

O DUMIE

NUMER #3

TECZA PO BURZY



REDAKTORKA NACZELNA

Angelika Wrona [ona/jej]
prezeska fundacji Tęcza Po Burzy, socjolingwistka, studentka neuronauki na uniwersytecie King's College London, gdzie też pracuje. Aktywistka w obszarze zdrowia psychicznego oraz LGBT+ od 2018 roku. Jest tak zwaną Mental Health First Aider (udzielającą pierwszej pomocy zdrowia psychicznego). Prowadzi warsztaty z mindfulness oraz zarządzania stresem, doprawione wiedzą z neuronauki.

Fotografka (angelikawrona.com), twórczyni wideo, nomadka, wegetarianka od dekady.



REDAKTORKA PROWADZĄCA / GRAFICZKA

Izabela Tempka [ona/jej]
graficzka i ilustratorka zarówno z pasji, jak i wykształcenia. W swojej twórczości stara się łączyć zamiłowanie do ilustracji dziecięcej z miłością do popkultury i działań w obszarach prospołecznych. Pasjonatka seriali, komiksów, filmów z superbohaterami, queerowych powieści oraz analizowania wpływu popkultury na psychikę i społeczeństwo.

Obecnie jest w trakcie rozwijania własnej marki pod nazwą Paint Me Moon, która będzie zawierać wszystkie te elementy i jeszcze więcej.

Podziękowania dla Roberta, Dominika, Krzysztofa, Pauliny, Natana, Polki Dot, Alexa, Mateusza, Kamili, Katarzyny, Natalii, Kamila, Pawła i Anny za współtworzenie tego numeru.



FundacjaTęczaPoBurzy



[teczapoburzy_official](https://www.instagram.com/teczapoburzy_official)



[Tęcza Po Burzy](https://www.linkedin.com/company/teczapo-burzy)



[Tęcza Po Burzy](https://www.youtube.com/channel/UC...)



Okładka Angelika Wrona
Fotografka: Jodie Paterson
[@ usedtobe.cool](https://www.instagram.com/usedtobe.cool)

Postanowiliśmy zrobić darmową wersję magazynu online, ale jeśli podoba Ci się to, co widzisz, i chcesz nam pomóc wydawać to pismo w wersji papierowej, kliknij w link do zbiórki: zrzutka.pl/yrs65t

Jeśli zaś chcesz i możesz powiedzieć „Dzięki!” w formie wsparcia finansowego, wyślij nam darowiznę na cele statutowe. Konto bankowe fundacji: **27 1140 2004 0000 3202 8164 1704**. W tytule wpisz: **Darowizna**.

A jeśli chcesz wziąć udział w przyszłym projekcie lub podzielić się z nami wrażeniami po lekturze czy swoimi przemyśleniami, napisz do nas pod adres: info.teczapoburzy@gmail.com.

SPIS TREŚCI

- 02 Od redaktorki naczelnej
Słowem wstępu
- 04 Ze słownika
Duma
- 06 Wywiad
Wasza rozmowa z Katarzyną Hajdugą
- 12 Queerowa Sztuka
Paweł Barański
- 22 Psychotęczowa edukacja
Mainstream ci wszystko wypaczy
- 26 Queerowa Sztuka
Paint Me Moon
- 32 Felieton
Z Panem Bogiem pedała spotkanie
- 38 Queerowa Kultura
Tęczowe Polecalki
- 42 Od Was
Z czego jesteś dumny_a?
- 46 Tęcza Po Burzy
Mapa Wsparcia



W czerwcowym wydaniu pochylamy się nad **dumą**. Po co ona komu, jak się to robi i z czego w ogóle są **dumne** osoby z naszej różnorodnej, tęczęwej społeczności?

Na okładce widzicie mnie, redaktorkę naczelną tego magazynu, we własnej osobie; to trochę automanifest, bo **duma** nie przychodzi mi łatwo. Tak właściwie to nie zajmowała przestrzeni w mojej głowie, dopóki nie wyczytałam, jak ważne dla higieny umysłu jest świętowanie siebie i że wręcz zachodzi w naszym mózgu pewna reakcja na poziomie hormonalnym za każdym razem, kiedy to robimy. Zatem w imię dobrostanu zaczęłam praktykować ten zabieg i świadomie wychylać taki neurochemiczny koktajl z dopaminą w postaci refleksji nad tym, co dobre, i „przybijanie se piony”.

Dodatkowo, jak to typowa aktywistka, musiałam się nauczyć, że aktywizm to niekończąca się podróż. Poza nieustannym skupianiem się nad tym, co jest do naprawy, świętowanie rzeczy małych jest tu nie tyle niezwykle istotne, ile wręcz kluczowe! Sądzę, że dla nas wszystkich. Podobnie jest w innych sferach życia i taka też refleksja przyszła do mnie po dwóch latach pracy na terapii, co nie było rzeczą małą, lecz potężną, niemniej składającą się z mnóstwa małych kroków i szpagatów mentalnych. Teraz chcę ten proces świętować poprzez wygodne siedzenie jak na zdjęciu obok i pozwolenie sobie na po prostu bycie. Bycie tą osobą, którą wypracowałam, i utwardzanie tych nowych połączeń neuronowych. Neuronauka potwierdza, że im częściej coś robimy, tym łatwiej nam to przychodzi. To jak z jazdą na rowerze. Nasz umysł ułatwia sobie pracę poprzez wpadanie w nawyki – czasem zdrowe, czasem nie. Dlatego warto świadomie kreować te przyjazne. Niełatwo, ale warto...

Poprosiłam też Izabelę, naszą wspaniałą graficzkę, z którą wspólnie składamy ten magazyn, aby tym razem zamiast cudzych **dumnie** zaprezentowała swoje prace. W miesiącu **dumy**, zamiast o niej mówić w jakiś abstrakcyjny, ideowy i odległy sposób, zaczynamy od siebie i świecimy przykładem. **Dumnie!**

A jaka jest Twoja przygoda z **dumą**?

Niech moc będzie z Tobą!
Angelika Wrona



DUMA

1. poczucie własnej godności i wartości
2. zadowolenie i satysfakcja z własnych lub czyichś osiągnięć
3. wygórowane pojęcie o sobie
4. coś lub ktoś będący powodem czyjejś dumy

KATARZYNA HAJDUGA

terapeutka,
trenerka mentalna,
kreatorka

katarzynahajduga.pl



**PYTANIA ZOSTAŁY NADESŁANE
PRZEZ WAS. DZIĘKUJEMY!**

06

Jak nie uzależniać swojej dumy od innych?

Warto pamiętać o tym, że uzależnianie czegoś od kogoś lub czegoś na zewnątrz może powodować, że z łatwością będziemy oddawali odpowiedzialność za siebie i swoje życie w ręce innych. To pozbawia nas sprawczości i wpływu. Współdziałanie, współpraca, współistnienie jest zdrową odpowiedzią na uzależnianie się od innych. Zanim jednak to nastąpi, warto odpowiedzieć sobie na następujące pytania: Czego oczekuję od innych? Na co czekam od nich? Jaką płacę cenę za to, że uzależniam swoje samopoczucie czy wartość od innych? Uczciwe odpowiedzi są tu kluczem, ponieważ możesz wtedy skonfrontować się ze sobą i przyjrzeć się, jak możesz te oczekiwania spełnić w inny sposób.

Warto wspomnieć, że w piramidzie potrzeb Masłowa są wyodrębnione obszary niezbędne do prawidłowego, zdrowego funkcjonowania. Zerknij na piramidę i uświadom sobie, w którym z tych obszarów utknąłeś/utknęłaś lub wobec którego jest tęsknota. Następnie zacznij z terażniejszej perspektywy przyglądać się temu, jak możesz zrealizować te potrzeby, aby nie wracać do tego „utknięcia”. To są pierwsze ważne kroki, by uzyskać niezależność. Pamiętaj, że jeżeli któraś z potrzeb nie została zrealizowana, to podprogowo szukamy spełnienia tej potrzeby.

Czym dla duszy jest duma?

To bardzo zaskakujące, ciekawe pytanie. Z perspektywy duszy duma nie odgrywa dużej roli, ponieważ duma sama w sobie jest atrybutem osobowości. Dusza jest doskonałą częstotliwością (nie mówię tutaj o religii ani żadnej doktrynie), do której dostrajamy się przez przekraczanie własnych doświadczeń. Jakości duszy są dla każdego indywidualne i poprzez trudne

07



czy piękne doświadczenia – przekraczając je – odkrywamy spektrum tego, kim w głębi jesteśmy. Duma jest bardziej dla naszej psychiki, dla naszej osobowości, takim momentem przypomnienia sobie, że jestem właściwy_a, wystarczający_a, wart_a. Natomiast trzeba pamiętać o „ciemnych” stronach dumy, o których mówiłam wcześniej.

W Polsce trudno świętować siebie jako osoba LGBT+, kiedy nie mamy związków partnerskich i w świetle prawa jesteśmy sobie zupełnie obcy. Czy osoba, która żyje w zapóźnionym cywilizacyjnie kraju ma się angażować w jego rozwój, czy może ze względu na swój dobrostan powinna emigrować? Na to pytanie każdy odpowiada sobie sam, ale może ma Pani jakieś spostrzeżenia?

Bardzo trudno żyć w społeczeństwach pełnych lęku. Nasz kraj jest w procesie przechodzenia przez własne lęki wobec tego, co nieznane. Sztywność mentalna jest zjawiskiem powszechnym, bo czujemy się komfortowo z tym i w tym, co dobrze znamy. Przekraczanie strefy komfortu wymaga otwartości i odczuwania sercem. Jesteśmy we wspólnym kraju, mieście, sklepie itd. Oddzielanie się powoduje, że obcość narasta. Proponowałabym popatrzeć na to, co jest, a nie czego nie ma. Na to, co mam, a nie czego mi brakuje. Angażować się we wszystko, co jest w prawdzie z Tobą i zgodne z Twoimi wartościami. Wykluczanie siebie poprzez niedziałanie sprawia, że wykluczenie jest podwójne. Pamiętaj też, że miłość jest poza lękami i prawami. Jeżeli pozwolisz sobie kochać i odważnie czuć miłość w sercu, wkładasz swoje ziarenko do zmian. Warto podróżować i wyjeżdżać, by odpoczywać, zbierać inspirację. Być może zupełnie niespodziewanie odkryjesz swoje miejsce na chwilę lub długo i nie dlatego, że uciekasz od tego, co wykluczające.

Jak poradzić sobie z mową nienawiści pojawiającą się zarówno podczas marszy równości, jak i w codziennym życiu?

Nienawiść jest bardzo mocnym, intensywnym uczuciem. Mowa nienawiści jest przytłaczająca dla emocji, psychiki i ciała odbiorcy. Jednak musisz pozwolić sobie dokonać wyboru, czy bierzesz to, czy nie. Czy jesteś odbiorcą, czy nie, poprzez identyfikację. Warto zapytać, czy te słowa, które drugi człowiek wypowiada, są o mnie? Czy naprawdę są do mnie? Takie rozpoznanie wewnętrzne daje Ci szansę na inną odpowiedź hormonalną, emocjonalną, werbalną czy inną. Osoby nadające komunikaty nienawistne mówią o swoim świecie i przekonaniach, a nie o Twoim. Warto o tym pamiętać i dokonywać rozpoznania, aby transformować reaktywność w siebie i wybierać nowe reakcje i zachowania. Co jeśli przyjmiesz, że ktoś mówi o sobie, a nie o Tobie? (O swoim strachu, lęku itd. Nienawidzi tego, czego się boi, a nie Ciebie). Masz prawo i obowiązek siebie chronić. Jednak chronisz też siebie, pytając samego_a siebie: o kim i o czym tak naprawdę są te komunikaty ze świata drugiego człowieka. Jeśli poczujesz konieczność zaangażowania służb i organów do tego przeznaczonych, czując zagrożenie, nie wahaj się!

Czy celebrowanie swojej tożsamości może wpłynąć na zdrowie psychiczne? Jak według Pani powinni podchodzić do tego inni specjaliści?

Wszelkie świętowanie czy celebrowanie jest wyjątkowym momentem. Wynosi nas emocjonalnie w nowe miejsce. Doświadczamy radości, pełni czy przynależności. Gdybym więc mogła najprościej odpowiedzieć, to oczywiście powiedziałabym „tak”. Jednak patrząc na temat z szerszej perspektywy, widać, że świętowanie siebie jest efektem, ostatnim ogniwem proce-

su, który zaszedł w Tobie. Upewnij się zatem, czy wcześniejsze elementy tego procesu zostały dokończone czy domknięte. Aby celebrować swoją tożsamość, warto wiedzieć, czy mam świadomość wszystkiego, co się na nią składa na ten moment. Warto też sprawdzić, na ile jestem gotowy_a pozwolić odejść wszystkiemu temu, co już nie jest kompatybilne z moją tożsamością na tym etapie życia. Warto zawrzeć z tym pokój w swoim sercu i pozwolić odejść. Warto też uświadomić sobie, że być może to, kim dziś jestem, przyniesie dużo zmian. Może zdradzę swoją rodzinę na poziomie oczekiwań, wartości czy przekonań. Uświadom sobie, jak się z tym czujesz, i zaakceptuj te emocje. A nade wszystko miej świadomość, że świętowanie siebie to też codzienne małe gesty, dobroć i uważność na siebie. Każdym wdechem mówisz „tak” swojemu życiu i sobie, a z każdym wydechem pozwalasz odejść temu, czego już nie potrzebujesz.

W kwestii innych specjalistów powiedziałabym, że uniwersalnie zawsze warto słuchać i słyszeć. Podchodzić do człowieka indywidualnie i empatycznie.



PAWEŁ BARAŃSKI

Fotografia jest dla mnie formą komunikacji. To wizualny język, za pomocą którego można komunikować się, prowadzić dyskusję na temat różnych poglądów oraz idei. To coś osobistego, coś emocjonalnego, coś ciężko zamknąć w logicznych, racjonalnych ramach; do zrozumienia czego oprócz mózgu, trzeba użyć również serca.

Jako artysta wizualny, szczególnie zainteresowany jestem postrzeganiem piękna, nierównościami społecznymi, oraz kwestiami psychologicznymi.

pawelbaranski.com



12



- o Mariolka przygotowuje się do
- o prowadzenia zajęć praktycznych
- o z masturbacji w przedszkolu.



Łukasz czeka na odpowiedni moment, aby obnażyć swoje genitalia w miejscu publicznym.



Izabela odbiera żydowskie dolary z oficjalnego urzędu homopropagandy za wyjątkowe osiągnięcia w niszczeniu polskich wartości patriotycznych.

Jarek zapoznaje się z podręcznikiem ideologii LGBT, w którym zawarto informacje m.in. o tym, jak zniszczyć polską rodzinę jako podstawową jednostkę społeczną polskiego narodu oraz jak zmienić cudzą orientację na homoseksualizm.

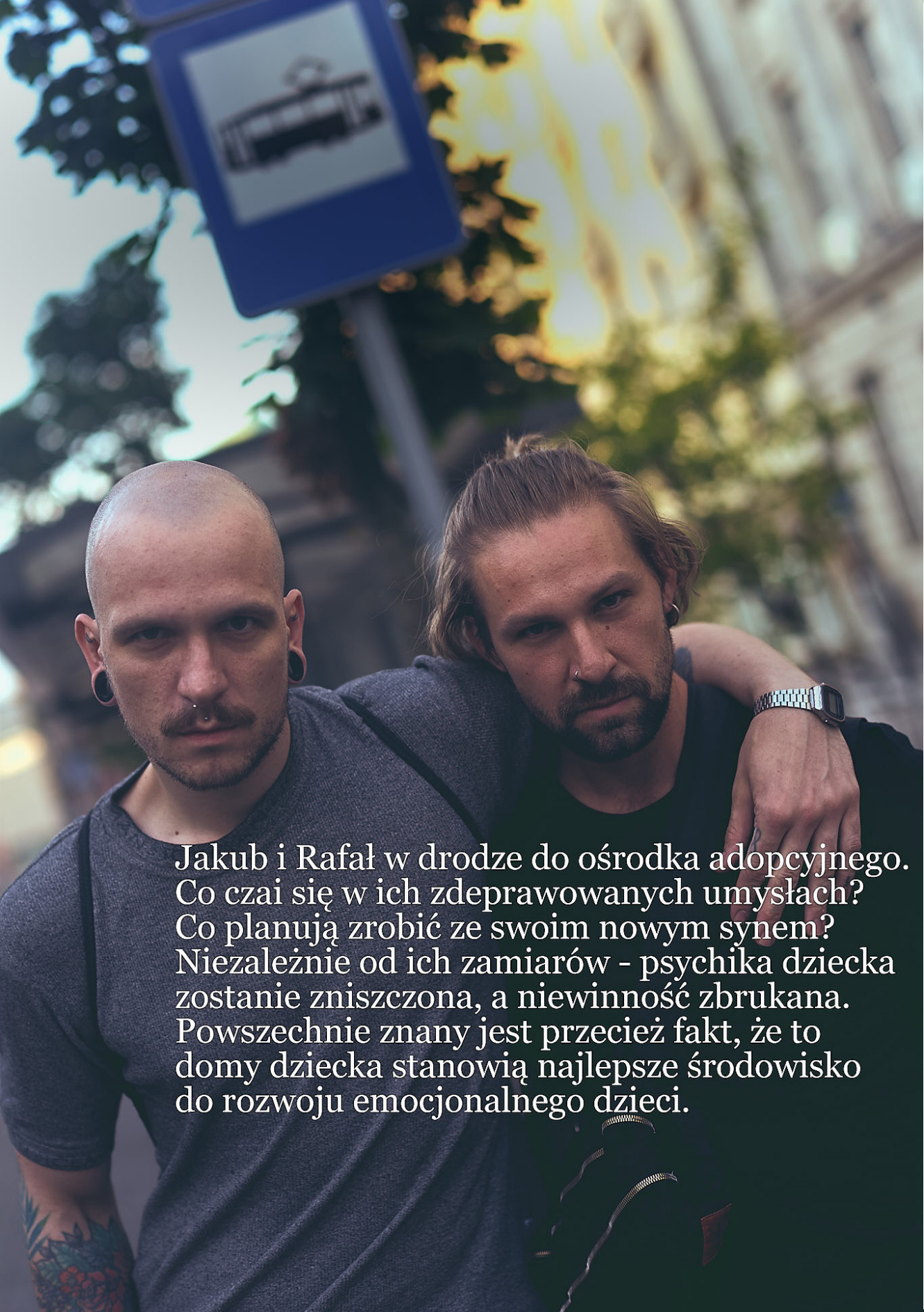




Oliwia zmusza przypadkowo spotkanych polskich patriotów
do zmiany orientacji seksualnej na homoseksualizm.

„Polska jest przecież tolerancyjnym krajem”

Po wielu latach nie tylko wspierania, ale również bezpośredniego szerzenia szkodliwej propagandy na temat społeczności LGBT przez polski rząd, napięcia na tej płaszczyźnie osiągnęły punkt wrzenia, gdy polski prezydent Andrzej Duda, stwierdził, że LGBT to nie ludzie, lecz Ideaologia. Inni politycy obecnie rządzącej partii Prawo i Sprawiedliwości podążyli za tym głosem, szerząc tak zuchwałe poglądy, jak stwierdzenie, że osoby LGBT są mniej wartościowe, niż „normalni” ludzie. Koncepcja tego projektu i prezentowane tu podpisy nie są wytworem mojej wyobraźni - oparte są one na realnych wypowiedziach prawicowych aktywistów, w tym również polityków Prawa i Sprawiedliwości.



Jakub i Rafał w drodze do ośrodka adopcyjnego.
Co czai się w ich zdeprawowanych umysłach?
Co planują zrobić ze swoim nowym synem?
Niezależnie od ich zamiarów - psychika dziecka
zostanie zniszczona, a niewinność zbrukana.
Powszechnie znany jest przecież fakt, że to
domy dziecka stanowią najlepsze środowisko
do rozwoju emocjonalnego dzieci.



MAINSTREAM CI WSZYSTKO WYPACZY...

Jak przeżywać
queerową
seksualność
po swojemu?

Natalia Grubizna
proseksualna.pl

NIC DO UDOWODNIENIA

Queerowa seksualność bywa skomplikowana nie tylko dla ludzi z zewnątrz, ale i samych zainteresowanych. Wiele osób zastanawia się, czy mogą używać wobec siebie określenia queer, skoro nie mają na swoim koncie konkretnych doświadczeń, np. seksu z osobą tej samej płci. Nie musimy używać bliskości, aby potwierdzić własną tożsamość – w zupełności wystarczy to, co o sobie wiemy. Nie mamy nikomu nic do udowodnienia.

Queerowy seks w wielu kręgach nadal jest demonizowany, a nawet kryminalizowany. Z tego powodu, chcąc go odzyskać, wiele osób queer stawia ekspresję seksualną w centrum. Natomiast queerową tożsamość z powodzeniem można konstruować, nie wpadając w pułapkę pomijania, a nawet wymazywania tych osób queer, które z jakiegokolwiek powodu nie chcą lub nie mogą uprawiać seksu. Stwórzmy sobie przestrzeń na tworzenie własnych seksualnych historii.

QUEEROWY SEKS – ZMYŚŁOWA ENTROPIA

Nie ulega wątpliwości, że dla mainstreamu queerowa seksualność stanowi poważne zakłócenie, ponieważ rozwała normatywności na drobne kawałki. Homoseksualność burzy pozorny porządek heteronormy, niebinarność sprzeciwia się podziałowi na dwie płci kulturowe, a aseksualność i / lub aro-mantyczność rzucają wyzwanie imperatywowi alloseksualności oraz allo-romantyczności. Jedno jest przy tym pewne – z porozbijanych na kawałki norm łatwiej stworzyć coś od nowa, odrzucając to, co nam nie służy i niepotrzebnie nas ogranicza. Postawić siebie oraz swoje doświadczenie w centrum.

Dla wielu z nas ekspresja seksualna to ważna część życia i tożsamości, temat rozmów, istotny obszar dopasowania z osobami, z którymi chcemy tworzyć bliskie relacje, a także sposób na zadbanie o siebie. Z tego powodu niezwykle istotne jest namierzenie swoich potrzeb.

PODĄŻYĆ ZA PRZYJEMNOŚCIĄ

W narracjach wokół seksu, również w wydaniu queer, nadal stosunkowo mało jest miejsca na płynność, a znacznie więcej oczekiwań, by wpasować się w sztywne ramy: być w monogamicznej relacji albo w otwartym związku, określać się jako top albo jako bottom, odnajdywać się w wyłącznie w aromacie wanilii albo realizować w kinku. Przyjemność i rozkosz bardzo często rozmywają się, przyniesione ich ciężarem. A podążanie za nimi powinno przyświecać temu, jak będziemy przeżywać swoją seksualność – zarówno tę solo, jak i w towarzystwie.

Co bywa pomocne w stworzeniu własnej seksualnej opowieści, jest przyjrzenie się ekspresji seksualnej z perspektywy trzech obszarów i związanych z nimi potrzeb. Pierwszy z nich to fizyczność, czyli to, czego – jakich pieścizot, bodźców najbardziej pragniemy na poziomie ciała. Ten obszar to zaproszenie do rozpoznania jakie pieścizoty oraz jaka ich intensywność są przez nas preferowane w konkretnych miejscach. Kolejny obszar dotyczy emocji i odczuć, czyli tego, jak chcemy się podczas seksu czuć. To okazja do refleksji nad tym, co w seksie jest dla nas najbardziej nagradzające, co sprawia, że aktywność seksoerotyczna jest dla nas warta zachodu. Obszar trzeci zachęca do pochylenia się nad sferą myśli poprzez przyjrzenie się scenariuszom i przekonaniom wokół tego, co w seksie musi lub powinno się robić, aby przeformułować je na to, czego pragniemy doświadczać.

Z (AUTO)CZUŁOŚCIĄ I ZACIEKAWIENIEM

Zachowując uważność na swoje potrzeby, otwierając się na nie – zwłaszcza wtedy, gdy nie przystają do mainstreamowych wizji seksu – zaczynamy tworzyć seksualnie bezpieczniejsze przestrzenie, zarówno dla samych siebie, jak i osób, które zdecydujemy się do nich zaprosić. Pozwolenie sobie na zaciekawienie własnym ciałem oraz wsłuchanie się w płynące z niego sygnały może okazać się początkiem wspaniałej, wypełnionej radością i czułością przygody.



PAIN ME MOON

📍 paintmoon
📍 izu.te





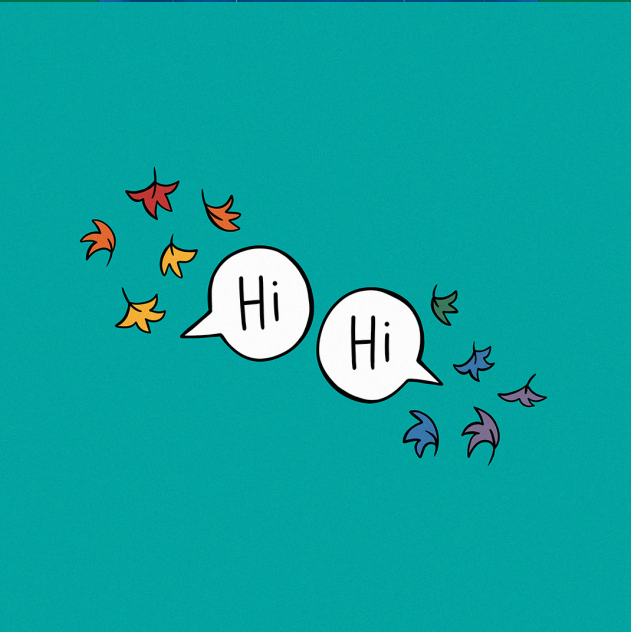
IZU, IZULKOWA ALBO PO PROSTU IZABELA

(ONA/JEJ)

Jestem graficzką i ilustratorką, zarówno z pasji, jak i wykształcenia, a tworzę, odkąd pamiętam. Za dzieciaka brałam udział w zajęciach każdego możliwego kółka plastycznego i w konkursach artystycznych. A jakiś czas później wylądowałam na Wydziale Sztuki.

Moją główną inspiracją do tworzenia od zawsze była popkultura. Jestem zakręconym nerdem, pochłaniającym za dużą ilość seriali i książek (szczególnie tych z queerowymi bohaterami_kami!), uwielbiającym filmy o superbohaterach_kach, gry planszowe i konwenty fantastyczne. W związku z tym, że stanowi to bardzo dużą część mojego życia, niezwykle często jest to również głównym tematem tego, co tworzę. Czerpię także olbrzymią inspirację po prostu z tego, kim jestem, dlatego też wszelkie tematy queerowe czy zdrowia psychicznego – tak bardzo mi bliskie – również stanowią bardzo duże źródło moich inspiracji.

Od pewnego czasu staram się rozwijać coś mojego i tak powstało **Paint Me Moon**. Zmagam się z efektami wielu potknięć i jeszcze sama nie wypracowałam do końca tego, w jaki sposób chciałabym być postrzegana i co przekazywać. Cały czas się jednak uczę i rozwijam. I mam nadzieję, że już wkrótce Paint Me Moon rozwinie się do tego stopnia, że stanie się również moim małym biznesem. A mam na niego wielkie plany!



Z PANEM BOGIEM PEDAŁA SPOTKANIE CZYLI O DUMIE



Tekst:
Kamil Błoch
📷 kamil__bloch

Fotografia:
Weronika Kann
📷 wer_ka_n

Nigdy nie lubiłem słowa **“gej”**. Bo niepolskie. Bo dziwne. Bo ma dla mnie gigantyczny ładunek, który wywołuje we mnie wstyd. Bo mam przy nim wrażenie jakby heteronorma i kapitalizm, nałożyły je na nas, nieheteronormatywnych mężczyzn, i za jednym zamachem przyłożyły nam etykietkę najśłodszych, najmiłszych i najbardziej kolorowych stworzonek, które z radością wydadzą pieniądze na drogie ciuchy, gadżety, mejkapy, wakacje - generalnie pojęty prestiż! W wersji pink lub rainbow - do wyboru lub razem, oczywiście! Dwa w cenie jednego. A zarazem ta etykieta to jest znamię, które ma mi przypominać, że jednak istnieje jakaś **NORMALNA** większość, dzięki łaskawości której, mogę w spokoju żyć i chodzić po tym świecie. I owszem, mogę być inny, ale pod warunkiem, że mieszczę się w kanonach inności, które oni i one mi wyznaczają.

Od kiedy zacząłem eksplorować swoją homoseksualność, zobaczyłem, że w środowisku lubi się używać słowa **“pedał”**. A że człowiek uczy się poprzez powtarzanie, no to powtarzałem. Powtarzałem te pedały, śmiejąc się w głos: “my, pedały, to”, “my, pedały, tamto”. A w międzyczasie odkryłem jeszcze feminizowanie wypowiedzi: “ja, pedał przecież - byłem, zrobiłam, powiedziałam...”. Nigdy nie czułem się jednoznacznie z używaniem tego języka. Owszem, jak już to robiłem, to na pełnej i z przegiętym rechem. Jednak zawsze w głębi ciała towarzyszyło temu mrowienie niepokoju. Dopiero potem w swoim życiu zorientowałem się, że to mrowienie to autoagresja. Używam takiego języka, bo chcę się ukarać. Pedałem i babą chcę się ukarać.

I zauważyłem, że chociaż identyfikuję się jako facet, to w ogóle nim się nie czuję. Boję się mężczyzn. Mężczyzna to mój naturalny wróg jako pedała. A język, którego używałem i moja w nim niewygoda i autoagresja, wynikają właśnie z tej niewyjaśnionej we mnie relacji z byciem mężczyzną.



W międzyczasie zacząłem, wraz z **Grupą Performatywną Chłopaki**, przyglądać się swojej męskości. Od ponad dwóch lat spotykamy się w stałym gronie mężczyzn na wspólnym kręgu. **Od dwóch lata czuję się mężczyzną.** Zrezygnowałem z pedała i geja na rzecz bycia mężczyzną nieheteronormatywnym lub queerowym. A feminatywów używam teraz w kontekście widoczności kobiet w języku (to samo z osobatywami) obok maskulinywów albo zamiast nich, kiedy mówię o zbiorowościach ("jako grupa zrobiliśmy...").

Potem przyszedł pogrom białostocki w 2019 roku, aresztowanie Margot i Strajki Kobiet i Osób w 2020 roku. Słowo pedał nabrało dla mnie zupełnie nowego znaczenia. Skontaktowałem się w pełni z jego subwersywną mocą. Po hasle: "Andrzej Duda boi się pedałów!" zobaczyłem jak "pedała" używa cała społeczność LGBTQ+, jak utożsamiają się z nim różne literki tęczowego akronimu. Zobaczyłem dzięki temu "pedała" jako osobę obywatelską, która żyje w faszyzującym państwie. Osobę obywatelską, która jest dyskryminowana kulturowo, systemowo, symbolicznie, ekonomicznie. **"Pedał" stał się dla mnie w pełni polityczny!** Socjologiczny, socjalistyczny i społeczny. A to przestrzenie, z którymi bardzo łatwo mi się utożsamić. "Miałem sen...". Byliśmy w nim nadzy, różni. Mężczyźni. Skarłowaciali.

Skrzywdzeni. Rozbiegani. Plastusiowe pamiątniki męskości bezradne w upokorzeniu. "Zaraz wszyscy zginiemy!" - dobiegał skądś krzyk. Nie możemy zginąć, odpowiadałem sobie w duchu, bo już dawno nie żyjemy. Biegamy po zaświatach, sennej dupie świata, wysrani do odbytu rzeczywistości, czyli wysrani sami do siebie. Biegamy po wnętrzu bąbla mojego snu, którego podłogą jest pole golfowe/minowe* (*niepotrzebne skreślić). I miesza się rzeczywistość ze snem. I w mojej głowie Putin, i wojna, i polska faszystowska, i szambem obecnej władzy, i świat upadający, i koniec świata. **I świat umiera, żeby mógł narodzić się nowy.** I pociski latają i rozrywają ciała. I flaki nad naszymi głowami latają, i krew i krzyki. I wszystko to dzieje się naraz w tym samym momencie. I biegamy skarłowaciali. I biegamy w liczbie mnogiej, a tak naprawdę to ja biegam. Sam jeden i nieskończona ilość wersji mnie, które w sobie noszę. I mówię: "Nie skaczmy do tych małych dziurek w ziemi, tylko skoczmy wszyscy razem w jednym punkcie ciężkości!". Gęstość materii nie wytrzyma ludzkiej masy krytycznej i zhakujemy ten koszmar. I skoczyliśmy tak, jak proponowałem. I ciemność. I cisza.

I w tej ciemności widzę światło. Więc idę. Bo w ciemności jest kulturowe konieczne, żeby iść w stronę światła. I dochodzę, a tam pan Bóg siedzi przy biurku. W jakiejś klitce, a nie gabinecie. Zawalonej po sufit aktami, dokumentami i papierzyskami. I niby jest tam jakieś okno, ale zasłonięte żaluzjami i zastawione stertą dokumentów. A jedyne światło, które cokolwiek rozświecila, to żółte światło lampki na biurku, które ujawnia twarz pracującego mężczyzny. I z jednej strony jestem zaskoczony, że to nie ten długobrody dziadek z białymi włosami, a z drugiej - to przecież oczywiste, że pan Bóg widzi mi się, jako archetypiczny esbek z filmów o PRLu. Na oko ma z sześćdziesiąt lat, ale tak naprawdę dopiero zbliża się do pięćdziesiątki. Niszczą go stres i zawiść. Ma suchą, poszarzałą od alkoholu i papierosów, skórę. Co chwilę sięga po tłętego się w popiołce papierosa

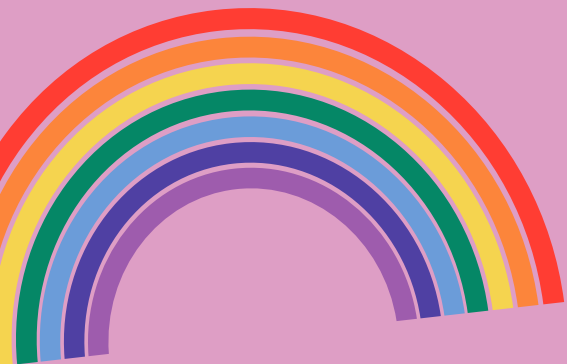
i co jakiś czas pociąga z napełnionej alkoholem szklanki. Ota-
cza go papierosowy dym. A on zawzięcie przegląda, podpisu-
je, porównuje, stempluje i przekłada. Wie, że się pojawiłem, ale ce-
lowo na mnie nie patrzy. Obydwoje wiemy, że on tu jest wyższą
instancją. Zaczynam krzyczeć - nie jestem w stanie. Jak to w snach
- kiedy chcę biec, ale nie mogę ruszyć ciałem lub ono się rusza,
ale w słot-moł, a każdy milimetr ruchu wiąże się z gargantuicznym wy-
siłkiem. Próbuję jednak krzyczeć. I wkładam w to całą siłę swojej sennej
woli. i wtedy orientuję się, że śnię. Ale nadal staram się mu coś wykrzy-
czeć. I wtedy on podnosi twarz znad dokumentów i spogląda na mnie.
Jest potwornie zmęczony. (I pamiętam, że mnie to zaskoczyło.) I zde-
terminowany. I patrzy na mnie, nie robiąc sobie nic z moich wysiłków.
Przecież wie, że zgotował nam piekło. **Ale ja się poddam, nie po to tu
przyszedłem.**

Wiem, że on sobie nic z tego nie robi, ale wykrzyczeć mu to w twarz,
to teraz najważniejsza dla mnie sprawa na świecie. Za cały ból życia,
za całą opresję świata, za nierówności, za system, za cierpienie i wojny!
I czuję jak zaczynam się wybudzać. I wiem, że jak najszybciej muszę
załatwić to, po co tu jestem, bo następna okazja może się nie zdarzyć.
I czuję już swoją poduszkę i patrzę mu w twarz. I stękając wychodzi ze
mnie pierwsze słowo: "JEEESTEEEM...!!!". I zauważam już swoje przebu-
dzające się ciało. I jak odzyskuję kontrolę nad głosem. Widzę już swoją
sypialnię i wiem, że sen właściwie się skończył, ale wiem, że muszę kon-
tynuować. I chociaż jest wczesny poranek, pewnie nie ma jeszcze siód-
mej, ja drę się wniebogłosy, obudzony, w niedzielnej sypialni: **"JESTEM
PEDAŁEM I JESTEM Z TEGO DUMNY!!!"**. I poczułem jak
mój krzyk dociera do pana Boga. I wiedziałem już, że w
rzeczywistości, nigdy więcej nie będę jego ofiarą.



QUEEROWA KULTURA

POLECAJKI FILMOWO – SERIALOWE



Love, Victor [Disney+]

Serial związany z bardzo popularnymi kilka lat temu książką i serialem Love, Simon, którego akcja dzieje się w tej samej szkole. Pełen zmagania z własną tożsamością, odrobiną (czasem aż za dużą) dram i miłosnych perypetii młodych ludzi. Nie jest to produkcja idealna, ale na pewno warta obejrzenia. Szczególnie, że właśnie wyszedł ostatni sezon.

Królowa [Netflix]

Czyli, o dziwo, nasza rodzima produkcja z Andrzejem Sewerynem w roli cenionego paryskiego krawca, a także... drag queen, który po latach wraca do Polski, by pomóc dawno niewidzianej córce. Z pewnością jest to propozycja nietypowa, ale niewątpliwie warta przyjrzenia się.



Umbrella Academy [Netflix]

Najnowszy – już trzeci – sezon zmagania rodzeństwa superbohaterów właśnie wylądował na Netflixie i jak zwykle nie zawodzi ogromem świetnych scen, obłędnej muzyki i postaciami, które albo się kocha, albo nienawidzi. No i oczywiście nie brakuje też naszych ulubionych queerowych bohaterów, w tym [SPOILER] transpłciowej postaci Victora, granego przez Elliota Page'a.

My Fake Boyfriend [Amazon Prime]

Komuś jeszcze brakuje głupich komedii romantycznych, ale w wersji queer? Jeśli tak, to na pewno warto przyrzeć się filmowi My Fake Boyfriend z Keiynanem Lonsdale'em i Dylanem Sprousem w głównych rolach. Obraz opowiada historię młodego chłopaka, który żeby trzymać na dystans swojego okropnego ex, tworzy w social mediach nowego – fejkowego. Cała sytuacja staje się problematyczna, kiedy poznaje kogoś, z kim naprawdę chce stworzyć związek. Brzmi nieco kiczowato, ale... czy takie właśnie nie powinny być odmóżdżające komedie romantyczne?



QUEEROWA KULTURA

POLECAJKI KSIĄŻKOWE

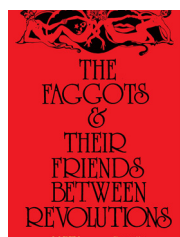
Opowieść o papierowej koronie / Józef Czechowicz

Debiut prozatorski Czechowicza z 1923 roku – bardzo gejowy, tak jak i autor. Krótka historia, ale trudna do opisanie w kilku słowach; oniryczna, delikatna i wzbudzająca poczucie tęsknoty.



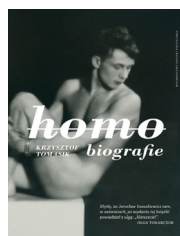
The Faggots and Their Friends Between Revolutions / Larry Mitchell i Ned Asta

Trochę przypowieść, trochę manifest i chociaż napisana w latach 70. (w dodatku nie u nas), to nadal bardzo aktualna. Wydaje nam się, że osiągnęliśmy tak dużo, ale do tego idealnego świata, o którym marzymy, jeszcze daleka droga (nawet w nas samych).



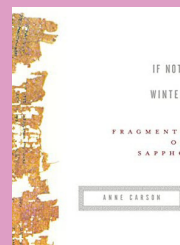
Homobiografie / Krzysztof Tomasik

Lekcja historii, której brakowało nam w szkołach. Jak mówił Larry Kramer, mamy do tej historii prawo i bez niej nie możemy stworzyć prawdziwej społeczności. Męczyliśmy się z Sierotką Marysią, ale czytanie Konopnickiej sprawia frajdę, odkąd wiesz, że była lesbą.



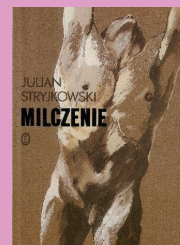
If Not, Winter / Sappho, tłum. Anne Carson

Sappho kojarzą już chyba wszyscy, więc nie trzeba jej nikomu przedstawiać. Ale nie wszyscy rzeczywiście ją czytali. I chyba nie ma lepszego momentu niż Miesiąc Dumy, żeby wreszcie poczytać piękną (!) poezję sprzed tysięcy lat. My naprawdę zawsze tu byliśmy!



Milczenie / Julian Strykowski

To w zasadzie dwa krótkie opowiadania. Milczenie opowiada o miłości narratora do Jakuba i o tym, jak wpłynęła ona na całe jego życie. Nie ma tutaj aluzji czy niedomówień, historia jest bardzo homo i jej publikacja była pewnego rodzaju coming outem autora. Z kolei Leśny spacer jest bardziej subtelny, ale nadal czytelny dla „wtajemniczonych”.



Oni. Homoseksualiści w czasie II wojny światowej / Joanna Ostrowska

Na pewno niełatwa lektura, ale też książka, którą wszyscy powinni przeczytać. (Heterocy także, a może nawet przede wszystkim oni). Zbyt długo różowy trójkąt z obozów zagłady pozostawał bowiem tematem tabu. Książka rzuca światło nie tylko na pomijaną historię, ale też na naszą współczesną sytuację, która z niej niejako wynika.



Z CZEGO JESTEŚ DUMNY_A?



ROBERT LAPINUS MORGAN

📷 EGO_LAPINUS

Jestem dumny, że nie zapomniałem, jak wygląda życie w kraju, który nie oferuje żadnego wsparcia, i dalej mam siłę, aby robić, co mogę, by pomóc innym, którzy są w tej samej sytuacji. „Pay it forward!”. Nic nie daje tyle szczęścia, ile pomaganie komuś bezinteresownie. Ten nastolatek, który był wolontariuszem na Wielkiej Orkiestrze Świątecznej Pomocy w liceum, nadal żyje i ma się dobrze.

Gdy idzie o bycie dumnym z siebie, to myślę przede wszystkim o tym, jak dobrze zniósłem różne przeciwności losu. Już nigdy nie chciałbym być dzieckiem lub nastolatkiem, zupełnie zagubioną osobą na tej dziwnej planecie. Dziś z perspektywy czasu, mając 27 lat, przybijam sobie piątkę, że mam się dobrze, jestem kochany, i marzę o spokojnym oraz bezpiecznym życiu za granicą.



KRZYSZTOF SKWARA

📷 ALICRISTOFER
ZORIENTOWANYKRAKOW.PL



DOMINIK HAAK

📷 CENTRUMTERAPII.HAAK

Jestem dumny jako biseksualny mężczyzna otwarcie mówiący o swojej przynależności do społeczności LGBTQ+ – udało mi się zrobić karierę w Polsce. Jestem dumny, że na przekór towarzystwom oraz starszym kolegom i koleżankom z branży udaje mi się dalej oferować pomoc psychologiczną i seksuologiczną w nurcie afirmatywnym. Jestem dumny, że promuję w Polsce pozytywną seksualność.

Myśląc o sobie, jestem dumna ze swojej przemiany z osoby unikającej rozmów o sobie w osobę działającą aktywnie w kierunku pozytywnej zmiany. Żyję w zgodzie ze sobą, mimo że wymaga to ode mnie odwagi ze względu na polskie realia. Jestem dumna, że wciąż mam nadzieję na inkluzywne społeczeństwo pełne zrozumienia, bez nienawiści i dyskryminacji.



PAULINA OLSZAK

📷 PAULINAOLSZAK



NATAN CHROMIK

NATANCHROMIK

Z bezkompromisowości w byciu autentycznym sobą, czyli Natanem, pełniąc różne role i funkcje społeczne, które czasami rezonują cichym prądem przymuszenia stereotypowego konformizmu społecznego, jak na przykład posiadanie „typowego” koloru włosów zamiast niebieskiego czy fioletowego. Pomimo pochopnego, zazwyczaj negatywnego, oceniania mej osoby bądź stałej, wymuszonej potrzeby udowadniania swojej wartości w oczach innych, kontynuuję swoją misję, służąc społeczeństwu, wychodząc poza tradycyjne wzorce, otwierając nową przestrzeń dla innych tęczyowych ludzi, którzy dopiero są na początku swojej unikatowej ścieżki życiowej, która – mam nadzieję – będzie jak najbardziej zgodna z ich wewnętrznym kodem moralnym i tożsamością.

Jestem dumny, że stworzyłem największe (i jedyne) polskie dragowe show SLAV 4 U w UK, które nie tylko promuje polską popkulturę z queerowym twistem, ale także daje możliwość osobom LGBT+ z Polski czuć się akceptowanymi i celebrowanymi, tak jak w Polsce tego nam brakuje. Robimy kawał dobrej roboty, żeby ocieplić wizerunek Polek i Polaków na wyspach, czego polski rząd nie robi. Pomagamy też osobom LGBT+, które wyjechały z Polski z powodów homofobii (i działań polskiego rządu). Pomagamy im w samoakceptacji, pokazując, że można być „Polish, Queer and PROUD”!



POLKA DOT

ITSMEPOLKADOT

SLAV4UPARTY

Jestem dumny z tego, że mimo iż czasami jest mi ciężko, to się nie poddaję. Jestem dumny z tego, że w zeszły piątek matka ukraińskiej rodziny, która mieszka w DOM EQ, napisała mi, że są z nami już trzy miesiące i że dziękuje mi, że jestem. Jestem dumny z tego, że w tym tygodniu dwie młode osoby, które przychodzą regularnie do DOM EQ, odniosły swoje małe-wielkie sukcesy. Jedna dostała pracę, a druga zdobyła grant na działania grupy teatralnej.

Pierwsza myśl, to to, że jestem dumna z tego, kim jestem, jaka jestem i w jakim miejscu w swoim życiu jestem. Uważam, że ludzie boją się otwarcie komunikować dumy, a przecież samo jej poczucie nie jest czymś „niepoprawnym”. Apeluję więc, byśmy starali się być z siebie dumni i byśmy umieli dawać sobie na to przestrzeń. Uczmy się bycia dumnymi z bliskich nam osób.

Jestem dumny z tego, jak ogromną drogę przeszedłem, jeśli chodzi o poznawanie siebie. Byłem w stanie pokonać wszystkie przeciwności i dojść do momentu, w którym jestem i w którym w końcu znam i akceptuję siebie.



MATEUSZ GĘZBA

DOMEQ.KRK



KAMILA OLSZEWSKA

POZNANSKAPSYCHOLOZKA



ALEX MORGAN

ALEX.QUEE

Mapa Wsparcia

Jednym z pierwszych celów naszej fundacji było stworzenie **Mapy Wsparcia**, aby ułatwić osobom nieheteronormatywnym znalezienie odpowiedniego wsparcia psychologicznego na terenie Polski.

Przed umieszczeniem osób na Mapie Wsparcia czytamy opinie, zbieramy komentarze, ale także prosimy każdą_ego specjalistkę_tę o wypełnienie specjalnie przygotowanej ankiety, co pomaga nam odpowiednio zweryfikować informacje i zbudować rzetelną bazę danych.

Mapa Wsparcia dodatkowo zawiera takie informacje, jak:

- **specjalizacja:** psycholog_żka, psychoterapeuta_ka, terapeuta_ka EMDR, seksuolog_żka itd.;
- **nurt terapeutyczny:** psychodynamiczny, integracyjny, gestalt, terapia EMDR itd.;
- **obszar oferowanej pomocy:** zaburzenia lękowe, nerwice, depresje, traumy, autoagresja, praca z osobami neuroróżnorodnymi itd.;
- **rodzaj terapii:** terapia indywidualna, terapia dla par jedнопłciowych, terapia kink-aware itd.

Mapa Wsparcia to projekt długoterminowy, który będziemy stale ulepszać i rozwijać. Mamy nadzieję, że z Waszą pomocą!



Dobrze, że jesteś!



**TĘCZA
PO
BURZY**

