

*mówię  
jak jest*

*mowiejakjest.eu  
#mowiejakjest*

Czasem jest słabo, czasem jest super.  
Zawsze jest tęczo. Trzymamy się razem  
i mówimy, jak jest. Nie udajemy, że wszystko  
jest świetnie, ale **dzielimy się też tym, co  
dobre!**

Z książeczki i strony **Mówię, jak jest** dowiesz  
się:

- dlaczego nikt nie może robić ci krzywdy,
- gdzie szukać pomocy, kiedy dzieje się coś  
złego,
- dlaczego warto być sobą i mówić, jak jest  
innym ludziom.

**Mówię, jak jest** to ludzie tacy jak ty. Każde  
z nas jest inne, ale są rzeczy, które nas łączą  
– strach i odwaga, smutek i radość. Łączy  
nas duma, nie uprzedzenie!

Wejdź na [mowiejakjest.eu](http://mowiejakjest.eu), zobacz historie  
ludzi takich jak ty, podziel się z swoją  
historią i dodaj hashtag: **#mowiejakjest**  
**#jestemLGBT**



# 1. Nie ma wymówki dla przemocy!

Nikt nie ma prawa robić ci krzywdy. Nikt nie ma prawa cię wyzywać. Nikt nie ma prawa cię zaczepiać.

„Nie podoba mi się, jak wyglądasz, jak się ubierasz, jakie masz gesty, sposób, w jaki mówisz”... To **nie** jest powód, żeby kogoś poniżyć, bić, dręczyć! Krzywdzenie – wszystko jedno czy fizycznie, czy słowami – dlatego, że ktoś jest homo, bi albo trans, **nie** jest ok!

**Na takie zachowanie mówi się po angielsku *hate crime* (hejt krajm), „przestępstwo z nienawiści”, bo jego powodem jest właśnie nienawiść wobec jakiejś grupy ludzi.** Robienie komuś krzywdy tylko z powodu tego, **kim** jest, to właśnie takie przestępstwo. Ludzie potrafią nienawidzić innych za cokolwiek: orientację, tożsamość, kolor skóry, religię, kraj pochodzenia, a nawet ubiór.

Tej nienawiści można się bać, można chcieć od niej uciekać i dać się zapędzić głęboko do

szafy. Można bać się wyjść z domu w swojej ulubionej koszulce, bo ma tęczyowy napis. Można bać się iść za rękę z osobą, którą się kocha, bo jest tej samej płci co my. Można bać się bólu, poniżenia, a nawet bać się samego strachu.

Nikt nie chce się tak czuć! Nikt nie ma prawa sprawiać, że ty się tak czujesz!

To ludzie, którzy zaczepiają innych, mają z czymś problem – nie ty. To ludzie, którzy myślą, że mają prawo kogoś źle traktować tylko dlatego, że różni się od nich, łamają prawo.

**Masz prawo być po prostu sobą** – wyglądać i zachowywać się zgodnie z tym, kim jesteś, a nie z tym, czego oczekują od ciebie ludzie, którzy wolą przemoc od argumentów.

Idąc ulicą i po prostu będąc sobą, nikomu nie robisz krzywdy. Nie musisz tłumaczyć się komuś, kto taką krzywdę chce zrobić tobie!

## ***Nikt nie ma prawa robić ci krzywdy***

Bycie osobą LGBT+ nie jest wyborem. Bycie kimś, kto robi innym krzywdę, jest.

## ***Duma***

No dobra, ktoś jest osobą LGBT+. Z czego tu być dumnym albo dumną?

→ Z tego, że nie daję się hejterom.

→ Z tego, że szukam pomocy, gdy ktoś robi mi krzywdę.

→ Z tego, że pomagam innym ludziom z mojej społeczności, gdy dzieje im się coś złego.

→ Z tego, że się nie poddaję.

→ Z tego, że nie tracę nadziei, gdy inni chcą mi ją odebrać.

## ***Bądź sobą!***

Bycie sobą, zwłaszcza jeśli są ludzie, którym to się bardzo nie podoba i chcą na siłę cię zmieniać, często wymaga odwagi! Odwagi, z której możesz być **dumna i dumny**.

Właśnie dlatego na całym świecie hasłem osób **LGBT+**, które domagają się równego traktowania, jest **pride**, czyli **duma**.



**Patryk  
Chilewicz**  
mówi, jak jest >

**Bycie sobą w Polsce wymaga odwagi. Mam pomalowane paznokcie, kolorowe ciuchy, na scenie makijaż, a poza sceną także finezyjne kolczyki. Choć wyoutowałem się ponad dekadę temu, to być sobą zacząłem zaledwie kilka lat temu. Mimo bycia gejem dostosowywałem się do hetero normy licząc, że dzięki temu łatwiej mnie zaakceptują. To był błąd, bo nie akceptowałem w tym wszystkim samego siebie. Nie byłem sobą.**

**Moment przełomowy nastąpił podczas psychoterapii (polecam każdemu!), gdy uświadomiłem sobie, że skoro nie mam w tym kraju pełni praw obywatelskich, a rząd mnie notorycznie wyzywa, to nie mam nic więcej poza własną tożsamością.**

**Postanowiłem więc tę tożsamość pielęgnować. Oczywiście spotyka się to z krzywymi spojrzeniami, wyzwiskami i jawną homofobią, ale wiecie co? Mam to gdzieś, bo obelgi już nie są w stanie mnie wzruszyć.**

**Mam w końcu siebie, swój świat, swoje życie. Odzyskałem siebie, jestem z tego dumny i nikomu nie pozwolę znów tego zabrać.**

Patryk Chilewicz, CEO Vogule Poland

## 2. Co to jest hate crime?

*Hate crime* to przestępstwo motywowane uprzedzeniami i nienawiścią do osoby, która jest atakowana za to, **kim** jest.

Do grup narażonych na takie ataki należą m.in. osoby LGBT+, osoby o ciemnej karnacji, a także te, które nie mówią po polsku czy noszą hidżab.

Takim przestępstwem jest nie tylko atak fizyczny, ale też agresja słowna. **Pamiętaj: wyzywanie, grożenie, poniżanie słowami to też przemoc!**

To nieprawda, że słowa można olać, bo „nie robią nikomu krzywdy”. Słowa bołą i potrafią kompletnie zniechęcić do życia. Słowa często torują drogę do rękoczynów – bo skoro można człowieka zwyzywać, to pewnie można go też popchnąć, a potem skopać? Takie słowa to przemoc, której nikt nie ma prawa wobec ciebie stosować!

**Jeśli ktoś cię krzywdzi – fizycznie lub słownie – to masz prawo domagać się pomocy.**

Nikogo nie można zmuszać do znoszenia dręczenia w samotności. Udawanie, że problemu homo-, bi- i transfobii nie ma, jest po prostu przyzwoleniem na to, żeby było tylko gorzej.

Fot. Karolina Jackowska



*Julia  
Maciocha  
mówi, jak jest >*



***Pedał, lesba, dziwadło, ohyda, obrzydliwość to nie są tylko słowa. To pijawki, które wczepiły się w środku we mnie i nadal tam są, choć minęło już tyle czasu i myślę sobie, że być może nigdy nie znikną. Widzę je czasem, jak patrzę w lustro, bo przemoc słowna zostaje w nas długo po tym, jak siniaki i obtarcia na zewnątrz znikają.***

***Nie daj sobie wmówić, że jesteś zarazą, grzechem czy dewiacją. Nie jesteś. Jesteś super osobą, a to, w kim się zakochujesz lub jak się ubierasz nie określa cię jako człowieka. Miłość nigdy się nie myli, miłość w swoim założeniu nie może być zła i wierzę, że w końcu to ona wygra.***

***„Ej, będzie lepiej”. Wiem, jak ciężko tego słuchać, kiedy właśnie teraz doświadczasz agresji, hejtu lub***

***przemocy, ale tak właśnie będzie. Gdzieś w tym wielkim świecie, na każdego z nas czekają osoby, które zaakceptują i pokochają nas bezwarunkowo. Byłam kiedyś w tym miejscu co ty, tak samo cierpiałam i uwierz, warto było na tych ludzi zaczekać. Wytrzymaj, jesteśmy z tobą. Wiem, że jesteś w stanie dużo znieść. Wiem, że poradzisz sobie z wyzwiskami i obrażaniem, w końcu to tylko słowa, nie? Pamiętaj jednak, że jeśli nie zgłosisz sprawy, twoi prześladowcy nigdy nie poniosą konsekwencji, nigdy nie zrozumieją, że robią źle, a kolejna osoba, którą zaatakują, może już nie być tak silna jak ty, dla niej to mogą nie być „tylko słowa”.***

Julia Maciocha, prezeska Parady  
Równości

# 3. Zapobiegać już na etapie słów

Zgłaszanie przemocy na policji jest bardzo ważne, bo jeśli nie ma zgłoszenia, to w dokumentach nie zostaje żaden ślad po tym, że stało się coś złego. Potem różni ludzie mówią, że w Polsce nie ma problemu z wyzwiskami czy pobiciami osób LGBT+, a statystyki policyjne tylko to potwierdzają.

## **Pamiętaj:**

**nie ma zgłoszenia = nie ma przestępstwa**

Tylko że statystyki nie wyglądają tak dlatego, że nie dochodzi do takich ataków, ale dlatego, że mało kto zgłasza tego typu historie. A kiedy statystyki nie mówią o problemie przemocy wobec danej grupy, to można uznać, że nie trzeba tej grupy w żaden sposób chronić.

Dlatego ten „brak danych” to wygodna wymówka dla homofobów, która pozwala im udawać, że wszystko jest ok.

Pamiętaj, że jeśli ktoś zrobił ci krzywdę, bo jesteś lesbijką, gejem, osobą biseksualną, transpłciową, queer lub inną ze społeczności LGBT+, **masz prawo**:

- domagać się od policji przyjęcia twojego zgłoszenia,
- domagać się, żeby jasno zapisano w raporcie, że zaatakowano cię właśnie dlatego, że jesteś osobą LGBT+.

Jeśli policja źle cię potraktuje albo zignoruje, **masz prawo**:

- złożyć skargę na funkcjonariusza,
- poprosić o pomoc organizację LGBT+ z twojej okolicy – listę znajdziesz u nas na stronie **mowiejakjest.eu**.



*Anton  
Ambroziak  
mówi, jak jest >*

**– Panie Antonie, tu wydział kryminalny komendy miejskiej w Białymstoku. Słyszeliśmy, że został pan poturbowany w trakcie relacjonowania Marszu Równości w Białymstoku.**

**– Czy poturbowany to nie wiem... Opluty, obrażany, wytrącono mi sprzęt.**

**– No właśnie, właśnie. To proszę złożyć zawiadomienie, zaraz to dogramy na warszawskiej komendzie. Podjechałby pan na Wolę w ciągu dwóch godzin. Chory? Nie no, nie możemy czekać. Bardzo nam na tym zależy. Serdeczności!**

**Dwie godziny później, komenda na Woli.**

**– Składam zawiadomienie: art. 216 i 217 Kodeksu karnego i 43 prawa prasowego, zgadza się? – pyta mnie policjant. Dużo przeklina, ale w zasadzie jest bardzo sympatyczny.**

**– Panie Antonie, ja tu w dokumentach muszę wpisać co mam w dowodzie, ale będziemy sobie mówić na ty i po meśku, dobra?**

**Zaczynam szybko opowiadać o znieważeniu i opluciu.**

**– Nie no, to nie jest piekarnia. Ta instytucja tak szybko nie działa.**

**Po dwóch godzinach oddzwaniem do pierwszego policjanta.**

**– Dziękujemy, panie Antonie, jeszcze dziś się tym zajmiemy. A jak ktoś jeszcze poszkodowany, to proszę do nas. Najlepiej dać mój numer. No i zdrowia życzę.**

Anton Ambroziak, dziennikarz, osoba transpłciowa

# 4. Do kogo zgłaszać? Jak? Jak rozmawiać z policją?

**Jeśli dzieje się coś, co bezpośrednio zagraża twojemu życiu albo zdrowiu – dzwoń na numer alarmowy 112.**

Możesz od razu zaznaczyć, że atak ma podłoże homofobiczne. Tak samo później, podczas składania zeznań na komisariacie albo komendzie policji, **masz prawo wymagać, żeby policjant zanotował informację o tym, co według ciebie kierowało agresorem**, czyli na przykład homofobia albo transfobia.

Składanie zeznań może być trudne i stresujące, ale **nie musisz zeznawać w pojedynkę!** Możesz przyjść z kim tylko chcesz, żeby mieć towarzystwo i wsparcie w tym momencie.

Przed wizytą na policji możesz też porozmawiać o tej sytuacji z osobami z Lambda Warszawa, poradzić się, jak najlepiej opowiedzieć o tym, co się wydarzyło, albo po prostu dostać wsparcie: **22 628 52 22**, czynny od poniedziałku do piątku, 18.00–21.00.

Możesz też dzwonić na Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**, czynny 7 dni w tygodniu, 12.00–2.00.

Jeśli przemoc stosuje ktoś z twojej rodziny, dzwoń na Niebieską Linie: **800 12 00 02**, czynny całą dobę

**Pamiętaj! Nikt nie ma prawa kpić z twojej sytuacji, śmiać się z ciebie, używać obraźliwych słów. Nikt, a w szczególności policja.**

Rolą policji jest ochrona przed takimi sytuacjami. Dlatego w razie czego nie wahaj się ze złożeniem skargi na funkcjonariusza, który na przykład nie traktuje cię poważnie.

**Masz prawo złożyć zeznania w bezpiecznej atmosferze i masz prawo oczekiwać szacunku i odpowiedniego traktowania.**

## ***Twoje zeznania to twoja historia***

Policja nie ma prawa bagatelizować czy wyśmiewać twoich zeznań!

Masz prawo upierać się przy spisaniu twoich zeznań tak, jak chcesz, z zaznaczeniem motywacji sprawy!

Jeśli nie zgadzasz się z tym, w jaki sposób policjant lub policjantka spisała twoje zeznania, możesz odmówić ich podpisania i domagać się poprawek!

**Pamiętaj! Twoje zeznania to twoja historia, a nie historia policjanta czy policjantki, która ją zapisuje!**

# 5. *Jeśli nie policja, to...*

Jeśli sytuacja nie wymaga natychmiastowej reakcji, możesz zwrócić się do **Telefonu Zaufania Lambdy Warszawa** (**22 628 52 22**, od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00–21.00).

Lambda to organizacja LGBT+, a jej wolontariusze doskonale wiedzą, jak mogą ci pomóc. Możesz się po prostu wygadać albo poradzić się, co robić w twoim położeniu.

Istnieje też **telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** (**116 111**, cały tydzień w godzinach 18.00–2.00).

Boisz się rozmawiać z obcymi? Pamiętaj o ludziach wokół siebie. Powiedzenie czegoś na głos pozwala na obejrzenie swojej sytuacji jak w lustrze – nagle dostrzegasz, że coś, co wydawało ci się po prostu uciążliwą błahostką, jest na przykład poważnym przekraczaniem granic twojej nietykalności. Czasem też reakcja bliskich osób na to, co opowiadasz, potrafi zupełnie zmienić twoje podejście do sprawy.

Olbrymia większość osób ze społeczności LGBT+ przechodzi lub przechodziła przez mniej lub bardziej trudne momenty. **Wiemy, jak to jest, kiedy czujesz, że nie ma sensu nic mówić, bo i tak nikt nie zrozumie, z czym się zmagasz.**

Właśnie dlatego musimy trzymać się razem! Wygadanie się z tego, co nas boli komuś, kto być może przeżył coś podobnego, jest naprawdę ważne i może bardzo pomóc!

**Przede wszystkim pamiętaj:  
Nigdy nie jesteś sama!  
Nigdy nie jesteś sam!**

Dookoła są ludzie (i w realu, i w sieci), którzy mogą ci pomóc. Właśnie dlatego osoby LGBT+ zakładają organizacje – żeby sobie nawzajem pomagać.

Te grupy działają dla nas wszystkich, również dla ciebie. Znajdziesz je na mapce na naszej stronie: **[mowiejakjest.eu](http://mowiejakjest.eu)**

## **Solidarność**

Jako osoby LGBT+ możemy się od siebie bardzo różnić – wyglądem, charakterem, tym co lubimy, a czego nie i wszystkim innym, czym po prostu różnią się od siebie wszyscy ludzie. Jednak są rzeczy – i dobre, i złe – które nas łączą. **To nasze doświadczenia.**

Wiele i wielu z nas przeżywało trudne chwile albo broniło się przed jakąś formą przemocy. Szukałyśmy wiedzy o tym, kim jesteśmy. Baliśmy się tego, co będzie, gdy zrobimy coming out. Te wszystkie dobre i złe historie często sprawiają, że potrafimy się nawzajem lepiej zrozumieć.

Dlatego mówi się, że osoby LGBT+ tworzą społeczność. Społeczność, czyli nie po prostu zbieranie ludzi, tylko grupę, która potrafi sobie nawzajem pomagać. Potrafi być solidarna!





Ludzie z 27 organizacji z całej Polski  
na Kongresie LGBT+, 30 marca 2019

# 6. *Prawnicy pro bono*

Jeśli potrzebujesz pomocy prawnika albo prawniczki, to jest sporo osób, do których możesz się odezwać. W Polsce działa kilka organizacji, które zajmują się dokładnie takimi sprawami. →

## **Kampania Przeciw Homofobii**

[prawo@kph.org.pl](mailto:prawo@kph.org.pl)

tel. 22 423 64 38

od poniedziałku do piątku, 10.00–17.00

[kph.org.pl](http://kph.org.pl)

[fb.com/lgbt.kph](https://fb.com/lgbt.kph)

## **Lambda Warszawa**

[prawo@lambdawarszawa.org](mailto:prawo@lambdawarszawa.org)

[lambdawarszawa.org](http://lambdawarszawa.org)

[fb.com/lambda.warszawa](https://fb.com/lambda.warszawa)

## **Polskie Towarzystwo Prawa Antydyskryminacyjnego**

poradnictwo prawne dla osób z Warszawy

[maszprawo@ptpa.org.pl](mailto:maszprawo@ptpa.org.pl)

tel. 22 498 15 26

od wtorku do piątku, 10.00–14.00

[ptpa.org.pl](http://ptpa.org.pl)

[fb.com/StowarzyszeniePTPA](https://fb.com/StowarzyszeniePTPA)

## **Stowarzyszenie Pracownia Różnorodności**

[pracowniaroznorodnosc@gmail.com](mailto:pracowniaroznorodnosc@gmail.com)

[spr.org.pl](http://spr.org.pl)

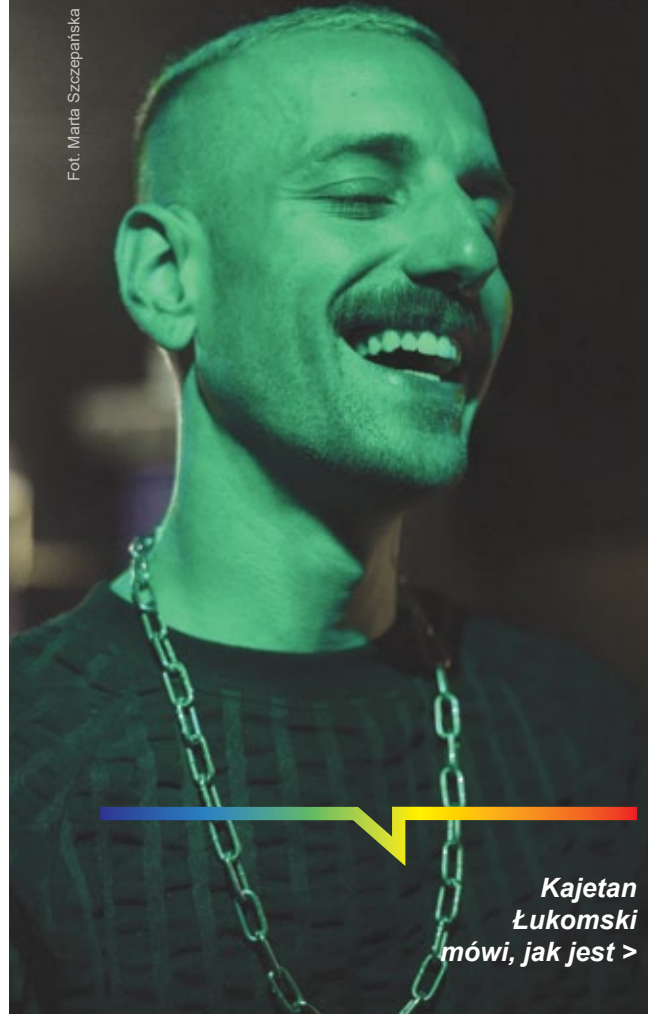
[fb.com/spr.lgbtq](https://fb.com/spr.lgbtq)

## ***Równość (wobec prawa)***

Jeśli ktoś ci powie, że osobom LGBT+ chodzi o jakieś specjalne przywileje, to od razu zapytaj, czy prawo do tego, żeby nie być wyzywany i bitym to serio jest taki luksus?

Równość wobec prawa oznacza, że każdy powinien czuć się bezpiecznie na ulicy – wszystko jedno, jak wygląda i kim jest – a zadbanie o bezpieczeństwo **wszystkich** jest **obowiązkiem** państwa, czyli między innymi policji!

Fot. Marta Szczępańska



**Kajetan  
Łukomski**  
*mówi, jak jest >*

## **Złe słowa ranią, dobre budują**

***Jako niepoprawny optymista wierzę bardzo w pracę u podstaw. Gram jako didżej w klubach – kiedyś po zakończonym secie poszedłem do toalety ochlapać się lodowatą wodą i usłyszałem, jak panowie przy drugiej umywalce w niewybrednych słowach perorują o „maszerujących pedałach”. Nie zastanawiając się wiele, podszedłem i przedstawiłem się jako jeden z tych maszerujących, zachęcając do zadawania pytań. W 5 minut zebrał się wokół nas wianuszek słuchających facetów – z nimi nie miał kto o tym rozmawiać w prosty i zrozumiały sposób, więc kompletnie nie znali tematu. Wtedy uścisnąłem chyba najwięcej dłoni w tak krótkim czasie, jestem pewien, że od tamtej pory inaczej patrzą na parady i swoich nieheteronormatywnych***

***znajomych. Myślę, że na tym polega solidarność – na wykorzystywaniu swojej platformy i przywilejów do pomocy dyskryminowanym. W ten sposób działa też składanka, którą ostatnio wydaliśmy z kolektywem – gwiazdy elektronicznej muzyki używają swojego rozgłosu dla dobra sprawy.***

Kajetan Łukomski, dj

## **Miłość Nie Wyklucza**

**Mówię, jak jest** to kampania przygotowana z dumą przez ekipę **Miłość Nie Wyklucza** (MNW).

Już od 10 lat pracujemy nad tym, żeby ludziom LGBT+ żyło się w Polsce lepiej. Nasz główny cel to wprowadzenie **małżeństw dla wszystkich**, bo to, że para kochających się chłopaków albo dziewczyn nie może wziąć w Polsce ślubu jest po prostu nie fair.

Możesz nas spotkać na Paradzie i Marszach Równości w całej Polsce. Zajrzyj do nas na Facebook, Instagram, Twitter i stronę → [mnw.org.pl](http://mnw.org.pl).

I pamiętaj:  
**Miłość nie wyklucza!**



## **Zobacz też:**



**Orientuj się!** to garść podstawowych informacji o osobach LGBT+, i odpowiedzi na pytania w stylu: Czy „to” jest normalne? Co to jest coming out i po co się go robi? Ile jest osób LGBT+? Czy pary gejów i lesbijek wychowują dzieci?  
→ [mnw.org.pl/orientujsie](http://mnw.org.pl/orientujsie)



Plakat i naklejka **Tutaj jesteś u siebie, bo miłość nie wyklucza**  
Ściągnij, wydrukuj i powieś gdzie chcesz :)  
→ [mnw.org.pl/biblioteczka](http://mnw.org.pl/biblioteczka)

**Krótki quiz!**  
**Może zauważyłaś, że**  
**okładka tej książeczki**  
**nawiązuje do flag**  
**społeczności LGBT+.**  
**Sprawdź znajomych:**  
**niech zgadną,**  
**jakie orientacje**  
**i tożsamości**  
**reprezentują te**  
**kolory. W razie czego**  
**masz tu ściągę →**

osoby transpłciowe

osoby niebinarne

osoby panseksualne

osoby biseksualne

społeczność LGBT+

osoby interpłciowe

osoby aseksualne

lesbijki

Tekst i redakcja: Ola Kaczorek, Hubert Sobecki  
Projekt graficzny i skład: Marianna Wybieralska  
Miłość Nie Wyklucza, Warszawa 2019  
Publikacja bezpłatna



miłość  
nie wyklucza  
STOWARZYSZENIE



Patronat medialny



Projekt Call It Hate: Raising Awareness of Anti-LGBT Hate Crime jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków programu Prawa, Równość i Obywatelstwo (2014–2020). Treści tej publikacji są wyłączną odpowiedzialnością autorów/ek i nie mogą być w żaden sposób traktowane jako odzwierciedlenie poglądów Komisji Europejskiej.

***Bądź sobą i mów, jak jest,  
bo twoja historia jest ważna!  
Mów, jak jest, żeby było lepiej.***

*Sprawdź nas na:  
[mowiejakjest.eu](http://mowiejakjest.eu)*

