

## Pag-uusap Tungkol sa Malapit na Relasyon

---

Ang mga Direct Support Professional (DSPs) ay makakatulong sa mga indibidwal na sinusuportahan nila na maunawaan kung paano sasaliksikin ang nakakalusog na malapit na relasyon sa iba.

### Pagkakaroon ng “Pag-uusapan”

1. **Alamin ang iyong comfort level** – Kung hindi ka komportable na sagutin ang mga tanong tungkol sa mga relasyon, OK lang iyan. Maghanap ng ibang mga paraan para makakuha ng mga sagot ang taong sinusuportahan mo kung sila ay may mga tanong.
2. **Hindi mo kailangang maghintay na tanungin** – Minsan ang mga indibidwal ay hindi komportable na magtanong tungkol sa mga relasyon. Huwag matakot na basagin ang katahimikan at alamin kung ano ang nalalaman nila sa pamamagitan ng pagtatanong ng ilang simpleng open-ended na mga tanong.
3. **Maging handa sa pakikinig sa mga tanong** – Kung tatanungin ka tungkol sa isang tanong na magpapabigla sa iyo, huminga nang malalim bago sumagot. Ipakita sa taong sinusuportahan mo na ikaw ay handang makinig sa kanilang tanong sa pamamagitan ng pakikinig sa kanila nang walang paghusga.
4. **Palaging gumamit ng tamang terminolohiya** para sa mga parte ng katawan, mga intimate na kilos, at mga terminong kaugnay ng relasyon. Gumamit ng “pet names” para sa mga parte ng katawan o aksyon na magpapahirap sa isang indibidwal sa pakikipag-usap kung nakakaranas sila ng pag-aabuso, at makakahadlang ito sa komunikasyon sa pagitan nila at ng kanilang doktor.
5. **Huwag magtahi ng impormasyon, kung hindi mo alam ang sagot** – palaging gumugol ng panahon para makahanap ng angkop na mapagkukunan ng impormasyon.
6. **Tumulong sa pag-model ng angkop na mga skill na panlipunan** – Gamitin ang iyong posisyon para i-model ang tamang paghipo at mga interaksyon sa mga taong sinusuportahan mo.
7. **Gamitin ang media bilang isang kasangkapan** – Kung magbibigay ka ng pansin, makikita mo na ang mga mensahe tungkol sa pakikipagrelasyon ay nasa lahat ng dako, tulad ng mga magasin, pelikula, at TV. Gamitin ang mga pagkakataon na ito para umpisahan ang pag-uusap tungkol sa mga relasyon.

### Pagdi-date

Ang pakikipag-date ay isang magandang paraan para makakakilala ang mga indibidwal ng mga tao na maaaring interesado sila sa romantikong usapin. Ang isang paraan para makakakilala ng mga bagong tao na maaaring gusto ng taong sinusuportahan mo ay maaaring sa pamamagitan ng isang grupo ng mga tao, tulad ng isang grupo ng mga umaawit, samahan ng mga taong naglalakad, o sa

pamamagitan ng pagboboluntaryo. Ang ilang matagumpay na mga relasyon ng pagdi-date ay nagsisimula sa pagkakaibigan.

### Online Dating

Ang Online dating ay isang magandang paraan para makakilala ng mga taong may katulad na mga interes, ngunit kailangang malaman ng mga indibidwal kung paano iwasan ang mga nakatagong panganib. Makakatulong ang mga DSP sa mga indibidwal na gumawa ng mga dating profile at ibahagi ang mga tip na ito para sa pananatiling ligtas habang nagdi-date online:

- **Huwag isiwalat ang anumang personal na impormasyon** tulad ng mga address, mga numero ng telepono, mga password, o pinansyal na impormasyon sa isang username, profile, o sa unang date.
- **Magdahan-dahan.** Tiyakin na ang mga pakikipag-uusap sa kausap mo ay hindi pabago-bago at na inilabas nila ang kanilang tunay na identidad.
- **Magtiwala sa iyong mga instinct!** Kung mayroong masamang pakiramdam, tapusin kaagad ang koneksyon.
- Sa unang date, **palaging makipagtagpo sa pampubliko, maayos ang trapiko na lokasyon.** Kung maaari, makipagkita sa isang lugar na malapit sa bahay ninyo o may mapagkakatiwalaang transportasyon. Huwag makisakay sa iyong date o mahuling naghihintay sa isang bus o paratransit kung kailangan ninyong magmadaling umalis.
- **Ipaalam sa iyong ka-date kung nangangailangan ka ng tulong** sa pagkain o sa ibang mga aktibidad.
- **Sabihin sa isang taong pinagkakatiwalaan mo ang mga detalye sa pinlanong pag-date.** Dalhin ang phone nasaan ka man. Magkaroon ng plano sa pagtakas kung hindi magiging maayos ang date o kung hindi ligtas ang iyong pakiramdam.
- **Pag-isipang magdala ng isang kaibigan.** Ang pakikipagtagpo sa isang bagong kakilala sa unang pagkakataon ay nakakatakot. Ang wingman ay hindi kailangang sumali sa date ngunit pwedeng manatili sa malapit para sa karagdagang suporta.
- **Panatilihin ang mabuting pagpapasya sa buong date sa pamamagitan ng paglilimita sa iinumang alak.**

### Mga Gagawin at Hindi Gagawin sa Pakikipag-date

Makipag-usap sa indibidwal na sinusupportahan mo tungkol sa pangunahing mga gagawin at hindi gagawin sa pagde-date:

### Gagawin

- ✓ Maging natural, mag-relax, at magsaya!
- ✓ Tandaan na may marami kang magagandang katangian at hindi nailalarawan ng mga opinyon ng ibang mga tao.
- ✓ Palaging igalang ang iyong personal na limitasyon sa pakikipag-date. Alamin kung paano sila nakikipag-usap at kunin ang pagsang-ayon bago gagawa ng anumang sekswal na aktibidad.
- ✓ Dapat mapagtanto mo na ang bawat relasyon ay nangangailangan ng isang pundasyon ng paggalang at pagtanggap.
- ✓ Maging tapat tungkol sa iyong mga kakayahan at mga pangangailangan sa suporta.

### Hindi Gagawin

- ✗ Huwag tangkaing pilitin ang isang tao na magustuhan ka o tanggapin ang iyong kapansanan.
- ✗ Huwag makuntento sa isang tao na hinding-hindi magpapasaya sa iyong puso.
- ✗ Huwag na huwag pumasok sa isang relasyon na umaasang ayusin ang mga abilidad o personalidad ng isang tao. Alamin ang iyong mga tagasira ng kasunduan
- ✗ Huwag makiusap sa isang tao na manatili sa isang relasyon kapag gusto na nilang umalis.

### Karagdagang Impormasyon:

- Relias: <https://www.relias.com/blog/7-tips-for-talking-about-sexuality-and-relationships>
- Office of Developmental Primary Care, University of California, San Francisco: <https://odpc.ucsf.edu/advocacy/sexuality-sexual-health/our-sexuality-our-health-a-disabled-advocates-guide-to#dating>