

# hiểu về tính dục và bản sắc giới tính của bạn

(Cách mà bạn muốn mô tả về tính dục của mình, và những ai mà bạn chia sẻ điều đó, là hoàn toàn tùy thuộc vào bạn.)

Tính dục là về việc bạn thấy và thể hiện bản thân mình như thế nào về sự lãng mạn và về các vấn đề sinh lý. Có nhiều từ mà người ta dùng để mô tả tính dục của họ, nhiều từ trong số đó được sử dụng bởi thuật ngữ LGBTIQA+.

## LGBTIQA+ có nghĩa là gì?

- **L** – người đồng tính nữ (lesbian, một người xác định là phụ nữ và được hấp dẫn bởi một người khác cũng xác định là phái nữ)
- **G** – người đồng tính nam (gay, người bị thu hút bởi những người xác định là cùng giới)
- **B** – lưỡng tính (bisexual, người bị hấp dẫn bởi những người cùng giới và những người thuộc giới tính khác. Lưỡng tính không có nghĩa là chỉ có hai giới tính)
- **T** – chuyển giới hoặc người chuyển giới (transgender hoặc trans people, người có nhận dạng cá nhân và nhận dạng giới tính khác với nhận dạng cá nhân và nhận dạng giới tính khi họ được sinh ra)
- **I** – liên giới tính (intersex, người được sinh ra với nhiễm sắc thể, cơ quan sinh sản hoặc bộ phận sinh dục không phù hợp với mong đợi hạn hẹp của y tế hoặc xã hội về ý nghĩa của việc có cơ thể nam hoặc nữ)
- **Q** – đa dạng tính dục (queer, thuật ngữ này có nhiều nghĩa khác nhau, nhưng nó được nhiều người sử dụng như là một thuật ngữ tự hào để mô tả bất kỳ tính dục hoặc giới tính nào khác với hợp giới – cisgender và/hoặc dị giới – heterosexual)
- **A** – vô tính (asexual, người có ít hoặc không có hứng thú tình dục đối với bất kỳ giới tính nào, nhưng có thể có sự hấp dẫn lãng mạn đối với bất kỳ ai)/vô lãng mạn (aromantic, người có ít hoặc không có cảm giác lãng mạn đối với người khác)
- **+** – (điều này thừa nhận là có sự đa dạng của những khuynh hướng tính dục và các bản sắc giới tính khác).

**i** **Ngôn ngữ xung quanh LGBTIQA+ đã thay đổi theo thời gian và sẽ tiếp tục khai mở khi xã hội phát triển hơn nữa về sự hiểu biết về những trải nghiệm khác nhau của mọi người. Đó là lý do tại sao dấu ‘+’ lại quan trọng như vậy.**

## Nếu tôi không chắc về tính dục của tôi thì sao?

Việc những người trẻ không chắc chắn về tính dục của mình (thắc mắc) hoặc trải nghiệm tính dục linh hoạt (khi tính dục của ai đó thay đổi theo thời gian) là phổ biến. Nhiều người trẻ ưa chuộng việc xác định là đa dạng tính dục hơn, vì nó rộng hơn và không xếp ai đó vào một danh mục.

Những người khác có thể không thích ý tưởng của những thuật ngữ này và không hề muốn xác định tính dục của họ và điều đó cũng không sao. Điều quan trọng cần nhớ là danh tính của bạn chính là của bạn. Cách mà bạn muốn mô tả nó, và bạn muốn chia sẻ điều đó với ai, là hoàn toàn tùy vào bạn.

## Làm thế nào để tôi giải thích điều đó cho người khác?

**Công khai hoặc mời người khác vào.** Ý tưởng công khai hoặc chia sẻ về tính dục của bạn với người khác có thể cảm thấy thật đáng sợ.

**i** **Một số người thích nghĩ đến trải nghiệm mời người khác vào hơn là công khai.**

Một số người, vì sự an toàn, có thể chọn không chia sẻ tính dục của họ cho một số người xung quanh họ. Hành trình của mỗi người mỗi khác.

Thật khó biết người khác sẽ nghĩ gì hoặc họ sẽ phản ứng ra sao khi bạn nói với họ về tính dục của bạn. Thật không may vì đây không phải là điều mà bạn có thể kiểm soát được.

Không phải ai cũng sẽ có trải nghiệm tích cực một cách nhất quán nếu họ công khai. Đây là vài điều để cân nhắc khi thảo luận tính dục của bạn với người khác.

- Hãy nói chuyện khi nào bạn cảm thấy sẵn sàng.
- Việc bạn chọn ai để nói và muốn nói với họ những gì là tùy thuộc vào bạn.
- Có thể bạn muốn thăm dò người ta trước – có lẽ bằng việc hỏi suy nghĩ của họ về một chủ đề LGBTIQA+, như một chương trình truyền hình có nhân vật đa dạng giới.
- Hãy nói chuyện khi mọi người thoải mái và thư giãn.
- Hãy lường trước những phản ứng khác nhau. Người ta có thể làm bạn ngạc nhiên.
- Hãy cho việc đó thời gian. Một số người có thể phản hồi tốt hơn khi họ đã có thời gian suy nghĩ về điều này.
- Cố gắng giữ bình tĩnh, thậm chí khi người khác không như vậy.
- Nếu bạn muốn đề nghị tạm ngừng, hãy có sẵn một kế hoạch. Bạn có thể nói gì đó như, 'Tôi vẫn còn muốn nói về việc này nhưng hiện tại chúng ta căng thẳng quá.'
- Các phản hồi có thể thay đổi từ khoan dung, chấp nhận đến chào đón. Có thể có những người không chấp nhận bản sắc giới tính của bạn dù bạn có chia sẻ điều đó thế nào hoặc thời gian đã qua bao lâu rồi. Điều này có thể làm bạn đau lòng, đặc biệt nếu đó là người mà bạn quý mến hoặc tôn trọng. Nhưng hãy nhớ, bạn không cần sự cho chấp thuận hoặc cho phép của bất kỳ ai để là chính mình.

**Đối phó với sự phân biệt đối xử** Nếu bạn đang bị đối xử bất công vì tính dục của mình, điều này gọi là sự phân biệt đối xử. Mặc dù sự phân biệt đối xử là bất hợp pháp ở Úc, nhiều người trẻ vẫn bị đối xử bất công. Nếu bạn bị ảnh hưởng bởi sự phân biệt đối xử hoặc bất kỳ điều nào trong những trải nghiệm tiêu cực này, việc quan trọng là hãy tìm kiếm sự hỗ trợ.

## Chăm sóc bản thân

Những người khám phá tính dục của mình có thể bị đối mặt với những thử thách có thể ảnh hưởng sức khỏe tâm thần và sự an lạc của họ, chẳng hạn như:

- người khác làm cho họ cảm thấy bị 'khác biệt'
- sợ bị chối bỏ
- bị bắt nạt
- sự phân biệt đối xử chẳng hạn như kỳ thị người đồng tính hoặc kỳ thị người lưỡng tính (bằng lời nói hoặc hành động)
- cảm thấy áp lực để phủ nhận hoặc thay đổi tính dục của mình
- lo lắng về việc công khai với bạn bè và người thân
- cảm thấy không được ủng hộ hoặc bị hiểu lầm
- bị loại bỏ hay bỏ rơi ở trường, nơi làm việc hoặc trong cộng đồng
- ao ước kìm nén hoặc né tránh những ưu đãi không mong muốn.

Nếu có ai làm cho bạn cảm thấy tệ về tính dục của mình, có những điều bạn có thể làm để chăm sóc bản thân.

## Tìm một cộng đồng hỗ trợ

Điều quan trọng cần nhớ là có một cộng đồng LGBTIQA+ vững mạnh luôn sẵn sàng tiếp sức và hỗ trợ cho bạn. Tìm những cộng đồng này có thể khó khăn, nhưng hãy yên tâm rằng họ có ở đó! Một tìm kiếm đơn giản trên Google có thể giúp bạn tìm được những nhóm hỗ trợ tại địa phương. Mỗi người chúng ta đều xứng đáng được bao quanh bởi những người hiểu mình, vì vậy việc gặp gỡ những người có cùng trải nghiệm với bạn sẽ rất hữu ích.

## Tìm kiếm sự giúp đỡ

Nếu bạn thấy khó đối phó và cuộc sống xã hội, công việc hoặc học hành của mình bị ảnh hưởng, thì đó là lúc cần yêu cầu được giúp đỡ. Một người thân hoặc một người bạn, giáo viên hoặc huấn luyện viên đáng tin cậy có thể giúp đỡ hoặc giới thiệu ai đó để bạn có thể nói chuyện.

Chăm sóc sức khỏe tâm thần và sự an lạc của bạn bằng cách:

- truy cập trang mạng headspace để xem các bí quyết làm cho tâm trí khỏe mạnh
- kết nối với cộng đồng LGBTIQA+ thông qua các nhóm xã hội và các cộng đồng trực tuyến.
- tìm kiếm các dịch vụ hỗ trợ trực tuyến, chẳng hạn như Qlife hoặc ReachOut.



**Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết đang trải qua một giai đoạn khó khăn thì bạn có thể nhờ giúp đỡ và trợ giúp từ headspace, dịch vụ chăm sóc sức khỏe tại trường học hoặc trường đại học của bạn hoặc nhà cung cấp dịch vụ y tế tại địa phương của bạn. Để biết thêm thông tin, tìm trung tâm headspace gần nhất của bạn, hoặc để được hỗ trợ trực tuyến và qua điện thoại, hãy truy cập [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)**



**Nếu bạn cần hỗ trợ ngay lập tức, hãy gọi 000 hoặc để nói chuyện với ai đó khẩn cấp, vui lòng gọi Lifeline theo số 13 11 14 hoặc Dịch vụ Gọi điện lại Liên quan đến Tự tử theo số 1300 659 467.**

Nhóm Tham khảo Lâm sàng headspace đã phê duyệt nguồn tài liệu lâm sàng này. Những từ thông tin chỉ dành cho thông tin chung. Chúng không nhằm mục đích và không nên được dựa vào để thay thế cho lời khuyên về y tế hoặc sức khỏe cụ thể. Mặc dù đã thực hiện mọi nỗ lực để đảm bảo thông tin là chính xác, headspace không đại diện và không đảm bảo rằng thông tin này là đúng, hiện hành, đầy đủ, đáng tin cậy hoặc phù hợp cho bất kỳ mục đích nào. Chúng tôi từ chối mọi trách nhiệm và nghĩa vụ đối với bất kỳ tổn thất, thiệt hại, chi phí hoặc phí tổn trực tiếp hoặc gián tiếp nào trong việc sử dụng hoặc dựa vào thông tin này. Phiên bản 5, 24/Tháng Mười Hai/2021