

## פרויקט הפקת ספר סיפורים אישיים של יציאה מהארון

### נקודות מנחות לכתיבה:

בכתיבת הסיפור האישי, אלה הנקודות שיכולות לעזור להבנות את הסיפור. אפשר לעקוב אחרי הסדר הכרונולוגי שלהן או לשנות אותו. אם ישנם דברים שאינך רוצה להתייחס אליהם, אפשר לדלג עליהם כמובן.

- מתי ידעת לראשונה שאתה שונה מאחרים? ומתי ידעת שהשונות הזאת היא בנטייה המינית?  
איך הגבת לעניין? מה חשבת בתקופה ההתחלתית הזו על כך?
- מה היו הקשיים הראשוניים שלך בהתמודדות? איך התמודדת איתם? (האם הכרת בכך, בחרת להכחיש או להדחיק את העניין ולהתעלם ממנו זמנית, האם הקדשת זמן בתחום אחר בחיים....)
- עד כמה אפשרת בתקופה זו לאחרים לראות אותך, את מי שאתה באמת?  
עד כמה חששת שאחרים יבינו מי ומה אתה ושיגיבו לכך באופן שלילי? ממה דאגת במיוחד?
- האם היו לך תקופות של דכאונות, עצבות גדולה, מתחים וחששות, פחדים גדולים?  
האם זה הוביל אותך לחשוב על התאבדות או על פגיעה עצמית, או להתנהגות מסוכנת ומסתכנת (בתחום המיני או באופן כללי יותר ע"י התנהגות הרסנית או בכל צורה אחרת). האם אי פעם נקטת צעד בכיוון, ופגעת בעצמך או ניסית להתאבד, או היית קרוב לזה?
- אם כן, מה או מי עזר לך והוציא אותך מהמצב הזה, מהמשבר?  
איך הגעת למקום הזה של הקבלה העצמית והאהבה העצמית? האם מישהו עזר לך בכך או שזה היה יותר תהליך פנימי?
- האם הגעת לתובנות או להבנות חדשות על עצמך, על הסביבה שלך ועל העולם שמסביב בעקבות ההתמודדות עם הנטייה המינית?

- מתי החלטת לספר לסביבה? ולמי סיפרת קודם?
- מה הייתה תגובת הסביבה (משפחה, חברים וכו')?
- האם הייתה חוויה לא נעימה כלשהי שקשורה לנטייה המינית שלך שחווית (לא משנה איזו חוויה, לאיזה תחום הייתה קשורה, באיזו מידה הייתה חמורה וכו'). אם יש יותר מאחת, נא פרט את המהותיות יותר בעיניך.
- איפה אתה נמצא היום מבחינת היחס שלך לנטייה המינית שלך, הקבלה העצמית והשמחה בחלקך?
- מה היית אומר הוא הקושי הכי גדול בלהיות הומו בתקופתנו היום?
- אילו עוד קשיים יש היום כהומו (או בעל נטייה מינית שונה אחרת\* בארץ בפרט ובעולם בכלל)? מי מהם הכי מדבר אליך או תופס אותך הכי חזק?
- מהן השאיפות שלך לעתיד, התקוות שלך? מה אתה רוצה להשיג כגבר הומו/דו מיני/אחר בעתיד (משפחה, קריירה, אהבה, חברים, ממון ועוד)
- כמה מתוכן אתה מרגיש שתוכל להשיג? וכמה אתה מרגיש שתתקשה להשיג? האם יש קשיים או מכשולים בסביבה או במצב הקיים היום שיפריעו או יקשו עליהם?

### ושאלה אחת לסיום:

האם אתה אופטימי לגבי כך שהמצב ישתפר או שאתה לא צופה שינוי בקרוב?  
אם כן, איך לדעתך יגיע השינוי? ממי? ממה?

את התשובות נא לשלוח אל רועי לוי במייל: [roei1987@hotmail.com](mailto:roei1987@hotmail.com)

מידע נוסף באתר הבנ"ה: <http://www.havana.org.il/local/3433>

המון תודה!!! ☺