

Nilalaman

Pahina

Paunang Salita _____ 1

Anong ibig sabihin ng paglalantad? _____ 1

Kailangan ko bang maglantad? _____ 2

Ang ikabubuti at ikasasama nito _____ 3

Kung mapag-isipan mong manglantad _____ 4

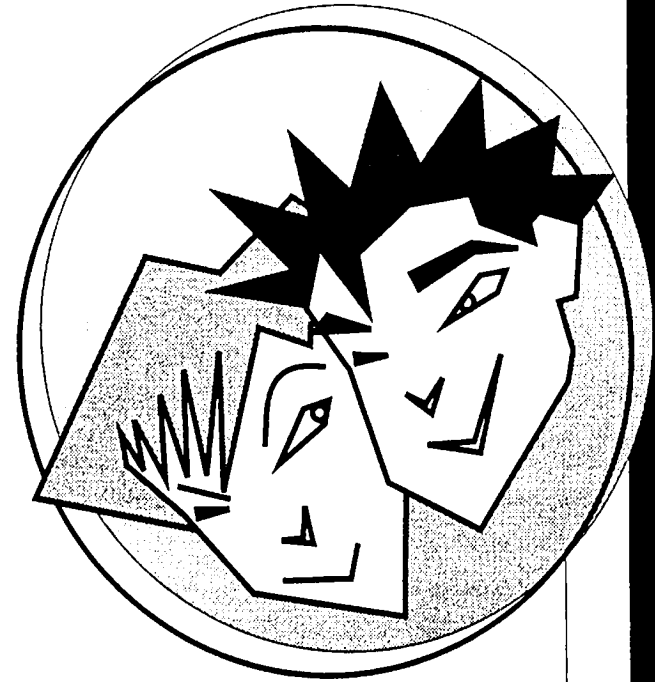
Mga karaniwang tanong nila _____ 5

Paano kong matutulungan ang mga magulang ko? _____ 7

Listahan ng mga Resources _____ Likuran

Tagalog

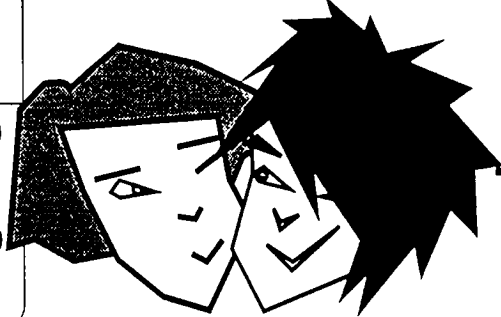
This brochure is also available in English, Chinese, Vietnamese, Japanese, and Korean .



TIBO

Bakla

BAYSEKSWAL



Transgendered

Paglalantad

Kailangan ko bang maglantad?

Ang paglalantad ay mahalaga sa ibang tao.

- Hindi ko alam kung paano ako maglalantad. Nag-iisip ako ng mga salitang gagamitan ko na maiintindihan ng mga magulang ko.
- Baka palayasin ako ng mga magulang ko, eh saan ako titira?
- Matatanda na ang mga magulang ko. Sa tingin ko'y hindi maiging paghirapan pa namin ito. Isa pa, inaalala ko ang kanilang kalusugan.
- Lantad na ako sa komyuniti, pangit namang hindi ako maglantad sa pamilya ko.
- Bakit ako maglalantad, wala na silang pakialam sa ginagawa ko sa loob ng aking pamamahay.
- Talagang gusto ko nang maglantad. Ayoko nang magsinungaling sa aking mga magulang.
- Matagal ko nang iniisip na maglantad, may lakas na ako ng loob at maraming tutulong sa akin. Handa na ako.
- Malamang na maraming hindi makagusto ng gagawin kong paglalantad, pero ginagawa ko ito para sa aking sarili.

Nasa iyo ang pagpapasya. Makapagpapasya ka kung KAILAN at kung KANINO mo gustong maglantad.

ISIPIN MO:

- kung bakit mahalagang malaman ng nakakakilala sa iyo
- sinong gusto mong makaalam
- ano ang maging resulta ng paglalantad mo sa kanila.

Karamihan ay nagpapasyang sa kaibigan muna lumapit bago sa mga magulang. Kung minsan nakakatulong ang kumontak sa iba't ibang organisasyon, at pumunta sa mga pagtitipong para sa mga btba. Dito madalas makakilala ng mga kaibigang maaring maging malaking patnubay para sa iyo.

Paunang salita

Ang GenerAsians Together ay isang organisasyong nagtitipon at pumapatnubay sa mga bakla, tomboy, baysekswal, atbp. IBTBal na nagmumula sa Timog at Timog Silangang Asya.

GenerAsians Together

Ang aming hangarin ay magkaroon ng masaya at maayos na pagsasamahan at pagtitinginan ang mga BTBa at kanilang mga magulang at kaanak.

Ang pagiging Asyano at BTBa ay mahirap na masarap. Ang kasarian natin ay lunhang nakaapekto sa maraming bagay sa ating buhay.

Ayaw kong masawi ang aking mga magulang dahil sa akin.

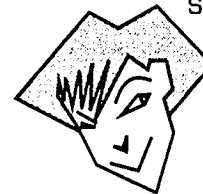
Hindi ko sigurado kung kanino magkakagusto sa mga lalaki, mga babae, o pareho.

TALAGANG TANGGAP KO ANG AKING SARILI PERO HINDI KO ALAM KUNG MAIINTINDIHAN NILA AKO.

SAAN BA PUEDENG MAGLAGI AT MAKAKILALA NG IBANG MGA ASYANONG BTBA?

ANONG IBIG SABIHIN NG PAGLALANTAD?

Iba-iba ang ibig sabihin nito para sa iba't ibang tao.



Sa iba, maaring ito ay ang pagtanggap na ikaw ay nagkakagusto sa kapwa mo babae o lalaki. Kasama na rin dito ang pagkalaban sa mga kaisipang naipilit sa atin, na ang maging BTBa ay kasalanan. Ganundin ang tanggapin ang ating sarili at alaming ang maging BTBa ay natural at normal.

Maari ring maging ibig sabihin nito'y ang magtapat ng ating kasarian sa mga taong mahalaga sa atin. Kadalasan, ang pinagtatapatan natin ay mga kaibigan at kamag-anak na sa tingin natin ay hindi manlalait at manghuhusga. Sa iba naman, ang kahulugan nito'y ang pagsapi sa mga pagtitipon at pakikipagkilala sa ibang mga BTBa.



Kung mapagisipan mong maglantad...

Saan ka makahihingi ng tulong?

Makabubuting lumapit ka sa mga organisasyong tulad ng GenerAsians Together o iba pang nakalista sa likuran ng libritong ito. Mapag-aalaman mo kung anu-anong uri ng tulong ang maibibigay nila sa iyo. Makagagaling kung hindi mo sasarinin ito.

Ang tulong na kakailanganin mo ay depende sa magiging kalagayan mo matapos kang maglantad. Sino ang linalapitan mo kapag may malaking dalahin at problema? Mayron ka bang makakausap sa oras na kailanganin mo?

Paano mong ihahanda ang iyong sarili?

Magbasa-basa ka ng mga libro at manood ng mga bidyo tungkol sa paglalandad. Mas magkakaroon ka ng tiwala sa sarili kung komportable ka na sa mga salitang ginagamit gaya ng tomboy, tibo, bakla, baysekswal, atbp. Maraming organisasyong BTBa ang mayroong mga babasahin (bagama't limitado ang para sa mga Asyano) na nagbibigay ng impormasyon, tumutulong sa paglalandad, nagbibigay ng mga salitang maaring gamitin, at makapagpapaganda ng pakiramdam sa sarili.

Pag-isipan kung paanong maglalandad. Kung ililista mo ang iyong gustong sabihin, makatutulong ito sa iyong "speech". Maaring isa-isa mong pagtapatan ang iyong pamilya, maari rin namang ipunin mo silang lahat. Maaring sulatan mo sila, o tawagan sa telepono. Ikaw ang mas higit na nakakakilala sa kanila.

Mag-ensayo ka sa harap ng mga taong sa palagay mo'y magiging ayos ang pagtanggap. Bago ka maglalandad sa iyong magulang, humingi ka ng tulong sa mga kamag-anak na malapit sa iyo. Maaring tulungan ka nila sa paglapit sa magulang mo. Maaring makaluwag sa kalooban ng magulang mo ang makausap sila.

Kausapir mo ang ibang taong nakapaglalandad na. Makagagaling na makita mong hinai ka nag-iisa.

Ikasasama

Ikabubuti

Magiging tapat ka sa iyong sarili at magiging panatag ang iyong kalooban tungkol sa iyong kasarian.

Mapapalapit ka sa iyong mga kaibigan at kamag-anak.

Makahihinga ka at hindi na kailangang laging nagtatago.

Makapag-lalahad ka na at makapag-babahagi ng tungkol sa iyong buhay sa mas nakararaming taong minamahal month

Magkakaroon ka ng mas maraming kakilala at kaibigang makakaniig o makakasosyalan.

Maaari mo nang ipaalam sa mga tao at ipagdiwang ang iyong relasyon.

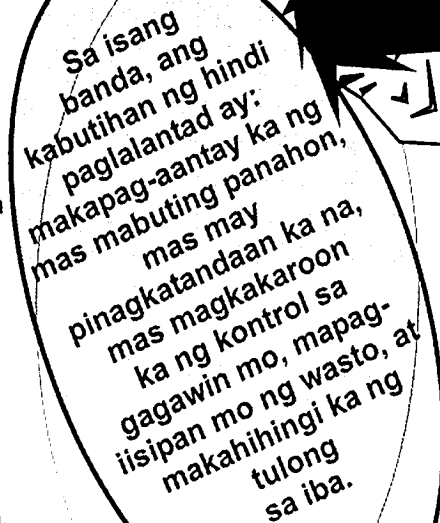
Dadami ang iyong mga kaibigan at mahihingan ng tulong.

Ikaw ay magsisilbing hambingan ng mga taong nasa ganyan ring kalagayan.

Maaring ikahiya ka ng iyong mga kaibigan at mga kamag-anak.

Magiging alanganin ang iyong pakikisama sa mga kasambahay.

Maaring tratuhin kang iba ng iyong mga magulang at mga kaibigan.



Sa isang banda, ang kabutihan ng hindi makapag-aantay ay: mas mabuting panahon, mas may pinagkatandaan ka na, mas magkakaroon ka ng kontrol sa gagawin mo, mapag-iisipan mo ng wasto, at makahihingi ka ng tulong sa iba.

- Hindi dapat ikahiya ito, gaya ng hindi dapat ikahiya ang pagka Pilipino o Intsik...
- Yung mga taong humuhusga ang dapat mahiya. Hindi natin sila hinuhusgahan, bakit natin pababayaang husgahan nila tayo?
- Maraming magulang ang nakatanggap ng kanilang mga anak na BTBa, hindi nila ikinahihiya ang mga ito.
- Nakalulungkot na madamay kayo sa diskriminasyon at panlalait sa ating kapaligiran.

T. Bakit mo binibigyan ng kahihyan ang ating pamilya?

Narito ang maaring itanong sa iyo ng mga kaibigan mo o magulang?



T. Paano mong nalaman na ikaw ay BTBa?

- Natural ang pakiramdam ko sa ganito. Gaya ng pakiramdam ng mga magulang ko sa kanilang pagka-heterosekswal.
- Noon pa'y alam ko nang iba ako.
- Nagkakagusto ako sa kapwa ko.

T. Naging masamang magulang ba ako? Anong nagawa kong mali?

- Naging mabuting magulang kayo. Marami sa mga BTBa ang masaya at maayos na ang kalagayan sa buhay. Ako man ay masaya rin at maayos ang kalagayan sa buhay.
- Huwag ninyong sisihin ang inyong sarili. Hindi nyo kasalanan ito. Pinakitaan ninyo ako ng pagmamahal at taguyod sa buhay ko at lalong higit na kailangan ko ito sa ngayon.
- Wala naman kayo o akong nagawang masama. Ako pa rin ang inyong anak

T. Paano kung ito'y pansamantala lamang?

- Tiyak ako sa nararamdaman ko.
- Posible rin ito, pero ganito ako ngayon at kailangan kong maging tapat sa sarili.
- Kung pansamantala man ito, palagay ko'y natural lang na maguluhan ako tungkol sa aking kasarian.

T. Paano kung nadadala ka lamang ng mga kabarkada mo?

- Hindi naman lahat ng kabarkada ko ay mga BTBa, isa pa, may sarili naman akong isip, alam ko naman kung anong gusto ko
- Hindi biro ang maging BTBa sa panahong ito, hindi ako basta madadala kung hindi ko talagang gusto ito.
- Hindi lang ninyo alam, hirap din ako sa aking mga kaibigan. Hindi nila ako matanggap.

T. Kailangan mo ba ng saykayatrist?

- Hindi ko kailangan ng saykayatrist, masaya ako at tanggap ko ang aking sarili.
- Wala akong sakit, hindi ako sira, at hindi dahil BTBa ka ay maysakit ka.

Ang HIV at AIDS ay tutuong panganib.

MAG INGAT

Sa gitna ng lahat ng ito, huwag kalilimutang pag-ingatan ang sarili sa lahat ng paraan.

Ang HIV ay isang virus na nagdadala ng AIDS, ito ay simisira sa lahat ng panlaban ng ating katawan laban sa mga sakit.

Ang kabuuan ng tatlong bahagi na nakalista sa ibaba ang sanhi ng impeksyong HIV. Alamin kung ang karaniwang ginagawa ninyo ay mayroon ng lahat ng mga ito.

1 Pinagmumulan ng virus

isang taong may HIV (karaniwa'y mahirap malaman kung ang isang tao ay may HIV o wala).



2 Likidong tagapagdala nito

pangkaraniwon ito'y dugo, semilya o tamad, katas galing sa ari ng babae, at gatas ng ina.

3 Isang lugar na papasukan

isang hiwa o sugat, karayum na tumuturok sa balat, bagang matapos na magsipilyo, at lahat ng bahagi ng katawan na madalas mahipo o makiskis gaya ng ari ng babae, puwit, atbp.

Para mas maging ligtas sa pagsisiping, gumamit ng latex na pambara sa #2 at #3. Ito'y maaring isang guantes na latex, dental dam, o kondom.

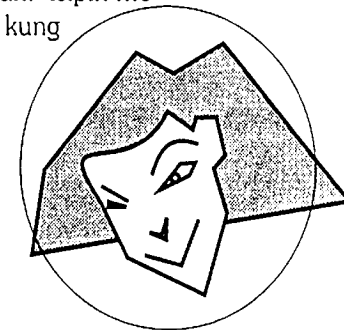
Natural, kung iiwasan ang pagsiping ito'y makapagpapababa ng panganib. O kaya, ang pagbibigay ng kasiyahan sa sarili.

Kung gumagamit naman ng karayum (para sa droga, pagbubutas, tatu o anupaman), linising mabuti ang karayum at huwag itong ipagamit sa iba, o gumamit ng karayum ng iba.

T. Paano kong matutulungan ang aking mga magulang?

Matagal ring panahon ang binilang bago natin natanggap ang ating sarili, matagal ding panahon ang bibilangin ng mga magulang mo bago matanggap ang iyong kasarian. Isipin mo kung anong mga bagay ang pinagdaanan mo at kung anong ginawa mo. Maaring makatulong ito sa kanila. Kung minsan, kinakailangang ibahin nila ang kanilang pangarap sa iyo. Maaring nag-aalala sila tungkol sa iyong kaligayahan.

Maaring puno sila ng iba't ibang nararamdaman at mga katanungang pumapasok sa kanilang isipan.



- Hindi na ako magkakaapo.
- Paano niyang aalagaan ang kanyang sarili? Walang lalaking mag-aalaga sa kanya, mapapaayon ba siya?
- Hindi ito ang inaasahan kong maging buhay ng anak ko, pero mahal ko pa rin siya.
- Hindi madali ang maging BTBa sa lipunang ito. Ako'y natutuwa at nagmamalaking siya'y malakas at matapang.
- Noon pa'y may kutob na ako. mas maigi ngayong tiyak na ako.
- Ako'y natutuwa at napag-uusapan na namin ito ngayon. Alam kong nahihirapan siya noon pero hindi ko alam kung anong dapat kong gawin.

NARITO ANG IBA PANG MAIMUMUNGKAHI NAMIN:

- Nailagay ko yung mga bidyo, libro at iba pang babasahin sa aking kwarto, alam kong nakita na rin nila ito.
- Kinumbida ko ang aking ina na pumunta sa mga tipunan para makakilala ng ibang mga ina ng katulad niya.
- Sinulatan ko sila para malaman kung anong makatutulong at makapagpapaayos ng kanilang pakiramdam.
- Magtiis, magtiis, magtiis. Sa bandang huli, ang aming pagmamahalan ang nakatulong ng malaki.

Ang GenerAsians Together ay itinataguyod ng Asian Community AIDS Services.



Ang Lingkod ng Pamayanang Asyano sa AIDS ay naghahandog ng edukasyon at iba pang mga programang tungkol sa HIV/AIDS para sa mga taga Asya.

Kung nais magtanong o magkaroon ng impormasyon tungkol sa HIV/AIDS, STDs pagiwas dito at kalusugang sekswal, counselling at iba pa, tumawag lamang sa ACAS:
(416) 963-4300

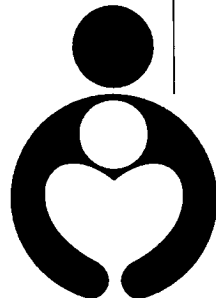
GenerAsians Together

c/o ACAS, 33 Isabella St. Suite 107
Toronto, ON M4Y 2P7

Phone: (416) 963-4300 ext.55

E-mail: generasians_together@yahoo.com

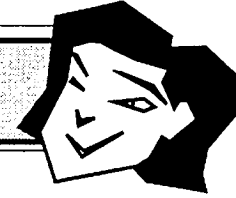
Website: www.acas.org/gt



Funded by:



Listahan ng Resources



GenerAsians Together (GT)	(416)963-4300 ext.55
Gay Asians Toronto (GAT)	(416) 961-8239
Queer Asian Youth Social Group	(416) 963-4300 ext 29, 26
Asian Community AIDS Service	(416) 963-4300
Planned Parenthood of Toronto	
-The House	(416) 927-7171
-Teen Sex Info Line	(416) 961-3200
-Teen Educating and Confronting Homophobia (TEACH)	(416)961-0113 ext230
Parents and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG) Toronto	(416)406-1727
519 Church Street Community Center	(416)392-6874
Alliance for South Asian AIDS Prevention (ASAP)	(416) 599-2727
Central Toronto Youth Services - Lesbian, Gay, and Bisexual Youth Program	(416) 924-2100
Support Our Youth Project	(416)924-2100 ext 264
Toronto District School Board, Human Sexuality Program (Triangle Program)	(416)397-3755
Christos M.C.C.	(416)925-7924
Metropolitan Community Church of Toronto (MCC)	(416)406-6229
Meal Trans Program	(416)392-6874
East Metro Youth Services	(416)438-3697