

# КАМИН АУТ

Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх,  
бусдад илэрхийлэхэд туслах  
гарын авлага  
(ЛГБТИК+)



Энэхүү гарын авлагыг test4UB аяны хүрээнд эмхлэн бэлтгэв.

Тус аяны тухай дэлгэрэнгүй мэдээллийг [www.test4ub.org](http://www.test4ub.org) хаягаас авна уу.

Орчуулсан: Б.Хулан /Кенна/

Хянасан: Д.Мөнхтуяа

Хариуцсан: Г.Нямпүрэв, Д.Мягмардорж

# АГУУЛГА

<b>ХҮНИЙ МӨН ЧАНАР</b>	<b>5</b>
<b>ОРШИЛ</b>	<b>6</b>
<b>СУУРЬ ОЙЛГОЛТУУД</b>	<b>7</b>
Төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйс гэж юу вэ?	7
Жендэр/хүйс гэж юу вэ?	8
Хүйсийн баримжаа	9
Хүйсийн илэрхийлэл	11
Хүйсийн шилжилт	13
<b>Бэлгийн чиг баримжаа гэж юу вэ?</b>	<b>13</b>
Бэлгийн чиг баримжаа	14
Бэлгийн/бие махбодын байдлаар татагдах	16
Романтик байдлаар татагдах	17
Сэтгэлээрээ татагдах	18
<b>КАМИН АУТ</b>	<b>19</b>
Урьдчилан төлөвлөх	19
Урьдчилан судлах	20
Орчин	21
Цаг хугацаа	21
Байршил	21
Дэмжлэг	22
<b>Аюулгүй байдал ба камин аут</b>	<b>23</b>
<b>ЭРҮҮЛ ХАРИЛЦАА</b>	<b>24</b>
<b>ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ</b>	<b>25</b>
Сэтгэл зүйн эрүүл мэндээ хянах нь	26
Аюултай шинж тэмдгүүд	26
<b>ХОЛБОГДОХ ГАЗРУУД</b>	<b>29</b>

UIN.MN  
СУДАЛГААНЫ САН

# ЗӨВЛӨМЖ

Өөрийн бэлгийн чиг баримжаа эсвэл/болон хүйсийн баримжаагаа таньж мэдэх үйл явц нь янз бүрийн мэдрэмжийг олон асуулттай чамд авчирж магадгүй. Та бүхэн энэхүү гарын авлагаар дамжуулан өөрийн мөн чанарыг таньж, түүнийгээ бусдад илэрхийлэх нь ямар байх талаар тодорхой ойлголт авах болно.

Камин аут буюу бэлгийн чиг баримжаа, хүйсийн баримжаа, илэрхийллээ бусдад илэрхийлэх нь ЛГБТИК+ хүн бүрийн хувьд маш чухал зүйл билээ. Зарим хүмүүс өөрийгөө ор тас нуудаг бол зарим нь ойр дотны найзууддаа эсвэл ганцхан найздаа өөрийгөө илэрхийлж байхад зарим нь гэр бүл, ойр орчмын бүх хүмүүс төдийгүй нийгмийн өмнө гарч ЛГБТИК+ хүний эрхийг хамгаалагч ч болох нь бий. Гагцхүү кам аут хийх эсэх нь хувь хүний өөрийн сонголт бөгөөд энэ нь нийгмийн тэгш бус, ташаа мэдээлэлтэй нөхцөл байдлаас шалтгаалдаг гэдгийг санаарай.

*“Би кам аут хийхийн өмнө их айдастай байдаг байсан. “Хүмүүс намайг юу гэж бодож байгаа бол” гээд аймар айгаад л, бас худлаа яриад, өөрийгөө ч зовоогоод хэцүү байсан. Харин кам аут хийснээс хойш нээх айдасгүй амар амгалан болсон.”*

Сүрэнхор, 21 нас

Чи урьд өмнө кам аут хийсэн хүмүүсийн талаар олон зүйл сонссон уу? Тэднийг шүүмжилсэн, буруутгасан, шоглосон, үл тоосон гэх мэт олон сөрөг хандлагатай таарсан л байх. Гэсэн ч үүний хажуугаар эерэг түүхүүд өдрөөс өдөрт нэмэгдсээр байгааг санаарай. Өөрийнхөө мөн чанарын чухал хэсгийг хэнтэй, хэрхэн, хэзээ хуваалцах нь тухайн хүний сонголт байдаг. Хүн бүр өөрийг нь хайрладаг хүмүүсээр хүрээлүүлж, аюулгүй, ээлтэй орчинд байхыг хүсдэг бөгөөд энэ нь хүний зайлшгүй хэрэгцээ юм. Тиймээс айдасгүй, ээлтэй мэдрэмж төрсөн үедээ хүн өөрийгөө илэрхийлэх боломжтой болдог. Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх болон хэн нэгэнд өөрийгөө илэрхийлэх нь цаг хугацааны хувьд хүн бүрт өөр өөр байдаг. Хаана, хэзээ, хэрхэн бас хэнд өөрийгөө илэрхийлэх вэ гэдгээ зөвхөн чи өөрөө л шийдэх болно.



Кам аут хийх үйл явцын талаар уншаад зарим зүйлээс чи айж, эвгүй санагдаж эсвэл огт бэлэн биш санагдаж мэднэ. Чиний мэдрэмж, туршлага бүр цор ганц, давтагдашгүй. Чиний сонголт чиний гарт. Энэ гарын авлага бол зүгээр л туслах хэрэгсэл юм шүү.

Уншиж дуусаад өөрийгөө нээж, өөртөө кам аут хийхээр шийдсэн ч бусдад илэрхийлэхгүй байж болно.

## ХҮНИЙ МӨН ЧАНАР

Хүйсийн баримжаа болон бэлгийн чиг баримжаа бол бидний салшгүй хэсэг юм. Хүний мөн чанар, гүн гүнзгий мэдрэмжийг илэрхийлэх, нандигнадаг чухал олон тал, олон зүйл бидэнд байдаг.

Үндэс угсаа, арьс өнгө, хөгжлийн бэрхшээлтэй эсэх, яс үндэс, бидний ярьдаг хэл (эх хэл), нас, нийгмийн давхарга, шашин шүтлэг гэх мэт том зураглалаар биднийг бий болгодог хүний мөн чанарын олон төрөл байгаа. Энэ бүхэн биднийг бүрэлдүүлдэг чухал зүйлс.

Хүйсийн баримжаа, бэлгийн чиг баримжаа бол энэ бүхний жижиг хэсгүүд л юм. Нэг талаасаа хүн гэдэг цогц боловч нөгөө талаасаа маш төвөгтэй оршихуй. Тэр тусмаа гайхалтай биш гэж үү?



# ОРШИЛ

Өөрийнхөө бэлгийн чиг баримжаа болон хүйсийн баримжаа, илэрхийллээ олон жилийн турш нуух нь өөрт болон ойр дотны хүмүүст ч хүнд хэцүү байдаг. Өөрийгөө нээж илэрхийлэхэд гэр бүлийнхэн нь цочирдон хүлээн авдаг ч хэсэг хугацааны дараа ойлгон, найрсагаар хүлээн авч “Бид дэмжих болно” хэмээн хэлдэг билээ. Яг л энэ түүх шиг энэ ном нь хүнд хэцүү байгаа сэтгэл зүйгээ ойлгон, өөрийгөө нээн илэрхийлэхэд туслах гарц байх болно гэдэгт бид итгэлтэй байна.

Өөртөө эсвэл бусдад кам аут хийх эсэх нь хувь хүний өөрөө гаргах шийдвэр бөгөөд үүн дээр тусламж, дэмжлэг өгөх зорилгоор энэхүү номыг зориулан та бүхэнд хүргэж байна.

Өөрийн мөн чанарыг таньж мэдэх нь ихэнх хүний хувьд амьдралынх нь туршид олон удаа тулгардаг зүйл юм. Мөн чанар гэдэг бол маш төвөгтэй, ойлгомжгүй зүйл учраас чи өөрийгөө ойлгохгүй эсвэл тодорхойлж чадахгүй байгаа бол санаа зоволтгүй, бүх юм хэвийн гэсэн үг шүү!

Заавал бүх зүйлийг таньж мэдсэн байх албагүй. Өөрийнхөө мэдрэмжийг ойлгож, түүнтэйгээ эвлэрэх гэж цаг алдаж байна гэж битгий бодоорой. Харин ч өөрийн хүйсийн баримжаа, илэрхийлэл эсвэл/болон бэлгийн чиг баримжаагаа ойлгоход тусалж магадгүй. Маш олон хүмүүс дараах ойлголтуудын ялгааг мэддэггүй. Үүнд:

- Төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйс (оноосон хүйс, хуулийн хүйс, бичиг баримт дээрх хүйс)
- Хүйсийн баримжаа
- Хүйсийн илэрхийлэл
- Бэлгийн чиг баримжаа (бие махбод эсвэл/болон сэтгэлийн хувьд татагдах) гэх мэт.

Эдгээр зүйлсийг бидэнд бага байхад, өсвөр насанд заагаагүй бас хэлж өгөөгүй ч энэхүү гарын авлагаас та бүхэн тодорхой ойлголттой болно гэж итгэж байна.

UIN.MN  
СУДАЛГААНЫ САН

# СУУРЬ ОЙЛГОЛТУУД

## Төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйс/оноосон хүйс гэж юу вэ?

(Бичиг баримт дээрх хүйс, хуулийн хүйс) - Транс\*, Интерсекс олон нийтэд энэхүү ойлголт ихээхэн хамаатай. Хүн бүрийн хүйс болон хүйсийн баримжаа, илэрхийлэл нь төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйстэй нь нийцэж, адилхан байдаггүй. Хүйс гэдэг үгийг болгоомжтой ашиглана уу.

Биднийг төрөхөд эх баригч эмч нар төрсний гэрчилгээн дээр “эрэгтэй” эсвэл “эмэгтэй” гэж хүйсийг маань тодорхойлж, баримтжуулдаг. Энэ бол ихэвчлэн бидний хүйсийг ямар байх ёстойг тодорхойлдог анхны зүйл болдог билээ. Бэлэг эрхтэнийг нь л гаднаас нь дүгнэж биднийг тодорхойлж байгааг төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйс гэж нэрлэж байгаа юм. Бидний мэдэх хүйс гэдэг ойлголт бас л маш төвөгтэй ойлголт юм.

Хүүхэд ярьж, алхаж бүр өөрийгөө таньж мэдээгүй байхад ч хүйсийг нь шууд тодорхойлчихдог. Тэр тодорхойлолт буюу төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйс нь тухайн хүний хүйсийн баримжаатай нийцэхгүй байж болно. Энэ нь огтоос асуудал биш бөгөөд хүнд байж болох л онцлог юм.

## Жендэр

Нийгэм болон соёлоос бүтээгдсэн үүрэг, дүрүүдийг жендэр гэж ойлгож болно. Энэ нь хүний бэлгийн шинж тэмдгүүдээс шууд хамааралтай биш ч одоог хүртэл хүмүүс ямар хүйстэй төрсөнтэй нь холбож ойлгодог. Жендэр гэдэг нь биологийн хүйснээс илүү цар хүрээтэй ойлголт юм. Монгол хэлнээ хүмүүс хүйс гэж хэвшсэн тул цаашид *хүйс/жендэр* гэж хамтад нь явах болно.

Нэмж хэлэхэд, хүмүүсийн бие махбодод тийм ч их ялгаа байдаггүй. Зарим хүүхдүүдийн бие шууд “эр” эсвэл “эм” хүйсийн төрөлд багтахад бэрх байдаг. Эдгээр хүмүүс өөрсдийгөө интерсекс гэж тодорхойлж болно.

Интерсекс гэдэг нь “эр” эсвэл “эм” хүйсийн хэвшмэл ойлголтод багтдаггүй хүйсийн шинж тэмдэгтэй төрсөн хүнийг хэлдэг. Интерсекс шинж тэмдэг нь хүний бие организмын ялгаатай байдлын энгийн, биологийн илрэл. Интерсекс байдал олон янзаар илэрч болно. Бүх интерсекс хүмүүсийн интерсекс шинж тэмдэг төрөхөд нь, эсвэл нялхад нь илэрдэггүй юм. Интерсекс байдал эхийн хэвлийд, төрөхөд, бэлгийн бойжилт эхлэхэд, эсвэл насанд хүрсний дараа ч илэрч болдог.

Төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйсээ тодорхой мэдэхийн сацуу хүйсийн баримжаагаа таньж мэдэх нь амар биш. Тийм учраас та бүхэнд илүү хялбаршуулан зургаар үзүүлье.

## Хүйс гэж юу вэ?

*Зарим хүмүүс хүйсийг ойлгохдоо:*



*Харин зарим нь:*



UIH.MN  
СУДАЛГААНИЙ САН



*Бодит байдал дээр хүйс ихэвчлэн ийм байдаг.*



## **Хүйсийн баримжаа**

Хүйсийн баримжаа гэдэг нь бид өөрсдийн *жендэр/хүйсийг* хэрхэн ойлгож, мэдэрч байгаатай холбоотой. Хүн бүрийн туршлага онцгой бөгөөд тухайн хүнд хамааралтай нандин зүйл юм.

Зарим хүмүүс зөвхөн 2 туйлт хүйсийн баримжаа байх ёстой гэж үздэг. Гэвч мянга мянган хүмүүс өөрийн *жендэр/хүйсийг* “эр” эсвэл “эм” гэдгээс

UIH.MN  
СУДАЛГААНЫ САН

гадуур мэдэрч, илэрхийлдэг. Зарим хүмүүс өөрийгөө охин, хүү гэдгээр зэрэг мэдэрч, эсвэл тэдгээрийн аль нь ч биш гэж мэдэрдэг ч байж болно. Зарим нь *жендэр/хүйс* гэдэг зүйлийг огт мэдэрдэггүй, эсвэл энэ ойлголтыг “эр”, “эм” гэсэн ойлголтуудаас шал өөрөөр мэдэрдэг байна.

Нонбайнари гэдэг нь хоёр туйлт хүйснээс гадуур, өөрөөр өөрийгөө мэдэрдэг бүх хүнийг хэлдэг ерөнхий нэр томъёо юм.

Эрэгтэй эсвэл эмэгтэй хүн байх ямар олон боломж, зам байдаг билээ, бодоод үз дээ? Тэгэхээр нонбайнари хүмүүс ч гэсэн олон янз байх нь ээ. Өөрийн *жендэр/хүйсийг* олон талаар илэрхийлж, мэдэрч байсан хүмүүс Дэлхий дахинд, түүхэнд олон байсан байж таараа.

Өөрийн жендэр эсвэл хүйсийн баримжааг төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйсээрээ илэрхийлж, мэдэрдэг хүмүүс олон байдаг ч, тэднээс өөр хүмүүс бас бий. Өөрийн жендэр, хүйсийн баримжаагаа хэдэн ч насандаа, хэрхэн таньж мэдэж болох ба энэ нь байж болох хэвийн зүйл юм.

### ***Би өөрийн хүйсийг хэрхэн мэдэрдэг вэ?***

### ***Төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйс болон хүйс, жендэр гэх ойлголтууд надтай ямар холбоотой вэ?***

### ***Жендэр надад ямар хамаатай вэ?***

Хүйсийн баримжаагаа тодорхойлоход туслах доорх зургийг хараарай. Чи ганцыг нь эсвэл нэжгээд хэсгийг ч тойруулж зурж болно. Тойруулж зурахдаа цэглэж, эсвэл бүр томоор ч тодруулах эсэх нь чиний сонголт. Өнөөдөр тодруулснаа маргааш, нөгөөдөр эсвэл хэдэн жилийн дараа өөрчилж ч болно. Чиний мэдрэмж үргэлж нэг хэвийн эсвэл байнга өөрчлөгдөж ч болно шүү дээ.



## Хүйсийн илэрхийлэл

Хүйсийн илэрхийлэл нь хүн биеэ авч явахдаа ихэвчлэн эмэгтэйлэг, эрэгтэйлэг эсвэл хүйсийг нь тодорхойлох боломжгүй байдлаар илэрхийлж буй байдлууд болох хувцаслалт, үс засалт, хоолой болон бие махбодын шинж тэмдгээр илэрдэг.

Хүйсийн баримжаатай хольж хутгахаас болгоомжлоорой. Хэн нэгнийг гаднах байдлаар нь буюу хэрхэн алхаж, хөдөлж, ярьж, хэрхэн хувцаслаж байгаа эсвэл үсний засалт, өнгө гэх мэтээр шүүж, хүйсийн баримжааг нь тодорхойлохгүй байх нь чухал юм. Хүн ямар ч хүйстэй байсан өөрийнхөөрөө гайхалтай, сайхан байж чадна. Зарим хөвгүүд даашинз өмсөж, зарим охид халимаг үстэй байж, нонбайнари нөхөд нүүрээ будаж л байдаг. Хүйсийн илэрхийлэл гэдэг нь өөрийгөө гаднаа хэрхэн илэрхийлэх тухай юм.

Өөрийн хүссэнээрээ илэрхийлж чадахгүй байсан ч зүгээр ээ. Бид чамтай хамт гэдгийг санаарай.

**Би өөрийн хүйсийг хэрхэн илэрхийлдэг вэ?**

**Хэрэв бүх зүйл төгс байсан бол би өөрийн хүйсийг яаж илэрхийлэх байсан бол?**

**Хүйсээ хэрхэн илэрхийлвэл би аз жаргалтай бас өөрийнхөөрөө байх бол?**

**Эсрэгээрээ яавал аз жаргалгүй, өөрийнхөөрөө байж чадахгүй байгаа мэт мэдрэгдэх бол?**

Хүйсийн илэрхийлэл ийм олон өнгийн, эсвэл бүр өнгөгүй ч байж болох нь ээ. Чи өөрийн хүйсийг андрожийн буюу эршүүд эсвэл эмэгтэйлэг гэж шууд тодорхойлохооргүй байдлаар илэрхийлж болно. Аль эсвэл ямар ч хүйсгүй гэж илэрхийлж болно. Бас дандаа нэг хэвийн биш, өдөр өдрөөр, сар сараар гээд өөрчлөгдөөд ч байж болно шүү.



## Хүйсийн шилжилт

Зарим хүмүүс хүйсийн шилжилт хийлгэхээр шийддэг. Хүйсийн шилжилт нь нийгмийн, хуулийн *эсвэл/болон* дааврын эмчилгээний, мэс заслын гэх мэт алхамуудтай байж болно. Хэн гэдгээсээ үл хамааран аль нэг шилжилтийг эсвэл бүгдийг нь хийх эсэх нь тухайн хүний шийдвэр бөгөөд эрх юм. Зарим хүмүүсийн хувьд шилжилт нь өөрийн нэрээ өөрчлөх, төлөөний үгээ өөрчлөх, хувцаслалтаа өөрчлөх, дааврын эмчилгээ эхлүүлэх, өөрийн хүйсийн баримжаандаа нийцүүлэхийн тулд мэс засалд орох гэх мэтээр олон төрөл байдаг. Өөрийн төрөхөд тэмдэглэгдсэн хүйснээсээ өөр хүйстэй хүн болгон шилжилт хийдэггүй. Чиний хүйс хэрхэн илэрхийлэгдэх *болон/эсвэл* таны бие махбод ямар байх нь чиний амьдралд маш чухал бол шилжилт хийх эсэхээ чиглэл шийднэ.

## Бэлгийн чиг баримжаа гэж юу вэ?

*Зарим хүмүүс бэлгийн чиг баримжааг ингэж ойлгодог:*



*Зарим хүмүүсийн хувьд бол:*



UIN.MN  
СУДАЛГААНЫ САН

*Хүйсийн нэг адилаар бэлгийн чиг баримжаа ч  
илүү өргөн цар хүрээтэй:*



## **Бэлгийн чиг баримжаа**

Бэлгийн чиг баримжаа нь татагдах мэдрэмж, байдал бас мөн чанаруудын олон төрлийн хэлбэрүүдийг агуулдаг. Маш олон жилийн туршид хүмүүс татагдах мэдрэмжийг нэг л хэвийн гэж үздэг байсан. Хэл соёл хөгжихийн хэрээр хүмүүс татагдах мэдрэмж нь олон төрөл байдаг бөгөөд, тус бүрийг нь ярилцаж, шинжилж болохыг ойлгожээ.

Бэлгийн, бие махбодын, романтик бас сэтгэлийн хувьд гээд хүсэл тэмүүллийнхээ хэлбэрүүдээр ийн 4 хуваагддаг байна.

UIH.MN  
УИХ-ЫН ХАМГААГАХ  
АНХААГАА

Эдгээр 4 хэлбэрийг хүмүүс их мэддэг ч өөр хэлбэрүүд ч бас байдаг. Жишээ нь: оюун санааны, мэдрэхүйн болон гоо зүйн.

Нийгмээс хүн бүрийг хетеросексуал бэлгийн чиг баримжаатай буюу өөр/эсрэг хүйсийн хүндээ л татагддаг гэж үздэг. Бас бүх мэдрэмжүүдийг адилхан зүйл гэж хараад байдаг. Жишээ нь: *бэлгийн/бие махбодын*, романтик болон сэтгэлээрээ татагдах мэдрэмжүүдийг нэг л гэж ойлгодог. Зарим хүмүүсийн бэлгийн чиг баримжаа нь энэ ойлголттой адил байдаг бол заримынх нь таардаггүй. Бэлгийн чиг баримжаандаа эргэлзэж, таньж мэдэж буй нь байж болох л зүйл. Бид маш олон хэлбэрээр өөр *хүнд/хүмүүст* татагдаж болох нь ээ.

Мөн нэг гэлтгүй, олон *хүйс/жендэрт* эсвэл амьдралынхаа мөчлөг бүрт өөр өөр *хүйс/жендэртэй* хүмүүст татагдах нь асуудал биш юм. Чи хэзээ ч өөрийгөө таньж мэдэж болно. Хэтэрхий эртэдсэн эсвэл оройтсон гэж байхгүй. Угаасаа бэлгийн чиг баримжаа бол маш төвөгтэй зүйл, мэдрэмж юм.

Одоо хэдүүлээ бусдад татагдах мэдрэмжүүдийн хэлбэрүүдийг харцгаая.



## Бэлгийн дур хүслээр татагдах

Бэлгийн хувьд татагдах талаар ярихад зарим хүмүүс бэлгийн чиг баримжаа эсвэл хайр дурлалын тухай гэж шууд бодож эхэлдэг. Энэ төрлийн татагдах мэдрэмжийг өөр хүнтэй бэлгийн хувьд дотно байх хүсэл гэж тодорхойлдог. Бие махбодын хувьд татагдах гэдгийг ихэвчлэн бэлгийн хувьд татагдахын нэг хэсэг гэж үздэг. Энэ нь чи хэнийг бие махбодын хувьд сэтгэл татам гэж хархтай хамаатай байж болно.

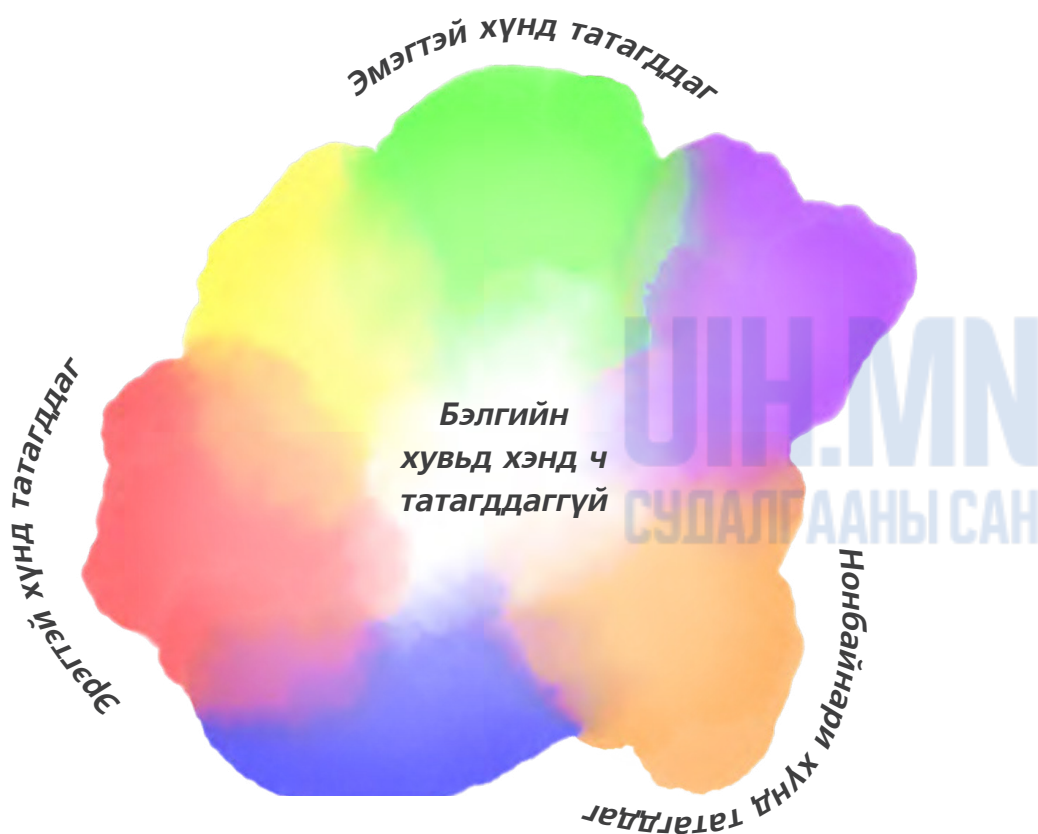
***Би хэн нэгэнтэй бэлгийн хувьд дотно харилцаанд байхыг хүсдэг үү?***

***Ямар хүнтэй би бэлгийн хувьд дотно байхыг илүүд үздэг вэ?***

***Хэн надад эсвэл ямар хүн бие махбодын хувьд сэтгэл татам санагддаг вэ?***

***Бэлгийн/бие махбодын хувьд татагдах мэдрэмж надад хэр их төрдөг вэ?***

Доорх зургаас өөрт чинь татагдах мэдрэмж хэрхэн төрдөгийг тэмдэглээрэй. Дээрх асуултауд өөрийн мэдрэмжээ тэмдэглэхэд чинь тусалж болох юм.





## Романтик байдлаар татагдах

Энэхүү хэлбэрээр ихэвчлэн хайр дурлал эсвэл янаг сэтгэлийн хувьд хэн нэгэнтэй дотно харилцаанд байх хүслийг, татагдах мэдрэмжийг тодорхойлдог. Зарим хүмүүст энэ нь хөтлөлцөх, болзоонд явах, үнсэлцэх *болон/эсвэл* тэврэлдэх гэх мэтийг хүсэж буй нь юм. Энэ бүх хайр дурлалын илэрхийлэл тус бүрт чи юу мэдэрч байгаа тухай л ярьж байгаа юм.

***Би хэн нэгэнд дурлаж байлуу?***

***Романтик харилцааг ямар байгаасай гэж би хүсдэг вэ?***

***Би романтик байдлаар хүнд хэрхэн татагддаг вэ?***

Хайр дурлал, янаг сэтгэлийн хувьд хэрхэн татагддагаа тэмдэглээрэй. Чамд ийм мэдрэмж огт төрдөггүй эсвэл төрж байгаагүй бол бүү санаа зовоорой. Тэр цагаан хэсэгт чи байгаа юм байна (энэ төрлийн хүмүүс романтик гэсэн нэр томъёог ашигладаг).



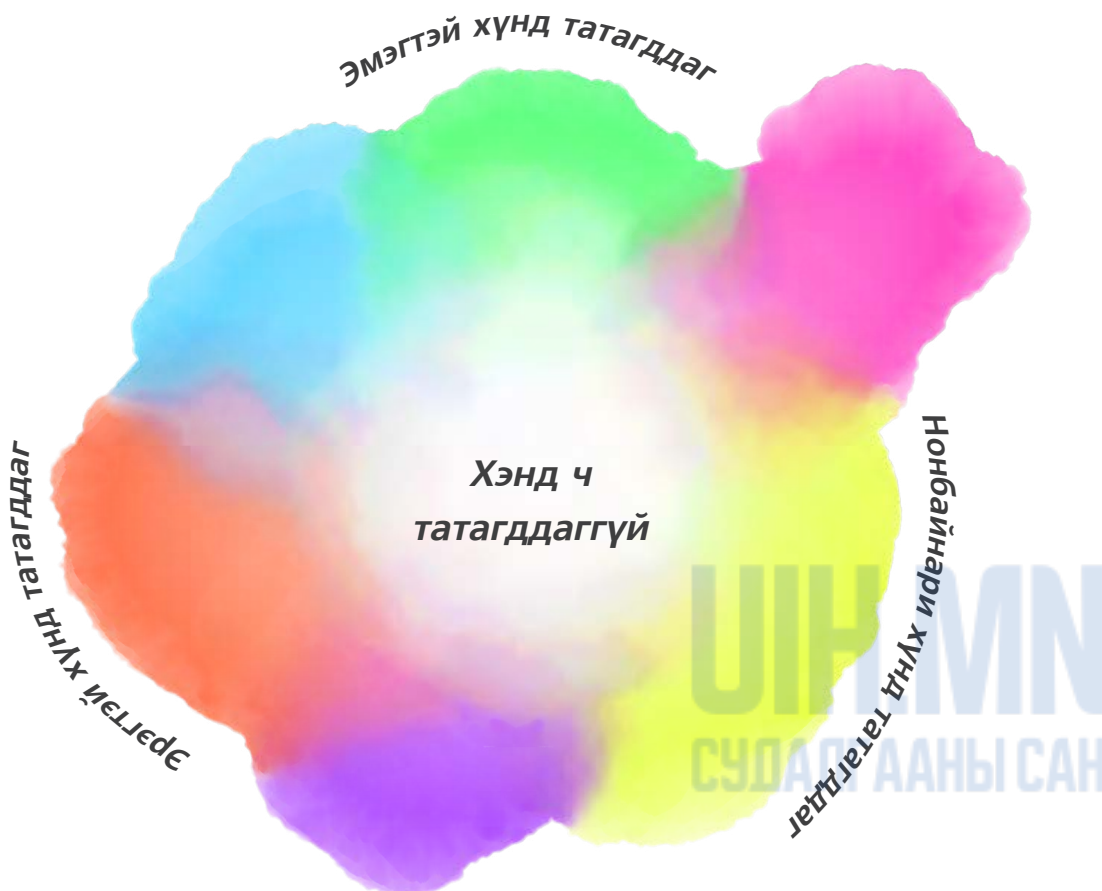
## Сэтгэлээрээ татагдах

Сэтгэлийн хувьд татагдах нь өөрийн сэтгэл зүй, дотоод сэтгэлийн хувьд гүнзгий харилцаанд орох хүсэл тэмүүлэлтэй байх юм. Энэ нь үй зайгүй найзууд байхаас эхлүүлээд хэн нэгний зан төлөв дээр үндэслэн холбоотой, дотно харилцаатай байх гэх мэтээр илэрч болно.

***Сэтгэлийн хувьд би хэнтэй илүү дотно байдаг вэ?***

***Би хэнтэй сэтгэл зүрхээрээ холбогдож чаддаг вэ?***

***Би хэнийг илүү ихээр мэдэхийг хүсдэг вэ?***



# КАМИН АУТ

Өөртөө эсвэл бусдад кам аут хийх эсэх нь хувь хүний өөрөө гаргах шийдвэр юм. Кам аут хийхэд зөв эсвэл буруу арга зам гэсэн ойлголт байхгүй. Энэ нь та болон таны өөрийгөө илэрхийлэх гэж буй хүний хоорондын харилцаанаас бүрэн хамаарна. Хэрвээ та бусдад өөрийгөө илэрхийлэх гэж байгаа бол хэн таныг дэмжиж, зоригжуулдаг вэ гэдгийг бодох хэрэгтэй байх. Энэ нь таныг ганцаардахгүйгээр бүхнийг даван туулахад маш их хэрэг болно.

Кам аут хийх аргуудаас дурьдвал:

- Утсаар ярих
- Мессеж бичих
- И-мэйл бичих
- Захидал бичих
- Ганцаарчлан уулзаж ярилцах
- Пост бичих
- Стори хийх гэх мэт

## Урьдчилан төлөвлөх

Чи юу ярихаа, яг юу гэж хэлэхээ цаг гаргаж бэлдэх шаардлагатай байж магадгүй. Өөрийгөө илэрхийлэхэд хэрэгтэй байж магадгүй гэсэн зүйлсээ бичээд, өөрийг тань дэмждэг хэн нэгнээс зөвлөгөө аваарай. Өөрийгөө илэрхийлэхдээ юу хэлэх мөн яаж хэлвэл илүү ойлгомжтой сонсогдож байгаа талаараа асуувал зүгээр байх.

Доорх асуултууд танд тусална гэдэгт итгэлтэй байна.

***Би өөрийгөө бусдад яаж илэрхийлэхийг хүсч байна вэ?***

***Би өөрийгөө илэрхийлэх гэж буй хүндээ юу гэж хэлэх вэ?***

***Би тэднийг юу гэж хэлээсэй гэж хүсч байна вэ?***

***Би бусдад өөрийгөө илэрхийлэхээсээ өмнө бэлтгэлээ хэрхэн базаахыг хүсч байна вэ?***

Хэрвээ чи өөрийгөө илэрхийлэхийг хүсч байгаа бол, хүмүүс эерэг болон сөрөг янз бүрийн хариу үйлдэл үзүүлнэ гэдгийг анхаарч, харгалзаж үзэх нь чухал. Тэд ямар хариу үйлдэл үзүүлж хэрхэн хүлээн авах талаар төсөөлөлтэй болоход доорх асуултууд танд тусална.

***Миний сонсож магадгүй эерэг хариултууд юу байж болох вэ?***

***Миний сонсож магадгүй сөрөг хариултууд юу байж болох вэ?***

***Өөрийгөө илэрхийлж буй хүнээсээ хамаарч, би тэднээс ямар хариу үйлдэл хүлээх вэ?***

***Би тэднийг ямар хариу үйлдэл үзүүлээсэй гэж хүсч байна вэ?***

Хүн бүр ямар ч байдлаар хүлээж авч, илэрхийлэх боломжтойг санаарай.

## **Урьдчилан судлах**

Өөрийгөө илэрхийлэх гэж байгаа хүн чинь ЛГБТИК+ хүмүүс болон энэ талаар ямар үзэл бодолтой байдгийг эхлээд судлаарай. Энэ нь тэдний ямархуу байдлаар хүлээж авах талаар төсөөлөхөд чинь туслах байх (гэхдээ төсөөлөл нь бодит байдлаас өөр байж болно).

Орчноо судлах зарим арга замуудыг дурьдвал.

***ЛГБТИК+ олны танил хүмүүсийн талаар ямар бодолтой байдаг талаар асуух***

***Эрх тэгш гэрлэлт буюу ижил хүйсийн гэрлэлтийн талаарх үзэл бодол***

Хариултыг нь сонсохдоо:

***ЛГБТИК+ хүмүүсийг дорд үзэж байна уу?***

***Бидний талаарх хэвшмэл, сөрөг ойлголтуудыг дэмжиж байна уу?***

Бас амьдралд нь үүсдэг хүнд нөхцөл байдалд сэтгэл хөдлөлөө хэр захирч, барьж байгааг анзаараарай. Та өөрийгөө илэрхийлсэн нь тухайн хүнд гэнэтийн цохилт болж, цочролд орж магадгүй юм.

Заримдаа өөрийн мөн чанараа илэрхийлсний дараа бусад хүмүүс маш их асуулт асуудаг. Бүх асуултанд хариулах эсвэл юу гэж хариулахаа мэдэхгүй байх нь хэвийн зүйл. Өөрийгөө 100% бүрэн таньж мэдсэн мэргэжилтэн байх албагүй шүү дээ. Хэрвээ чамд асуудалгүй, тухтай санагдаж байвал тэдгээр асуултуудад хариулж ч болох юм. Гэхдээ чи эвгүй байдалд орж, хариулахыг хүсэхгүй байвал хариулах албатай биш гэдгийг санаарай.

# Орчин, нөхцөл байдлаа судлах

## Цаг хугацаа

Өөрийн бэлгийн чиг баримжаа эсвэл/болон хүйсийн баримжаагаа илэрхийлэхэд төгс цаг мөч барагтаа л ирэхгүй болов уу. Хэнд өөрийгөө хэлэх гэж байгаагаас шалтгаалан хамгийн сайн цаг мөч өөрчлөгдөж эсвэл ирж ч болзошгүй. Чиний бодсон хүн амар тайван, нээлттэй бөгөөд чамайг сонсоход бэлэн үед нь хэлвэл хамгийн зохимжтой байх. Бусад тохиолдолд бол ямар ч нөхцөлд өөрийгөө илэрхийлэхэд хүрч магадгүй. Чамд яг зөв бас бэлэн санагдах үе байх нь л чухал.

Цаг хугацаагаа тооцох, төлөвлөхөд чинь туслах зарим асуултуудыг доор жагсааж байна.

***Кам аут хийхэд ямар үед, яг хэзээ байвал зүгээр вэ?***

***Өдрийн яг хэдийд байвал өөрийгөө илэрхийлэхэд зүгээр санагдаж байна? (хичээлээс өмнө, ажлын дараа, үдийн хоолны үеэр гэх мэт)***

***Жилийн аль үед байвал зүгээр вэ? (хичээл орох үеэр, зун, амралтын үеэр, шинэ жилийн үеэр гэх мэт)***

***Өөрийгөө илэрхийлэх гэж байгаа хүн маань хэдэн цагийн үед боломжтой, завтай байдаг вэ?***

## Байршил

Яг л цаг хугацаа шиг, өөрийгөө илэрхийлэх төгс газар, төгс байршил гэж үгүй ээ. Гэхдээ чамд тухтай, аюулгүй газруудаасаа бодолцоод үзээрэй.

***Хоёулхнаа уулзах эсвэл олон нийтийн газар байсан нь дээр үү?***

***Гэртээ ярилцах нь илүү дээр үү?***

***Бид хоёрт хоёуланд нь илүү тухтай орон зай хаана байж болох вэ?***

***Уулзах гэж байгаа тэр хүн бид хоёрт онцгой гэсэн газар бий юу?***

## Дэмжлэг

Чамайг хэн ч байлаа гэсэн, ямар ч байлаа гэсэн үргэлж хажууд чинь байж, дэмжих хүмүүсээ санаарай.

***Би хэний хажууд илүү аюулгүй байдаг вэ?***

***Би хэнтэй өөрийн амьдралаа ярьж, хуваалцахдаа таатай байдаг вэ?***

***Намайг гэх хүн хэн бэ?***

***Хэн надад өөртөө итгэлтэй байхад тусладаг, намайг дэмждэг вэ?***

Чамайг дэмждэг хүмүүс:

- Онлайн ба онлайн биш найзууд, ангийн хамт олон чинь
- Багийн гишүүд, клубын нөхөд, онлайн бүлгийн хүмүүс
- Багш нар, эмч нар, ажлын хамт олон, сургуулийн нийгмийн ажилтан
- Гэр бүлийн гишүүд, асран хамгаалагч, ах дүү, үеэл, хамаатан, садан
- Шашны эсвэл итгэл үнэмшлээрээ нэгдсэн нөхөд, манлайлагчид



## Аюулгүй байдал ба камин аут

Камин аут нь бидний итгэл найдвар, төлөвлөснөөс өөрөөр, бүр эсрэгээр эргэх боломжтой. Хэрвээ чиний хүссэнээр нөгөө хүн чинь хүлээж аваагүй, сөргөөр хариу барьсан бол энэ чиний буруу биш гэдгийг санаарай. Мөн тэглээ гээд чиний үнэн, бодит мөн чанарыг өөрчлөхгүй ээ.

Чамайг байгаагаар чинь хүлээж авч, хайрлан халамжлах хүмүүсээр хүрээлүүлэх эрх чамд бий. Хэрэв кам аут хийсний дараа байдал хэцүү, аюултай болох юм шиг санагдвал нөөц төлөвлөгөөтэй байх хэрэгтэй. Орон байр, хоол унд, сургууль *эсвэл/болон* унаа гэх мэт, юу ч тохиолдохыг үгүйсгэхгүй шүү дээ. Чиний аюулгүй, сайн сайхан байдал хамгийн чухал. ЛГБТ Төв болон ЗЭМ Төв үргэлж чиний төлөө байх болно, асуудал гарвал шууд хандахад бид нээлттэй.

### ЛГБТ Төв

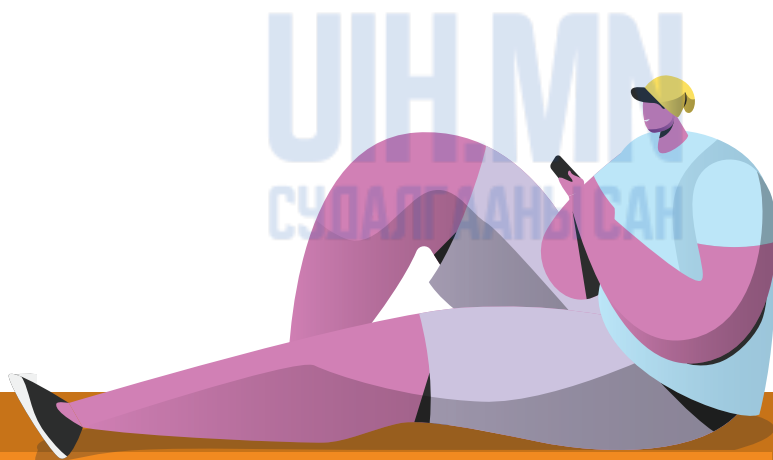
7011 0323

info@lgbtcentre.mn

### ЗЭМ Төв

7011 1240

zaluus\_eruulmend@yahoo.com



# ЭРҮҮЛ ХАРИЛЦАА

Өөрийн мөн чанараа олж мэдэн, түүнийгээ илэрхийлэх үйл явцын нэг чухал хэсэг нь хэн нэгэнтэй болзох, үерхэх, дотно харилцаа үүсгэх эсэхээ шийдвэрлэх явдал юм.

Шинэ хүнийг таньж мэдэх нь чамд шинэ мэдрэмж, догдлол эсвэл айдас түгшүүр ч авчирч болно. Тиймээс чи эрүүл болон эрүүл бус харилцааны ялгааг сайн мэддэг байх хэрэгтэй. Чи өөрийнхөө хүсэл эрмэлзэл, хүлээлт, хязгаар болон хэрэгцээгээ мэдэж байгаа. Хэрвээ аливаа зүйл буруу, хэвийн бус санагдвал өөрийн мэдрэмж, үзэл бодлоо илэрхийлэх эрхтэй гэдгээ үргэлж санаж яваарай. Мөн бид бүгд болзож байгаа эсвэл дотны харилцаанд байгаа хүнтэйгээ аюулгүй, энх мэнд байх бүрэн эрхтэй.

- Эрүүл харилцаа нь итгэлцэл, үнэн байх, харилцан хүндлэл, сайн ярилцдаг байх ба хамгийн чухал нь хамтдаа аюулгүй, тайван байдлыг мэдрэхээр тодорхойлогдож болно.
- Эрүүл бус харилцаа нь захирах гэсэн үйлдлүүд, зан авируудаар илэрдэг. Жишээ нь: бие махбод, сэтгэл зүй *болон/эсвэл* бэлгийн хувьд илэрдэг. Хүчирхийлэл, дарамт эсвэл аюултай, тухгүй мэдрэмж төрүүлэх бүх төрлийн албадлагууд бас орно.
- Бүх төрлийн зөвшилцөл хийх нь маш чухал зүйл бөгөөд харилцаанд байгаа хүн бүр идэвхтэй, эрх чөлөөтэйгөөр зөвшөөрөл өгөх эсэхээ шийдэх эрхтэй. Үүнд бэлгийн, бие махбодын, романтик дотны харилцаанууд гэх мэт бүгд орно. Дотно харилцаагаа дуусгах эсвэл “үгүй” гэж хамтрагчдаа хэлэх эрх чамд үргэлж бий. Ямар ч шалтгаантай байсан, чи өмнө нь наад хүнтэйгээ дотно харилцаанд байсан эсэх, мөн өмнө нь ямар нэгэн зүйлийг зөвшөөрч байсан нь хамаагүй чи хүсэхгүй байгаа бол “үгүй” гэх эрхтэй. Эдгээрийг ямар ч хүнтэй дотны харилцаанд орсон санаж яваарай. Хүн бүр зөвшилцөх ёстой.
- Дотно харилцааны нэг хэсэг бол бэлгийн харилцаа юм. Чи хамтрагчтайгаа бэлгийн харилцаанд орохдоо хэзээ, хэр тогтмол болон хэрхэн гэдгээ өөрөө шийдэж, харилцан зөвшилцөх ёстой. Хамтрагч чинь мөн адил чамтай нээлттэй зөвшилцөх нь чухал. Хамтдаа бэлгийн эрүүл мэндээ сахин хамгаалж, тогтмол ХДХВ-ийн халдвар илрүүлэх, бэлгийн замаар дамжих халдварын шинжилгээнд хамрагдах, хамгаалалт тогтмол хэрэглэх болон энэ талаарх өөрсдийн мэдлэг мэдээллээ нэмэгдүүлэх нь чухал гэдгийг байнга санаарай.



# ӨӨРИЙГӨӨ ХАЙРЛАХ

Өөрийгөө хүлээн зөвшөөрөх, өөрийнхөө тухай илүү их танин мэдэх нь галзуу хулгана дээр суусан мэт санагдах үе бий. Маш их эерэг ба сөрөг сэтгэл хөдлөлтэй байж магадгүй. Эдгээр өдрүүдэд эрүүл байж, чамайг тайвшруулдаг бас болж буй бүхнийг ойлгож, учрыг нь олоход туслах зүйлсийг олж нээж, хийх нь их чухал юм шүү. Үүнийг өөрийгөө хайрлах гэж нэрлэнэ, гол зорилго нь чи өөрийгөө хайрлаж, халамжлах билээ.

Өөрийгөө хайрлах талаар шинэ санаа гаргаж, хэрэгжүүлэх нь чиний сэтгэл зүйн болон бие махбодын эрүүл мэндэд тустай. Хэцүү үеүдэд бид бүгдэд өөрийгөө илүү их хайрлаж, өөртөө цаг гаргах хэрэгцээ бий. Өөрийнхөө эрүүл мэндийн талаар санаа тавин, анхаарал хандуулаарай.

Өөрийгөө хайрлах талаар санаа авч болохуйц төлөвлөгөөг бидний зүгээс санал болгож байна.

1. Чамайг дэмждэг найзтайгаа холбоо барь.
2. Чамд хэцүү санагдаж, гуниглаж байгаа бол ойр дотны бөгөөд чамайг дэмждэг хүнтэйгээ ярилцаарай.
3. Стресстэй, хэцүү байдлаас холдохыг хүсч буй үедээ очиж болох аюулгүй газруудаа тодорхойл.
4. ЛГБТ Төвийн ганцаарчилсан ярилцлагын цаг авах эсвэл ЗЭМ Төвийн сэтгэл зүйчтэй уулзах.
5. Чатаар эдгээр байгууллагатай холбогдох, эсвэл и-мэйл бичих.
6. Өөрийн сонирхдог зүйлсээ хийх. Зураг зурах, захиа бичих, хөгжим сонсох, бүжиглэх, дуулах гэх мэт.
7. Өөрийн бие махбодтойгоо холбогдох. Гүнзгий амьсгалах. Ваннтай усанд орох. Йога хийх эсвэл алхах, гүйх гэх мэт. Чиний биед аль нь илүү тухтай, үр өгөөжтэй гэдгийг чи мэдэж байгаа.
8. Дуртай нэвтрүүлэг, киногоо үзээд амрах.
9. Чи байгаагаараа хангалттай, чухал хүн гэдгээ өөртөө ахин сануулах.

***Надад хэцүү санагдвал би юу хийх ёстой вэ?***

***Намайг юу эрүүл, тайван бас өөдрөг байлгадаг вэ?***

***Надад дэмжлэг хэрэгтэй бол би хэнтэй холбогдож болох билээ?***

***Миний хийх дуртай зүйлс юу билээ?***

***Ирээдүйн зорилго минь юу вэ?***

***Өөрийгөө хайрлах ямар зүйл би хийж үзмээр байна вэ?***

# Сэтгэл зүйн эрүүл мэндээ хянах нь

## Аюултай шинж тэмдгүүд

Ойр дотны хүмүүс чинь чамайг ойлгодоггүй, дэмждэггүй бол гуниглаж, ганцаардаж бас цөхөрдөг. Эдгээр мэдрэмжүүд нь хэвийн ч гэсэн сэтгэл зүйн эрүүл мэндийн хувьд асуудал хүндрэх магадлалтай. Тиймээс өөрийн эрүүл мэндээ анхаарч, хянаж байх нь чухал юм. Чи ганцаараа биш бөгөөд тусламж гуйх нь хүчтэй байдлын илрэл билээ.

### Доорх мэдрэмжүүд танд тохиолдож байсан уу?

Чухал биш мэт санагдах

Занганд орсон эсвэл  
найдваргүй мэт байсан

Цөхөрсөн эсвэл идэвхигүй

Ганцаардсан

Ууртай эсвэл цухалдсан

Түргэн зантай

Амиа хорломоор

### Чи эдгээр үйлдлүүдийг хийж байна уу?

Согтууруулах ундаа, тамхи их  
хэмжээгээр хэрэглэх

Хэвийн байдгаасаа өөрөөр байх

Хамгийн үнэ цэнэтэй зүйлсээ хаях,  
орхих

Дуртай байсан зүйлдээ сонирхолгүй  
болох

Өөрийн үхлээ төлөвлөх, гэрээслэл эсвэл  
захиа бичих

Хэвийн үеэсээ их эсвэл бага унтаж, идэх

Өмнөхөөсөө илүү их өвдсөн, ядарсан,  
сульдсанаар өөрийгөө мэдрэх

### Чи....?

Өөрийн ирээдүйдээ санаа огт зовохгүй

Өөрийгөө доош нь хийх, үнэлэхээ болих  
(ингэхдээ чамд ингэх бүрэн эрх бий гэж  
бодох)

Чухал хүмүүстээ баяртай гэж хэлэхээ төлөвлөх

Амиа хорлохоор нарийн төлөвлөх

Чиний мэдрэмж заримтай нь эсвэл ихэнхтэй нь тохирч байвал хавтасны ард буй газрууд руу холбогдоорой.

# ТЭМДЭГЛЭЛ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

UIH.MN  
СУДАЛГААНЫ САН

# САНХҮҮЖҮҮЛЭГЧ БАЙГУУЛЛАГА



## ХОЛБОГДОХ ГАЗРУУД

**ЗЭМТөв**

 7011 1240

**ЛГБТ Төв**

 7011 0323

**Түргэн тусламжийн төв**

 103

**Сэтгэцийн эрүүл мэндийн  
Үндэсний төв**

 1800 2000

(24/7 үнэ төлбөргүй)

**Чи ганцаараа биш шүү.**

Урам зориггүй, хэцүү үе бүгд ард үлдэж, өөрийнхөөрөө аз жаргалтай амьдрал биднийг хүлээж байна.