



# CÔNG KHAI



Sách dành cho người Nữ Yêu Nữ”



**Brot**  
für die Welt

## MỤC LỤC

PHẦN I. THÔNG TIN VỀ TÍNH DỤC CỦA NỮ YÊU NỮ.....	3
PHẦN II. HIỂU VỀ BẢN THÂN .....	4
PHẦN III. HIỂU VỀ CHA MẸ .....	8
PHẦN IV. MỘT SỐ TÌNH HUỐNG TỪ ĐƯỜNG DÂY TƯ VẤN....	26
PHẦN V. CÁC ĐỊA CHỈ HỖ TRỢ .....	31



## PHẦN I

# THÔNG TIN VỀ TÍNH DỤC NỮ YÊU NỮ

**Đồng tính nữ/ lesbian:** Người nữ cảm thấy hấp dẫn về mặt tình cảm, cảm xúc và tình dục với người nữ khác.

**Có những người lesbian có thể hiện giới:** tóc, trang phục, cách đi đứng, nói năng hay sở thích mạnh mẽ nhưng họ vẫn là người lesbian và hoàn toàn không muốn trở thành con trai.

**Song tính nữ/ Bisexual woman:** Người nữ cảm thấy hấp dẫn về tình cảm, cảm xúc hay thể chất cả với người nam và người nữ.

**Chuyển giới đồng tính nữ/ Transgender woman:** Là một người có giới tính sinh học không trùng với bản dạng giới của họ.

Người chuyển giới nữ có cơ thể là nam và nghĩ mình là nữ hoặc/ và bề ngoài thể hiện như nữ, thấy hấp dẫn về mặt tình cảm, cảm xúc và tình dục đối với người nữ khác.

**Vô tính đồng tính nữ/ Asexual lesbian:** Người nữ cảm thấy hấp dẫn về mặt tình cảm với một người nữ khác nhưng không có hấp dẫn tình dục với người đó.

**Toàn tính nữ/ Pansexual woman:** Người nữ có cảm thấy hấp dẫn về mặt cảm xúc, tình cảm, tình dục với người bất kể giới, giới tính, xu hướng tính dục của họ.





## PHẦN II

# HIỂU VỀ BẢN THÂN VÀ CHA MẸ

### 1. Bạn là ai?

“BẠN LÀ AI” - Mỗi chúng ta khi sinh ra, xã hội đã mặc nhiên quy định sẽ là ai, yêu ai, hành xử như thế nào... Khi bạn sinh ra với cơ thể nữ, bạn sẽ được hướng dẫn mặc váy với các màu sắc sặc sỡ như hồng, đỏ, cam. Bạn sẽ được kỳ vọng dịu dàng, chịu đựng, hy sinh và sẽ lấy chồng sinh con khi trưởng thành. Điều này đã khiến cho bạn mất nhiều thời gian, nhiều tìm tòi, nhiều trải nghiệm để hiểu về sự khác biệt của mình. Trong cuốn tài liệu này, CSAGA xin đưa ra vài gợi ý để bạn có thêm góc nhìn trong việc hiểu về mình.

#### ***Để hiểu về mình, bạn nên:***

1. Đọc các tài liệu, tham gia các diễn đàn, hội thảo, tranh luận nói về sự đa dạng giới và tính dục
2. Gặp gỡ, trò chuyện với những người trong cộng đồng nữ yêu nữ hoặc những người có hiểu biết về đa dạng giới và tính dục, về quyền, về sự tôn trọng.
3. Hãy trả lời các câu hỏi sau:
  - Bạn tự nhận mình là người nữ?
  - Bạn thấy hấp dẫn về mặt cảm xúc với người nữ?
  - Bạn muốn/hay bạn nghĩ mình sẽ quan hệ tình dục với người nữ?
  - Những suy nghĩ và (hoặc) hành vi của bạn có lâu dài hay chỉ thoáng qua?
  - Những cảm xúc, hành động và lựa chọn yêu người nữ là của chính bạn và không bị ảnh hưởng bởi các yếu tố xung quanh?

*(Lưu ý: Với nhóm vô tính nữ, câu hỏi về hành vi tình dục không được áp dụng).*



Sau khi trả lời tất cả các câu hỏi trên, nếu câu trả lời của bạn đều là có thì bạn là một người nữ yêu nữ. Là một người trong nhóm thiểu số tính dục, bạn có thể phải trải qua những giai đoạn tâm lý khác nhau để nhận ra bản thân mình.

#### 4. Các giai đoạn công khai:

Một trong các lý thuyết nền tảng về quá trình nhận diện bản thân của cả đồng tính nam và nữ là mô hình nhận diện của Vivienne Cass. Đây là mô hình dựa trên sự bình đẳng về xu hướng tính dục, việc tham khảo mô hình của Cass là điều rất quan trọng để nhận ra các giai đoạn tâm lý của bản thân.

##### *Giai đoạn 1: Giai đoạn bối rối (ý thức bản dạng)*

Đây là giai đoạn bạn cảm thấy bắt đầu thấy mình có tình cảm với một người nữ khác, bạn sẽ thấy hoang mang, lúng túng. Bạn lo lắng và thấy không thoải mái khi mình khác với số đông, có xu hướng tìm kiếm những điều về bản thân.

##### *Giai đoạn 2: Giai đoạn so sánh*

Lúc này bạn đã bắt đầu biết mình là người nữ yêu nữ, bạn không loay hoay với bản thân nhưng lại không muốn thừa nhận mình, bạn vẫn muốn giấu diếm và thậm chí đôi lúc có cảm giác không muốn mình trở thành người nữ yêu nữ mà muốn được trở thành dị tính.

##### *Giai đoạn 3: Giai đoạn chấp nhận*

Lúc này bạn bắt đầu chấp nhận việc mình là người nữ yêu nữ. Bạn cởi mở hơn trong việc giao tiếp, gặp gỡ với các bạn trong cộng đồng. Bạn cũng bớt ngại gẫn và thấy thoải mái hơn khi gặp họ ở những nơi công cộng.

### *Giai đoạn 4: Giai đoạn thừa nhận*

Giai đoạn này bạn sẽ chủ động hơn trong việc tìm kiếm kết nối với những người giống mình, chủ động tìm kiếm một nửa kia của mình một cách thoải mái hơn.

### *Giai đoạn 5: Giai đoạn tự hào*

Bạn bắt đầu tham gia một cách công khai và thoải mái hơn, giai đoạn này cũng thường kéo theo sự giận dữ của cha mẹ, xã hội tôn giáo...lúc này bạn sẽ sẵn sàng chống đối lại những gì xã hội đã quy định.

### *Giai đoạn 6: Giai đoạn hòa nhập*

Lúc này thay vì việc nhìn nhận mình là một người nữ yêu nữ, bạn nhận thấy, xu hướng yêu người nữ được là một phần quan trọng của cá nhân nhưng không phải là duy nhất. Bạn bắt đầu nhìn nhận mình dưới những vai trò khác như người con, người mẹ, người giáo viên hay người lãnh đạo, người nghệ sĩ... Ở giai đoạn này, bạn chấp nhận bản thân mình một cách hoàn toàn hơn, dưới nhiều vai trò hơn là nhìn xu hướng tính dục đồng giới như một phần tách rời khỏi bản thân họ.

## **2. Bạn hiểu về mình như thế nào?**

Hiểu và thừa nhận sự khác biệt của mình cũng cần một khoảng thời gian. Khi thừa nhận mình bạn sẽ không còn loay hoay đi tìm nguyên nhân và coi sự khác biệt về tính dục của mình như một phần của bản thân. Dưới đây là một số những dấu hiệu cho thấy bạn đã thừa nhận xu hướng tính dục của mình:

- Thoải mái với bản thân và không còn băn khoăn nhiều về mình
- Thấy yêu bản thân và tự hào về chính mình
- Coi xu hướng tính dục là một phần, không quyết định con người bạn
- Nhận ra có nhiều người ngoài cộng đồng ủng hộ bạn hơn

- Bên cạnh việc khẳng định là người nữ yêu nữ bạn thấy còn cần phải làm nhiều việc hơn như làm thế nào để phát huy được năng lực bản thân, dành thời gian để chăm sóc và hiểu về những người thân...
- Kết nối nhiều hơn với cộng đồng
- Tham gia tích cực các hoạt động của cộng đồng
- Chia sẻ với mọi người về xu hướng tính dục và sẵn sàng công khai

Tuy vậy, có thời điểm, bạn thấy mình lại rơi vào trạng thái hoang mang hoặc ít tham gia các hoạt động cộng đồng... thì cũng đừng quá lo lắng vì các biến động tâm lý khác nhau sẽ thường xuyên xảy ra. Vì vậy, hãy bình tĩnh quan sát tâm lý của bản thân và sẵn sàng đối mặt để vượt qua bởi hiểu về mình là hành trình của tất cả mọi người, mọi xu hướng tính dục, giới tính.



# PHẦN III

## CÔNG KHAI

### CÔNG KHAI LÀ GÌ?

**Đây là điều đầu tiên bạn cần làm khi công khai. Bạn không thể thuyết phục người khác khi bạn không hiểu về mình, yêu thương, chấp nhận mình.**

“Công khai” là quá trình bạn chấp nhận xu hướng tính dục của bản thân và chủ động nói ra điều đó. “Công khai” có những mức độ khác nhau: công khai với chính mình và công khai với người khác. Quá trình công khai của mỗi người riêng biệt, không giống nhau và được tạo ra khi họ thấy thoải mái, an toàn, và sẵn sàng.



Cũng có những “công khai” do bị người khác nghi ngờ hoặc bị ép phải thừa nhận. Khi bị rơi vào tình huống buộc phải công khai, bạn có thể gặp phải những rủi ro vì chưa có sự chuẩn bị. Làm thế nào để luôn chủ động?

Khi làm việc với các bạn NYN, chúng tôi thấy, “công khai” để được sống thật với xu hướng tính dục của mình như một sự thôi thúc thường trực. Và, họ có thể mong muốn công khai với nhiều người: bạn bè, thầy cô, đồng nghiệp, anh chị em ruột,... nhưng công khai với cha mẹ là một mong đợi quan trọng và thường trực hơn cả. Làm thế nào để công khai mà cha mẹ thấu hiểu, có thể từng bước ủng hộ, cùng bạn vượt qua các khó khăn, chạm đến yêu thương là câu hỏi mà người NYN luôn tìm kiếm câu trả lời. Vì thế, trong tài liệu này, chúng tôi sẽ đề cập đến hành trình “Công khai với cha mẹ”. CSAGA hy vọng cẩm nang này phần nào sẽ là gợi ý giúp bạn hình dung rõ hơn về hành trình công khai với cha mẹ của mình.

## CÁC GIAI ĐOẠN CÔNG KHAI

Khi bắt đầu tiến trình “công khai”, sẽ có rất nhiều câu hỏi thường trực trong bạn như “công khai khi nào, với ai, và trong hoàn cảnh nào, nói gì, họ có chấp nhận...?” Nhưng câu hỏi đầu tiên, quan trọng bạn cần trả lời “Tôi đã sẵn sàng công khai hay chưa?”

### “TÔI ĐÃ SẴN SÀNG CÔNG KHAI CHƯA?”

Công khai là việc mong muốn tự trong lòng, điều đầu tiên bạn phải tự hỏi mình “Tôi đã sẵn sàng để Công khai chưa?”. Đây là bước đầu tiên bạn cần làm, nó sẽ giúp bạn biết được mình đã sẵn sàng khởi động hành trình công khai chưa. Để chắc chắn, bạn hãy nghiêm túc trả lời các câu hỏi sau:

Câu hỏi bạn cần trả lời	Câu trả lời
Có phải bạn không muốn tiếp tục che giấu xu hướng tính dục của mình?	CÓ
Bạn mong muốn được sống cởi mở và tự do thể hiện cảm xúc của mình?	CÓ
Bạn không muốn giấu giếm việc xây dựng mối quan hệ chân thành, và gắn bó hơn với người mình yêu thương?	CÓ
Bạn muốn nhận được sự ủng hộ, hỗ trợ từ người cha mẹ?	CÓ
Bạn công khai vì chính bạn muốn thế, không vì bất kỳ sự thúc giục, hay áp đặt từ ai?	CÓ
TIN TƯỜNG CÓ THỂ CÔNG KHAI AN TOÀN?	CÓ

Nếu tất cả các câu trả lời là có, thì chúc mừng bạn đã qua bước ĐẦU TIÊN mang tính quyết định. Bạn đã sẵn sàng, nhưng những người bạn muốn công khai đã sẵn sàng chưa? Hãy tiếp tục trả lời các câu hỏi sau:

- Cha mẹ bạn có nhận xét, bình phẩm gay gắt về chủ đề đồng tính không?
- Cha mẹ đã từng sử dụng bạo lực với bạn bao giờ chưa?
- Bạn có bị lệ thuộc tài chính và nơi ở vào cha mẹ không?
- Nếu họ phản ứng tiêu cực hoặc dùng bạo lực khi bạn công khai, bạn có bị sốc không?

Nếu câu trả lời là “CÓ” cho bất kỳ câu hỏi trên, có lẽ đây chưa phải là thời điểm thích hợp để bạn công khai. Bạn cần kiên nhẫn thêm một thời gian nữa cho tới khi bạn thấy mình đã đủ vững vàng về tinh thần, độc lập về tài chính, cha mẹ bạn có hiểu biết hơn về NYN và chuẩn bị cho mình được một kế hoạch để ứng phó nếu cha mẹ phản đối gay gắt.

Nếu các câu trả lời là “KHÔNG” cho bất kỳ câu hỏi ở trên, tiếp theo trả lời các câu hỏi sau để xác định **“Điều gì giúp bạn muốn công khai với cha mẹ?”**

- Đây có phải là quyết định của chính bạn và do bạn muốn không?
- Bạn đã hiểu rất rõ về bản thân mình, biết mình là ai, và có thể trả lời bất kỳ câu hỏi nào của cha mẹ về xu hướng tính dục của bạn chưa?
- Đã khi nào cha mẹ bạn xem một chương trình về người LGBT, hoặc nói đến chủ đề này với thái độ tích cực hoặc ít nhất là trung lập, không gay gắt?
- Cha mẹ của bạn có lắng nghe bạn nói không?
- Bạn đã hiểu các giai đoạn tâm lý mà cha mẹ sẽ phải trải qua khi bạn công khai chưa?

- Bạn đã chuẩn bị tâm lý cho mình để sẵn sàng đón nhận những phản ứng tiêu cực của cha mẹ
- Bạn đã biết cách ứng xử tích cực, hợp tác để xử lý các phản ứng tiêu cực của cha mẹ khi bạn công khai chưa?
- Bạn đã biết mình sẽ nói gì trong cuộc đối thoại với cha mẹ chưa?
- Bạn đã có sẵn một danh sách những cá nhân, tổ chức hỗ trợ bạn khi cần chưa?
- Bạn có biết cha hoặc mẹ là người mình sẽ công khai trước và vì sao? (Nếu bạn chỉ còn cha hoặc mẹ, thì bạn không cần trả lời câu hỏi này)
- Bạn chọn được thời điểm và địa điểm phù hợp để cha mẹ dễ tiếp nhận cuộc nói chuyện chưa?
- Gia đình bạn có theo tôn giáo nào không? Nếu có, những điều nào từ tôn giáo khiến cho bạn thấy dễ dàng khi công khai hơn?
- Nếu bạn đã có những điều trên, thời điểm công khai đã đến.

## CHUẨN BỊ CÔNG KHAI

Khi đã chắc chắn và quyết định công khai bạn cần có một kế hoạch kỹ lưỡng bao gồm 3 giai đoạn: trước, trong, và sau khi công khai. Bạn càng chuẩn bị tốt 3 giai đoạn bao nhiêu thì quá trình công khai của bạn càng an toàn bấy nhiêu.

### 1. Giai đoạn chuẩn bị

- Hiểu về mình. Bạn cần chắc chắn về xu hướng tính dục của mình để không lay động khi bị cha mẹ hỏi vặn, hoặc muốn kiểm tra lại bạn. Hãy đọc kỹ phần I, trò chuyện thêm với những người đã chắc chắn hoặc hiểu biết về tính dục hoặc liên hệ với số điện thoại tư vấn miễn phí của CSAGA hoặc tham khảo các trung tâm hỗ trợ cho người LGBT.
- Lựa chọn ai sẽ là người công khai trước. Cha hay mẹ là người

ủng hộ bạn. Nếu cả hai cùng ủng hộ thì bạn hoàn toàn có thể công khai cùng lúc với cả hai người. Nếu bạn có cha hoặc mẹ đơn thân thì bạn không cần bận tâm điều này.

- Giúp cha mẹ hiểu dần về nữ yêu nữ bằng cách để các tài liệu, kể các câu chuyện, giới thiệu các bộ phim, hình ảnh... nói về người NYN. Vừa cung cấp thông tin vừa quan sát phản ứng của cha mẹ để có những hành động tiếp theo. Nếu cha mẹ không gay gắt thì có thể tạo các buổi trao đổi về người NYN. Những buổi trao đổi này chỉ mang tính cung cấp thông tin và hỏi “cha/ mẹ nghĩ gì về câu chuyện, thông tin mình cung cấp.”
- Tính toán thời điểm và không gian nào hợp lý để công khai. Điều này tùy thuộc vào hoàn cảnh của từng người, đặc điểm của từng gia đình và cha mẹ. Hãy chọn không gian riêng tư, yên tĩnh.. Vào thời điểm mà cha/ mẹ đang ở trạng thái cởi mở, sẵn sàng cho việc trò chuyện.
- Cần xác định, “có cần ai tham dự vào buổi trò chuyện công khai không”, nếu có người đó là ai và nên bàn bạc với họ cụ thể từng bước của buổi công khai đó.
- Chọn cách công khai dễ dàng nhất với bạn. Nếu nói chuyện trực tiếp khiến bạn khó mở lời thì nhắn tin, email, gọi điện là những lựa chọn bạn có thể xem xét.
- Tìm ra ngôn ngữ dễ hiểu nhất để cha mẹ dễ tiếp nhận. Ví dụ thay vì nói là lesbian hay bisexual hãy nói là đồng tính hoặc NYN
- Hãy liệt kê những tình huống xấu có thể xảy ra nếu cha/mẹ có phản ứng gay gắt và kế hoạch xử lý từng trường hợp như thế nào.
- Lên danh sách bao gồm số điện thoại liên hệ của người thân, bạn bè, thầy cô giáo, các tổ chức hay bất kỳ ai đã biết xu hướng tính dục của bạn và sẵn sàng ủng hộ, giúp đỡ trong trường hợp khẩn cấp
- Chuẩn bị cho mình tâm thế sẵn sàng.

## 2. Giai đoạn công khai

- Thực hiện theo kế hoạch bạn đã lập ở giai đoạn chuẩn bị
- Kế hoạch này có thể kéo dài, không phải là một lần hay một buổi nói chuyện, công khai về xu hướng tính dục là cả một quá trình, vì vậy bạn cần cho cả mình và cha mẹ thời gian để họ hiểu hơn.
- Trả lời những câu hỏi của họ dựa trên sự chuẩn bị của bạn và sự hiểu biết chắc chắn về bản thân mình.
- Cho cha mẹ biết lý do bạn muốn công khai với họ. Cho họ biết, họ là những người quan trọng trong cuộc sống của bạn nên bạn muốn chia sẻ chân thành để cha mẹ hiểu mình hơn và mong nhận được sự hỗ trợ từ họ.
- Cung cấp cho họ những thông tin, tài liệu, trang web của các tổ chức chính thống về LGBTI+ mà bạn đã chuẩn bị trước.
- Khi chia sẻ, hãy giữ tâm thế thoải mái, bình tĩnh và hiểu rằng cha mẹ cũng có thể trải qua một loạt các cảm xúc tiêu cực: sốc, hoang mang, lo lắng, tức giận, đau khổ, thất vọng... Có thể có những hành động tiêu cực: la mắng, đánh đập, bắt đi gặp bác sỹ, bắt đi gặp thầy cúng, đuổi ra khỏi nhà hoặc cô lập, nhốt trong nhà, kiểm soát mọi liên hệ, điện thoại...
- Nếu tình huống xấu xảy ra như bạn dự đoán, hãy thực hiện các phương án xử lý mà bạn đã dự phòng.
- Điều quan trọng nhất là sự an toàn của bạn, những vấn đề khác cần giải quyết theo thời gian vì thời điểm bạn công khai chỉ là sự bắt đầu của một hành trình dài

### 3. Giai đoạn sau công khai

- Hãy nhớ là cha mẹ bạn vừa trải qua một loạt những cảm xúc, đa số những cảm xúc đó là tiêu cực, vì vậy họ cần thời gian để chấp nhận và điều chỉnh.
- Chấp nhận những cảm xúc của cha mẹ và tránh tức giận hay gây sức ép ngược lại với cha mẹ.
- Khuyến khích cha mẹ tìm sự hỗ trợ ở các cá nhân, tổ chức như

tham gia các hoạt động của nhóm PFLAG (hội cha mẹ có con là người đồng tính, song tính, chuyển giới và đa dạng tính dục khác)

- Tôn trọng mức độ chấp nhận của cha mẹ. Đối với một số cha mẹ, giai đoạn chấp nhận con của họ nhanh hơn một số cha mẹ khác. Nếu mức độ chấp nhận của cha mẹ bạn không được như bạn kỳ vọng thì bạn cũng cần phải tôn trọng họ, bạn không nên lặp lại vấn đề và tạo sức ép, cần bình tĩnh tìm thời điểm và cách thức phù hợp để tiếp cận lại.
- Thậm chí cha mẹ bạn không chấp nhận xu hướng tính dục của bạn chút nào thì bạn vẫn phải chấp nhận điều đó. Trong trường hợp này bạn hãy cho họ biết bạn vẫn là đứa con họ vẫn luôn yêu thương, chỉ khác là bạn thể hiện con người mình thật hơn mà thôi.
- Họ đã nuôi bạn rất nhiều năm, nghĩ bạn là người dị tính trong rất nhiều năm, nên họ cần nhiều thời gian hơn một buổi nói chuyện để hiểu đồng tính là gì, thích ứng với sự mới mẻ và tìm ra cách ứng xử phù hợp.

## NÓI GÌ KHI CÔNG KHAI

### 1. Một số cách mở lời

Có lẽ thời điểm bắt đầu câu chuyện để công khai với cha mẹ luôn là thời điểm khó khăn nhất. Bạn sẽ cảm thấy khó mở lời. Mở lời ra sao còn phụ thuộc vào hoàn cảnh, đặc điểm của mỗi gia đình. Không có một đáp án nào là chuẩn nhất. Dưới đây là một vài gợi ý để bạn có thể tham khảo:

- “Con có một bí mật con cần nói với bố/mẹ con mong bố mẹ bình tĩnh lắng nghe hết trước khi đưa ra ý kiến...”
- “Có chuyện này con muốn nói với bố/mẹ từ lâu nhưng chưa có lúc nào thích hợp...”
- “Có một điều quan trọng về con mà con muốn nói với cha/mẹ...”

- “Con muốn nói điều này với cha/mẹ vì con muốn sống thật với cha/mẹ...”

## 2. Câu công khai như thế nào

Bạn có thể công khai bằng cách giải thích với cha mẹ về xu hướng tính dục của mình. Tuy nhiên điều này cũng phụ thuộc vào đặc điểm của cha mẹ. Nếu cha mẹ bạn hiểu thuật ngữ thế nào là “lesbian” bạn có thể nói trực tiếp:

- “Con là người đồng tính nữ, con biết điều này cũng lâu rồi...”

Nhưng nếu cha mẹ bạn chưa rõ về thuật ngữ này, hoặc bản thân bạn cảm thấy nói trực diện như vậy không thoải mái, bạn có thể chọn những cách khác:

- “Con chỉ yêu con gái...”
- “Con đang yêu một cô gái...”
- “Con nghĩ là con thích con gái...”
- “Con đang yêu một bạn như cách cha yêu mẹ, chỉ khác là bạn ấy là con gái...”
- “Từ lúc...tuổi con đã thích con gái...”
- “Con cũng rất muốn lập gia đình và chung sống với một ai đó nhưng người đó không phải là đàn ông...”
- “Tình cảm của con dành cho bạn...cũng giống y như tình cảm của mẹ dành cho cha...”

## 3. Những câu nói khuyến khích sự tìm hiểu của cha mẹ

Sau khi đã chia sẻ về việc bạn yêu nữ, cha mẹ có thể không tin vào sự thật mà bạn vừa nói, chối bỏ và cho rằng bạn đang a dua đua đòi, hoặc đang bị mắc chứng bệnh gì đó. Hoặc cha mẹ chấp nhận và đồng ý để bạn sống đúng với mong muốn của mình. Dù là tình huống nào thì việc khuyến khích cha mẹ hiểu thêm về NYN cũng rất cần thiết. Vậy bạn có thể tham khảo những câu nói sau để khuyến khích cha mẹ:

- “Nếu được con mong cha mẹ hãy tìm đọc để hiểu về đồng tính là gì...”
- “Một lúc nào đó khi cha mẹ sẵn sàng, con có thể giới thiệu cha mẹ gặp những người bạn của con để hiểu hơn về chúng con...”
- “Con có một ít tài liệu chính thống về chủ đề này, con hy vọng cha mẹ sẽ đọc để hiểu hơn về con...”
- “Con có danh sách các tổ chức và những trang web chính thống của họ, nếu cha mẹ xem thì sẽ hiểu hơn những điều con nói...điều này rất quan trọng với con...”
- “Hiện tại có nhóm các cha mẹ cũng có con như con, khi nào họ tổ chức hoạt động và cha mẹ sẵn sàng, con mong cha mẹ gặp họ để được tư vấn...”
- “Con rất mong được cha mẹ ủng hộ con và bảo vệ con khi con bị những người khác kỳ thị hay phân biệt đối xử...”
- “Những người như chúng con sẽ bớt sợ hãi và mạnh mẽ hơn nếu được cha mẹ ủng hộ...”

Ngoài ra bạn cũng có thể chuẩn bị các câu chuyện về những người đồng tính đã được cha mẹ ủng hộ để họ hiểu bạn không phải là thiếu số. Khi con công khai, đã có rất nhiều cha mẹ tưởng rằng “Chỉ có mình con tôi như thế”, họ sẽ cảm thấy mình khác biệt, cô đơn, nghi ngờ bản thân, nghi ngờ những điều bạn chia sẻ. Việc đưa ra các dẫn chứng cụ thể sẽ tăng tính thuyết phục với cha mẹ, trấn an họ, thúc đẩy họ tìm hiểu và thích ứng với những điều mới biết ở bạn. Khi tìm các câu chuyện này nên lưu ý:

- Tìm các nhân vật gần gũi, đời thường
- Nói với họ trước về việc mình công khai, nhờ họ trò chuyện, cung cấp thông tin cho cha mẹ nếu cha mẹ bạn đồng ý gặp họ.

## **NẾU BẠN “BỊ LỘ”**

Có những trường hợp bạn không muốn công khai hoặc chưa sẵn

sàng cho việc công khai nhưng lại bị rơi vào tình huống “bị lộ”, tức là bị cha mẹ nghi ngờ hoặc phát hiện ra bạn là người NYN. Trong tình huống đó bạn có thể tham khảo một số gợi ý sau:

- Khi bạn chưa biết rõ ràng quan điểm của cha mẹ có ủng hộ hay không, bạn chưa nên thừa nhận mình là ai.
- Khi cha mẹ thể hiện rõ sự không ủng hộ, có nguy cơ làm bạn bị tổn thương, tạm thời bạn chưa nên thừa nhận xu hướng tính dục của mình.
- Tạm thời đừng liên lạc với người yêu của bạn hoặc đừng các hoạt động khiến cha mẹ nghi ngờ.
- Chuẩn bị sẵn một danh sách số điện thoại những bạn thân, người thân (là người luôn tin tưởng và ủng hộ bạn), những tổ chức có thể giúp đỡ khi khẩn cấp.
- Nếu có dấu hiệu bị bạo lực hoặc bị cô lập, bạn cần liên hệ với những người có thể trợ giúp khẩn cấp trong danh sách đã chuẩn bị.
- Phòng trường hợp có thể bị đuổi ra khỏi nhà: bạn cần có sẵn một túi an toàn bao gồm giấy tờ tùy thân, kinh phí đủ để bạn sinh hoạt và lưu trú trong thời gian ra khỏi nhà.
- Tìm sẵn một địa chỉ tin cậy, là nhà người thân, bạn bè thân, các bạn trong cộng đồng LGBT có thể cho bạn trú tạm nếu tình huống xấu xảy ra.

## **NHỮNG GỢI Ý THAM KHẢO CHO CÁC BẠN KHI CÔNG KHAI**

Những tổ chức có thể hỗ trợ bạn về tâm lý, pháp lý hay các nguồn hỗ trợ khác.

### **Cách xác định một tổ chức tư vấn chuyên nghiệp:**

- Hãy hỏi họ về lĩnh vực mà họ đã và đang tư vấn
- Họ đã từng tư vấn về công khai và các vấn đề khác của cộng đồng LGBTQ chưa

- Họ có website và thể hiện những lĩnh vực tư vấn của mình một cách công khai hay không
- Họ đã có bao nhiêu khách hàng là người trong cộng đồng LGBTQ
- Quan điểm của họ như thế nào về sự khác biệt về bản dạng giới và xu hướng tính dục
- Họ sẽ tư vấn cho bạn theo hình thức nào, giá cả bao nhiêu, cần bao nhiêu buổi, cần những ai tham dự
- Những nguyên tắc tư vấn mà họ đã và đang triển khai

### **Xác định một cá nhân có thể tư vấn cho bạn và cha mẹ**

- Hỏi họ có hiểu biết về LGBT không và quan điểm của họ như thế nào
- Nếu họ là người hiểu biết và tôn trọng đa dạng tính dục, bình đẳng, cơ hội thì hỏi tiếp về kinh nghiệm họ đã từng hỗ trợ các bạn LGBT.
- Hỏi họ có sẵn sàng tư vấn cho bạn không và trường hợp của bạn hướng tư vấn sẽ như thế nào

### **Xác định một nơi tạm lánh an toàn cho bạn trong trường hợp khẩn cấp, là nơi:**

- Thân thiện không phân biệt đối xử giữa các cá nhân, trong đó có người LGBTQ
- Có tiêu chí đảm bảo an toàn, minh bạch và bí mật
- Có nơi ở riêng tư và được tôn trọng về xu hướng tính dục của mình

### **Xác định một nơi hỗ trợ pháp lý:**

- Cập nhật được kiến thức về LGBTQ
- Thân thiện, đưa ra thông tin chính xác, cởi mở và không phân biệt đối xử
- Cập nhật các kiến thức pháp luật về Quyền con người và LGBTQ

## Xác định nơi hỗ trợ khám sức khỏe

- Làm việc độc lập, tôn trọng khách hàng, không phán xét
- Nên có một người thứ ba trong quá trình khám để tránh sự ngại ngùng nếu cần thiết
- Bác sĩ cần giải thích rõ về các vùng cần khám và động chạm để người bệnh nhân hiểu
- Bảo mật thông tin, không quá tò mò về đời tư cá nhân.

## HIỂU VỀ CHA MẸ

Gia đình luôn quan trọng đối với mỗi người, việc công khai với gia đình luôn là vấn đề khiến các bạn vừa mong muốn lại vừa không dám đối mặt. Phần lớn các bạn công khai với cha mẹ sẽ rơi vào hai trạng thái tâm lý sau:

- **Sợ:** Các nỗi sợ lẩn át như, sợ cha mẹ giận dữ chửi bới, đánh đập hoặc ép kết hôn
- **Thương:** Thương cha mẹ sẽ phải đối mặt với một kỳ vọng khác về bạn, hoặc gặp khó khăn khi đối diện với họ hàng người thân.

Đa số các bạn tin rằng, phần lớn mình đã hiểu về cha mẹ, tuy nhiên đôi khi vẫn bất ngờ trước một số phản ứng của họ. Có những cha mẹ tưởng như rất cởi mở nhưng lại hoàn toàn không chấp nhận con mình, có những cha mẹ luôn thể hiện khắt khe nhưng lại dễ dàng thừa nhận. Vì thế, hành trình công khai của mỗi gia đình là khác nhau, nhưng có điểm chung đó là các giai đoạn tâm lý của cha mẹ phần lớn giống nhau. Dưới đây là một số các diễn biến tâm lý chung của cha mẹ bạn cần nắm rõ để thấu hiểu, lựa chọn được cách công khai an toàn, hoà bình.

### **Giai đoạn 1: Bất ngờ, sốc, choáng váng**

Khi họ chưa biết gì về bạn. Mức độ sốc này sẽ lớn hơn nhiều, ngay khi bạn công khai sự bất ngờ này thường sẽ diễn ra ngay lập tức và nó sẽ kéo dài từ khoảng vài phút đến vài tuần, thời gian dài hay

ngắn phụ thuộc vào tâm lý của cha mẹ.

Khi họ đã biết một phần: Tức là dựa vào sự đồn đoán, hay mơ hồ cảm nhận về bạn thì phản ứng sốc có thể sẽ nhẹ nhàng hơn. Tuy vậy, ở một số cha mẹ mặc dù đã biết một phần nhưng họ vẫn không thể chịu nổi khi biết một cách chắc chắn rằng con mình là NYN.

Hãy nhớ:

- Sốc là phản ứng tự nhiên để tránh sự đau đớn
- Họ chưa hề biết gì về bạn hoặc biết một phần nên điều này khó tránh khỏi
- Dùng sự bình tĩnh và hiểu biết của bạn để trấn an họ vượt qua
- Luôn thể hiện bạn yêu thương và sẵn sàng chia sẻ với cha mẹ

## **Giai đoạn 2: Chối bỏ sự thật**

Nếu như sốc là trạng thái tâm lý bộc phát để đối mặt với sự thật không mấy dễ chịu thì chối bỏ là trạng thái giúp cha mẹ cảm thấy an ủi hơn phần nào. Họ sẽ tìm mọi cách để tin rằng con cái của mình không phải là người NYN. Trong giai đoạn này họ thường có các phản ứng:

Sự đối nghịch, thù địch:

- Gia đình nhà này không có đứa con nào đồng tính như mày
- Mày không thay đổi tao sẽ từ không cha mẹ với con cái gì hết

Cố gắng chối bỏ:

- Vợ vẫn, từ trước tới nay làm gì có đồng tính
- Con chỉ a dua theo bạn bè thôi, chứ cha/mẹ biết con không phải như thế
- Sinh ra con có vấn đề gì đâu, thế nên chỉ là giây phút lầm tưởng thôi

Không quan tâm:

- Bố mẹ không cần biết đồng tính, dị tính là gì

- Bố mẹ không cần nghe con giải thích, quan trọng là con phải trở lại bình thường

Các hành động kèm theo thường là:

- Khóc lóc rất nhiều
- Giận giữ, chửi mắng
- Đánh đập
- Cố gắng khuyên bảo con
- Muốn có câu trả lời ngay lập tức bằng cách đưa con đi gặp bác sĩ, thầy bói hoặc một vài người họ nghĩ là chữa được bệnh đồng tính.



Trong giai đoạn này bạn cần làm gì?

- Thấu hiểu tổn thương của cha mẹ. Nếu họ đau đớn và khóc lóc, bạn không nên chán nản. Họ sốc và phản ứng gay gắt như thế vì họ đang có kỳ vọng về bạn ở một hướng khác, bỗng nhiên mọi thứ đột ngột thay đổi ngược với điều họ dự định bấy lâu nay, nên họ không thể vui vẻ hay thoải mái mà lắng nghe bạn ngay lập tức được.
- Bình tĩnh xử lý câu chuyện. Nếu cha mẹ giận giữ, coi thường bạn và những người trong cộng đồng, có những lời nói mỉa mai xúc phạm thì cố gắng hít thở sâu và không tranh cãi vào thời điểm đó để tránh xung đột với cha mẹ. Nếu cả hai không tìm được tiếng nói chung thì nên hẹn trao đổi vào một thời điểm khác.
- Có các phương án khác nhau để xử lý tình huống. Bạn cần lên kế hoạch khi bị gia đình gây bạo lực thể xác hay tinh thần, thậm chí ép kết hôn.
- Nếu họ muốn được tư vấn. Nên sẵn sàng có trong tay danh sách một số trung tâm tư vấn hay cha mẹ của người NYN khác đang ủng hộ con để hỗ trợ cho cha mẹ bạn.
- Nếu họ muốn đưa bạn đi chữa bệnh bằng nhiều cách khác

nhau như gặp bác sỹ tâm thần, gặp thầy bói... Hãy kiên nhẫn giúp họ hiểu rằng bạn đang không có vấn đề gì về thần kinh, và cố gắng thỏa thuận gặp người tư vấn tâm lý trước khi xử lý các bước đằng sau.

- Tăng đồng minh. Xác định ai là người ủng hộ nhiều hơn để tác động đến họ trước, điều này sẽ giúp bạn có cơ hội được lắng nghe và chấp nhận sự giải thích để họ hiểu, ủng hộ bạn.
- Chấp nhận sự căng thẳng là một phần của câu chuyện. Có nhiều bạn sẽ thấy chán nản khi đối mặt với sự căng thẳng từng ngày trong gia đình. Tuy vậy bạn cần hiểu rằng cha mẹ bạn cũng không hề dễ chịu khi bạn đối mặt với vấn đề này.

### **Giai đoạn 3: Cảm giác đau khổ, tội lỗi**

Lúc này cha mẹ sẽ rơi vào cảm giác đau khổ và sẽ đặt câu hỏi: “Điều gì xảy ra với con mình” “Nguyên nhân gì khiến con mình lại trở nên như thế này”, “Minh đã làm gì sai để khiến con không giống mọi người, phải chăng mình quá chiều con, phải chăng mình không giám sát con...”

Thông thường họ sẽ hiếm khi thừa nhận với bạn về những cảm xúc này, có chăng họ chỉ nói với bạn rằng: “Bố mẹ thấy mình quá nuông chiều nên con mới như vậy”.

Trong giai đoạn này bạn cần làm gì?

- Chia sẻ kiến thức một cách đơn giản, chính xác và dễ hiểu về bản thân cho cha mẹ biết
- Không có những hành động tiêu cực để khiến họ hiểu lầm bạn
- Kiên nhẫn giải thích với họ những điều họ đang lầm tưởng
- Liên hệ với hội cha mẹ những người ủng hộ để hỗ trợ tinh thần cho họ
- Liên hệ với bên tư vấn, cha mẹ đã thừa nhận con là NYN để giúp họ vượt qua tâm lý tiêu cực.

#### **Giai đoạn 4: Bộc lộ mọi cảm xúc**

Lúc này phần lớn các cảm xúc tiêu cực sẽ xuất hiện. Cũng có một số cha mẹ thương con đã phải chật vật vượt qua những chuyện này một mình. Dù ở trạng thái nào thì hầu hết cha mẹ đều phải đối diện với các cảm xúc không hề dễ chịu, một số câu nói điển hình khiến bạn có thể nhận dạng ra cha mẹ đang ở giai đoạn này là:

- Con đừng có thể hiện bề ngoài như vậy, còn chưa đủ xấu hổ sao?
- Cha/mẹ chẳng muốn sống nữa, không còn chuyện gì đau khổ hơn được nữa
- Vì sao con lại khiến cả gia đình này rơi vào đau khổ như vậy?
- Cứ đi theo con đường này, con chẳng có tương lai, con sẽ sống trong đau khổ mà thôi
- Con không biết thương cha mẹ hay sao?
- Sao con không nói điều này sớm hơn, vì như thế mình đã biết mà tìm cách thay đổi nó
- Hoặc (Giá như cha/mẹ đừng biết chuyện này có khi lại hay hơn là sự thật này)
- Giá như đẻ ra một đứa con tật nguyền về thể xác còn thấy dễ chịu hơn là việc sinh ra một đứa con lành lặn rồi tật nguyền về tâm hồn.

Trong giai đoạn này bạn cần làm gì?

- Cho cha mẹ nhiều thời gian để họ bày tỏ, càng bộc lộ ra được cảm xúc sẽ khiến họ cảm thấy dễ chịu hơn.
- Đừng nản lòng lùi bước hay cảm thấy hối hận vì đã công khai, bởi bạn mới là người quan trọng nhất giúp cha mẹ bạn vượt qua giai đoạn này.
- Cho cha mẹ xem một vài bộ phim, quyển sách hay những tài liệu chính thống để họ đọc và trải nghiệm.
- Nếu có thể, nhờ một cha mẹ của một bạn NYN đến chia sẻ, trò chuyện với họ hoặc mời họ tham gia một số sự kiện dành cho cha mẹ, cộng đồng để họ cảm thấy mình không phải là đơn độc duy nhất.

## **Giai đoạn 5: Quyết định chấp nhận hay không chấp nhận**

Lúc này mọi cảm xúc đã dần dịu xuống, thay vì các cảm xúc liên tục xuất hiện thì họ bắt đầu lý trí hơn và phân tích mọi vấn đề. Lúc này lập trường của họ sẽ thiên về 3 trạng thái:

*Ủng hộ:*

- Cha mẹ yêu thương con nhiều hơn
- Có xu hướng bảo vệ con khi bị kỳ thị
- Sẵn sàng lắng nghe những vấn đề mà con đang đối mặt
- Chấp nhận xu hướng tính dục của con
- Khuyến khích con đưa người yêu về gặp gỡ

*Trung lập:*

- Né tránh không muốn nhắc nhiều đến vấn đề này
- Thảo luận với con không nên cho người ngoài biết chuyện
- Không muốn chia sẻ điều này với bất cứ ai kể cả người lạ
- Lúc thì tỏ ra bình thường lúc lại có thái độ phản đối

*Không chấp nhận:*

Lúc này, cha mẹ sẽ quyết định là không chấp nhận mặc dù bạn đã nỗ lực. Khi tình trạng này tồn tại, cả cha mẹ và bạn đều cảm thấy mất mát nhưng cha mẹ vẫn sẵn sàng lựa chọn vì họ vẫn hy vọng điều này sẽ làm bạn thay đổi. Trong giai đoạn quyết định hay không họ cũng thường quay trở lại các giai đoạn 2 và 3.

Trong giai đoạn này bạn cần làm gì?

- Xem xét cha mẹ đang ở lập trường nào
- Nếu cha mẹ đang trung lập, hãy tạo cho họ sự tích cực bằng cách mời họ tham gia gặp gỡ các cha mẹ đã ủng hộ.
- Nếu cha mẹ quyết định không chấp nhận, không cố gắng gây sức ép với họ mà cần thời gian để trao đổi trong một dịp phù hợp hơn.
- Ngay cả khi họ quay trở lại một hoặc vài giai đoạn trước, hãy chấp nhận điều đó và thực hiện lại từ đầu giúp họ vượt qua.

## Giai đoạn 6: Chấp nhận hoàn toàn và ủng hộ con

Hiện tại, đã có nhiều cha mẹ đến được với bước này, những cha mẹ chấp nhận chia thành 2 nhóm khác nhau. Nhóm 1 phần lớn là vẫn yêu thương con mình nhưng không đồng ý với sự lựa chọn được sống thật của con. Nhóm 2 với các cha mẹ “Chấp nhận hoàn toàn và ủng hộ con”, họ có thể tham gia vào hội cha mẹ có con là người LGBTQ và sẵn sàng truyền cảm hứng cho các cha mẹ còn đang băn khoăn. Họ sẵn sàng lên tiếng với truyền thông hay bất kỳ một ai để giúp họ hiểu hơn về con mình. Tất nhiên một số sẽ làm việc này một cách mạnh mẽ và ủng hộ công khai, một số cha mẹ khác thì lại ủng hộ thầm lặng.

Trong giai đoạn này bạn cần làm gì?

- Tiếp tục cổ vũ cha mẹ vì họ đã có những lựa chọn và hành động tích cực
- Thường xuyên mời họ tham gia các hoạt động cộng đồng để họ tăng thêm sự tự tin vui vẻ
- Với những cha mẹ ủng hộ thầm lặng, không nên gây sức ép buộc họ phải tham gia các hoạt động bên ngoài nếu không muốn
- Thảo luận với cha mẹ về những mong muốn của bạn một cách thẳng thắn hơn như: xuất hiện trên truyền thông, cưới, sống chung...

Tâm lý của cha mẹ là một quá trình, trong quá trình đó, có thể các giai đoạn sẽ bị thay đổi, họ có thể ở giai đoạn 2,3 thậm chí là 4, nhưng sau đó họ vẫn quay trở lại giai đoạn 2. Có những người đã ở giai đoạn 5 nhưng rồi đến khi bị một tác động nào đó từ bên trong hoặc bên ngoài, họ cũng có thể trở lại các giai đoạn trước. Vì thế, khi sẵn sàng công khai, bạn cũng đừng ngạc nhiên và tỏ ra thất vọng vì mình đã rất cố gắng và giúp cha mẹ hiểu ra vấn đề rồi nhưng họ lại phản đối, ép bạn lập gia đình. Thấu hiểu được suy nghĩ của cha mẹ cũng là cách để giúp bạn công khai thành công.

## PHẦN IV

### MỘT SỐ TÌNH HUỐNG TỪ ĐƯỜNG DÂY TƯ VẤN



#### Tình huống 1:

Nhung là một người NYN, 21 tuổi, đang là sinh viên. Nhung công khai với gia đình và bị bố mẹ ngăn cấm. Ngày Nhung nói với cha mẹ mình yêu nữ, mẹ ngắt, bố bỏ đi. Hôm đó, đêm bố Nhung mới trở về nhà, ông tuyên bố nhà này không có con bê đê, chỉ nhận con nếu Nhung hết đồng tính. Sau đó ông vào phòng chửi mắng và đánh vợ vì đã không biết dạy con. Những ngày sau đó, bố thường xuyên đi sớm về muộn, cứ về nhà thì vào phòng, đến khuya thì thấy tiếng quát của ông, tiếng đồ đạc rơi, tiếng khóc của mẹ vọng ra. Với Nhung, ông không nói chuyện, không nhìn mặt, coi như Nhung không tồn tại trong nhà và cấm mẹ chu cấp tiền học cho Nhung. Mẹ Nhung ngày nào cũng khóc lóc và xin con hãy trở lại bình thường để gia đình được hạnh phúc. Nhung vẫn không biết mình phải làm sao để cho cha mẹ hiểu, không đau khổ và vật vã vì mình, bố đừng bạo lực với mẹ và mình, tiếp tục được đến trường. Câu chuyện đã diễn ra được hơn 6 tháng nay, gia đình Nhung vẫn u ám và cha mẹ Nhung vẫn không thể đối diện được với chuyện đó, Nhung không biết làm thế nào.

#### Chia sẻ từ phòng tư vấn

#### Giải pháp cho tình thế hiện tại:

Cả bố và mẹ Nhung tâm lý đều đang rất căng thẳng, lúc này Nhung cần có sự bình tĩnh và tránh tranh luận bảo vệ mình để dẫn tới xung đột gây bất lợi cho cả mẹ và mình.

- Nhung cần giúp mẹ an toàn và không bị bạo lực từ mẹ.

Cho mẹ biết hành vi bạo lực của bố là vi phạm luật Phòng chống bạo lực gia đình. Việc Nhung yêu nữ không phải là lỗi của mẹ và bố đang lấy cơ đó để bạo lực mẹ. Việc bây giờ là an toàn của mẹ, nên:

- Nhung cần trì hoãn việc công khai để đảm bảo sự an toàn cho bản thân

Nhung cần thảo luận với mẹ về kế hoạch an toàn. (1) Mẹ tạm thời chuyển sang phòng Nhung hoặc phòng khác, không ở cùng phòng với bố, (2) yêu cầu bố dừng hành vi bạo lực, (3) Tìm đồng minh ủng hộ mình và trợ giúp nếu mẹ bị bạo lực, (4) trình báo với chính quyền nếu bố không dừng hành vi bạo lực.

- Nhung cần chuẩn bị:
  - Địa chỉ số điện thoại nơi tạm lánh
  - Danh sách những người có thể hỗ trợ mình và bố mẹ
  - Nhận diện các tín hiệu có thể gây bạo lực từ bố và nên tránh đi
  - Nói chuyện trước với những người xung quanh để nhận được sự trợ giúp mỗi khi bị bạo lực.
- Đánh giá xem ai có thể là người tiếp cận và nói chuyện được để chia sẻ về những khó khăn của Nhung
- Nếu cha mẹ Nhung có hành vi đánh đập chửi bới thì cần trì hoãn việc công khai để đảm bảo sự an toàn cho bản thân
- Tìm kiếm một cha mẹ ủng hộ con và sẵn sàng hỗ trợ và tạo cơ hội để bố mẹ Nhung gặp gỡ họ chia sẻ, hoặc có thể thuyết phục họ đến gặp chuyên viên tâm lý.
- Chấp nhận rằng thời gian để cha mẹ hiểu mình có thể rất dài, có những người vài tháng nhưng cũng có những người mất rất nhiều năm mới thuyết phục bố mẹ cho mình được sống và yêu theo mong muốn.
- Công khai với gia đình là điều quan trọng, vì vậy sẽ cần chuẩn bị kỹ cả một hành trình để chuẩn bị tinh thần cho bố mẹ.
- Nhung nên thử phản ứng của bố mẹ trước khi công khai, tránh tình trạng thông báo đột ngột khiến họ bị sốc và có phản ứng tiêu cực.



## Tình huống 2:

Hân đang yêu một cô bạn cùng lớp (lớp 11), các bạn trong lớp biết chuyện nên đã mách với mẹ Hân. Mẹ Hân lên trên trường làm âm ỉ, đổ lỗi cho giáo viên không biết sát sao tình hình học sinh. Sau đó, mẹ bắt Hân làm thủ tục chuyển trường với mong muốn tách hai người ra không cho gặp gỡ yêu nhau nữa. Chưa dừng ở đó, mẹ từ chối mọi lời giải thích của Hân vì cho rằng Hân có vấn đề về tâm lý và còn trẻ con. Sau đó mẹ ép Hân đi khám bác sĩ và chữa trị tâm lý. Hân đã cố gắng thuyết phục mẹ nhưng không thành.. Hân thấy rất bất lực với mẹ của mình.

### Chia sẻ từ phòng tư vấn

- Vì sao mẹ Hân lại hành xử như thế
- Mẹ Hân trước đó hoàn toàn không biết gì về sự khác biệt của con, khi biết tin đã bị bất ngờ và sốc nên đã thực hiện một loạt các hành động nhằm mang tính phủ nhận con mình là người nữ yêu nữ.
- Đánh giá tình trạng của Hân
- Hân bị rơi vào tình trạng công khai bất đắc dĩ, không hề có bất kỳ một sự chuẩn bị nào
- Hân bị bối rối, bế tắc và đơn độc trong câu chuyện
- Hân bị phụ thuộc vào kinh tế, nơi ở nên tự quyết và đảm bảo an toàn cho mình
- Giải pháp trong tình huống của Hân
- Hân bình tĩnh, hiểu cảm xúc, phản ứng của mẹ là một bước trong hành trình mẹ đón nhận sự khác biệt. Hãy thấu hiểu, yêu thương và không thực hiện các hành động quá khích với mẹ.
- Đảm bảo an toàn. Tạm dừng việc giải thích, thuyết phục vì mẹ

đang bị rối loạn lo âu, không tin và không muốn muốn nghe lời giải thích.

- Chấp nhận giải pháp đi gặp tư vấn nhưng thuyết phục mẹ đến trung tâm tư vấn có uy tín, hiểu biết và ủng hộ đa dạng tính dục
- Tìm kiếm đồng minh. Tìm một giáo viên cởi mở, sẵn sàng lắng nghe và chủ động gặp để nhờ trợ giúp, trò chuyện với mẹ. Tìm kiếm các bố mẹ của các bạn LGBT đã ủng hộ con cái để được tư vấn, hỗ trợ trong quá trình công khai với mẹ
- Việc công khai cần có kế hoạch và quan tâm đến cảm xúc của mẹ. Nên bắt đầu bằng việc để mẹ có thông tin, hiểu về LGBT. Nên nhớ chỉ cung cấp thông tin và nói chuyện khi mẹ bình tĩnh và sẵn sàng lắng nghe.



### Tình huống 3:

Khi Yến công khai mình là người nữ yêu nữ, bố mẹ ngay lập tức bắt Yến lấy chồng. Mẹ Yến đưa lý do mình đang bị ung thư giai đoạn cuối nên cầu xin Yến thực hiện nguyện vọng của mẹ. Nuốt nước mắt, Yến đã gật đầu đồng ý làm đám cưới dù trong lòng không hề có tình cảm với người sẽ cưới. Những ngày sau đám cưới, chuyên quan hệ tình dục giữa hai vợ chồng ám ảnh Yến. Mỗi lần như thế, Yến cảm thấy như mình đang bị hiếp dâm vì không có một chút cảm xúc nào. Chồng yến cảm nhận được điều đó, anh ta nghi ngờ Yến có người khác, nên mối quan hệ vợ chồng luôn căng thẳng. Ngoài việc ép Yến phải thường xuyên phục vụ nhu cầu tình dục, chồng Yến còn giám sát Yến thường xuyên, đi đâu cũng phải trình báo, không được có bất kỳ một mối quan hệ với ai. Yến đã có một con, mẹ đã mất, cô không thể chịu được bạo lực tình dục và tinh thần của chồng nên muốn công khai một lần nữa với bố, với chồng và để chấm mối quan hệ hiện tại. Tuy nhiên, Yến sợ phản ứng tiêu cực từ bố và chồng như lần công khai đầu, cô đang không biết nên công khai như thế nào.

## Chia sẻ từ phòng tư vấn

- Đánh giá tình huống của Yến
- Yến đang bị bạo lực gia đình, cụ thể là bạo lực tinh dục và bạo lực tinh thần – chồng Yến kiểm soát.
- Yến vừa muốn ly hôn vừa muốn công khai.
- Bố Yến có thể tiếp tục phản đối như lần công khai số 1
- Chồng có thể phản ứng tiêu cực như sử dụng bạo lực, gây khó khăn để Yến không được nuôi và chăm sóc con
- Gia đình chồng cũng có thể phản ứng tiêu cực, gây khó khăn cho Yến.
- Những bước chuẩn bị
- Hiểu rõ và chắc chắn về xu hướng tính dục của mình để khi công khai chia sẻ dễ dàng hơn
- Xác định mong muốn dựa trên tình hình thực tế của mình và trong mối quan hệ với bố, chồng. Với tình thế hiện tại, lựa chọn giải pháp ly hôn và tạm thời chưa công khai là giải pháp an toàn, khả thi nhất cho Yến, con và những người thân. Khi Yến đưa đơn ly hôn với lý do bạo lực gia đình thì sẽ có lợi thế hơn khi tìm kiếm sự ủng hộ từ gia đình và những người xung quanh.
- Lên kế hoạch an toàn khi đề nghị ly hôn với chồng. Chuẩn bị sẵn kinh phí để đảm bảo sống an toàn, độc lập với con nếu Yến muốn nhận nuôi. Tìm chỗ ở trong thời gian ly hôn. Luôn có số điện thoại của người trợ giúp hoặc cơ quan bảo vệ phụ nữ bị bạo lực gia đình.
- Tìm kiếm đồng minh hỗ trợ trong suốt hành trình ly hôn. Nếu có đủ ngân sách thì thuê luật sư. Nếu không thì tìm kiếm những người bạn trong cộng đồng hoặc tổ chức vì quyền của người LGBT. Cùng người hỗ trợ xác định những vấn đề có thể xảy ra và kế hoạch ứng phó.
- Nếu có tài sản riêng thì chuẩn bị sẵn các giấy tờ, bằng chứng để chứng minh. Với tài sản chung, cần cân nhắc cụ thể để đảm bảo quyền lợi và không là vướng mắc cho tiến trình ly hôn.
- Nếu muốn công khai với bố và chồng thì nên tách thời điểm ra khỏi việc ly hôn thì sẽ được an toàn và khả thi hơn. Đọc kỹ phần lên kế hoạch khi công khai ở phần III.

# PHỤ LỤC

## Các tổ chức hỗ trợ LGBTIQ

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

- **Địa chỉ:** SN 35- Ngõ 66- Dịch Vọng Hậu, Quận Cầu Giấy, Hà Nội
- **Điện thoại tư vấn:** 024. 33335599 (thời gian làm việc từ 8-21h, từ thứ 2 đến thứ 7)
- **Website tư vấn online:** [www.csaga.org.vn](http://www.csaga.org.vn)
- **Facebook:** <https://www.facebook.com/CsagaVietnam/>

### 2. Tổ chức ISEE (Viện nghiên cứu kinh tế, xã hội và môi trường)

- **Địa chỉ:** Phòng 203, tòa nhà Lake View, D10 Giảng Võ, Ba Đình, Hà Nội.  
**ĐT:** 024 6273 7933.
- **Fanpage:** <https://www.facebook.com/iseevn/>
- **Email:** [isee@isee.org.vn](mailto:isee@isee.org.vn). W: [isee.org.vn](http://isee.org.vn).

### 3. Tổ chức ICS Tổ chức bảo vệ và thúc đẩy quyền của người LGBT tại Việt Nam

- **Địa chỉ:** 40/28 Phạm Viêt Chánh, Phường 19, Quận Bình Thạnh, TP. Hồ Chí Minh/ 40/28 Pham Viet Chanh Street, Ward 19, District Binh Thanh, HCM City
- **Điện thoại/ Phone number:** (+84) 28 2253 2084
- **Instagram:** [instagram.com/icscenter](https://www.instagram.com/icscenter)
- **Youtube:** [youtube.com/user/icsvietnam](https://www.youtube.com/user/icsvietnam)

### 4. Hội phụ huynh và người thân của cộng đồng LGBTQ

PFLAG là viết tắt của cụm từ “Parents, Families and Friends of LGBTs (Ba mẹ, gia đình và bạn bè của những người LGBT), vốn là cụm từ được sử dụng rất rộng rãi trên thế giới. PFLAG còn được hiểu là một lối chơi chữ trong tiếng Anh là viết tắt của Pride-Flag, tức lá cờ 6 sắc cầu vồng đặc trưng của LGBT.

- **Thông tin liên hệ:** <https://www.facebook.com/pflagvn/>

### 5. Trung tâm hỗ trợ sáng kiến sức khỏe cộng đồng (SCDI)

- **Địa chỉ:** 240 Mai Anh Tuấn, P. Thành Công, Q. Ba Đình, Hà Nội, Việt Nam
- **Điện thoại:** 024 35720689
- **Email:** [scdi@scdi.org.vn](mailto:scdi@scdi.org.vn)
- **Website:** [scdi.org.vn](http://scdi.org.vn)

## Nguồn tham khảo:

[bidstrup.com/comeout/htm](http://bidstrup.com/comeout/htm)

Mẹ ơi, con phải trở thành con gái... (tác giả: Just Evelyn) dịch và biên tập: Đinh Nhung  
Cảm nang tư vấn cho người đồng tính nữ (CSAGA)

## **Tác giả**

Bà Nguyễn Văn Anh - *Giám đốc Trung tâm CSAGA*

Bà Vũ Thị Ánh Tuyết

Bà Mai Thị Bưởi