nói về bản thân dưới góc nhìn của những định khuôn giúp chúng ta nhận ra bức tranh chúng vẽ về ta hoàn toàn không hoàn thiện.



BIẾN TẤU

Phiên bản khó hơn & dài hơn của hoạt động này bao gồm 4 phần, trong đó, học viên sẽ có cơ hội tìm hiểu và đào sâu hơn về những định khuôn của người khác, cũng như tìm hiểu thêm về chính bản thân mình:

- Phần 1: Các định khuôn tích cực về GIỚI CỦA BẠN mà bạn thấy ĐÚNG VỚI MÌNH (người A bắt đầu trước)
- Phần 2: Các định khuôn tiêu cực về GIỚI CỦA BẠN mà bạn thấy ĐÚNG VỚI MÌNH (người B bắt đầu trước)
- Phần 3: Các định khuôn tích cực về MỘT GIỚI KHÁC mà bạn thấy ĐÚNG VỚI MÌNH (người B bắt đầu trước)
- Phần 4: Các định khuôn tiêu cực về MỘT GIỚI KHÁC mà bạn thấy ĐÚNG VỚI MÌNH (người A bắt đầu trước)

Việc phân định một quy chuẩn là “tích cực” hay “tiêu cực” cũng rất phức tạp và mang tính chủ quan. Một người có thể thấy thoải mái và tự hào về nhận dạng hay 1 phần nhận dạng liên quan đến giới của mình và coi phần đó là định khuôn tích cực, trong khi đó, cũng những điều đó có thể khiến người khác cảm thấy bị ngăn trở cũng như giới hạn và coi là tiêu cực. Bất kì định khuôn nào cũng có thể là “tích cực” với một nhóm người và “tiêu cực” với một nhóm khác.

Bạn có thể kéo dài hay rút ngắn thời gian chia sẻ ở mỗi phần (2 phút thì khá dài và khó để nói hết, có thể dẫn đến thời gian chết; 30 giây thì thường tránh làm học viên cảm thấy không thoải mái [điều này có thể có hại hoặc có lợi]). Hãy chọn khoảng thời gian phù hợp với mục tiêu đề ra của bạn.

Có rất nhiều hình thức thảo luận (tùy thuộc vào mục tiêu và thời gian cho phép) (Ví dụ: Thảo luận theo cặp 2 người trước khi theo nhóm lớn). Trải nghiệm vẫn có thể có tầm ảnh hưởng lớn dù nó kéo dài vài phút hay 30-45 phút.

Cuối cùng, cấu trúc hoạt động có thể dễ dàng được áp dụng với các hình thức định khuôn khác (Ví dụ: xu hướng tính dục, chủng tộc...). Tuy nhiên, bạn cần chú ý những thay đổi này sẽ làm tăng (hoặc giảm) độ khó của trải nghiệm. Điều này phụ thuộc vào mức độ thông hiểu về bản thân cũng như về định khuôn nói chung của nhóm học viên. Ở đây, ta sử dụng các khuôn mẫu về giới do chúng vừa quen thuộc (điều này đã được bình thường hóa và hệ thống hóa ăn sâu vào cách nghĩ của chúng ta), vừa có thể dẫn đến những bài học sâu sắc (do ta thường không nhận thấy tác hại trầm trọng của chúng).



BÍ KÍP

Hoạt động này vô cùng linh hoạt. Bạn có thể áp dụng dụng nó với mọi nhóm bất kể độ tuổi, số lượng hay độ thông hiểu và kinh nghiệm về bản dạng và các vấn đề xã hội.

Chú ý: Không khí trong nhóm khi bạn giới thiệu hoạt động (hoặc từ các phần trước) sẽ được tiếp nối trong hoạt động này. Một không khí nhẹ nhàng, cởi mở hay thậm chí vui vẻ, hài hước có thể mang lại nhiều lợi ích: 1. Bản thân hoạt động này cực kỳ khó, thay vì làm nó khó hơn, hãy tạo một không khí thoải mái; và 2. Nếu bạn quá nghiêm trọng hay căng thẳng, học viên thường sẽ ngại chia sẻ về những định khuôn của mình (nhất là khi họ biết "suy nghĩ bằng định khuôn là không tốt"). Họ hoàn toàn có thể nói: "Tôi không bao giờ định kiến với người khác!" và bỏ qua bài học của trải nghiệm này.

Vì vậy, việc bạn xác định rõ mục tiêu là vô cùng quan trọng. Bạn muốn học viên cảm thấy bối rối? Thất vọng? Khó chịu? Bực bội? Không thoải mái vì phải đặt bản thân mình vào những chiếc hộp? Hãy điều chỉnh không khí nhóm cho phù hợp.

Ngoài ra, việc bạn hiểu rõ tính cách cũng như phong cách điều phối của bản thân sẽ giúp rất nhiều trong việc định hướng cho học viên.

4. THAY ĐỔI QUAN ĐIỂM



Sạc pin



101



Thấp



2 phút

Hoạt động nhỏ này sẽ chứng tỏ rằng thay đổi quan điểm của chính mình có thể khiến bất cứ điều gì cũng trông khác đi!



MỤC TIÊU

- ✓ Để chứng minh việc khi bạn thay đổi góc nhìn thì cách bạn nhìn nhận mọi việc cũng có thể hoàn toàn thay đổi.
- ✓ Tiếp thêm năng lượng cho học viên.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Đề nghị mọi người chỉ tay lên trời hoặc trần nhà, vươn cao cánh tay và vẽ một đường tròn rộng khoảng 60cm trên đầu theo chiều kim đồng hồ. Bạn hãy làm mẫu hành động để hướng dẫn cho nhóm.
2. Giữ đầu ngón tay hướng lên trời, tiếp tục xoay tròn, di chuyển vòng tròn thấp dần cho đến khi bàn tay ở ngang ngực. Như trên, bạn nên cùng thực hiện với học viên.
3. Bây giờ hãy hỏi mọi người vòng tròn ấy đang được vẽ theo hướng nào. Nếu vòng tròn vẫn tiếp tục được vẽ theo hướng chỉ dẫn ban đầu thì bây giờ trông nó có vẻ lại đang được vẽ ngược chiều kim đồng hồ.
4. Lặp lại quá trình cho các học viên chưa hiểu ở lượt chơi đầu.
5. Hãy cùng suy ngẫm và lý giải cho học viên về sức mạnh của việc thay đổi quan điểm: Góc nhìn bạn chọn sẽ có thể hoàn toàn thay đổi cách bạn nhìn nhận sự việc.

Chú ý: Nếu bạn thực hiện từng bước một thì bạn sẽ không cần phải giải thích quá chi tiết.

Ví dụ: "Mọi người ơi! Hãy chỉ ngón tay lên trần nhà, sau đó tôi muốn các bạn vẽ hình tròn theo chiều kim đồng hồ trên đầu mình. Các bạn đã rõ chưa? Chỉ ngón tay lên trời và vẽ một vòng tròn theo chiều kim đồng hồ. Bây giờ các bạn sẽ tiếp tục vẽ hình tròn như thế, và tiếp tục hướng ngón tay lên trên, nhưng hãy dần dần đưa tay xuống cho đến khi tay ngang bụng. Tiếp tục vẽ hình tròn nhé. Bây giờ, các bạn nhìn xuống xem ngón tay của mình đang đi theo hướng nào?"



LƯU Ý

Đây là một hoạt động thể chất đơn giản nhưng có rất nhiều tác dụng. Nó có thể sử dụng để ổn định nhóm, để học viên vận động thể chất, hoặc có thể đánh thức một nhóm đang gà gật, trì trệ hoặc buồn ngủ, hoặc có thể dùng để thay đổi không khí cho nhóm sau những hoạt động quá trầm hay tốn năng lượng.

5. VƯỢT QUA “GIỚI” HẠN



Nhóm lớn



101



Trung bình



15 phút



Giới



Chủ nghĩa phân biệt giới tính nam-nữ, Đặc quyền, Hội chứng ghét sợ chuyển giới

Hoạt động nhằm khám phá đặc quyền giới, thiên kiến văn hóa và trải nghiệm hội chứng ghét sợ chuyển giới.



MỤC TIÊU

- ✓ Nhận biết và khám phá thêm về đặc quyền hợp giới.
- ✓ Đánh giá được xu hướng chung của các quan điểm phản đối người chuyển giới còn tồn tại trong nhóm.
- ✓ Nêu bật được các hình thái thể hiện khác nhau của Hội chứng ghét sợ chuyển giới.
- ✓ Dành thời gian để các thành viên tự tìm hiểu lẫn nhau cũng như nắm được tỷ lệ thành phần các bản dạng giới trong nhóm.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Yêu cầu nhóm đứng thành một đường thẳng (lý tưởng nhất là một đường thẳng duy nhất nếu phòng đủ rộng, hoặc yêu cầu họ đứng trong một vòng tròn lớn nếu phòng nhỏ).
2. Hướng dẫn và giải thích về nội dung, tiến trình của hoạt động cho nhóm.
3. Bắt đầu đọc các mục trong danh sách liệt kê, dừng lại sau mỗi phần và đề nghị nhóm “Để ý xem ai đang đứng cùng với bạn và ai không đứng cùng với bạn, sau đó bước lại vị trí cũ.”
4. Thảo luận về hoạt động trong nhóm lớn.

Hướng dẫn mẫu

“Bây giờ tôi sẽ đọc một số câu khẳng định. Nếu bạn thấy câu nào đúng với mình, hãy bước dài về phía trước để mọi người biết. Tiếp theo, chúng ta sẽ dừng lại vài giây, rồi tôi sẽ đề nghị các bạn để ý xem mình đang đứng đâu. Rồi sau đó bạn lại lùi về vị trí cũ trong hàng. Hoạt động này dựa trên nguyên tắc “lựa chọn thách thức chính mình,” có nghĩa là chúng tôi sẽ khuyến khích bạn bước ra khỏi vùng an toàn của mình. Nhưng nếu vào bất cứ lúc nào trong hoạt động mà bạn cảm thấy không thoải mái thì bạn hoàn toàn có quyền không tham gia phần đó. Trong suốt thời gian diễn ra hoạt động, tôi mong các bạn giữ im lặng tuyệt đối để hoạt động của chúng ta thật sự hiệu quả.”

Các câu khẳng định mẫu

1. Tôi nhận mình là nam giới.

(Người điều phối nói: “Để ý xem ai đang đứng cùng với bạn và ai không đứng cùng với bạn, sau đó bước lại vị trí cũ” – lặp lại sau mỗi câu khẳng định)

2. Tôi nhận mình là phụ nữ.

3. Tôi nhận mình là người chuyển giới.

4. Tôi nhận mình là người đa dạng giới.

5. Tôi nhận mình là người hoạt giới.

6. Tôi nhận mình thuộc về một giới không được liệt kê ở đây (hỏi xem học viên muốn chia sẻ không).

7. Tôi có một người bạn mà tôi biết họ là người chuyển giới.

8. Giới của tôi quyết định cách ăn mặc và hành vi của tôi xung quanh người khác.

9. Giới của tôi không hề ảnh hưởng tới phong cách ăn mặc, ngôn ngữ, hành vi của tôi.

10. Tôi tin rằng nam giới thì vốn giỏi toán và các môn khoa học tự nhiên.

11. Tôi tin rằng phụ nữ thì vốn dễ cảm thông và nhạy cảm.

12. Tôi tin rằng người chuyển giới là những người vẫn còn băn khoăn về chính mình.

13. Tôi tin rằng xã hội tạo cơ hội bình đẳng hướng tới thành công và hạnh phúc dù bạn thuộc giới nào.

14. Tôi đã có lần không phản ứng trước những người có ngôn từ, hành vi thóa mạ người chuyển giới.

15. Tôi không thoải mái khi nghĩ về người liên giới tính.

16. Tôi muốn biết một người có phải là người chuyển giới không trước khi hẹn hò với họ.

17. Tôi sẽ không thấy thoải mái nếu có quan hệ tình cảm với một người chuyển giới.

18. Cha mẹ tôi sẽ phiền lòng nếu biết tôi đang hẹn hò với một người chuyển giới.

19. Tôi tin rằng thế giới là một nơi người chuyển giới được chấp nhận.

20. Giới của tôi sẽ không gây ảnh hưởng gì đến loại đến công việc tôi nghĩ mình có thể theo đuổi.

21. Tôi sẽ không bao giờ sợ bị sa thải hoặc bị từ chối công việc chỉ vì cấp trên biết giới của tôi.

22. Giới của tôi không khiến tôi thấy sợ bị tấn công bạo lực.

23. Nếu tôi là người chuyển giới, tôi sẽ khá lo ngại khi phải bộc lộ với gia đình.

24. Nếu tôi là người chuyển giới, tôi sẽ khá lo ngại khi phải bộc lộ với bạn bè.

25. Mỗi ngày, tôi đều nhận thức về giới của mình và cách mà nó định hình cuộc sống của tôi.

Thảo luận

Hướng dẫn thảo luận để học viên có cơ hội hồi tưởng lại cảm giác của họ sau khi tham gia hoạt động trên. Hướng họ tập trung vào những cảm xúc như không thoải mái, ngạc nhiên hay bất cứ một nhìn nhận mới mẻ nào mà họ tự rút ra được qua hoạt động. Mục đích là giúp học viên nhận thức được rằng một số bản dạng nhất định sẽ quyết định những đặc quyền mà họ có thể có.



CÂU HỎI ĐỊNH HƯỚNG

Bạn phản ứng như thế nào với hoạt động này?

Bạn nghĩ mục đích của hoạt động này là gì?

Giúp mọi người hiểu thêm về các thành viên trong nhóm.

Nêu bật lên những vấn đề mà cộng đồng người chuyển giới phải đối diện.

Phần nào của hoạt động khiến bạn cảm thấy không thoải mái?

Tiếp tục hỏi những người đã trả lời: "Bạn nghĩ lý do là gì?"

Nếu không ai trả lời, hãy nhấn mạnh một vài phần cụ thể gây ấn tượng với chính bạn (Ví dụ: "Tôi để ý nhiều người liên tục nhìn ra xung quanh nhóm mình ở câu "Tôi tin rằng người chuyển giới là những người vẫn còn băn khoăn về chính mình," tại sao vậy?").

Phần nào của hoạt động khiến bạn thấy bất ngờ?

Điều gì khiến bạn bước lên phía trước?

Và điều gì giữ bạn đứng nguyên tại vị trí?

Bỏ nhỏ: Mục đích của câu “Tôi sẽ không bao giờ sợ bị sa thải” là để nhấn mạnh vào sự thật nghiệt ngã còn tồn tại ở Việt Nam, người sử dụng lao động có thể sa thải người lao động chỉ vì bản dạng giới của họ. Nên có các lưu ý nhỏ như vậy.

Câu hỏi hoặc nhóm câu hỏi nào khiến bạn do dự khi quyết định bước lên phía trước hay đứng tại chỗ?

Có thể câu hỏi chưa rõ ràng, hoặc học viên chưa quen với các thuật ngữ như người liên giới tính, hội chứng ghét sợ chuyển giới, v.v.

Nhóm câu hỏi nào nói đến tình thế mà bạn chưa từng bao giờ có sự lựa chọn?

Bạn cảm thấy như thế nào trong tình huống đó?

Bài học nào từ hoạt động trên sẽ thay đổi nhận thức của bạn từ hôm nay?

Tôi không thể mặc định người khác sẽ có trải nghiệm giới giống tôi

Còn rất nhiều các khía cạnh của giới và các đặc quyền liên quan mà tôi chưa từng biết

Tôi từng không nhận thức được người chuyển giới bị tước đi nhiều quyền và cơ hội đến thế.



LƯU Ý

Hoạt động này có thể gây ra cảm giác nặng nề trong nhóm, đặc biệt đối với những học viên hoặc học viên sống trong gia đình có quan điểm phản đối, ghét sợ người chuyển giới. Nhất thiết phải để học viên biết rằng đây là không gian an toàn để chia sẻ quan điểm và bảo đảm mục tiêu thảo luận và hiểu về nhau, và đảm bảo các cá nhân này không bị tấn công trong phần thảo luận.

6. PHIÊN CHỢ ĐẶC QUYỀN



Nhóm lớn



201



Trung bình



20 phút



LGBTQ, Giới



Liên tầng kỳ thị, Đặc quyền



VĂN PHÒNG PHẨM

- ✓ Tài liệu phát tay cho học viên
- ✓ Giấy nháp
- ✓ Bút viết (không bắt buộc)



MỤC TIÊU

- ✓ Tạo cơ hội cho học viên liên hệ và suy ngẫm về những đặc quyền mình đang được hưởng (hay không được hưởng).
- ✓ Nhận thức và tìm hiểu về đặc quyền. Thường thì người ta sẽ nghĩ ngay đến đặc quyền của người dị tính, tuy nhiên hoạt động này cũng có thể dùng để giới thiệu nhiều loại khác: đặc quyền kinh tế, đặc quyền chủng tộc hay đặc quyền của người hợp giới, v.v.
- ✓ Phơi bày bất bình đẳng về quyền mà cộng đồng LGBTQ phải chịu. Đặc quyền ở đây không chỉ giới hạn ở các vấn đề chính trị hay pháp luật mà còn mở rộng sang các vấn đề xã hội và mối quan hệ cộng đồng.
- ✓ Tạo cơ hội cho học viên tìm hiểu về các quyền và đặc quyền mình coi trọng.
- ✓ Nhấn mạnh tầm ảnh hưởng của chủ nghĩa độc tôn dị tính, sự kỳ thị người đồng tính hay việc chuẩn hóa khuôn mẫu giới. Chúng đã và đang được thể chế hóa và ăn sâu vào hệ thống văn hoá, xã hội của chúng ta.
- ✓ Khám phá đặc quyền không chỉ ở khía cạnh kiến tạo pháp luật mà còn xuất hiện trong cả kiến tạo xã hội, tôn giáo, kinh tế, v.v.
- ✓ Thúc đẩy sự tương tác và chia sẻ cá nhân giữa các học viên.

Cách thức

Trong hoạt động này, học viên sẽ đóng vai những người thuộc một cộng đồng thiểu số. Nói cách khác, họ sẽ mất đi những đặc quyền sẵn có trong cuộc sống hàng ngày, trong đó có những quyền mà họ thậm chí còn không để ý mình đang có.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Chia học viên thành các nhóm nhỏ (không quá 4 người, lý tưởng là 3).
2. Giải thích nội dung và hướng dẫn hoạt động. Phát cho học viên danh sách các đặc quyền.

"Như các bạn có thể thấy, trong tay các bạn là một danh sách các đặc quyền. Trong khuôn khổ hoạt động này, các bạn sẽ không được hưởng một quyền nào trong số những đặc quyền ghi trên tờ giấy. Tôi có trong tay tất cả các đặc quyền, và các bạn sẽ phải mua lại các đặc quyền này từ tôi cho nhóm mình với giá 100.000VND/quyền. Mỗi nhóm sẽ được phát một số tiền nhất định. Hãy thảo luận theo nhóm và quyết định xem mình sẽ mua những đặc quyền gì. Các bạn có 5' để bàn luận, sau đó chúng ta sẽ cùng chia sẻ và thảo luận với tất cả mọi người nhé!"

3. Đảm bảo tất cả học viên đã hiểu rõ luật chơi.
4. Phát cho mỗi nhóm một mẫu giấy có ghi số tiền của nhóm. Lượng tiền giao động trong khoảng 100.000VND – 1.000.000VND.
5. Các nhóm thảo luận và quyết định trong 5-8 phút.
6. Các nhóm chia sẻ về sự lựa chọn của mình với cả lớp.
7. Phân tích và tổng kết.



CÂU HỎI THẢO LUẬN VÀ MỘT SỐ GỢI Ý

Bạn thấy hoạt động vừa rồi thế nào?

Bạn cảm thấy thế nào sau hoạt động này?

- Đây có thể là một trải nghiệm mới mẻ với nhiều học viên vì đây là lần đầu tiên họ được tiếp xúc với khái niệm "đặc quyền" theo hình thức này, hoặc theo dạng một danh sách như vậy.
- Hoạt động này cũng có thể gây nhiều cảm giác tiêu cực cho những học viên mà vốn thực sự không được hưởng rất nhiều đặc quyền trong cuộc sống. Đối diện với sự thật này trước mặt nhiều người khác là một điều vô cùng khó khăn.
- Với một số học viên khác, hoạt động này có thể khiến họ thấy rất xúc động vì họ chưa bao giờ nghĩ về những đặc quyền mình nghiêm nhiên được hưởng.

Lựa chọn đặc quyền cho nhóm mình có khó không?

- Trong danh sách có rất nhiều loại đặc quyền và nhóm có thể không biết nên ưu tiên chọn cái gì trước. Nhóm có thể đã băn khoăn giữa các đặc quyền về gia đình, về pháp luật, xã hội và một số liên quan đến tiền bạc và cả đặc quyền xã hội nữa.
- Trong một nhóm có thể có nhiều cá nhân với quan điểm trái ngược nhau về đặc quyền dựa vào trải nghiệm cá nhân của mỗi người, và điều này cũng có thể kích động nhiều cảm xúc trong nhóm.
- Có rất nhiều đặc quyền khác nhau, và mỗi nhóm chỉ được chọn một phần nhỏ trong số đó.

Điều gì trong danh sách khiến bạn ngạc nhiên?

- Mình không hề biết lại có nhiều loại đặc quyền đến thế. Bình thường chúng ta chỉ hay nhắc đến các đặc quyền trước pháp luật (ví dụ như hôn nhân) mà quên đi rất nhiều đặc quyền mà ta được hưởng hằng ngày khi là một người dị tính.

Bạn có muốn thảo luận với cả nhóm về một đặc quyền nào đó mà bạn cho là thú vị?

- Nếu không ai trả lời – bạn với tư cách là người điều phối – có thể chia sẻ về những đặc quyền gây ngạc nhiên với mình khi xem danh sách hoặc những đặc quyền bạn muốn thảo luận sâu hơn.

Những nhóm người hay nhận dạng nào có thể không có hoặc bị tước đi một số đặc quyền vừa được nêu?

Có đặc quyền nào bạn không hiểu không?

Theo bạn, vì sao hoạt động này có tên là “Phiên chợ đặc quyền” thay vì “Phiên chợ đặc quyền của người hợp giới”?

- Đúng là một số đặc quyền trong danh sách nói trên liên quan đến giới và tính dục. Nhưng không giới hạn ở đó, chúng còn có thể liên quan đến chủng tộc, giai cấp, tình trạng khuyết tật hay tôn giáo. Chúng ta thường tiếp cận đặc quyền theo góc nhìn của giới và tính dục, đơn giản vì chúng ta tập trung vào chủ đề đó từ đầu buổi đến giờ. Tuy nhiên, những vấn đề đặc quyền này còn đúng với nhiều nhóm thiểu số khác trong xã hội.
- Bạn nghĩ tại sao chúng ta lại sử dụng tiền ở đây? Chúng tôi đã có thể nói rằng: “Bạn có 5 thẻ. Mỗi lần mua 1 đặc quyền, bạn sẽ mất 1 thẻ,” nhưng chúng ta lại dùng tiền. Vậy thì tiền tượng trưng cho điều gì?
- Trên thực tế, bạn có thể mua đặc quyền bằng tiền. Ví dụ: Khi bạn chuyển tới

sống ở một khu vực mới (như thành thị so với nông thôn) hay ra nước ngoài, bạn có thể dễ dàng tiếp cận nhiều đặc quyền xã hội hơn, hoặc bạn cũng có thể thuê luật sư để hỗ trợ bạn giải quyết các vấn đề pháp lý chẳng hạn.

- Tiền cũng là một loại đặc quyền. Khi có tiền, bạn có thể không quá quan tâm đến các vấn đề như bị mất việc hay bị từ chối cho thuê nhà.
- Chúng ta rất coi trọng tiền bạc.

Khi nhận ra mỗi nhóm có một số tiền khác nhau, bạn cảm thấy thế nào?

- Hãy tưởng tượng rằng, bạn chỉ có 500.000VND và cảm thấy mình rất nghèo. Tự nhiên bạn nhìn thấy có người còn thậm chí không có nổi 200.000VND. Khi đó chắc hẳn 500.000VND không còn là một số tiền nhỏ nữa.
- Điều này cũng có thể gây ra sự căng thẳng giữa hai nhóm mặc dù người điều phối quyết định ngẫu nhiên số tiền mỗi nhóm nhận được.

Bạn học được gì từ hoạt động này?



TỔNG KẾT VỚI HỌC VIÊN

Hãy sử dụng phần tổng kết để nhấn mạnh thông điệp của mình, tập trung vào những điều quan trọng nhất, và bổ sung những bài học, kết luận bạn chưa kịp nhắc đến trong phần trước.

Ví dụ: “Trong xã hội, những người dị tính hoặc những người được xã hội coi là dị tính (vì họ

đang yêu người khác giới với mình) được hưởng rất nhiều đặc quyền. Đó có thể là những đặc quyền mang tính cá nhân, về xã hội, chính trị hay thậm chí là luật pháp. Hãy nhớ rằng đặc quyền (ở đây là tiền) sinh ra đặc quyền, và trong nhiều trường hợp, tiền bạc đóng vai trò quan trọng hạn chế hay đem lại đặc quyền cho cá nhân. Và cũng cần nghĩ đến những nhóm thiểu số khác nhau đang dành được hay đánh mất những đặc quyền trong xã hội”.



LƯU Ý

Hoạt động này có thể khá nặng nề, đặc biệt với các nhóm học viên có nhiều người queer. Gợi ý cho bạn: hãy chỉ ra sự khác nhau trong cảm xúc và suy nghĩ nếu bạn là một người queer trải nghiệm hoạt động vừa rồi.

Hoạt động này có thể tác động vô cùng mạnh mẽ lên một số học viên. Trong trường hợp đó, hãy dành thêm thời gian để nhấn mạnh bất cứ cảm xúc nào của học viên cũng đều đúng và được chấp nhận. Đây cũng có thể được sử dụng làm một điểm tham chiếu cho các thảo luận sau này, với vai trò là cầu nối để tìm hiểu về ảnh hưởng của thành kiến, định kiến hay sự tương tác giữa các tầng đặc quyền với nhau.



BIẾN TẤU

Hãy thay đổi danh sách dưới đây theo loại đặc quyền mà bạn muốn tập trung vào (Ví dụ: đặc quyền của người hợp giới, của người nam, của người Kinh, của người không có khuyết tật hay của người da trắng).

Bạn có thể sử dụng 1 hoặc 2 trong 3 phiên bản dưới đây, hoặc lựa chọn những đầu mục bạn cho là thích hợp nhất với nhóm học viên và tự tạo danh sách riêng cho mình.



TÀI LIỆU PHÁT TAY CHO HỌC VIÊN

Phiên chợ đặc quyền (bản tổng hợp rút gọn & nâng cao)

Mỗi đặc quyền có giá 100.000VND

1. Bạn có thể sử dụng nhà vệ sinh công cộng mà không sợ bị bắt hay bị dọa nạt, trêu chọc.
2. Bạn không bị chỉ trích, soi mói, cười nhạo trong đời sống hàng ngày vì thể hiện giới của mình.
3. Khi có công việc mới, bạn không phải hướng dẫn bộ phận nhân sự xử lý giấy tờ của mình.
4. Bạn có thể sử dụng các dịch vụ công cộng như phòng tắm ở bể bơi/phòng gym hay phòng thay đồ ở cửa hàng mà không ngại bị nhòm ngó hay phải sợ hãi, lo lắng.
5. Giới của bạn sẽ không cản trở việc bạn được điều trị y tế tích cực khi bạn bị ốm hay tai nạn. Những hậu quả của bệnh tật hay tai nạn này không bị cho là do giới của bạn gây nên.
6. Bạn cảm thấy mình là một phần của cộng đồng LGBTQ.
7. Bạn có thể tìm thấy những hình mẫu, người nổi tiếng có bản dạng giống như mình.
8. Bạn có thể đi mua quần áo mà không lo bị trêu chọc, gặng hỏi về giới tính của mình.
9. Bạn có thể nuôi con mà không lo bị nhà nước can thiệp.
10. Bạn có thể điền giấy tờ và biểu mẫu với các thông tin phản ánh chính xác bản dạng của mình.

11. Bạn không thấy lo sợ khi tiếp xúc với những người cầm quyền và lực lượng cảnh sát.
12. Bản dạng giới của bạn được gia đình và họ hàng công nhận.
13. Bản dạng giới của bạn được hàng xóm, đồng nghiệp và bạn bè mới quen công nhận.
14. Bạn có thể đi du lịch mà không lo bị mất an toàn vì thể hiện giới, bản dạng giới hay xu hướng tính dục.
15. Bạn có thể ôm, hôn hay thể hiện tình cảm ở nơi công cộng mà không lo bị doạ nạt, đánh đập.
16. Bạn có thể thoải mái chia sẻ về những mối quan hệ của mình với người khác.
17. Bạn có thể nhận con nuôi.
18. Những thủ tục y tế cần thiết với bạn được bảo hiểm chi trả.
19. Chuyện tình cảm của bạn được người khác công nhận, bạn được họ an ủi khi tình yêu tan vỡ.
20. Bạn có thể làm giáo viên tiểu học hoặc mầm non mà không lo bị coi là "đầu độc" hay "làm hư" lũ trẻ.
21. Bạn được cộng đồng tôn giáo, tín ngưỡng của mình công nhận.
22. Bác sĩ hiểu xu hướng tính dục/bản dạng giới của bạn và có câu trả lời hợp lý cho các câu hỏi liên quan đến sức khỏe tình dục của bạn.
23. Người mới gặp gọi bạn bằng đại từ nhân xưng phù hợp.
24. Con người và giới tính mong muốn của bạn được công nhận hợp pháp trên giấy tờ.

Phiên chợ đặc quyền (phiên bản cơ bản)

Mỗi đặc quyền có giá 100.000VND

1. Hôn nhân của bạn được pháp luật công nhận.
2. Được mọi người chúc mừng mừng hôn nhân của mình.
3. Được nghỉ phép có lương khi bạn đời của mình qua đời.
4. Được đương nhiên thừa kế tài sản khi bạn đời của mình qua đời.
5. Có nhiều hình mẫu tích cực để noi theo trên các chương trình truyền hình.
6. Có thể đăng ký bảo hiểm y tế cho bạn đời qua cơ quan của mình.
7. Có thể tìm được những tấm gương để mình noi theo có cùng xu hướng tính dục.
8. Có thể vào thăm bạn đời ngay khi một trong hai người bị tai nạn hoặc phải đi cấp cứu.
9. Không bị soi mói ở chỗ làm hay ngăn cản sự thăng tiến vì việc bạn yêu ai hay bạn là ai.
10. Có quyền nhận con nuôi.
11. Có thể điền chung bảng kê thuế với bạn đời.
12. Có thể dành quyền nuôi con khi ly hôn.
13. Có thể ôm, hôn và thể hiện tình cảm ở nơi công cộng mà không bị đe dọa hay trừng phạt.
14. Có thể cởi mở nói về mối quan hệ của mình với mọi người.
15. Có thể tìm hiểu và tiếp cận nhiều công cụ kế hoạch hoá gia đình.
16. Không phải dằn vặt tính chuẩn hóa của bản thân trên khía cạnh tính dục và văn hóa.
17. Có thể nhìn thấy những tình yêu mơ ước của mình trong sách hoặc phim ảnh.
18. Được hưởng chiết khấu bảo hiểm nhà đất với bạn đời hợp pháp của mình.
19. Có thể nuôi con mình mà không lo bị nhà nước can thiệp.

20. Được người khác an ủi khi chia tay hoặc ly hôn.
21. Làm giáo viên tiểu học hoặc mầm non mà không bị coi là "đầu độc" hay "làm hư" lũ trẻ.
22. Có thể yêu người mình muốn yêu khi còn ở độ tuổi teen.
23. Không lo sợ xu hướng tính dục ảnh hưởng xấu đến con cái của mình.
24. Sống cởi mở với người mình yêu.
25. Được cộng đồng tôn giáo, tín ngưỡng ủng hộ, công nhận.
26. Được bạn bè mới quen, hàng xóm và đồng nghiệp chấp nhận.
27. Bác sĩ bạn đến khám hiểu về xu hướng tính dục của bạn.
28. Không phải làm chứng chống lại bạn đời của mình trước tòa án.
29. Mọi người luôn đoán đúng các yếu tố bản dạng tính dục của bạn.
30. Có thể bảo đảm cho quá trình nhập tịch của bạn đời bạn.
31. Mọi quan hệ của bạn được gia đình chấp thuận.

Phiên chợ đặc quyền (phiên bản về chuyển giới)

Mỗi đặc quyền có giá 100.000VND

1. Bạn có thể sử dụng nhà vệ sinh công cộng mà không sợ bị bắt hay bị dọa nạt, trêu chọc.
2. Bạn có thể sử dụng các công trình công cộng như phòng tắm ở bể bơi/ phòng gym hay phòng thay đồ ở cửa hàng mà không ngại bị nhòm ngó hay phải sợ hãi, lo lắng.
3. Bạn không bị người lạ gặng hỏi về đặc điểm giới tính sinh học hay đời sống tình dục cá nhân
4. Giá trị con người của bạn không phụ thuộc vào việc bạn đã phẫu thuật hay chưa hoặc bạn có "trông giống" người nam, nữ hợp giới "bình thường" hay không.
5. Bạn không bị chỉ trích, soi mói hay cười nhạo trong cuộc sống hằng ngày vì thể hiện giới của mình
6. Bạn có thể tham gia vào các sự kiện hoặc không gian dành riêng cho 1 giới mà không lo bị từ chối vì là người chuyển giới.
7. Mọi người gọi bạn bằng cái tên bạn muốn, không gặng hỏi tên "thật" của bạn là gì, cũng như không nghiễm nhiên tự cho mình quyền gọi bạn bằng cái tên trên giấy tờ đó.
8. Bạn có thể kiếm việc làm, thuê nhà hay vay tiền ngân hàng mà không lo bị từ chối vì bản dạng giới hay thể hiện giới của mình
9. Bạn có thể tìm hiểu, hẹn hò và yêu người mình yêu mà không lo lắng giới tính sinh học của bạn sẽ là lý do khiến bạn bị từ chối hay thậm chí tấn công. Mối quan hệ của 2 bạn không làm đối phương phải băn khoăn về xu hướng tính dục của họ.
10. Giới của bạn sẽ không cản trở việc bạn được điều trị y tế tích cực khi bạn bị ốm hay tai nạn. Những hậu quả của bệnh tật hay tai nạn này không bị cho là do giới của bạn gây nên.
11. Không bị coi là một rối loạn tâm thần bởi các cơ sở y tế và tâm lý.
12. Bạn không phải lo về việc bị xếp vào nhà giam, nhà tù hay trại cải tạo trái với giới tính của mình.
13. Bạn không bị tưởng lầm là người hành nghề mại dâm vì thể hiện giới của mình.

14. Bạn không bị bắt buộc phải trải qua nhiều đánh giá tâm lí phức tạp để tiếp cận các dịch vụ y tế cơ bản.

15. Bạn không phải giải thích tại sao mình cũng có quyền là một phần của cộng đồng "Queer." Những người đồng tính nam và đồng tính nữ không loại bỏ bạn ra khỏi phong trào đấu tranh cho quyền bình đẳng "của họ" do bản dạng giới của bạn (cũng như bất kỳ phong trào bình đẳng nào đó, bao gồm phong trào nữ quyền).

16. Nếu bạn bị sát hại (hoặc là nạn nhân của một tội ác nào đó), thể hiện giới của bạn sẽ không bị lấy làm lý do bào chữa cho kẻ phạm tội.

17. Bạn có thể dễ dàng tìm thấy những hình mẫu có bản dạng giống như mình.

18. Những người như bạn được lột tả một cách chân thực trên phim ảnh. Người ta không tập trung thái quá vào nhận dạng của bạn, và không đem nó ra làm trò đùa.

19. Mọi người hiểu và công nhận bản dạng của bạn và không nghĩ bạn còn mù mờ về bản thân.

20. Có thể mua quần áo mà không bị nhân viên bán hàng từ chối, trêu chọc, hay chất vấn về đặc điểm giới tính sinh học của bạn.

21. Có thể mua giày phù hợp với giới tính của mình mà không phải lo lắng về kích cỡ hay phải đặt làm riêng.

22. Khi kiểm tra giấy tờ, người khác sẽ không soi mói hay lăng mạ bạn vì tên và giới tính trên giấy tờ không giống với thể hiện giới bên ngoài của bạn.

23. Bạn không sợ bị từ chối dịch vụ ở bệnh viện, ngân hàng hay nhiều nơi khác vì nhân viên cảm thấy giới tính trên giấy tờ không phù hợp với bản dạng giới của bạn.

24. Giới tính của bạn được in sẵn trên các biểu mẫu.

25. Bạn có thể điền vào biểu mẫu theo đúng ý mình mà không bị người khác phản đối và bảo bạn không được nói dối.

26. Bạn không thấy sợ hãi khi làm việc với cảnh sát vì bản dạng giới của mình.

27. Biết chắc bạn sẽ có thể sử dụng nhà vệ sinh bất cứ nơi nào mình đi.

28. Bạn không phải thuyết phục cha mẹ về bản dạng giới của mình, cũng như không phải đấu tranh giành lại sự tôn trọng và tình yêu từ họ và mọi người trong gia đình.

29. Bạn không phải nhắc nhở bạn bè và gia đình sử dụng đúng đại từ nhân xưng khi nói về bạn.

30. Bạn không phải đối diện với những tấm ảnh cũ không phản chiếu đúng con người thật của mình.

31. Khi hẹn hò với ai đó, bạn biết người đó không làm vậy chỉ để thoả mãn sự tò mò về bản dạng giới của bạn (Ví dụ: Muốn quan hệ với người chuyển giới "để cho biết").

32. Khi giảng giải về bộ phận sinh dục nam nữ cho trẻ nhỏ, bạn có thể giả bộ nói với chúng rằng giới và các bộ phận sinh học có liên quan chặt chẽ đến nhau, thay vì phải giải thích cặn kẽ toàn bộ những khía cạnh phức tạp của vấn đề cho chúng.

7. TÌNH HUỐNG KHÓ XỬ



Nhóm nhỏ



101



Trung bình



20 phút



LGBTQ

Hoạt động để học viên trải nghiệm cách xử lý các tình huống về giới, tính dục, và LGBTQ trong sinh hoạt hàng ngày.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Tài liệu phát tay với các tình huống dành cho học viên.



MỤC TIÊU

✓ Giúp học viên hình dung ra phần nào các tình huống mình có thể sẽ trải qua sau này và nghĩ một số cách khác nhau để xử lý các tình huống đó.

✓ Học viên mạnh dạn áp dụng kiến thức mình học được từ tập huấn Vùng An Toàn trong sinh hoạt hàng ngày.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Giới thiệu hoạt động với học viên.
2. Chia học viên làm các nhóm nhỏ, mỗi nhóm khoảng 3 người và không nên vượt quá 4 người mỗi nhóm.
3. Đưa cho mỗi nhóm một tình huống, hướng dẫn các học viên thảo luận trong nhóm nhỏ của mình và đưa ra giải pháp, thực hành tốt nhất để xử lý tình huống.
4. Nhóm nào làm xong trước thì có thể giao thêm tình huống khác để thảo luận. Cách 2 là yêu cầu học viên mô tả sơ qua giải pháp cho tình huống ban đầu rồi làm cho tình huống đó khó và phức tạp hơn.
5. Yêu cầu học viên về lại nhóm lớn và cùng chia sẻ các tình huống của nhóm mình. Mời một bạn trong mỗi nhóm đọc to tình huống của nhóm mình và đề nghị nhóm chia sẻ cách xử lý tốt nhất cho tình huống đó. Các nhóm khác có thể thảo luận câu trả lời này, và người điều phối cũng có thể đóng góp góc nhìn của mình, rồi chuyển qua nhóm tiếp theo, cứ như vậy cho tới hết.



TỔNG KẾT VỚI HỌC VIÊN

Nếu như trước kia chúng ta thường nghĩ mình muốn được đối xử thế nào thì hãy đối xử với người khác như vậy. Hoạt động này sẽ còn đưa học viên đi xa hơn ở điểm nó nhấn mạnh tầm quan trọng của việc phải tìm hiểu xem người khác muốn được đối xử thế nào và ủng hộ họ theo cách họ muốn. Chắc chắn cách tiếp cận này khá thách thức, nhưng hiệu quả đem lại sẽ cao hơn rất nhiều.

Có rất nhiều cách khác nhau để xử lý tình huống và giải quyết các thách thức mà chúng ta sau này sẽ gặp phải. Hy vọng là những tình huống trong hoạt động này sẽ giúp học viên chuẩn bị sẵn tâm thế để đối mặt với những gì có thể xảy ra trong thực tế sau này.



BIẾN TẤU

Bạn có thể thực hiện hoạt động này theo nhiều cách khác nhau. Có thể không cần phải chia riêng từng nhóm nhỏ nếu muốn.

Dán lên tường một phổ dài với ba mức độ: "Rất tự tin," "Hơi tự tin," "Không tự tin chút nào." Đọc to một tình huống và hỏi học viên xem các bạn ấy cảm thấy khả năng xử lý tình huống đó của các bạn tương ứng với mức độ nào. Sau đó, bạn có thể yêu cầu học viên chia sẻ ý kiến ngay lúc đó hoặc chia nhóm thảo luận – trộn lẫn các học viên ở tất cả các mức độ với nhau. Lưu ý là để làm theo cách này thì mức độ tin cậy giữa các học viên cũng phải ở mức cao.

Bạn cũng có thể in các tình huống và dán lên các góc khác nhau trong phòng học, sau đó yêu cầu các học viên chọn đứng về phía các tình huống mà họ muốn trả lời nhất, hoặc tình huống họ cảm thấy ít tự tin xử lý nhất. Sau đó hỏi các nhóm học viên đứng trong cùng một nhóm thảo luận và đưa ra giải pháp cho tình huống cụ thể mà họ tự chọn (lưu ý không nên để quá chênh lệch số người trong mỗi nhóm).

Bạn cũng có thể cho đóng vai theo một số tình huống. Sau khi các nhóm học viên chọn giải pháp cho tình huống xong, người điều phối có thể đóng vai đối tượng mà tình huống đó đề cập tới. Nhóm sẽ chọn ra một thành viên đóng vai cùng người điều phối hoặc cùng đóng chung một vai và hỗ trợ lẫn nhau.

Bạn có thể thay đổi hoặc thêm các tình huống phù hợp với nhóm học viên của bạn. Đây chỉ là một số ý tưởng gợi ý cũng như một số câu hỏi thảo luận bạn có thể sử dụng.

Nên biến hóa các tình huống cho giống với hoàn cảnh thực tế học viên của bạn có thể gặp phải. Sử dụng những thuật ngữ họ sử dụng.

Bạn có thể sử dụng những gợi ý trong phần Câu hỏi ẩn danh để sáng tạo các tình huống cho phần này

Hoặc cũng có thể để học viên tự nghĩ ra tình huống cho phần này.

Các tình huống dành cho đối tượng học viên là học sinh, sinh viên

(Bên dưới mỗi tình huống là các câu trả lời gợi ý cho học viên nếu trong các cách xử lý của họ chưa đề cập tới)

1. Hãy tưởng tượng, bạn mới làm quen và kết bạn với một anh chàng tên Tùng. Một ngày, khi đang đi chơi cùng nhau, Tùng bỗng im lặng một cách khó hiểu. Sau một hồi gặng hỏi, cậu ta mới thú nhận rằng mình là người song tính. Tùng đã nhận ra

điều này về bản thân mình từ lâu rồi và hoàn toàn thoải mái với việc đó. Điều duy nhất khiến cậu bạn tâm bây giờ là làm cách nào để công khai về xu hướng tính dục của mình với bạn bè ở trường dù cậu rất muốn. Bạn sẽ làm gì để giúp Tùng?

- Nhấn mạnh với Tùng rằng bạn vui vì được Tùng tin tưởng chia sẻ, và rằng Tùng hoàn toàn có thể tin cậy ở bạn. Khẳng định với Tùng bạn sẵn sàng hỗ trợ bạn ấy bất cứ khi nào có thể.
- Hỏi Tùng vài câu, như là điều gì cản trở Tùng công khai với bạn bè trong trường? Tùng có thấy bạn bè trong trường có biểu hiện không thoải mái với việc có bạn là người đồng tính/song tính/đa dạng tính dục không? Tùng có cảm thấy mình trở nên cá biệt chỉ vì mình là song tính, hay vì mình không "thẳng?" Chú ý khi hỏi để Tùng không cảm thấy đang bị bạn soi mói, mà hãy để Tùng hiểu là bạn chỉ đang cố gắng tìm hiểu thêm để có thể hỗ trợ bạn ấy tốt hơn.
- Gợi ý cho Tùng vài tình huống có thể xảy ra khi cậu ấy công khai.
- Cùng Tùng lên kế hoạch cho cuộc nói chuyện về chuyện này giữa Tùng và một người bạn thân của cậu ấy. Gợi ý Tùng có thể chỉ cần kể cho một người bạn của mình và nhờ người bạn này nói lại với các bạn khác, hoặc Tùng cũng có thể chia sẻ với người cậu ấy tin cậy nhất và hỏi người đó xem là các bạn bè khác sẽ phản ứng như thế nào.
- Đo lường phản ứng của bạn bè Tùng bằng cách gợi chuyện về các các vấn đề, chủ đề liên quan tới đồng tính, song tính, đa dạng tính dục khác, hay về các ngôi sao là người LGBTQ.
- Để Tùng hiểu bạn tin rằng dù có thể ban đầu bạn bè cậu ấy có thể ngạc nhiên, thì về sau họ vẫn có thể sẽ vượt qua sự ngạc nhiên đó và quay ra ủng hộ cậu ấy. Và rằng khi Tùng cảm thấy thoải mái với chính mình và bản dạng tính dục của mình thì cậu ấy hoàn toàn có thể chia sẻ và giúp bạn bè mình hiểu và cảm thấy thoải mái hơn về đề tài này.

2. Một buổi sáng đẹp trời, bạn ra khỏi phòng và bất chợt nhìn thấy một mẫu giấy dán trên cửa phòng Hùng, bạn của bạn. Hùng là một người đồng tính nam, và cậu ấy không hề giấu giếm điều đó kể từ lần đầu hai người biết nhau. Ai đó đã viết mẫu giấy trên cửa phòng Hùng: "Ê thằng pê dê, tí nữa gọi tao nhé. Bọn mình nhậu một tí trước khi đi bar. Thảo." Mặc dù biết Thảo là bạn thân nhất của Hùng nhưng bạn không biết nhiều về bạn ấy. Bạn sẽ làm gì trong tình huống này?

- Cần phải làm rõ rằng ở tình huống này, cho dù Hùng có thấy thoải mái với việc Thảo gọi mình như vậy, thì những người khác nhìn thấy mẫu giấy đó vẫn có thể cảm thấy khó chịu, không an toàn, thậm chí tiêu cực, vì họ không biết mối quan hệ giữa Hùng và Thảo. Từ ngữ dùng nơi công cộng không cần thận sẽ châm ngòi cho các tổn thương và mâu thuẫn.
- Xóa từ "pê dê" trong mẫu giấy.

- Gặp Hùng và giải thích bạn thấy Thảo viết như vậy, giải thích vì sao bạn xóa từ "pê đê" đi, và cho Hùng biết từ đó khiến bạn cảm thấy gì. Bạn có thể chia sẻ mặc dù bạn hiểu rằng có thể Hùng coi việc Thảo dùng từ này với cậu ấy không có vấn đề gì, nhưng với bạn hoặc người khác thì sẽ cảm thấy khó chịu, và bạn xóa từ này đi để đảm bảo không ai nhìn thấy nó. Đề nghị Hùng nhắc lại Thảo như vậy để Thảo hiểu và lần sau không viết những từ tương tự ở nơi công cộng nữa.

- Gặp Thảo và nói cho Thảo biết bạn đọc được tờ giấy đó và cảm thấy không thoải mái với cách Thảo dùng từ. Hãy nhấn mạnh là bạn hiểu Thảo không có ý xấu, cũng như hiểu rằng với Hùng và Thảo thì việc sử dụng từ ngữ như vậy là không có vấn đề gì, nhưng với người khác thì sẽ có thể cảm thấy không được thoải mái. Chia sẻ với Thảo bạn sẽ rất cảm kích nếu Thảo không lặp lại từ đó ở nơi công cộng nữa vì nó rất có thể gây hiểu lầm với những người khác.

- Gặp quản lý ký túc và nhờ họ nói với Hùng hoặc Thảo về chuyện này. Hãy nhấn mạnh với quản lý ký túc rằng đây không phải là Thảo cố tình sử dụng từ ngữ mang tính kỳ thị, mà chỉ là bạn cho rằng Thảo không nên viết như vậy ở nơi nhiều người qua lại. Vì vậy bạn rất mong quản lý ký túc chuyển lời tới Hùng hoặc Thảo.

3. Bạn đang xếp hàng chờ mua đồ ăn ở căng tin cùng mấy người bạn. Một số người trong hàng đang chém gió về trò chơi điện tử Xbox mới ra mắt, và bạn nghe một trong số họ nói rằng: "Mày vẫn chơi PS2 đó à, đùa nhau à, chỉ bọn pê đê mới chơi trò đó." Bạn sẽ làm gì?

- Quay lại phía người vừa nói câu trên và hỏi: "Này, không biết là cậu để ý không, nhưng có mấy bạn không thấy thoải mái và an toàn khi nghe thế đâu. Nên tớ nghĩ cậu đừng nói vậy nữa nhé."

- Lưu ý là mọi người thường không bao giờ bị chất vấn về việc sử dụng từ ngữ mang tính kỳ thị, và họ thường không cố ý kỳ thị người khác. Cần nhắc họ rằng cách dùng từ của họ có thể vô tình gây ra hiểu lầm là họ kỳ thị hay thù ghét đồng tính dù họ có ý đó hay không. Có khi tự họ sẽ cảm thấy cần phải tránh lặp lại như vậy đơn giản vì họ không muốn bị những người xung quanh hiểu lầm hay chất vấn. Thế là tốt cho cả đôi bên.

4. Một giáo viên (người bạn biết khá rõ) đang giảng về giới và tính dục trong lớp. Khi cuộc thảo luận trầm xuống, thầy/cô quay sang bạn và hỏi bạn có muốn bổ sung ý gì không. Bạn sẽ làm gì?

- Bạn gặp giáo viên sau buổi học hoặc gửi email để cho giáo viên hiểu là bạn không muốn bị tất cả mọi người trong lớp đổ dồn sự tập trung chú ý như vậy. Đúng là bạn tham gia vào các hoạt động ủng hộ LGBTQ trong học đường rất nhiều, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn muốn người khác nhìn bạn như là chuyên gia hay người đại diện về chủ đề LGBTQ của lớp.

- Giải thích với giáo viên rằng việc bị trở thành tâm điểm của cả lớp khá là không dễ chịu, đặc biệt khi bạn chưa sẵn sàng công khai với bạn bè. Thêm vào đó, các bạn học sinh thuộc nhóm bị kỳ thị hay cách ly lại thường hay bị người thuộc nhóm đa số ép đặt vào vị trí “người giáo dục” hay “chuyên gia” về bản dạng của họ dù họ có muốn hay không. Việc này nên là sự lựa chọn của mỗi người, học sinh có quyền chủ động trong việc có chia sẻ hiểu biết và trải nghiệm của họ hay không, chứ không nên ép buộc như vậy.

5. Bạn gặp lại Trang, một người bạn mới quen và cũng chưa có dịp tiếp xúc nhiều, cùng một nhóm bạn chung trong giờ ăn trưa. Trang buồn chuyện về người bạn cùng phòng mà cô ấy nghĩ là tính tình rất kì lạ và khó chịu: “Nó nói với tớ nó là người song tính. Thực ra tớ chẳng có kỳ thị gì người song tính, chỉ là tớ không có thấy thoải mái lắm, ví dụ như khi thay đồ lúc nó cũng ở trong phòng. Kỳ quá đúng không? Chẳng biết nữa, nhưng nó cứ làm tớ thấy không ổn tí nào.” Bạn sẽ làm gì?

- Bạn có thể hỏi Trang (trước cả nhóm hoặc có thể đợi về sau hỏi riêng một mình Trang) điều gì ở người bạn cùng phòng khiến cô ấy cảm thấy kì lạ. Có phải vì người bạn cùng phòng là người song tính mà Trang lại không hoàn toàn hiểu điều đó? Nếu bạn đó là người đồng tính thì liệu Trang có cảm thấy tương tự như vậy không? Hay liệu Trang hiểu lý do vì sao người bạn cùng phòng đó đã chia sẻ về mình với Trang?

- Nói với Trang rằng cô ấy không cần cảm thấy kì lạ hay khó chịu vì bạn cùng phòng là người song tính. Việc bạn ấy chia sẻ với Trang là rất thẳng thắn, tránh việc Trang nghe từ người này người kia và rồi lại tự bản thân vì sao bạn ấy không nói thẳng với mình. Điều đó chứng tỏ bạn ấy tôn trọng cảm xúc của Trang và sau này sẽ tôn trọng không gian chung của hai người. Chỉ ra cho Trang thấy rằng chính bạn ấy có thể đang rất lo Trang sẽ cảm thấy không thoải mái trong không gian chung, và vì vậy Trang không cần phải lo lắng bạn ấy có ý đồ gì xấu.

Các tình huống dành cho đối tượng học viên là cán bộ, giáo viên nhà trường

1. Bạn biết rất rõ về người này (học sinh – sinh viên của bạn, bạn bè, hay đồng nghiệp). Đến một ngày, họ bảo bạn họ thực sự cần nói chuyện với ai đó về một sự thật mà họ luôn giấu kín. Rồi họ nói với bạn rằng: “Này cậu, tôi muốn kể với cậu chuyện này. Tôi là người đồng tính đó.” Bạn sẽ làm gì để hỗ trợ người đó?

2. Bạn mới quen một người bạn mới. Bạn đó giới thiệu tên Linh và có lối ăn mặc và hành xử theo phong cách trung tính. Bạn thực sự không biết phải xưng hô với Linh sao cho phù hợp. Bạn sẽ làm gì?

3. Bạn khởi xướng ý tưởng về việc tổ chức một buổi tập huấn về Tôn vinh sự đa dạng ở chỗ làm mới hoặc trong trường với những người bạn của mình. Khi chia sẻ sáng kiến này với nhóm bạn của mình, không một ai tỏ ra ủng hộ sáng kiến này và không có lấy một phản hồi tích cực. Hãy nghĩ ra một số cách để có thể giới thiệu dự án này của bạn với những người xung quanh và làm họ cảm thấy hứng thú.

4. Sau cuộc họp, bạn phát hiện có người đã bàn tán về bạn và nghi ngờ bạn là gay. Bạn sẽ phản ứng ra sao?

5. Bạn được mời đến tư vấn cho một nhóm hoạt động vì quyền của người LGBTQ trong trường bạn hoặc một trường trung học gần nơi bạn sống. Sau 2,3 buổi họp, một bạn học viên tới nói với bạn rằng, mặc dù họ rất trân trọng công sức và sự hỗ trợ của bạn, nhưng họ cảm thấy họ không hề được nhắc đến trong mỗi cuộc thảo luận bởi họ là người vô tính. Các vấn đề mà nhóm này đang bàn tới không hề đề cập tới cộng đồng này. Bạn không biết nhiều về vô tính. Vậy bạn sẽ làm gì trong tình huống trên?

6. Bạn đang quảng bá ngôi trường mình theo học, nơi làm việc hay nhóm hội mình tham gia là một địa điểm thân thiện với cộng đồng LGBTQ. Có rất nhiều người ở đây thực sự hiểu về vấn đề của người đồng tính và hoàn toàn thừa nhận và tôn trọng các bản dạng tính dục khác. Gần đây, bạn tham gia vào tuần lễ tuyển một bạn sinh viên/nhân viên/thành viên mới, và bạn này nhận mình là người chuyển giới. Khi nói chuyện với bạn ấy, bạn nhận ra trường học/cơ quan/nhóm hội của mình chưa có phòng vệ sinh không phân biệt giới, và rất nhiều người cảm thấy khó xử vì không biết phải xưng hô với bạn này ra sao. Mọi người có vẻ cũng khá ngại ngùng khi giao tiếp với bạn ấy, và nói chuyện với bạn ấy ít hơn những người khác. Bạn sẽ làm gì khi nhận ra điều này?

IV. PHẦN KẾT

1. NHỮNG CÂU HỎI ẨN DANH



Nhóm lớn



101



Thấp



20 phút



LGBTQ

Hoạt động này tạo cơ hội để học viên thoải mái chia sẻ các thắc mắc của mình, tạo cơ hội thảo luận cởi mở và gợi ra những chủ đề mà học viên hứng thú.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Giấy nháp

✓ Bút viết



MỤC TIÊU

✓ Giúp cho tất cả những người tham gia đều có cơ hội đặt câu hỏi.

✓ Gợi ý nội dung cho các hoạt động tiếp theo.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Phát giấy cho học viên.

2. Đề nghị học viên viết ít nhất một câu hỏi. Nếu cảm thấy thoải mái, hãy gợi ý học viên có thể hỏi về bất kì chủ đề gì, ví dụ như những câu hỏi cá nhân, hay những vấn đề chính trị, xã hội, những điều họ chưa hiểu rõ, hoặc hiểu sai, hoặc những ý tưởng mới nảy ra sau hoạt động, những ý tưởng mà họ muốn tham khảo ý kiến mọi người. Sau đó, đề nghị mọi người đặt những mẫu giấy đó lên bàn hoặc thả vào một cái hộp.

3. Khi tất cả các phiếu đã được thu lại, lướt nhanh qua các phiếu trả lời và xếp những phiếu có ý trùng lặp vào chung với nhau để trả lời một thể.

4. Đọc nguyên văn câu hỏi cho mọi người và trả lời câu hỏi với khả năng và kiến thức của bạn. Hoặc bạn có thể lựa chọn để cho mọi người trong nhóm cùng trả lời câu hỏi nếu bạn thấy họ có thể có ý tưởng hay trải nghiệm thú vị, phù hợp để chia sẻ.



BIẾN TẤU

Tùy thuộc vào độ bao quát hay độ sâu của chủ đề mà bạn muốn hướng đến, bạn có thể khuyến khích học viên hỏi những câu hỏi cụ thể quanh một vấn đề nào đó. Nên gợi ý cách đặt câu hỏi cho người tham gia ở mức độ nào đó để giúp họ biết được phạm vi họ có thể hỏi sâu hay rộng tới đâu.



LƯU Ý

Bạn nên đợi đến khi đã thu lại hầu hết hay thậm chí là tất cả các câu hỏi để người tham gia không có cảm giác là bạn đang vi phạm quyền ẩn danh của người hỏi. Thêm vào đó, mặc dù người điều phối vẫn có quyền quyết định trả lời câu hỏi nào, bạn vẫn nên hứa là tất cả các câu hỏi đều sẽ được giải đáp nhằm khuyến khích lòng tin của học viên và cam kết với họ các câu hỏi đều sẽ được trả lời cho dù cuộc thảo luận đang hướng vào những câu hỏi trước đó.

Khi nhận được câu hỏi khó, bạn không nên đọc to lên ngay. Việc bạn không trả lời câu hỏi đó thì chỉ có bạn và người hỏi biết mà thôi. Đối với những câu hỏi này, bạn hãy bảo với học viên là bạn sẽ trả lời các câu hỏi còn lại sau, có thể là qua email. Cách này giúp bạn có thời gian để bàn bạc thêm với người khác về câu trả lời. Và sau đó, bạn nên có một câu trả lời thỏa đáng cho câu hỏi của học viên.



BÍ KÍP

Hoạt động này có thể tạo ra rất nhiều cơ hội để giúp học viên dễ dàng được thảo luận về những gì họ thực sự quan tâm. Đọc những câu hỏi họ viết, bạn có thể lựa chọn và chủ động điều phối cuộc thảo luận hướng tới chủ đề thú vị và hữu ích được các học viên gợi ý. Về sau, khi kỹ năng điều phối của bạn vững vàng hơn, bạn có thể sử dụng các câu hỏi để định hướng cuộc thảo luận một cách hiệu quả và bổ ích. Nếu bạn không muốn trả lời một câu hỏi thì hoàn toàn không sao cả. Và bạn cũng có thể đọc câu hỏi và cho mọi người biết bạn không có câu trả lời. Hành động này sẽ làm mẫu cho học viên thấy rằng một người không cần phải hoàn hảo và thông hiểu tất cả.

Khi đọc lại nguyên văn câu hỏi, bạn cũng có cơ hội sử dụng mẫu câu: "Đúng, và..." Đôi khi học viên có thể đặt những câu hỏi có cách dùng từ nhạy cảm hoặc làm người khác cảm thấy bị công kích.

Đây chính là cơ hội để bạn luyện tập cách diễn đạt lại câu hỏi của mọi người để họ cảm thấy được tôn trọng hay không bị bịt miệng. Ví dụ, nếu có ai đó viết: "Vì sao tất cả bọn đồng tính đều tham gia lễ hội Pride?" thì bạn có thể đọc câu hỏi của họ rồi diễn đạt lại là: "Được, vậy là bạn muốn biết vì sao tất cả người đa dạng giới và tính dục đều tham gia lễ hội Pride. Tôi thay từ "bọn" bằng từ "người" vì tôi nghĩ từ "bọn" chỉ để dùng với ý chỉ sự tiêu cực thôi. Vậy "Vì sao tất cả người đồng tính tham gia lễ hội Pride," nhỉ?".

Chú ý là nếu bạn diễn đạt câu trả lời theo hướng mang tính đại diện cho cộng đồng của bạn thì sẽ khiến người tham gia hiểu nhầm rằng điều bạn nói là đúng đối với tất cả mọi người có cùng bản dạng tính dục với bạn. Hãy luôn chỉ trả lời dựa trên bản dạng, trải nghiệm, hoặc hiểu biết của bản thân mình sao cho bạn vừa không tự cho mình là người đại diện nói lên tiếng nói của cả một cộng đồng, vừa thể hiện đủ nhận thức về những bản dạng của chính bạn.

2. TỔNG KẾT



Hành là chính



101



Thấp



10 phút

Bởi vì kết thúc cũng quan trọng không kém lúc mở đầu.



MỤC TIÊU

- ✓ Kết thúc chương trình bằng việc tổng kết, tóm tắt lại những kết luận, bài học từ các khía cạnh và hoạt động khác nhau của chương trình tập huấn.
- ✓ Nhắc lại cho học viên nhớ các sự kiện trong buổi tập huấn nhằm cho họ cơ hội nhìn nhận lại những gì họ đã trải nghiệm và học được từ chương trình tập huấn.
- ✓ Cơ hội cuối để thêm hay nhấn mạnh các thông điệp hoặc bài học quan trọng.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Nói với học viên chúng ta đang chuẩn bị tổng kết lại buổi tập huấn.
2. Tổng kết lại mọi hoạt động của buổi tập huấn, những điểm chính mà bạn muốn học viên học được, và từ bây giờ họ có thể làm gì để có thể tiếp tục là/trở thành một người đồng minh tốt hơn.
3. Cho họ biết rằng chút nữa thôi bạn sẽ muốn nghe phản hồi của họ. Để họ biết bạn sẽ dùng phản hồi đó vào việc gì và nó quan trọng thế nào trong việc phát triển và cải thiện cho buổi tập huấn sau tốt hơn.

“Để kết thúc buổi tập huấn, tôi muốn nhấn mạnh một vài điểm quan trọng. Chúng ta đã học về từ vựng và tầm quan trọng của việc lựa chọn từ ngữ khi nói về những vấn đề này. Sau đó, chúng ta cũng đã nhắc đến sự khác biệt giữa bản dạng giới, giới tính và tính dục, và tầm quan trọng của việc nhìn thấy sự khác biệt giữa những yếu tố này. Chúng ta đã đi qua một danh sách những đặc quyền dị tính và thảo luận về việc những đặc quyền đó không những tồn tại trên phương diện pháp luật, mà còn cả xã hội, địa lý và giữa con người với nhau. Chúng ta đã thử sắm vai trong một vài tình huống khó xử thường xảy ra xung quanh các vấn đề này, và chúng ta đã cùng suy ngẫm về tầm ảnh hưởng của sự kỳ thị, cách ly, và phân biệt đối xử đối với những bản dạng giới và tính dục thiểu số đến cuộc sống của chúng ta.

Vì vậy, tôi khuyến khích tất cả mọi người hãy tiếp tục thảo luận những vấn đề đó sau ngày hôm nay, tiếp tục chất vấn trên tinh thần tôn trọng và cầu thị khi bạn thấy người khác sử dụng ngôn ngữ tiêu cực, tiếp tục học và liên tục nâng cao nhận thức và kiến thức của mình về những vấn đề này cũng như các chủ đề liên quan đến sự đa dạng khác, và trở thành một người đồng minh tích cực hoặc một người vận động quyền LGBTQ tiên phong.”



BIẾN TẤU

Nêu bật những phần bạn cho là quan trọng nhất hoặc ý nghĩa nhất đối với học viên của buổi tập huấn. Phần này gần như luôn thay đổi trong mỗi chương trình tập huấn.



LƯU Ý

Phần này của buổi tập huấn rất bị dễ quên hoặc không được chú trọng tới. Nó thường bị cắt khi mà chương trình chót thời gian, hoặc bị quên mất khi mọi người mải mê với các hoạt động khác. Buổi tập huấn sẽ có cảm giác hoàn thiện hơn khi bạn có một phần tổng kết nhỏ ở cuối. Việc này cũng giúp cải thiện chất lượng của phần phản hồi khi mà bạn vừa nhắc lại với họ về những phương diện khác nhau của buổi tập huấn.

Đây cũng là cơ hội tuyệt vời để bạn cung cấp thêm lời khuyên hay bổ sung thông tin nào đó mà bạn

đã không có thời gian nhắc tới trong khuôn khổ buổi tập huấn. Một số hoạt động có thể đã bị bỏ qua, hoặc một số hoạt động có thể đã không đạt được hết các mục tiêu đề ra, nên khi tổng kết, bạn có thể thêm vào một số suy nghĩ hay chi tiết gì bạn chưa kịp nhắc đến để khuyến khích học viên tiếp tục học hỏi và hoàn thiện những chủ đề này trong tương lai.



BÍ KÍP

Hãy ghi nhớ: Tự đánh giá và tự góp ý cho bản thân là một điều hết sức cần thiết để bạn có thể trở thành một điều phối viên hoàn thiện hơn, và điều quan trọng là hãy giúp học viên nhớ lại toàn bộ buổi tập huấn để bạn có thể có được những phản hồi chất lượng nhất.

3. PHẢN HỒI



Tự suy ngẫm



101



Thấp



5 phút



LGBTQ

Thu thập phản hồi của học viên sau tập huấn quan trọng hơn bạn tưởng!



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Phiếu phản hồi

✓ Bút viết



MỤC TIÊU

✓ Cho học viên có cơ hội nhìn lại buổi tập huấn và chia sẻ những suy nghĩ, cảm xúc, và suy ngẫm của họ về những trải nghiệm họ có được.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Hoàn thành phần tổng kết của buổi tập huấn.

2. Nói với học viên bạn muốn nghe phản hồi của họ. Trước khi hướng dẫn họ chuyển sang tờ phản hồi, hãy cho họ biết bạn sẽ làm gì với những phản hồi này, và vì sao phản hồi của học viên lại rất quan trọng đối với chương trình tập huấn.

"Tôi muốn các bạn biết rằng tôi rất trân trọng sự có mặt cũng như phản hồi của các bạn về buổi tập huấn chúng ta vừa cùng trải qua với nhau. Một chút xíu nữa các bạn có thể mở qua trang cuối cùng của tập tài liệu các bạn đang cầm. Đó là phiếu phản hồi. Phiếu phản hồi này sẽ có một số câu hỏi mà tôi muốn các bạn trả lời về chương trình tập huấn. Bạn hãy trả lời rất thật lòng về tất cả những trải nghiệm của mình, điều này sẽ giúp tôi có thể điều hành tốt hơn và cải thiện những buổi tập huấn tiếp theo. Hãy suy nghĩ thật kỹ và dành thời gian điền phiếu phản hồi trong bao lâu cũng được."

3. Hướng dẫn mọi người nơi để phiếu phản hồi sau khi hoàn thành.



BIẾN TẤU

Bạn có thể đặt thêm các câu hỏi khác ngoài những câu này cho học viên nếu muốn. Học viên có thể viết câu trả lời vào mặt sau tờ giấy.



LƯU Ý

Không được ngay lập tức xem phiếu phản hồi của học viên. Điều này có thể khiến học viên cảm thấy không thoải mái. Hãy để đơn phản hồi riêng một chỗ sau khi mọi người đã hoàn thành.

Vô cùng quan trọng: Hãy lấy phản hồi của học viên ngay trong khuôn khổ buổi hội thảo (sau khi các hoạt động tập huấn vừa kết thúc). Nếu để về sau mới lấy phản hồi thì tỷ lệ học viên nộp lại phiếu phản hồi sẽ rất thấp.

Đây là khoảng thời gian tốt để bạn tự phản hồi cho bản thân mình. Việc này cũng sẽ tốn một khoảng thời gian tương tự như những người đang từ tốn điền mẫu kia.



TÀI LIỆU PHÁT TAY CHO HỌC VIÊN

Phiếu phản hồi

Hãy trả lời thật lòng :) Rồi xé phiếu phản hồi này ra nộp lại cho người điều phối.

Bạn thích điều gì ở buổi tập huấn hôm nay?

Bạn nghĩ điều gì có thể được cải thiện để tốt hơn nữa?

Bạn sẽ khuyên người khác tham gia buổi tập huấn này chứ? Bạn sẽ nói gì với họ?

Bạn sẽ giới thiệu buổi tập huấn này với ai?

Một điều bạn học được ở buổi hôm nay là gì? Có thể là một điều nào đó bạn chưa bao giờ nghĩ đến hoặc vốn từng hiểu nhầm hoặc nghĩ về nó khác với bây giờ?

Bạn có góp ý thêm gì không?

4. TỰ ĐÁNH GIÁ



Tự suy ngẫm



101



Thấp



5 phút



LGBTQ

Tự hoàn thiện khả năng điều phối của mình.



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Phiếu tự đánh giá

✓ Bút viết



MỤC TIÊU

✓ Cơ hội cho người điều phối có thể tự nhìn lại trải nghiệm cũng như đánh giá những thành công và thiếu sót của mình



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

Trong khi học viên điền vào phiếu phản hồi, hãy tự mình điền vào phiếu tự đánh giá để nhìn lại trải nghiệm cũng như suy nghĩ của mình về buổi tập huấn.



BIẾN TẤU

Mỗi lần tự đánh giá, hãy bổ sung thêm câu hỏi mới vào mặt sau phiếu đánh giá.



LƯU Ý

Hãy nhớ ghi rõ thông tin về lớp tập huấn (ngày/giờ/nhóm học viên tham dự) ở đầu phiếu sẽ giúp bạn tiện theo dõi và so sánh các chương trình tập huấn với nhau về sau này.

Các ý cơ bản trong phiếu tự đánh giá

1. Theo tôi thì buổi tập huấn thành công ở điểm nào?
2. Hoạt động nào tôi sẽ làm gì khác đi và làm khác thế nào?
3. Thảo luận diễn ra sôi nổi/hiệu quả nhất ở phần nào?
4. Tôi sẽ thay đổi điều gì về buổi tập huấn nói chung?
5. Những câu hỏi nào tôi chưa trả lời được/không rõ câu trả lời?
6. Suy nghĩ chung về buổi tập huấn của tôi?
7. Tôi muốn giữ liên lạc thêm về sau với những ai?
8. Mong đợi gì ở lần tập huấn sau?
9. Suy nghĩ & dự định cho lần tập huấn tới

5. TRỌN BỘ THUẬT NGỮ LGBTQ



Nhóm lớn



101



Thấp



20 phút



LGBTQ



Thuật ngữ



VĂN PHÒNG PHẨM

✓ Bảng thuật ngữ dành cho học viên

✓ Bút viết



MỤC TIÊU

✓ Tạo cơ hội để học viên phân tích sâu về các khía cạnh khác nhau của những khái niệm, thuật ngữ hiện đang được sử dụng rộng rãi trong cộng đồng LGBTQ.

✓ Nhấn mạnh tầm quan trọng của việc sử dụng ngôn ngữ trong truyền đạt.

✓ Giải đáp hiểu lầm đối với một số thuật ngữ và cụm khái niệm thường gặp.



CÁC BƯỚC THỰC HIỆN

1. Để bắt đầu hoạt động, hướng dẫn sơ lược cho học viên về chi tiết hoạt động sẽ diễn ra. Mỗi người sẽ có khoảng 05 phút để đọc toàn bộ danh sách các từ. Trong khi đọc, yêu cầu họ đánh dấu lại những từ họ không hiểu hoặc muốn đi sâu phân tích thêm sau khi đọc phần định nghĩa. Sau khi đọc xong, học viên có thể viết thêm vào cuối tờ giấy tất cả những từ hoặc khái niệm tuy không có trong danh sách nhưng lại làm họ cảm thấy băn khoăn để thảo luận trong nhóm.

2. Khi tất cả mọi người đã hoàn thành, bạn có thể đi theo thứ tự ABC các từ mà học viên đánh dấu và các từ học viên bổ sung vào nhóm từ vựng cần làm rõ.

3. Phân tích kỹ hơn các thuật ngữ mà nhóm còn cảm thấy chưa thông hiểu. Người điều phối chủ động bổ sung thêm thông tin, kiến thức làm nổi bật những ý quan trọng cần ghi nhớ về khái niệm liên quan, sử dụng nguồn tham khảo bên dưới hoặc các ý này: 1. Không thuật ngữ nào ở đây được cho là có định nghĩa phổ quát (sẽ có trường hợp nhiều người cùng nhận diện bản thân bằng nhãn giống nhau nhưng lại định nghĩa chúng theo những cách khác nhau); 2. Điều quan trọng cần lưu ý là chúng ta cần tôn trọng cách tự định nghĩa bản thân và mong muốn của người khác, thay vì sử dụng nhãn như một công cụ để "chẩn bệnh" và quy chụp mọi người; và 3. Nhớ sử dụng đúng từ loại (Ví dụ: tính từ hay danh từ) nhé!



LƯU Ý

Để thấu hiểu và khám phá các vấn đề và bản dạng của cộng đồng LGBTQ, rất cần nắm bắt và hiểu đúng các thuật ngữ. Thông thường, các bạn trong cộng đồng sẽ sử dụng một số nhãn tính dục đặc thù để tìm kiếm những người giống mình và để kết nối với người họ nghĩ có thể hiểu và chấp nhận con người họ.

Sử dụng chính xác từ loại (Ví dụ: danh từ, tính từ, động từ) của mỗi khái niệm là vô cùng quan trọng. Trên thực tế, có một số thuật ngữ (chẳng hạn như queer, đồng tính/gay, chuyển giới/trans) cần được nhấn mạnh chỉ được sử dụng ở dạng tính từ thay vì dạng danh từ. Tính từ được sử dụng để mô tả tính chất, trạng thái hay thuộc tính của người, sự vật đang được nói đến. Khác với danh từ, tính từ được dùng để định danh làm rõ thêm một khía cạnh nào đó trong bản sắc của một người chứ không giản lược hóa toàn bộ con người họ thành một phần bản thể nhỏ duy nhất. Đó là một phương án an toàn bạn thường có thể sử dụng.

Định nghĩa của các thuật ngữ dưới đây vẫn chỉ là những tổng hợp hiện thời nhất và cũng cần phải liên tục cập nhật, chỉnh lý, bổ sung cùng với những thay đổi trong văn hóa của chúng ta. Mục tiêu của chúng tôi là làm sao để các khái niệm, định nghĩa hữu ích hết mức có thể, và hy vọng nếu có ít nhất 51 người trên tổng số 100 người chúng tôi tiếp cận đồng ý với cách định nghĩa của các thuật ngữ trên, chúng tôi đã coi đó đã là một thành công lớn.

Đối với một số thuật ngữ nhất định, cách người dùng tiếp nhận chúng cũng quan trọng ngang với

ý nghĩa của chúng. Bất cứ từ nào cũng có thể gây hại cho đối tượng được nói đến nếu được sử dụng với hàm ý tiêu cực hoặc xúc phạm. Luôn cần xem xét và chú ý khi có người nói với bạn rằng họ cảm thấy bị tổn thương, bị miệt thị bởi cách bạn sử dụng một từ ngữ, khái niệm nào đó.



BÍ KÍP

Đây là một hoạt động thích hợp để người điều phối thể hiện dấu ấn của mình, và cũng là một hoạt

động có thể được điều chỉnh và áp dụng theo nhiều cách khác nhau. Chẳng hạn, nếu bạn mong muốn tăng tính tương tác trong nhóm khi diễn ra hoạt động, hãy biến nó thành trò chơi ghép các mảnh liên quan đến nhau thành cặp thuật ngữ và định nghĩa.



BẢNG THUẬT NGỮ TRỌN BỘ – BẢN DÀNH CHO NGƯỜI ĐIỀU PHỐI

Phần đánh dấu (✓) ở bên dưới phần định nghĩa (ngoại trừ phần giải nghĩa genderqueer- người đa dạng giới) đều là những phần thông tin bổ sung, tham khảo để người điều phối có thể giúp học viên mở rộng kiến thức của họ với các thuật ngữ dưới đây.

Advocate – Nhà vận động (danh từ): Người chủ động tham gia các phong trào, hoạt động xã hội để giáo dục và thay đổi nhận thức công chúng, giám kỳ thị và ủng hộ quyền bình đẳng cho những nhóm thiểu số trong xã hội vốn phải chịu nhiều kỳ thị. Vận động là tiên phong chủ động hỗ trợ cho một vấn đề cụ thể nhằm chấm dứt sự bất bình đẳng, đề cao các giá trị bao dung, tự do và thay đổi nhận thức của số đông.

Ally – Đồng minh (danh từ): Những người (thường là người dị tính hoặc người hợp giới) ủng hộ, tôn trọng và đồng hành cùng cộng đồng LGBTQ. Mặc dù khái niệm trên không chỉ rõ rằng “đồng minh” cần phải thể hiện hành động cụ thể, nhưng trong thực tế, đồng minh tích cực là những người thường có nhiều hoạt động thể hiện quan điểm của mình, công khai ủng hộ mạnh mẽ với người LGBTQ. Điều này cũng thể hiện để xã hội thấy được mình là đồng minh của người LGBTQ.

✓ “Công khai” là một đồng minh là quá trình xảy ra khi bạn bắt đầu nói và thể hiện những hành động cụ thể nhằm ủng hộ, tôn trọng cộng đồng LGBTQ. Nhưng đôi khi việc bạn là một đồng minh tích cực cũng có thể khiến bạn bị kỳ thị. Vì thế, đồng minh cũng có thể phải trải qua quá trình “công khai về bản thân,” mặc dù điều này ít được ghi nhận.

Androgynous – Trung tính (tính từ): Thể hiện giới với những đặc điểm bên ngoài của cả nam tính và nữ tính.

Androsexual/Androphilic (tính từ): Người cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với phái nam, người có cơ thể nam, hoặc các đặc điểm nam tính.

Aromantic – Vô ái (tính từ): Không có hấp dẫn tình cảm với người khác, và/hoặc không có hứng thú hay mong muốn xây dựng mối quan hệ tình cảm với người khác.

Asexual – Vô tính (tính từ): Không có hấp dẫn tình dục với người khác, hoặc không có hứng thú hay ham muốn thực hiện hoạt động tình dục. Vô tính là một xu hướng tự nhiên của con người, trải dài trong phổ xu hướng tính dục từ những người không cảm thấy hấp dẫn tình dục hay không có ham muốn tình dục cho tới những người có mức độ ham muốn thấp, và nếu có ham muốn hay hấp dẫn tình dục thì chỉ xuất hiện sau một khoảng thời gian dài. Trên phổ vô tính đa dạng như vậy sẽ có nhiều điểm khác nhau, và mỗi người có thể tự nhận thức và định nghĩa về bản thân mình dựa trên các nhãn khác nhau ở các điểm này. Một khái niệm khác cũng được sử dụng khá phổ biến trong cộng đồng người vô tính là “ace” – được dùng để gọi một người là người vô tính.

✓ Vô tính khác với kiêng tình dục ở chỗ vô tính là một xu hướng tính dục bền vững trong khi kiêng tình dục nhằm diễn tả một sự lựa chọn, một lối sống thuộc về hành vi, thái độ và quan điểm cá nhân.

✓ Một người là vô tính không đồng nghĩa với việc họ cũng là vô ái – không có hấp dẫn tình cảm với người khác (aromantic). Nói cách khác, nhiều người vô tính vẫn có cảm giác yêu đương với người khác.

Bigender – Song giới (tính từ): Để chỉ một người nhận diện bản thân bằng hai bản dạng giới khác nhau. Hai bản dạng giới này có thể là nam giới và nữ giới, và cũng có thể là giới khác. Người song giới cũng có thể tự xác định mình là người hoạt giới (genderfluid) và/hoặc người chuyển giới (transgender), v.v.

Biological sex – Giới tính sinh học (danh từ): Một thuật ngữ y học được dùng để chỉ các đặc điểm sinh học liên quan tới nhiễm sắc thể, nội tiết tố và giải phẫu học để phân định một người là nam, nữ hay liên giới tính. Thường được gọi đơn giản là "giới tính," "giới tính cơ thể," "giới tính giải phẫu" hay được nhấn mạnh hơn là "giới tính ấn định khi sinh."

✓ Khái niệm trên thường bị nhầm lẫn là một hệ nhị nguyên kết hợp bởi hai yếu tố Nam và Nữ. Thực ra, tồn tại rất nhiều cách kết hợp của các nhiễm sắc thể, nội tiết tố và các yếu tố khác liên quan đến đặc điểm giới tính sinh học. Sẽ chính xác hơn nếu coi giới tính sinh học là một phổ với nhiều khả năng kết hợp các yếu tố sinh học phức hợp trên (cách nhìn nhận như vậy cũng sẽ bao gồm được cả người liên giới tính và người chuyển giới trong các định nghĩa về giới tính sinh học).

✓ Thường bị nhầm lẫn là từ đồng nghĩa với giới.

Biphobia – Hội chứng ghét sợ người song tính (danh từ): Việc suy nghĩ và/hoặc thể hiện các thái độ, hành vi tiêu cực, kỳ thị nhắm tới người song tính (Ví dụ: sợ hãi, giận dữ, chối bỏ, oán hận, phủ nhận sự tồn tại, khó chịu). Người song tính có thể vấp phải sự kỳ thị, phản đối đến từ cả cộng đồng người đa dạng tính dục lẫn xã hội dị tính. **Biphobic – Ghê sợ người song tính** (tính từ): Mô tả một người mang trong mình các cảm giác, thái độ tiêu cực với người song tính như khó chịu, sợ hãi và khinh miệt.

✓ Chúng ta cần hiểu tầm quan trọng của việc nhận biết rất nhiều những định kiến về người song tính đang đè nặng, gây áp lực và kỳ thị đối với họ và mang tính ghê sợ người song tính: ham muốn tình dục của họ quá cao, họ tham lam khi yêu cả hai giới, song tính là một ngộ nhận, có thể dễ dàng thay đổi. Chính những người đồng tính, dị tính và các nhóm đa dạng tính dục khác hiện vẫn còn thiên kiến và suy nghĩ như vậy về người song tính.

Bisexual – Song tính (tính từ): Một người có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với cả người cùng giới lẫn người khác giới (thường là hai giới nam và nữ. Với một số người khác thì có thể có cảm giác hấp dẫn với cả những người nằm ngoài định chuẩn giới nhị nguyên nam-nữ, và họ sử dụng khái niệm "song tính" để chỉ cảm giác thu hút với hai giới khác nhau (ví dụ như cả nam giới và người đa dạng giới). Trên thực tế, mức độ thu hút dành cho mỗi giới mà người song tính có cảm giác hấp dẫn không nhất thiết phải đồng đều nhau.

✓ Có thể gọi ngắn gọn là **bi**.

✓ Ngoài hai cách gọi đồng tính, dị tính (hoặc "thẳng") thì song tính cũng là một khái niệm được sử dụng khá phổ biến và được nhiều người biết đến. Vì vậy, ngay cả với những người tin rằng thế giới không chỉ tồn tại hai giới nam-nữ (như hàm ý thường được hiểu của thuật ngữ song tính), đôi khi họ vẫn nói xu hướng tính dục của mình là song tính vì thuật ngữ này dễ hiểu nhất đối với nhiều người khác.

Butch (danh từ và tính từ): Từ có hàm ý miệt thị thường được dùng để chỉ một người đồng tính nữ có phong cách nam tính. Trước kia từng được một số nhóm sử dụng để khẳng định bản dạng của họ.

Cisgender – Người hợp giới (tính từ): Là người có giới tính sinh học khi sinh ra và bản dạng giới trùng khớp với nhau (Ví dụ: Một người có giới tính sinh học là nam và nghĩ mình là nam). Một cách hiểu đơn giản hơn là một người được cho là hợp giới khi họ không phải là người chuyển giới (bản dạng giới và giới tính sinh học không trùng nhau)

✓ Tiên tố "cis" trong tiếng La Tinh có nghĩa là "cùng, thuận ở một phía."

Cisnormativity – Định chuẩn hóa hợp giới (danh từ): Nói đến hệ thống niềm tin (của cá nhân hoặc các cơ quan, thể chế) mặc định rằng tất cả mọi người đều là người hợp giới, và coi bản dạng hợp giới là thượng đẳng hơn các bản dạng chuyển giới và người chuyển giới. Điều này dẫn đến việc phủ nhận sự tồn tại của những người có bản dạng không hợp giới.

Closeted – Kín (tính từ): Chỉ tình trạng của một người khi chưa công khai (với bản thân và/hoặc với người khác) về xu hướng tính dục và/hoặc bản dạng giới của mình. Đó có thể là một lựa chọn hoặc bị thúc đẩy bởi nguyên nhân sâu xa nào đó như do sợ bị mất an toàn, sợ bị gia đình, bạn bè và người thân chối bỏ, sợ bị mất việc làm, mất nhà ở, v.v. Khi người này lựa chọn phá bỏ sự im lặng trước đây, họ trải qua quá trình công khai bản dạng tính dục của mình (xem khái niệm Công khai).

Coming out – Công khai: (1) Là quá trình một người nhận ra, chấp nhận và sống theo xu hướng tính dục và bản dạng giới mong muốn của họ (công khai với chính bản thân mình); (2) Là quá trình mà một người quyết định chia sẻ và thể hiện xu hướng tính dục hay bản dạng giới với mọi người xung quanh mình (Ví dụ: công khai với bạn của mình, v.v.).

✓ Lựa chọn công khai là một quá trình liên tục và kéo dài suốt một đời người. Bất cứ lúc nào mỗi ngày, mỗi một người đều phải cân nhắc và đánh giá xem họ có nhu cầu công khai lúc đó không, ai là người họ cảm thấy đủ tin cậy để chọn công khai, hay việc công khai bản dạng tính dục của mình có an toàn không. Bên cạnh đó, họ cũng cần phải tính đến những rủi ro và hệ quả có thể xảy ra.

Cross-dresser – Người hoán y (danh từ): Một người lựa chọn trang phục và phong cách ăn mặc theo thể hiện giới thường được coi là của một giới hay giới tính khác với họ. Người hoán y không nhất thiết là người chuyển giới. Nhiều người hợp giới cũng hoán y. Người ta có thể thỉnh thoảng hoặc thường xuyên hoán y, nhưng không nhất thiết phải luôn luôn hoán y hàng ngày.

Demisexual – Á tính (danh từ): Một người chỉ có hấp dẫn tình dục sau khi đã xây dựng gắn kết tình cảm mạnh mẽ với người khác, thường là trong mối quan hệ yêu đương.

Drag King (danh từ): Nghệ sĩ (thường là nữ) ăn mặc và hóa trang theo trang phục, phụ kiện có tính biểu tượng cho nam tính, và biểu diễn thể hiện giới/khuôn mẫu giới nam tính trên sân khấu.

Drag Queen (danh từ): Nghệ sĩ (thường là nam) ăn mặc và hóa trang theo trang phục, phụ kiện có tính biểu tượng cho nữ tính, và biểu diễn thể hiện giới/khuôn mẫu giới nữ tính trên sân khấu.

Dyke (danh từ): Từ có hàm ý miệt thị thường được dùng để chỉ một người đồng tính nữ có phong cách nam tính. Gần đây, nhiều người đồng tính nữ (kể cả những người không nam tính) bắt đầu sử dụng với hàm ý tích cực để khẳng định bản dạng của mình.

Emotional/spiritual attraction – Hấp dẫn tinh thần/cảm xúc (danh từ): Nhu cầu cảm xúc thúc đẩy một người mong muốn thực hiện những hành vi gần gũi tinh thần, cảm xúc với người khác (như chia sẻ, tâm sự, tin tưởng, trông cậy), có thể dao động ở nhiều mức độ khác nhau (từ cực ít đến mãnh liệt). Hấp dẫn tinh thần/cảm xúc thường bị lỏng ghép nhầm lẫn với hấp dẫn tình dục hoặc hấp dẫn tình cảm.

Fag/faggot – Pê đê, bóng (danh từ): Những từ có hàm ý miệt thị nhiều người dùng để chỉ người đồng tính nam, hoặc đôi khi được dùng để miêu tả người họ cho là queer. Còn được dùng để nhằm hạ thấp nhân phẩm một người bất kỳ. Gần đây, trong nhóm đồng tính nam nói riêng và cộng đồng đa dạng tính dục nói chung, một số người bắt đầu thỉnh thoảng sử dụng những từ này với nhau bằng giọng điệu nhẹ nhàng để khẳng định bản dạng của mình và làm nhẹ tính miệt thị.

Female/male presenting – Thể hiện nữ tính/nam tính (tính từ): Một cách gọi để mô tả việc một người thể hiện giới của mình theo phong cách nữ tính hoặc nam tính, ví dụ như trong cách họ để tóc, ăn mặc, lối cư xử, hành vi hoặc phong thái chung. Không liên quan tới bản dạng giới.

Feminine/masculine-of-center – Hướng nữ tính/nam tính (tính từ): Một từ nhằm mô tả các khía cạnh biểu hiện của bản dạng giới và/hoặc thể hiện giới của những người có nhu cầu thể hiện và hiểu về bản thân họ hoặc qua tương tác với người khác theo cách có nhiều nữ tính hoặc nam tính hơn. Người hướng nữ tính là người thiên về nữ tính hơn, và người hướng nam tính là người thiên về nam tính hơn.

Femme (danh từ & tính từ): Thường để chỉ một người nữ đa dạng giới có thể hiện nữ tính, người đồng tính nữ đóng vai nữ tính ở khía cạnh hình hài cơ thể hay nhận dạng tâm lý và cảm xúc.

Fluid – Linh hoạt (tính từ): Hay đi kèm với các thuật ngữ như hoạt giới (genderfluid), tính dục linh hoạt (fluid sexuality), tính linh hoạt miêu tả cách nhận diện của một người có thể có những biến chuyển nhỏ theo thời gian.

FtM / F2M; MtF / M2F (tính từ): Cách gọi tắt về những người chuyển giới. FtM hay F2M là female-to-male, từ nữ sang nam, là những người chuyển giới nam sinh ra trong cơ thể nữ. MtF hay M2F là male-to-female, từ nam sang nữ, là những người chuyển giới nữ sinh ra trong cơ thể nam.

Gay – Đồng tính (tính từ): (1) Một thuật ngữ được sử dụng để chỉ việc một người có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với người cùng giới và/hoặc giới tính với họ. Thông thường, từ này được dùng cho những người cơ thể nam/người nhận dạng mình là nam và có hấp dẫn với người cơ thể nam/người giới nam khác; nhưng cũng có thể dùng từ này theo cách tương tự như vậy với trường hợp của người cơ thể nữ/người giới nữ. (2) Một khái niệm bao trùm có tính đại diện cho cộng đồng đa dạng giới, hoặc cũng có thể dùng cho bất cứ cá nhân nào không phải người dị tính.

✓ Trải qua cả một quá trình lịch sử kéo dài, "gay" là một từ mang rất nhiều ý nghĩa khác nhau. Trong thế kỷ 12, từ này có nghĩa là "hạnh phúc." Đến thế kỷ 17, từ này được sử dụng phổ biến hơn với ý nghĩa không mấy tích cực – "bằng hoại đạo đức" (ám chỉ một người lả lơi, nhiều dục vọng). Đến thế kỷ 19, khái niệm này lại để chỉ những cô gái hành nghề lao động tình dục (và "gay nam" có nghĩa là một người đàn ông thường xuyên có quan hệ tình dục với phụ nữ lao động tình dục). Mãi cho đến thế kỷ 20, khái niệm "gay" mới dần tiến đến định nghĩa như ngày nay.

Gender binary – (Hệ) Nhị nguyên giới người (danh từ): Quan điểm cho rằng chỉ tồn tại hai giới ở con một người: nam/nữ hay đàn ông/phụ nữ, và người thì bắt buộc chỉ có thể thuộc một trong hai giới trên.

Gender confirmation surgery/Sex reassignment surgery – Phẫu thuật định giới/phẫu thuật chuyển giới (danh từ): Một thuật ngữ thuộc về y học được các chuyên gia, bác sĩ sử dụng để chỉ các thủ thuật, phương pháp y học nhằm tái tạo vĩnh viễn cơ thể của một người thành cơ thể của một giới tính khác. "Phẫu thuật định giới" được coi như một cách gọi tích cực và thể hiện sự tôn trọng hơn nhằm khẳng định giới tính của người chuyển giới. Trong hầu hết các trường hợp, thực tế yêu cầu phải trải qua nhiều ca phẫu thuật để đạt được trạng thái toàn vẹn và hợp pháp về mặt pháp luật để công nhận giới tính mới. Một số nước yêu cầu quá trình trên chỉ bắt buộc thực hiện phẫu thuật một phần hoặc toàn phần tùy theo yêu cầu của đối tượng, và do khung pháp lý quy định.

Gender expression – Thể hiện giới (danh từ): Là cách một người lựa chọn để thể hiện bản dạng giới của mình, có thể là thông qua cách ăn mặc, phong thái, cách sử dụng ngôn ngữ, hành vi cử chỉ, và một số yếu tố khác, thường là được định hình dựa trên thang chung nam tính-nữ tính. Khái niệm này còn một cách gọi khác là "trình diễn giới" (gender presentation).

Genderfluid – Hoạt giới hoặc Linh hoạt giới (tính từ): Chỉ người có bản dạng giới di chuyển trên phổ giới theo thời gian. Cảm nhận về mỗi giới trong bản dạng của họ có thể thay đổi khá thường xuyên. Có lúc họ sẽ thấy nhiều tính nam hơn, có lúc thấy nhiều tính nữ hơn, lại có lúc thấy rõ rệt cả tính nam hoặc tính nữ hoặc một giới bất nhị nguyên khác, và có khi họ lại cảm nhận phi giới tùy theo thời điểm.

Gender identity – Bản dạng giới (danh từ): Là cảm nhận bên trong của một người về giới của họ, cách họ nhận diện bản thân, việc họ nghĩ họ thuộc về giới nào. Yếu tố quyết định bản dạng giới của một người phụ thuộc phần lớn vào việc người đó hiểu biết và cảm nhận ra sao về các khái niệm và khả năng lựa chọn giới của riêng mình. Các bản dạng giới phổ biến thường là: nam, nữ, người chuyển giới, người đa dạng giới, v.v.

✓ Vẫn còn tồn tại những hiểu lầm giữa khái niệm bản dạng giới và khái niệm giới tính sinh học, hay giới tính ấn định lúc sinh.

Gender non-conforming – Không theo chuẩn giới (tính từ): Chỉ người mà trình diễn giới của họ không giống với những định khuôn, quy chuẩn của xã hội dựa trên cơ sở giới (có thể do tự nhiên hoặc lựa chọn cá nhân).

Gender normative – Theo định chuẩn giới (tính từ): Chỉ người mà trình diễn giới của họ giống với những định khuôn, quy chuẩn của xã hội dựa trên cơ sở giới (có thể do tự nhiên hoặc lựa chọn cá nhân).

Genderqueer – Đa dạng giới (tính từ): Những người tự nhận mình nằm ngoài quy chuẩn nhị nguyên nam-nữ thường sử dụng nhãn này để chỉ bản dạng giới của mình. Đây cũng có thể là một khái niệm có tính bao trùm để chỉ những người có bản dạng giới không nằm trong quy chuẩn giới và người có bản dạng "bất nhị nguyên" (Ví dụ: vô giới (agender), song giới (bigender), hoạt giới (genderfluid)). Người đa dạng giới có thể nhận dạng bản thân là một hoặc hơn các ý sau, và cũng có thể khá linh hoạt khi giải thích về bản dạng giới của mình theo một trong những cách giới thiệu phổ biến dưới đây:

✓ Là một tổng hòa kết hợp các yếu tố của các bản dạng giới (nam, nữ, giới khác) khác nhau (Ví dụ: song giới (bigender) và toàn giới (pangender)).

✓ Là người không có định hình giới cụ thể hoặc tự nhận dạng mình không thuộc giới nào cả (Ví dụ: vô giới (genderless, agender)).

✓ Có thể nhận mình là bất cứ giới nào và thay đổi giữa các giới (Ví dụ: hoạt giới (genderfluid)).

✓ Giới thứ 3 hoặc giới khác, bao gồm những người không gắn nhãn cụ thể cho giới của họ do sự trùng lặp của các khái niệm, hoặc vấp phải ranh giới không rõ rệt giữa bản dạng giới, xu hướng tính dục và xu hướng cảm xúc.

Gender variant – Giới đa dạng (tính từ): Chỉ một người không tuân theo những định khuôn, quy chuẩn của xã hội dựa trên cơ sở giới (có thể do tự nhiên hoặc lựa chọn cá nhân). Ví dụ: người chuyển giới, người liên giới tính, người đa dạng giới, người hoán y, v.v.

Gynesexual/Gynephilic (tính từ): Chỉ người cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với phụ nữ, người có cơ thể nữ, hoặc các đặc điểm nữ tính.

Heteronormativity – Định chuẩn hóa dị tính (danh từ): Là mặc định của cá nhân hoặc thể chế cho rằng tất cả mọi người đều là người dị tính, và dị tính là xu hướng tính dục siêu việt và cao cấp hơn các xu hướng khác. Định chuẩn hóa dị tính dẫn đến định kiến và phủ nhận sự tồn tại của các bản dạng tính dục khác. Thường đi cùng với thuật ngữ này là quan niệm định chuẩn vai trò giới, mặc định rằng mọi người chỉ nên nhận định mình là nam hay nữ, và phải có biểu hiện là người nam nam tính hay người nữ nữ tính, và nhấn mạnh vào việc chỉ tồn tại tình yêu giữa nam và nữ/cặp đôi nam-nữ.

Heterosexism – Chủ nghĩa độc tôn dị tính (danh từ): Hệ thống các quan điểm hành vi thiên vị người dị tính, mặc định mọi người là dị tính, cổ xúy cho luận điểm coi xu hướng tính dục dị tính là ưu việt hơn, xem những gì ngoài dị tính là thấp kém hơn, và cuối cùng tiến tới chối bỏ và phân biệt đối xử với các bản dạng tính dục thiểu số.

Heterosexual – Dị tính (tính từ): Chỉ một người chủ yếu có cảm giác hấp dẫn về cảm xúc, thể chất và tình dục với người có giới/giới tính khác với họ. Thường có cách gọi khác là straight – thẳng.

Homophobia – Hội chứng ghét sợ người đồng tính (danh từ): Một khái niệm bao trùm nhằm mô tả các suy nghĩ, hành vi, thái độ tiêu cực (như sợ hãi, giận dữ, chối bỏ, oán hận, phủ nhận sự tồn tại, hay khó chịu) nhắm tới các thành viên của cộng đồng LGBTQ. Trong đó có thể bao gồm cả cảm giác sợ hãi, ghê tởm hoặc không thích khi có dính líu, can hệ hoặc bị cho là người LGBTQ.

✓ Khái niệm này còn mở rộng và liên hệ tới các trường hợp là người song tính và chuyển giới. Tuy nhiên, những thuật ngữ cụ thể như "Hội chứng ghét sợ người song tính" (biphobia) và "Hội chứng ghét sợ người chuyển giới" (transphobia) được dùng để nhấn mạnh và làm rõ hơn những thành kiến riêng nhắm tới nhóm song tính, chuyển giới.

✓ Hội chứng này có thể xuất hiện ở bản thân mỗi cá nhân khi họ bắt đầu chất vấn về tính dục của chính mình.

Homosexual – Đồng tính luyến ái (tính từ): Một thuật ngữ [y học] được dùng để mô tả một người có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với người cùng giới/giới tính. Đây là một cách gọi gây ra nhiều tranh cãi và được coi là mang tính định kiến vì trong lịch sử, thuật ngữ này từng được dùng để chỉ một loại bệnh tâm thần. Không khuyến khích sử dụng thuật ngữ này với mục đích thông thường (chỉ nên sử dụng khái niệm đồng tính, đồng tính nam và đồng tính nữ).

✓ Mãi đến năm 1973, đồng tính luyến ái vẫn được liệt vào danh sách các chứng bệnh tâm thần trong cuốn Cẩm nang chẩn đoán và thống kê các rối loạn tâm thần của Hoa Kỳ (DSM - Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Đây là một trong những lý do khiến thuật ngữ này mang hàm ý khá tiêu cực và nặng nề khía cạnh lâm sàng.

✓ Trước khi dự luật “Không hỏi, không nói” (Don’t Ask, Don’t Tell – chính sách cấm phân biệt đối xử hoặc quấy rối quân nhân là người đồng tính hoặc song tính chưa công khai, đồng thời tiếp tục cấm người đồng tính hoặc song tính nhập ngũ) của Hoa Kỳ bị thu hồi, có một nghiên cứu nhằm tìm hiểu ý kiến, cảm nhận của người dân khi được hỏi về người đa dạng tính dục công khai phục vụ trong quân đội. Khi được hỏi, “Bạn cảm thấy thế nào khi những người phục vụ trong quân đội công khai mình là người đồng tính nam hay đồng tính nữ?”, có tới 65% số người bày tỏ sự ủng hộ vào thời điểm đó. Thế nhưng khi được hỏi lại cùng một câu hỏi với cách dùng từ khác: “Bạn cảm thấy thế nào khi những người phục vụ trong quân đội công khai mình là người đồng tính luyến ái?”, tỷ lệ người ủng hộ đã giảm mất hơn 20% (cùng nhóm người được hỏi). Khái niệm “đồng tính luyến ái” và gay/lesbian (đồng tính nam/đồng tính nữ) mang hàm ý khác nhau và tạo ra những phản ứng khác nhau hết sức rõ rệt đối với cả người dị tính lẫn người đa dạng tính dục.

Intersex – Liên giới tính (tính từ): Để chỉ người có tổng hòa kết hợp các yếu tố phát triển giới tính không điển hình của cơ thể nam hoặc nữ (có thể là nhiễm sắc thể, tuyến sinh dục, nội tiết tố, cơ quan sinh dục trong và ngoài). Lĩnh vực chăm sóc y tế cho trẻ sơ sinh có chẩn đoán trẻ mắc hội chứng DSD – Rối loạn phát triển giới tính lâm sàng (“Differing/Disorders of Sex Development”), trước đây được gọi là lưỡng tính (hermaphrodite/hermaphroditic); tuy nhiên, hiện nay cách gọi trên bị cho là lạc hậu và có tính miệt thị.

✓ Thường bị coi là một bệnh lý đáng ngại ở trẻ nhỏ, trong suốt một thời gian dài, trạng thái liên giới tính được cho là một vấn đề khẩn cấp cần phải được bác sĩ can thiệp nhanh để “chữa” cho trẻ sơ sinh. Hiện nay, càng ngày càng có nhiều các hoạt động nhằm nâng cao nhận thức và vận động quyền cho người liên giới tính. Nhiều người yêu cầu ngừng coi liên giới tính là một bệnh hay vấn đề y tế, và cấm phẫu thuật xác định lại giới tính không cần thiết đối với trẻ sơ sinh liên giới tính cho tới khi đứa trẻ đủ lớn để hiểu và tự quyết định.

Lesbian – Đồng tính nữ (danh từ/tính từ): Mô tả một người cơ thể nữ/giới nữ cảm thấy có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với một người cũng có cơ thể nữ/giới nữ khác.

✓ Từ lesbian có nguồn gốc từ tên hòn đảo Lesbos ở Hy Lạp. Do đó, đôi khi khái niệm này bị cho là mang tinh thần vọng Âu và không thực sự đại diện được cho phụ nữ da màu và các sắc tộc ngoài châu Âu.

✓ Nhưng vẫn có rất nhiều phụ nữ thuộc nhiều cộng đồng sắc tộc đa dạng, bao gồm cả phụ nữ da màu sử dụng nhãn "lesbian" để nhận dạng bản thân.

✓ Trong khi nhiều phụ nữ chọn nhãn "lesbian," một số phụ nữ cũng sử dụng nhãn "gay" để nói về mình. Đây hoàn toàn là lựa chọn riêng của từng cá nhân.

LGBTQ/LGBTQ+/GSM/DSG v.v. (tính từ): Ký tự viết tắt/thuật ngữ bao trùm cho tất cả những người có xu hướng tính dục và/hoặc bản dạng giới không theo quy chuẩn (hay đa dạng). Có nhiều ký tự viết tắt khác nhau tùy theo lựa chọn sử dụng của mỗi người khi nói về mình.

✓ LGBTQ là viết tắt của người đồng tính, song tính, chuyển giới và Đa dạng giới hoặc người vẫn còn đang trong giai đoạn tìm hiểu về mình (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer/Questioning) (đôi khi người ta cũng đặt thêm dấu "+" ở sau các chữ cái trên như một cách để thừa nhận sự tồn tại của các xu hướng và bản dạng khác chưa được liệt kê);

✓ GSM là viết tắt của các nhóm giới và tính dục thiểu số (Gender and Sexual Minorities);

✓ DSG là giới và tính dục đa dạng (Diverse Genders and Sexualities). Các cách viết tắt phổ biến khác bao gồm GLBT và QUILTBAG (Queer/Questioning, Undecided (chưa xác định), Intersex Lesbian, Transgender, Bisexual, Asexual, Gay/Genderqueer)

✓ Không có cụm từ viết tắt nào được coi là chính xác hơn cả. Lựa chọn thuật ngữ để sử dụng phụ thuộc và thay đổi tùy theo bối cảnh xã hội, con người, thời gian hay không gian dung chứa.

✓ Những nỗ lực nhằm công nhận nhiều bản dạng tính dục hơn dẫn đến các ký tự viết tắt càng ngày càng dài, và bị ví von là "Nồi lẩu bỏng chữ cái." Đây là một phần lý do tại sao hiện nay nhiều người đang dần chuyển sang sử dụng thuật ngữ GSM hoặc DSG.

Lipstick lesbian – Les yếu điệu (danh từ): Thường được dùng để mô tả những người đồng tính nữ có thể hiện nữ tính. Là một từ tiếng lóng có thể dùng với hàm ý tích cực hoặc miệt thị. Đôi khi cũng để ám chỉ người đồng tính nữ "trông giống" phụ nữ thẳng/dị tính.

Metrosexual – Nam chải chuốt (danh từ và tính từ): Chỉ người đàn ông có tính thẩm mỹ cao, ưa dành thời gian, công sức và tiền bạc để đầu tư cho diện mạo bên ngoài của mình thật chải chuốt, quyến rũ và hào nhoáng nhiều hơn quy chuẩn giới thông thường của xã hội.

MSM/WSW (danh từ): Viết tắt cho cụm "nam quan hệ tình dục với nam" (men who have sex with men) và "nữ quan hệ tình dục với nữ" (women who have sex with women). Được dùng để nhấn mạnh sự khác nhau giữa hành vi tình dục và xu hướng tính dục (Ví dụ: một nam dị tính cũng vẫn có thể có quan hệ tình dục với nam). Thường được sử dụng trong tuyên truyền và kiến thức về phòng chống và điều trị HIV/AIDS.

Mx. – (danh xưng): Thường phát âm là 'mix.' Đây là một danh xưng (giống Mr., Ms., Mrs., Dr.) trung lập về giới. Thường là một lựa chọn danh xưng cho những người không theo nhị nguyên giới.

Outing – Tiết lộ (động từ): Hành động vô tình hoặc cố ý công khai hoặc để lộ xu hướng tính dục, bản dạng giới hoặc trạng thái liên giới tính của người khác khi họ không mong muốn.

Pansexual – Toàn tính (tính từ): Mô tả việc một cá nhân có hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với người thuộc tất cả các giới (đa dạng về bản dạng giới và thể hiện giới).

✓ Thường được gọi ngắn gọn là **pan**.

Passing – Trông giống (động từ): (1) Mô tả việc một người chuyển giới được chấp nhận, hay có thể "trông giống" với giới/giới tính mong muốn của mình (bất kể giới tính ấn định khi sinh) mà không bị nhận ra là người chuyển giới. (2) Mô tả những người đồng tính, song tính hoặc người đa dạng tính dục được nhìn nhận là người dị tính.

✓ "Trông giống" (passing) là một khái niệm gây nhiều tranh cãi vì nó tập trung vào phía người quan sát hoặc tương tác với cá nhân LGBTQ, và đặt quyền lực vào phía người quan sát thay vì cho cá nhân LGBTQ quyền tự đại diện, định nghĩa và xác định bản thân.

✓ Dù một số người tìm cách để "trông giống," hay chính xác hơn là để bản dạng giới thật của họ được chấp nhận, "trông giống" chưa chắc đã luôn là một trải nghiệm tích cực.

✓ Một số người cảm thấy sự tồn tại của mình bị phủ nhận hay cảm giác mình vô hình đối với chính cộng đồng của mình khi họ bị nhìn nhận như một phần của nhóm tính dục đa số (dị tính).

Queer – Đa dạng tính dục (tính từ): Thuật ngữ bao trùm mô tả những cá nhân không xác định mình là dị tính hoặc có bản dạng giới không theo định chuẩn giới. Trong suốt chiều dài lịch sử, thuật ngữ "queer" từng được sử dụng với hàm ý miệt thị. Vì vậy, không phải người LGBTQ nào cũng muốn dùng từ này. Hiện nay, "đa dạng tính dục" hay queer có thể được dùng thay thế cho từ LGBTQ nếu muốn.

✓ Nếu một người nói với bạn rằng họ cảm thấy không thoải mái khi bạn gọi họ là queer thì bạn không nên dùng từ đó với họ nữa. Luôn luôn tôn trọng mong muốn của mỗi cá nhân về những nhãn bản dạng tính dục, đặc biệt là với những nhãn còn gây nhiều tranh cãi (hoặc có quá trình lịch sử nhiều rắc rối) như thuật ngữ này.

✓ Chúng ta chỉ nên sử dụng khái niệm queer khi bạn có thể tự tin giải thích cho người khác hiểu ý nghĩa của nó. Bởi vì một số người còn cảm thấy không thoải mái với từ đó, tốt nhất là bạn cần phải biết/thấy tự tin đủ để giải thích tại sao bạn lại chọn sử dụng từ đó nếu có ai đó thắc mắc hoặc quan tâm.

Questioning – Đang tìm hiểu (động từ và tính từ): Chỉ một người chưa chắc chắn hoặc đang trong giai đoạn tìm hiểu về bản dạng giới và xu hướng tính dục của bản thân mình. Nhấn mạnh vào tính thời điểm và trải nghiệm họ cần có để xác định rõ về mình.

Romantic attraction – Hấp dẫn tình cảm (danh từ): Cảm xúc thúc đẩy một người mong muốn thực hiện những hành vi gần gũi tình cảm với người khác (như tán tỉnh, hẹn hò, hôn nhân), có thể dao động ở nhiều mức độ khác nhau từ cực ít đến mãnh liệt. Hấp dẫn tình cảm thường bị lồng ghép nhầm lẫn với hấp dẫn tình dục hoặc hấp dẫn tinh thần.

Same gender loving/SGL – Yêu người cùng giới/YCG (tính từ): Một cách gọi đôi khi được sử dụng trong cộng đồng người Mỹ gốc Phi để diễn tả về xu hướng tính dục đồng tính mà không lệ thuộc vào hệ thống thuật ngữ và biểu tượng có tính vọng Âu.

Sexual attraction – Hấp dẫn tình dục (danh từ): Cảm xúc thúc đẩy một người cảm thấy muốn thực hiện những hành vi gần gũi thể xác với người khác (Ví dụ: hôn, động chạm, giao hợp), có thể dao động ở nhiều mức độ khác nhau từ cực ít đến mãnh liệt. Hấp dẫn tình dục thường bị lồng ghép nhầm lẫn với hấp dẫn tình cảm hoặc hấp dẫn tinh thần.

Sexual orientation – Xu hướng tính dục (danh từ): Bao gồm các hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần mà một người dành cho người khác, thường được xác định và dán nhãn dựa trên bản dạng giới của một cá nhân và đối tượng của họ. Thường bị nhầm lẫn với khái niệm "Sở thích tình dục" (sexual preference).

Sexual preference – Sở thích tình dục (danh từ): Những hành vi tình dục yêu thích của một người. Thường bị nhầm lẫn với khái niệm "Xu hướng tính dục" (sexual orientation).

Skoliosexual (tính từ): Cảm giác hấp dẫn với những cá nhân có bản dạng giới hoặc thể hiện giới không phải người hợp giới (Ví dụ: người đa dạng giới, người chuyển giới).

Straight – Thẳng (tính từ): Chỉ một người chủ yếu có cảm giác hấp dẫn tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với người có giới/giới tính khác với họ. Đây là một cách gọi thông thường của heterosexual – dị tính.

Third gender – Giới thứ ba (danh từ): Người không nhận diện bản thân là giới nam hay giới nữ, mà là một giới khác. Đây là một tên gọi được sử dụng trong những xã hội (cả xưa lẫn nay) công nhận có nhiều hơn hai giới khác nhau, ví dụ như tại Ấn Độ, Pakistan, Bangladesh. Đây là một thuật ngữ có ý nghĩa khác nhau với những người khác nhau, và là một cách để họ vượt ra ngoài hệ thống nhị nguyên giới.

Transgender – Chuyển giới (tính từ): (1) Khái niệm bao trùm một phổ các bản dạng khác nhau vượt ngoài phạm vi của các quy chuẩn xã hội về giới. (2) Một người sống với bản dạng giới khác với giới tính họ được ấn định khi sinh.

✓ Thông thường các nhãn dán tính dục (Ví dụ: đồng tính, dị tính, song tính) được xác định dựa vào mối liên hệ giữa bản dạng giới của một người và những giới mà họ cảm thấy thu hút.

Trong khi đó, tính dục của người chuyển giới có thể được định nghĩa theo một số cách khác nhau. Một số người chuyển giới lấy bản dạng giới của mình làm cơ sở để xác định xu hướng của mình là dị tính, đồng tính, song tính, toàn tính hay xu hướng tính dục khác; hoặc một số người chuyển giới khác lại miêu tả tính dục của bản thân bằng các nhãn lấy người họ cảm thấy thu hút làm cơ sở, ví dụ như gynosexual (người cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với phụ nữ, người có cơ thể nữ, hoặc các đặc điểm nữ tính), androsexual (người cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với phái nam, người có cơ thể nam, hoặc các đặc điểm nam), skoliosexual (người cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, thể chất và/hoặc tinh thần với những cá nhân không thuộc nhị nguyên giới/ không theo chuẩn nam/nữ thông thường).

✓ Còn được gọi ngắn gọn là **trans**.

Transition – Quá trình định giới (danh từ và động từ): Là giai đoạn mà một người chuyển giới bắt đầu thay đổi ngoại hình và cơ thể cho giống với bản dạng giới/giới tính mong muốn của họ hoặc khớp với thể hiện giới họ mong muốn.

Transman/transwoman – Chuyển giới nam/Chuyển giới nữ (danh từ): Cách gọi thường được sử dụng bởi người chuyển giới nữ sang nam/nam sang nữ nhằm nhấn mạnh bản dạng giới của họ, đồng thời công nhận bản thân được sinh ra với giới tính sinh học khác hiện tại.

Transphobia – Hội chứng ghét sợ chuyển giới (danh từ): Sự sợ hãi, phân biệt đối xử hay thù ghét người chuyển giới nói riêng, cộng đồng người chuyển giới nói chung, và cả khi nhận thấy sự mơ hồ giới. Hội chứng này xuất hiện cả trong cộng đồng đa dạng giới cũng như toàn thể xã hội nói chung. Nó thường biểu hiện trong các hình thức bạo lực và thậm chí là gây chết người. Mặc dù chưa có những con số thống kê và ghi nhận đầy đủ về tình trạng trên, có thể chắc chắn rằng người chuyển giới là nạn nhân trực tiếp của các tội ác bạo lực và bạo lực do kỳ thị (bao gồm giết người) nhiều hơn hẳn những người hợp giới và đa dạng tính dục (bao gồm các cá nhân LGBTQ+).

Transsexual – Người chuyển đổi giới tính (danh từ và tính từ): Chỉ người chuyển giới mong muốn mang hình hài của bản dạng giới/giới tính mong muốn của họ. Họ đã hoặc sẽ trải qua quá trình định giới và thực hiện phẫu thuật xác nhận giới hoặc liệu pháp điều trị nội tiết tố. Từ này xuất phát từ cộng đồng y tế và tâm lý từ khi chuyển giới còn bị coi là bệnh. **Vì vậy, nhiều người cho rằng từ này đã lỗi thời và nghe quá lâm sàng.**

✓ Lưu ý: "Người chuyển đổi giới tính" chỉ là một tập con của "người chuyển giới." Nhiều người chuyển giới không sử dụng và không thích thuật ngữ "người chuyển đổi giới tính," cho là nó không tôn trọng bản dạng giới của họ mà chỉ tập trung vào cơ thể sinh học của họ. Vì vậy, nên hỏi mong muốn của người khác trước khi bạn định gọi họ là "người chuyển đổi giới tính."

Transvestite (danh từ): Một cách gọi khác của người hoán y (**cross-dresser**). Thường mang hàm ý có tính giải trí, hoặc để thỏa mãn nhu cầu tình dục người khác. Vì thế, hiện nay từ này bị coi **là lỗi thời và có ý miệt thị.**

Ze / Hir (phát âm là /zee/ và /here/) (nhân xưng): Là các nhân xưng trung tính về giới, thường được những người chuyển giới sử dụng. Một lựa chọn khác cho những người không muốn sử dụng đại từ nhân xưng có thể hiện giới tính (anh ấy, chị/cô ấy) là đại từ nhân xưng "they/them/their" (họ) (trong trường hợp này, đại từ nhân xưng số nhiều có thể được sử dụng như số ít). Tiếng Việt có những đại từ nhân xưng không thể hiện giới nào, bạn có nghĩ ra không?

XÂY DỰNG LIÊN MINH CẦU VỒNG

I. LIÊN MINH CẦU VỒNG LÀ GÌ NHỈ?

Liên Minh Cầu Vồng (LMCV) là một CLB học sinh ở các trường phổ thông hoặc môi trường giáo dục nhằm đem lại không gian an toàn để học sinh có thể gặp gỡ, trò chuyện, và hỗ trợ lẫn nhau trong các vấn đề liên quan đến xu hướng tính dục, bản dạng giới, và thể hiện giới, cũng như để vận động quyền, chấm dứt sự kỳ thị và phân biệt đối xử đối với học sinh LGBTQ, và thúc đẩy sự bình đẳng đối với tất cả học sinh bất kể bản dạng tính dục. Với sự hỗ trợ của giáo viên hoặc cán bộ trong trường cũng như các cơ quan Đoàn, Đội, học sinh mỗi trường đều có thể thành lập và tự điều hành LMCV của riêng trường mình.

LMCV đem lại nhiều tác động tích cực trong trường học không chỉ cho học sinh LGBTQ nói riêng mà cả toàn thể học sinh, giáo viên, cán bộ trong nhà trường nói chung:

- ★ Học sinh LGBTQ sẽ cảm thấy được an toàn và chấp nhận hơn ở trường học. Mối quan hệ của các em với bạn bè, trường lớp, thầy cô, và gia đình cũng sẽ được cải thiện.
- ★ Học sinh nói chung sẽ học được lòng bao dung với mọi người xung quanh và cách tôn trọng sự đa dạng, khác biệt của người khác. Thái độ của mọi thành viên trong trường đối với vấn đề đa dạng giới và tính dục cũng sẽ tích cực hơn.
- ★ Học sinh LGBTQ sẽ cảm thấy thoải mái hơn với chính bản dạng tính dục của mình và yên tâm hơn khi đi học, từ đó cũng sẽ học hành chú tâm hơn và cảm thấy tự tin hơn về khả năng đóng góp cho xã hội của bản thân.
- ★ Các bạn LGBTQ sẽ không còn bị cô lập, tình trạng bắt nạt do bản dạng tính dục đa dạng cũng sẽ giảm.
- ★ Tất cả học sinh sẽ tham gia tích cực hơn trong các hoạt động chung ở trường. Các bạn sẽ mạnh dạn tự đứng lên theo đuổi niềm tin của mình.
- ★ LMCV cũng mang lại sự ủng hộ và hỗ trợ cần thiết cho những bạn LGBTQ đang gặp khó khăn tâm lý.

LMCV trong trường học thường hướng đến một, hai, hoặc cả ba loại mô hình hoạt động sau:

- **Nhóm hỗ trợ:** Cung cấp không gian an toàn và bảo mật cho học sinh LGBTQ đã hoặc chưa công khai. LMCV loại này thường có buổi gặp mặt hàng tuần dành riêng cho học sinh LGBTQ để các bạn trò chuyện, chia sẻ về các chủ đề như: Bản khoăn với bản dạng tính dục của bản thân, bị gia đình phản đối, bị quấy rối và bắt nạt ở trường, v.v. Đây là một trong những không gian an toàn duy nhất cho những học sinh chưa công khai được sống đúng với bản thân mình.
- **Nhóm cộng đồng:** Đem lại cảm giác gắn kết và tinh thần nhóm cho các bạn học sinh LGBTQ cũng như các bạn đồng minh, xây dựng mạng lưới quan hệ xã hội nơi bản dạng tính dục của các bạn đều được tôn trọng. Hoạt động cụ thể cho những

nhóm này có thể là buổi offline, chiếu phim, picnic, dã ngoại, tham gia diễu hành Viet Pride, hay tham gia các hội thảo, workshop về LGBTQ. LMCV theo xu hướng cộng đồng như thế này là một cách tốt để xây dựng cộng đồng trong trường và giúp các bạn LGBTQ tránh bị cô lập.

- **Nhóm vận động xã hội:** Vận động quyền của học sinh LGBTQ và giáo dục, nâng cao nhận thức của bản thân và môi trường trường học của mình về các vấn đề liên quan đến xu hướng tính dục, bản dạng giới, và thể hiện giới. Các nhóm loại này có thể tổ chức các buổi tập huấn, nói chuyện, phổ biến kiến thức về đề tài LGBTQ, vận động và nâng cao nhận thức của giáo viên và nhà trường để có các động thái tích cực, ủng hộ học sinh LGBTQ, hay tổ chức hoạt động chào mừng ở trường mình trong Tháng Tự Hào (thời gian cả nước tổ chức Viet Pride, thường là khoảng tháng 8 hàng năm), ngày Quốc tế Chống Kỳ thị người LGBTQ (IDAHOBIT, ngày 17 tháng 5 hàng năm, v.v.).

II. 10 BƯỚC THÀNH LẬP LIÊN MINH CẦU VỒNG

1. ĐÁNH GIÁ TÌNH HÌNH THỰC TẾ TẠI TRƯỜNG MÌNH

Bạn không cần phải trình bày được những lý do chặt chẽ trước khi thành lập LMCV ở trường mình, nhưng rất nên có tầm nhìn và hiểu biết nhất định về tình hình, hiện trạng, thái độ của các thành viên trong trường để có thể xây dựng mô hình hiệu quả và lường trước được những khó khăn có thể gặp phải. Hãy nghĩ đến một số vấn đề như: ở trường mình có thái độ ghét sợ người đồng tính, song tính, chuyển giới không? Các bạn học sinh LGBTQ có mong muốn có được một không gian an toàn và ủng hộ không? Các bạn học sinh nói chung có muốn tìm hiểu thêm về đề tài LGBTQ và cộng đồng LGBTQ không? Có bạn học sinh nào có phụ huynh hay người thân, bạn bè là người LGBTQ không? Ai sẽ là đồng minh của LGBTQ và LMCV? Nhóm học sinh, cán bộ, giáo viên nào của trường sẽ ủng hộ tích cực LMCV? LMCV có thể sẽ gặp phải sự phản đối nào không? Có thể sử dụng **Bảng câu hỏi Đánh giá mức độ thân thiện với LGBTQ** bên dưới trong bước này.

2. LÀM THEO HƯỚNG DẪN, QUY ĐỊNH THÀNH LẬP CLB CỦA TRƯỜNG MÌNH

LMCV cũng giống như mọi CLB học sinh khác. Có thể bạn sẽ cần xin phép giáo viên chủ nhiệm hoặc ban giám hiệu nhà trường, hay cần sự bảo trợ của Đoàn, Đội. Hỏi kinh nghiệm thành lập của những CLB học sinh khác cũng như lời khuyên của thầy cô chủ nhiệm hoặc phụ trách hoạt động ngoại khóa.

3. TÌM THẦY CÔ HƯỚNG DẪN, BẢO TRỢ CHO LMCV

Nhiều trường yêu cầu CLB phải có giáo viên cố vấn. Kể cả nếu trường không yêu cầu, có giáo viên chính thức đỡ đầu cho nhóm sẽ rất có lợi cho các hoạt động của LMCV sau này. Tìm một hoặc hai thầy cô mà bạn nghĩ có thái độ tích cực và tư tưởng ủng hộ LGBTQ hỗ trợ cho nhóm, nhất là thầy cô cũng là người LGBTQ hoặc đã từng thể hiện mình là đồng minh của LGBTQ.

Các thầy cô, cán bộ khác trong trường cũng có thể cung cấp kiến thức chuyên môn và chia sẻ kinh nghiệm với các bạn, cũng như giúp các bạn liên hệ với các nhóm học sinh khác cũng quan tâm đến cùng chủ đề này.

4. TÌM CÁC BẠN HỌC SINH KHÁC

Thu hút sự tham gia của nhiều nhóm học sinh đa dạng. Có thể bắt đầu với các bạn có cùng mối quan tâm về đề tài đa dạng giới và tính dục hoặc công bằng xã hội nói chung, hay những bạn thích hoạt động cộng đồng từ các CLB khác.

5. TRÌNH BÀY VỚI BAN GIÁM HIỆU

Khuyến khích ban giám hiệu cũng trở thành đồng minh. Điều này sẽ giúp LMCV có tiếng nói hơn và các hoạt động của LMCV sẽ diễn ra thuận lợi hơn. Ban giám hiệu cũng có thể đem lại thêm nguồn lực cho LMCV, cũng như đóng vai trò cầu nối giữa học sinh và giáo viên, phụ huynh, cũng như cộng đồng bên ngoài trường học và ở các trường khác. Cho ban giám hiệu biết ý tưởng, giá trị, và kế hoạch làm việc của các bạn ngay khi nhóm được thành lập. Nếu ban giám hiệu chưa tỏ ra ủng hộ ngay, các bạn có thể nhờ thầy cô cố vấn cho LMCV giúp thuyết phục ban giám hiệu.

6. CHỌN ĐỊA ĐIỂM GẶP MẶT THƯỜNG KỲ

Hãy tổ chức các buổi gặp mặt hay họp nhóm của LMCV ở một địa điểm an toàn, kín đáo, thoải mái ở trong trường. Một số bạn học sinh có thể sẽ hơi ngại ngùng hoặc lo lắng khi tham gia LMCV vì sợ bị quấy rối hay trêu chọc. Luôn nhớ rằng tính an toàn và bảo mật là những vấn đề quan trọng nhất quyết định địa điểm gặp mặt.

7. QUẢNG BÁ CHO LMCV VÀ HOẠT ĐỘNG CỦA NHÓM

Hãy giúp cho càng nhiều người biết đến hoạt động của LMCV càng tốt! Không chỉ có lợi cho việc thu hút thêm thành viên cho nhóm, các sản phẩm quảng bá với nội dung liên quan đến LGBTQ hay chấm dứt phân biệt đối xử, chống kỳ thị, tôn vinh sự đa dạng, v.v. cũng có thể đóng vai trò giáo dục, nâng cao nhận thức cho cộng đồng, kể cả khi họ không tham gia buổi họp nào cả. Những poster, sticker dán quanh trường (với sự đồng ý của nhà trường) sẽ giúp các bạn LGBTQ cảm thấy an toàn hơn khi đi học, và có thể cũng khơi mào cho các cuộc tranh luận trong trường về đề tài này. Thảo luận với thầy cô hướng dẫn và các thành viên trong nhóm để xác định cách quảng cáo phù hợp. Nhớ theo dõi xem cách thức nào hiệu quả nhất nhé!

8. LÊN KẾ HOẠCH CHO BUỔI HỌP ĐẦU TIÊN

Hãy chuẩn bị thật kỹ cho buổi họp đầu tiên bao gồm việc lên nội dung và công tác hậu cần. Có rất nhiều ý tưởng bạn có thể tham khảo trên mạng internet hoặc sử dụng chính các hoạt động gợi ý trong cuốn Cẩm nang này. Nếu được, hãy chia nhóm ra thành các bộ phận chuyên trách cho từng hoạt động chuẩn bị riêng. Đừng quên một nguồn lực nào cả! Ngoài chính các thành viên nhóm mình và thầy cô cố vấn, các bạn cũng có thể tìm kiếm sự hỗ trợ từ các thầy cô, cán bộ khác trong trường, các CLB học sinh khác, phía Đoàn, Đội, gia đình mình, hay từ các tổ chức LGBTQ tại địa phương.

9. LẦN ĐẦU GẶP MẶT

Trước khi vào phần hoạt động chính theo kế hoạch, bạn có thể bắt đầu cuộc họp đầu tiên bằng phần thảo luận lý do vì sao mọi người cảm thấy cần có LMCV. Nhóm cũng có thể nghĩ ra một số ý tưởng hoạt động hoặc đề tài thảo luận trong năm. Ngoài ra, cũng nên đề ra một số nội quy cho nhóm để các cuộc gặp mặt và trao đổi đều an toàn, bảo mật, và tôn trọng cá nhân.

10. NHÌN VỀ TƯƠNG LAI

Cùng nhau lên kế hoạch cho tương lai của LMCV, đề ra tôn chỉ, mục đích, mục tiêu của nhóm. Rất quan trọng: suy nghĩ về kế hoạch tài chính và nguồn lực lâu dài cho nhóm. Liên kết với các CLB học sinh khác trong trường cũng như các hội, nhóm LGBTQ tại địa phương để học hỏi lẫn nhau, hành động cùng nhau, và chia sẻ ý tưởng, nguồn lực, kiến thức. Đặc biệt, nên thông báo sự thành lập LMCV với các tổ chức làm về LGBTQ trong khu vực và cả nước để có thể tiếp cận sự hỗ trợ và nguồn lực lớn từ những nơi này.

III. ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ THÂN THIỆN TẠI TRƯỜNG HỌC

Bảng câu hỏi này không chỉ cho bạn biết môi trường trường học của mình có thân thiện với học sinh LGBTQ không, mà còn giúp bạn định hướng chiến lược và kế hoạch hành động trong tương lai cho LMCV của mình nữa.

BẢNG CÂU HỎI ĐÁNH GIÁ MỨC ĐỘ THÂN THIỆN VỚI LGBTQ

1. Trường bạn có chính sách bảo vệ và khẳng định quyền của học sinh LGBTQ không? Chính sách chống phân biệt đối xử của trường (nếu có) có bao gồm xu hướng tính dục và bản dạng giới không? Trường có tích cực và chủ động ưu tiên giáo dục học sinh về LGBTQ không?
2. Cách dùng từ mang hàm ý miệt thị, kỳ thị người LGBTQ có bị cấm, phản đối, hay không khuyến khích không? Tình trạng quấy rối và ngôn ngữ miệt thị có phổ biến ở trong trường hay không? (Ví dụ: các từ như pê đê, ái, bóng, thể giới thứ ba, v.v.)

3. Cán bộ, giáo viên của trường có thể hiện sự ủng hộ, bao dung, tôn trọng đối với học sinh LGBTQ không? Những câu nói, thái độ như "đồng tính, chuyển giới là bệnh," "trào lưu," hay "tệ nạn xã hội" có tồn tại trong trường không? Cán bộ, giáo viên trong trường đã có thể hiện bằng hành động sự cam kết đẩy mạnh công bằng xã hội và bình đẳng cho học sinh LGBTQ không?
4. Chương trình giảng dạy các bộ môn của trường có phản ánh nội dung, đề tài, con người LGBTQ không? Học sinh có được học các nội dung liên quan đến LGBTQ trong lớp giáo dục giới tính hay giáo dục sức khỏe không? Đề tài và con người LGBTQ có được thảo luận ở các lớp khác, như Văn học, Lịch sử, Triết học, Giáo dục công dân, Khoa học xã hội, v.v. không? Ngôn ngữ không kỳ thị có được sử dụng nhất quán ở tất cả các bộ môn, bao gồm Toán và Khoa học tự nhiên, không?
5. Ở thư viện của trường có sách báo, tài liệu về LGBTQ hoặc có tác giả là người LGBTQ không? Lớp học có sử dụng các sách báo, tài liệu này không?
6. Dịch vụ y tế và tư vấn tâm lý của trường có nhạy cảm và hiểu biết về các vấn đề của học sinh là người LGBTQ không?
7. Cơ sở vật chất của trường (Ví dụ: nhà vệ sinh, v.v.) có an toàn và tôn trọng đối với người đa dạng giới và tính dục, đặc biệt là người chuyển giới, không?
8. Đã có CLB học sinh nào liên quan đến đề tài LGBTQ ở trường chưa? Nếu có, hoạt động của các nhóm này có nhiều người tham gia không? Học sinh có cảm thấy an toàn khi đến tham gia không? Nhóm có gặp phải sự phản đối nào không? Nếu chưa có nhóm nào như vậy, học sinh, giáo viên, và ban giám hiệu nhà trường sẽ có thái độ như thế nào nếu có một CLB như vậy?
9. Người LGBTQ có hiện diện và công khai trong trường không? Có học sinh hay cán bộ, giáo viên nào trong trường có phụ huynh, gia đình, người thân, bạn bè là người LGBTQ không? Những người này có cảm thấy đủ an toàn để công khai bản dạng tính dục của mình không?
10. Học sinh LGBTQ có cảm thấy hoàn toàn là một phần của trường học hay không? Học sinh LGBTQ có cảm thấy mình được đối xử bình đẳng như tất cả các học sinh khác không?

MỘT SỐ TỔ CHỨC, CHƯƠNG TRÌNH VỀ QUYỀN LGBTQ+ TẠI VIỆT NAM

Cổng thông tin hợp nhất kiến thức, tài liệu về LGBT của Việt Nam:

www.thuvien.lgbt

NextGEN Hà Nội - Chương trình Lãnh đạo trẻ hoạt động vì quyền LGBT tại Hà Nội:

www.nextgen.lgbt - Email: nextgenhn@gmail.com

Chương trình phát triển năng lực lãnh đạo của cộng đồng LGBTQ Việt Nam

Email: vilead@ics.org.vn

FTM Vietnam Organization: www.facebook.com/ftm.vietnam

Email: ftm.vietnam@gmail.com

Gender Galaxy: www.facebook.com/gender.galaxy

Email: bbt.gender.galaxy@gmail.com

Hà Nội Queer: www.facebook.com/HaNoiQueer

Website: www.hanoi queer.weebly.com

PFLAG Việt Nam – Hội Phụ huynh và người thân của người LGBTQ Việt Nam:

www.facebook.com/pflagvn - Email: info@pflag.vn

NextGEN Sài Gòn: www.facebook.com/nextgensg - Email: nextgensaigon@gmail.com

Những người chuyển giới khởi xướng: www.facebook.com/transcorevn

Nữ Yêu Nữ Association (NYNA): www.facebook.com/Nuyeunu

Email: nynachannel@gmail.com

Trang của cộng đồng LGBTQ và người ủng hộ tại Trường Đại học Sư phạm

TP. Hồ Chí Minh: www.facebook.com/HCMUP.LGBT - Email: hcmup.lgbt@gmail.com

Trung tâm ICS – Tổ chức bảo vệ và thúc đẩy quyền của người LGBTQ+ tại Việt Nam

Điện thoại: (84-8) 3940 5140 - Email: info@ics.org.vn

Facebook: www.facebook.com/icsvn - Website: www.ics.org.vn

Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng khoa học về Giới – Gia đình – Phụ nữ và Vị thành niên (CSAGA)

Điện thoại: (+84-4) 3754 0421 - Email: csaga@csaga.org.vn - Website: www.csaga.org.vn

Trung tâm phát triển cộng đồng 6+: www.facebook.com/sixplusvn

Email: 6cong.group@gmail.com

Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số

Điện thoại: (84-4) 3577 0261 - Email: ccihp@ccihp.org - Website: www.ccihp.org

Trường học Cầu vồng – Vì một môi trường học đường an toàn và bao dung:

www.facebook.com/truonghoccauvong - Email: truonghoccauvong@ics.org.vn

Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE)

Điện thoại: (84-4) 6273 7933 - Email: isee@isee.org.vn

Facebook: www.facebook.com/iseevn - Website: www.isee.org.vn

Tham khảo và biên soạn từ tài liệu của GSA Network, myGSA,
Trans Student Educational Resources và The Safe Zone Project.

Dịch thuật: Chu Thanh Hà, Đỗ Quỳnh Hoa, Vương Khả Phong.

Biên soạn: Nguyễn Lý Hiền Nga

Hiệu đính: Nguyễn Lý Hiền Nga, Vũ Kiều Châu Loan, Mai Như Thiên Ân

Biên tập: Nguyễn Hải Yến

Thiết kế và dàn trang: Nguyễn Trung Tú

Tài liệu lưu hành nội bộ.

Mọi đóng góp ý kiến xin liên hệ: info@ics.org.vn

Xuất bản lần II, tháng 3/2017.

Để sự bình đẳng,
thấu hiểu và tôn trọng
chạm tới mỗi người!

