**Η ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΜΟΦΥΛΟΦΙΛΙΑ**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

1. Εισαγωγή

2. Τι σημαίνει σεξουαλικός προσανατολισμός;

3. Πώς γνωρίζει κάποιος αν είναι λεσβία, gay ή αμφιφυλόφιλος ;

4. Πού οφείλεται ο σεξουαλικός προσανατολισμός ενός ατόμου;

5. Τι ρόλο παίζει η προκατάληψη και η αρνητική διάκριση στη ζωή των λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων;

6. Ποιές είναι οι ψυχολογικές επιπτώσεις της προκατάληψης και της αρνητικής διάκρισης ;

7.Είναι η ομοφυλοφιλία διαταραχή ;

8. Οι θεραπείες για αλλαγή του σεξουαλικού προσανατολισμού.

9. Τι σημαίνει “coming out” και γιατί είναι τόσο σημαντικό ;

10.Τι συμβαίνει με το σεξουαλικό προσανατολισμό και το “coming out” κατά τη διάρκεια της εφηβείας ;

11. Σε ποιά ηλικία οι λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι πρέπει να κάνουν “coming out”;

12. Ποιά είναι η φύση των ομόφυλων σχέσεων;

13.Μπορούν οι λεσβίες και gay άνδρες να είναι καλοί γονείς ;

14. Τι μπορεί να γίνει ώστε να εξαλειφθεί η προκατάληψη και αρνητική διάκριση εναντίον των λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων ;

**1. Εισαγωγή**

Ο Αμερικανικός Ψυχολογικός Σύλλογος, από το 1975, καλεί τους ψυχολόγους να αναλάβουν πρωταρχικό ρόλο στην άρση του στίγματος της ψυχικής διαταραχής, που σχετιζόταν με τους λεσβιακούς, gay και αμφιφυλόφιλους σεξουαλικούς προσανατολισμούς. Η επιστήμη της Ψυχολογίας ενδιαφέρεται για την ευημερία των ατόμων και των ομάδων και, κατ’ επέκταση, για τις απειλές που πλήττουν αυτή την ευημερία. Η προκατάληψη και η αρνητική διάκριση , τις οποίες βιώνουν συχνά οι άνθρωποι που αυτοπροσδιορίζονται ως λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι, έχει φανεί πως μπορεί να έχουν αρνητικές ψυχολογικές επιπτώσεις σε αυτές τις ομάδες ανθρώπων. Το παρακάτω κείμενο έχει σχεδιαστεί ούτως ώστε να δώσει ακριβείς πληροφορίες για εκείνους που επιθυμούν να κατανοήσουν καλύτερα τον σεξουαλικό προσανατολισμό καθώς και τις επιπτώσεις της προκατάληψης και αρνητικής διάκρισης στους ανθρώπους που αυτοπροσδιορίζονται ως λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι.

**2. Τι σημαίνει σεξουαλικός προσανατολισμός;**

O σεξουαλικός προσανατολισμός αναφέρεται στις σταθερές αισθηματικές, ρομαντικές ή σεξουαλικές έλξεις για άνδρες ή γυναίκες ή και τα δύο φύλα. Επίσης, αναφέρεται στην αίσθηση ταυτότητας του ατόμου, βάσει αυτών των έλξεων και των σχετικών συμπεριφορών που αυτές συνεπάγονται.

Η έρευνα, εδώ και αρκετές δεκαετίες, έχει δείξει πως ο σεξουαλικός προσανατολισμός κυμαίνεται ανάμεσα στην αποκλειστική έλξη για το αντίθετο φύλο μέχρι την αποκλειστική έλξη για το ίδιο φύλο. Ο σεξουαλικός προσανατολισμός συχνά χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες : ετεροφυλόφιλος (αισθηματική, ρομαντική ή σεξουαλική έλξη για μέλη του αντίθετου φύλου), gay/λεσβιακός (αισθηματική, ρομαντική ή σεξουαλική έλξη για μέλη του ίδιου φύλου) και αμφιφυλόφιλος (αισθηματική, ρομαντική ή σεξουαλική έλξη και για τα δύο φύλα).

Οι παραπάνω έλξεις και συμπεριφορές έχουν παρατηρηθεί σταθερά σε διάφορους πολιτισμούς παγκοσμίως. Αρκετοί πολιτισμοί χρησιμοποιούν ορολογίες ταυτότητας για να περιγράψουν εκείνους που εμφανίζουν αυτές τις έλξεις. Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής (Η.Π.Α) οι πιο συχνές ορολογίες είναι: λεσβίες (γυναίκες που έλκονται από γυναίκες), gay άνδρες (άνδρες που έλκονται από άνδρες) και αμφιφυλόφιλα άτομα (άνδρες ή γυναίκες που έλκονται και από τα δύο φύλα). Φυσικά κάποιοι άνθρωποι ενδέχεται να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές ορολογίες ή και καθόλου.

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός διαφοροποιείται από τα άλλα σημαντικά στοιχεία του φύλου/γένους συμπεριλαμβανομένων α. του βιολογικού φύλου (ανατομικά, γενετικά και στοιχεία φυσιολογίας, σχετιζόμενα με το ανδρικό ή γυναικείο φύλο), β. της ταυτότητας φύλου (η ψυχολογική αίσθηση του να είναι κάποιος άνδρας ή γυναίκα) και γ. του κοινωνικού ρόλου του φύλου (οι πολιτισμικές νόρμες που ορίζουν την γυναικεία ή ανδρική συμπεριφορά) .

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός χρησιμοποιείται συχνά σαν να αποτελεί ένα χαρακτηριστικό του ανθρώπου (όπως το βιολογικό φύλο, η ταυτότητα φύλου ή η ηλικία του). Εντούτοις, η άποψη αυτή δεν είναι ολοκληρωμένη μια και ο σεξουαλικός προσανατολισμός ορίζεται και με γνώμονα τις σχέσεις μας με άλλους ανθρώπους. Οι άνθρωποι εκφράζουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό μέσω των συμπεριφορών τους με άλλους ανθρώπους (π.χ. απλές συμπεριφορές όπως το κράτημα χεριών ή το φιλί). Έτσι, γίνεται κατανοητό πως ο σεξουαλικός προσανατολισμός είναι στενά συνδεδεμένος με τις διαπροσωπικές σχέσεις που απαντούν στη βαθιά ριζωμένη ανάγκη του ανθρώπου για αγάπη και οικειότητα. Εκτός από τις σεξουαλικές συμπεριφορές, αυτοί οι δεσμοί και σχέσεις αφορούν και μη σεξουαλικές εκδηλώσεις ανάμεσα σε συντρόφους, τους κοινούς στόχους και αξίες τους, την αμοιβαία υποστήριξη και τη συνεχή δέσμευση. Συμπερασματικά, ο σεξουαλικός προσανατολισμός δεν αποτελεί μονάχα ένα προσωπικό χαρακτηριστικό του ατόμου αλλά ορίζει την ομάδα ανθρώπων στην οποία κανείς ενδέχεται να βρει ικανοποιητικές ρομαντικές σχέσεις.

**3. Πώς γνωρίζει κάποιος αν είναι λεσβία, gay ή αμφιφυλόφιλος ;**

Σύμφωνα με τη σύγχρονη επιστημονική και επαγγελματική γνώση , οι κύριες έλξεις που σχηματίζουν τη βάση για τον ενήλικο σεξουαλικό προσανατολισμό, συνήθως αναδύονται από τη μέση παιδική ηλικία μέχρι την πρώιμη εφηβεία. Αυτά τα μοτίβα των συναισθηματικών, ρομαντικών και σεξουαλικών έλξεων μπορεί να εμφανιστούν και χωρίς προηγούμενη σεξουαλική εμπειρία. Κάποιοι άνθρωποι ενδέχεται να απέχουν σεξουαλικά και παρόλα αυτά να γνωρίζουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό (είτε αυτός είναι ετεροφυλόφιλος, λεσβιακός, gay ή αμφιφυλόφιλος)

Οι λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι ενδέχεται να έχουν πολύ διαφορετικές εμπειρίες σε σχέση με το πώς βιώνουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό. Κάποιοι άνθρωποι γνωρίζουν ότι είναι λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι αρκετό καιρό πριν αναζητήσουν σχέσεις με άλλους ανθρώπους. Κάποιοι άλλοι είναι σεξουαλικά ενεργοί (είτε με συντρόφους του ίδιου φύλου είτε με συντρόφους του αντίθετου φύλου) πριν προσδώσουν μια καθαρή ταυτότητα στο σεξουαλικό προσανατολισμό τους. Η προκατάληψη και η αρνητική διάκριση δυσκολεύουν αρκετούς ανθρώπους να αποδεχτούν τη ταυτότητα του σεξουαλικού τους προσανατολισμού και έτσι η ανάληψη μιας λεσβιακής, gay ή αμφιφυλόφιλης ταυτότητας μπορεί να αποτελέσει μια αργή διαδικασία.

**4. Πού οφείλεται ο σεξουαλικός προσανατολισμός ενός ατόμου;**

Δεν υπάρχει συμφωνία σήμερα ανάμεσα στους επιστήμονες για τα ακριβή αίτια που ωθούν κάποιον στο να αναπτύξει ετεροφυλόφιλο, αμφιφυλόφιλο, gay ή λεσβιακό σεξουαλικό προσανατολισμό. Αν και πολλές έρευνες έχουν εξετάσει τις πιθανές γενετικές, ορμονικές, αναπτυξιακές, κοινωνικές και πολιτισμικές επιρροές πάνω στο σεξουαλικό προσανατολισμό, δεν έχουν προκύψει ευρήματα που επιτρέπουν στους επιστήμονες να καταλήξουν, με ασφάλεια, στο ότι ο σεξουαλικός προσανατολισμός καθορίζεται από κάποιο συγκεκριμένο παράγοντα ή παράγοντες. Αρκετοί πιστεύουν πως η φύση και η ανατροφή παίζουν καθοριστικό και πολύπλοκο ρόλο. Πάντως, οι περισσότεροι άνθρωποι δε βιώνουν καν αίσθηση επιλογής σε ότι αφορά τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό.

**5. Τι ρόλο παίζει η προκατάληψη και η αρνητική διάκριση στη ζωή των λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων;**

Η έρευνα από τις Η.Π.Α έχει δείξει πως οι λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι αντιμετωπίζουν σημαντική προκατάληψη, αρνητική διάκριση και βία εξαιτίας του σεξουαλικού τους προσανατολισμού.

Παρόλα αυτά, τα τελευταία χρόνια, η κοινή γνώμη έχει αρχίσει να αντιτίθεται στις διακρίσεις βάσει του σεξουαλικού προσανατολισμού αν και εκφράσεις εχθρότητας απέναντι στις λεσβίες και gay άνδρες παρατηρούνται συχνά στη κοινωνία.

Η προκατάληψη απέναντι στους αμφιφυλόφιλους εμφανίζεται εξίσου συχνά. Μάλιστα οι αμφιφυλόφιλοι ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προκατάληψη ακόμα και από μια μερίδα λεσβιών και gay όπως και από ετεροφυλόφιλους. Η αρνητική διάκριση βάσει του σεξουαλικού προσανατολισμού παίρνει διάφορες μορφές. Πολυάριθμες μελέτες δείχνουν πως η λεκτική βία, η παρενόχληση και προκατάληψη κατά των λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων είναι διεθνές φαινόμενο.

Η αρνητική διάκριση εναντίον των λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων απαντάται πολύ συχνά σε τομείς όπως η απασχόληση, η στέγαση και ο εργασιακός στίβος. Η επιδημία του HIV/AIDS έπαιξε σημαντικό ρόλο σε ότι αφορά την προκατάληψη και την αρνητική διάκριση απέναντι στις λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλους.

Στις αρχές εξάπλωσης της επιδημίας, το επιχείρημα πως το HIV/AIDS ήταν η “αρρώστια των gay” έπαιξε σημαντικό ρόλο για την ολιγωρία στην αντιμετώπιση των κοινωνικών προεκτάσεων της επιδημίας. Οι gay και αμφιφυλόφιλοι άνδρες, όντως, έχουν επηρεαστεί από την ασθένεια σε μεγαλύτερο βαθμό. Εντούτοις, η ανακριβής πεποίθηση πως όλοι οι gay και αμφιφυλόφιλοι άνδρες έχουν HIV/AIDS βοήθησε στον περαιτέρω στιγματισμό των λεσβίων, gay και αμφιφυλόφιλων.

**6. Ποιές είναι οι ψυχολογικές επιπτώσεις της προκατάληψης και της αρνητικής διάκρισης ;**

Σε κοινωνικό επίπεδο, η προκατάληψη και αρνητική διάκριση εναντίον λεσβίων, gay και αμφιφυλόφιλων φαίνεται στα καθημερινά στερεότυπα που αφορούν στα μέλη αυτών των κοινωνικών ομάδων. Τα στερεότυπα αυτά, αν και δεν αποδεικνύονται ερευνητικά, πολλές φορές χρησιμοποιούνται ως δικαιολογία για την άνιση μεταχείριση λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων. Μερικά παραδείγματα άνισης μεταχείρισης στους τομείς της απασχόλησης, της γονεϊκότητας και της αναγνώρισης ομόφυλων σχέσεων, «δικαιολογούνται» συχνά από στερεοτυπικές θεωρήσεις για τις λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλους.

Σε προσωπικό και διαπροσωπικό επίπεδο, αυτή η προκατάληψη και αρνητική διάκριση ενδέχεται να έχει σημαντικές επιπτώσεις, ειδικά εάν οι λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι επιχειρήσουν να αποκρύψουν ή αρνηθούν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό. Αν και αρκετές λεσβίες και gay άνδρες μαθαίνουν, καθώς μεγαλώνουν, να αντιμετωπίζουν ικανοποιητικά το κοινωνικό στίγμα εναντίον της ομοφυλοφιλίας , η συστηματική προκατάληψη μπορεί να έχει σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και την ευημερία τους. Άτομα και ομάδες μπορεί να βιώνουν το στίγμα είτε σε μεγαλύτερο βαθμό είτε σε μικρότερο, εξαιτίας άλλων χαρακτηριστικών τους, όπως η φυλή, η εθνικότητα, η θρησκεία ή η αναπηρία.

Η διαδεδομένη προκατάληψη, αρνητική διάκριση και βία τις οποίες βιώνουν οι λεσβίες και οι gay άνδρες, είναι σημαντικές πηγές ανησυχίας, σε ό,τι αφορά τη ψυχική τους υγεία. Η προκατάληψη, η αρνητική διάκριση βάσει του σεξουαλικού προσανατολισμού και η βία, είναι σημαντικές πηγές άγχους για τις λεσβίες, gay και τους αμφιφυλόφιλους, διεθνώς.

Αν και η κοινωνική υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας στην αντιμετώπιση του άγχους, η αρνητική διάκριση και προκατάληψη καθιστούν δυσκολότερο για τις λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλους, να βρουν τέτοια υποστήριξη.

**7. Είναι η ομοφυλοφιλία διαταραχή ;**

Όχι, ο λεσβιακός, gay και αμφιφυλόφιλος προσανατολισμός δεν αποτελούν διαταραχές. Η έρευνα δεν έχει δείξει κάποιο συσχετισμό μεταξύ αυτών των σεξουαλικών προσανατολισμών και της ψυχοπαθολογίας. Τόσο η ετεροφυλόφιλη όσο και η ομοφυλόφιλη συμπεριφορά αποτελούν φυσιολογικές εκφράσεις της ανθρώπινης σεξουαλικότητας. Οι δύο συμπεριφορές έχουν καταγραφεί σε πολλούς και διαφορετικούς πολιτισμούς και σε διαφορετικές ιστορικές περιόδους. Παρά την επιμονή των στερεοτύπων που παρουσιάζουν τις λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλους ως διαταραγμένους, πολλές δεκαετίες έρευνας και κλινικής εμπειρίας έχουν οδηγήσει κάθε σημαντικό οργανισμό Ιατρικής και Ψυχικής Υγείας να καταλήξει στο συμπέρασμα πως αυτοί οι προσανατολισμοί αντιπροσωπεύουν φυσιολογικές εκφράσεις της ανθρώπινης εμπειρίας. Οι λεσβιακές, gay και αμφιφυλόφιλες σχέσεις αποτελούν φυσιολογικές εκφράσεις του ανθρώπινου δεσίματος και της ανθρώπινης οικειότητας. Εδώ και δεκαετίες αυτοί οι οργανισμοί έχουν πάψει να κατατάσσουν την ομοφυλοφιλία ως ψυχική διαταραχή.

**8. Οι θεραπείες για αλλαγή του σεξουαλικού προσανατολισμού.**

Οι μεγαλύτεροι οργανισμοί Ψυχικής Υγείας έχουν επίσημα εκφράσει ανησυχία για τις ‘‘θεραπείες’’ αλλαγής σεξουαλικού προσανατολισμού. Μέχρι σήμερα δεν έχουν υπάρξει επιστημονικά επαρκή ερευνητικά στοιχεία που να δείχνουν ότι η θεραπεία με σκοπό την αλλαγή του σεξουαλικού προσανατολισμού ενός ατόμου είναι ασφαλής ή επιτυχής. Επιπρόσθετα, η προαγωγή των θεραπειών αλλαγής σεξουαλικού προσανατολισμού επιτείνει τα στερεότυπα και συμβάλλει στο αρνητικό κλίμα για τις λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλους. Κάτι τέτοιο είναι ιδιαίτερα πιθανό για λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλους οι οποίοι έχουν μεγαλώσει σε συντηρητικά και θρησκευτικά περιβάλλοντα.

Οι ενδεδειγμένες πρακτικές για ένα θεραπευτή που εργάζεται με κάποιον ο οποίος έχει επιφυλάξεις σε ό,τι αφορά τις έλξεις του απέναντι στο ίδιο φύλο, αφορούν στην παροχή βοήθειας για α. την αντιμετώπιση των κοινωνικών προκαταλήψεων εναντίον της ομοφυλοφιλίας β. την επιτυχή επίλυση θεμάτων που σχετίζονται με τις εσωτερικές συγκρούσεις του ατόμου γ. την ενθάρρυνση προς τη διεκδίκηση μιας ευτυχισμένης και ικανοποιητικής ζωής του ατόμου.

Οι επαγγελματικοί οργανισμοί Ψυχικής Υγείας καλούν τα μέλη τους να δείχνουν σεβασμό στο δικαίωμα ενός ατόμου (ή πελάτη) στον αυτοπροσδιορισμό, να είναι ευαίσθητα απέναντι στη φυλή, κουλτούρα, εθνικότητα, ηλικία, φύλο, ταυτότητα φύλου, σεξουαλικό προσανατολισμό, θρησκεία, κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, γλώσσα και αναπηρία όταν εργάζονται με έναν πελάτη, καθώς και να εξαλείψουν τις προκαταλήψεις που σχετίζονται με τους παραπάνω παράγοντες.

**9. Τι σημαίνει “coming out” και γιατί είναι τόσο σημαντικό ;**

Η Αγγλική φράση “coming out” (ανακοίνωση/γνωστοποίηση σε τρίτους του σεξουαλικού προσαναταλισμού του ατόμου) αναφέρεται σε αρκετές πλευρές των εμπειριών λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων, όπως την αυτο-αναγνώριση των ομόφυλων έλξεων, τη γνωστοποίησή τους σε έναν ή περισσότερους ανθρώπους, την εκτεταμένη γνωστοποίηση και συνάσπιση των ατόμων στις λεσβιακές, gay και αμφιφυλόφιλες κοινότητες.

Αρκετοί άνθρωποι διστάζουν να προχωρήσουν στη γνωστοποίηση του σεξουαλικού τους προσανατολισμού, εξαιτίας του κινδύνου να αντιμετωπίσουν τυχόν αρνητική διάκριση και προκατάληψη. Ορισμένοι επιλέγουν να κρατήσουν τη ταυτότητα τους κρυφή, άλλοι να τη γνωστοποιήσουν σε συγκεκριμένες περιστάσεις ενώ κάποιοι τελευταίοι αποφασίζουν να τη γνωστοποιήσουν ευρύτερα δημόσια.

Η διαδικασία του “coming out” αποτελεί συχνά ένα σημαντικό ψυχολογικό βήμα για τις λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλους ανθρώπους. Η έρευνα έχει δείξει πως τα θετικά αισθήματα για το σεξουαλικό προσανατολισμό και η ενσωμάτωση αυτών στη ζωή κάποιου, είναι πηγή ευημερίας και καλής ψυχικής υγείας.

Αυτή η ενσωμάτωση συχνά σχετίζεται με την αποκάλυψη της σεξουαλικής ταυτότητας σε τρίτους και ίσως με τη συμμετοχή στη gay κοινότητα. Η δυνατότητα να μπορεί κάποιος να συζητήσει για το σεξουαλικό του προσανατολισμό με άλλους, αυξάνει τις πιθανότητες κοινωνικής υποστήριξης η οποία είναι σημαντική για τη ψυχική υγεία και τη ψυχολογική ευημερία του ατόμου.

Όπως οι ετεροφυλόφιλοι, έτσι και οι λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι ευεργετούνται από το να μπορούν να μοιραστούν τη ζωή τους με την οικογένεια, φίλους και γνωστούς τους. Έτσι, δεν αποτελεί έκπληξη ότι οι λεσβίες και gay άνδρες που αισθάνονται ότι πρέπει να αποκρύψουν το σεξουαλικό τους προσανατολισμό, αναφέρουν πιο συχνά προβλήματα ψυχικής υγείας (και ενδέχεται να έχουν και περισσότερα προβλήματα υγείας, γενικότερα), σε σύγκριση με τις λεσβίες και gay άνδρες που είναι πιο ανοιχτοί στην αποκάλυψη της αλήθειας.

**10. Τι συμβαίνει με το σεξουαλικό προσανατολισμό και το “coming out” κατά τη διάρκεια της εφηβείας ;**

Η εφηβεία αποτελεί τη περίοδο όπου οι άνθρωποι διαχωρίζονται από τους γονείς και τις οικογένειες τους και αρχίζουν να δημιουργούν την αυτονομία τους. Η περίοδος της εφηβείας μπορεί να αποτελέσει μια εποχή αμφισβήτησης και πολλοί νέοι ενδέχεται να αμφισβητήσουν τα σεξουαλικά τους αισθήματα. Η διαδικασία αναγνώρισης των σεξουαλικών αισθημάτων είναι μια φυσιολογική εξελικτική διαδικασία της εφηβείας. Μερικές φορές, οι έφηβοι έχουν ομοερωτικά αισθήματα ή εμπειρίες οι οποίες προκαλούν σύγχυση ως προς το σεξουαλικό τους προσανατολισμό. Αυτή η σύγχυση φαίνεται πως υποχωρεί με το χρόνο και με διαφορετική κατάληξη για κάθε άτομο.

Κάποιοι έφηβοι επιθυμούν ή συμμετέχουν σε ομοερωτική συμπεριφορά αλλά δεν αυτοπροσδιορίζονται ως λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι, μερικές φορές εξαιτίας του στίγματος που φέρει ένας μη ετεροφυλόφιλος προσανατολισμός. Άλλοι έφηβοι νιώθουν συνεχόμενα αισθήματα και ομοερωτικές έλξεις, χωρίς να συμμετέχουν σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα ή ενδέχεται να συμμετέχουν σε ετερόφυλες συμπεριφορές για διάφορες χρονικές περιόδους. Εξαιτίας του στίγματος που σχετίζεται με τις έλξεις για το ίδιο φύλο, αρκετοί νέοι μπορεί να νιώθουν ομοερωτικές έλξεις χρόνια πριν γίνουν σεξουαλικά ενεργοί με άτομα του ίδιου φύλου ή αποκαλύψουν αυτές τις έλξεις σε άλλους.

Η διαδικασία εξερεύνησης των έλξεων για το ίδιο φύλο μπορεί να οδηγήσει κάποιους νέους στο να υιοθετήσουν λεσβιακή, gay ή αμφιφυλόφιλη ταυτότητα. Για ορισμένους έφηβους η αναγνώριση αυτής της ταυτότητας μπορεί να βάλει τέλος στην εσωτερική τους σύγχυση. Όταν δε αυτοί οι έφηβοι λαμβάνουν υποστήριξη από τους γονείς ή τον περίγυρό τους, είναι συχνά ικανοί να ζήσουν ικανοποιητικές και υγιείς ζωές και να προχωρήσουν αποτελεσματικά στη ζωή τους, μέσα από τις ζυμώσεις της εφηβείας. Όσο νεότερος είναι κάποιος ο οποίος αναγνωρίζει μια μη ετεροφυλόφιλη ταυτότητα, τόσο λιγότεροι είναι οι εσωτερικοί και εξωτερικοί μηχανισμοί βοήθειας που μπορεί ο ίδιος να διαθέτει. Ως εκ τούτου, οι νέοι που κάνουν ‘‘coming out’’ νωρίτερα, έχουν ιδιαίτερη ανάγκη βοήθειας από γονείς και τρίτους.

Οι νέοι που αυτοπροσδιορίζονται ως λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι ενδέχεται να αντιμετωπίσουν κάποια προβλήματα, μεταξύ των οποίων η παρενόχληση και οι αρνητικές εμπειρίες στο σχολείο. Αυτές οι εμπειρίες συνδέονται με αρνητικές συμπεριφορές, δηλαδή δραστηριότητες υψηλού κινδύνου, όπως σεξ χωρίς προφύλαξη και καταχρήσεις σε αλκοόλ ή ναρκωτικές ουσίες. Εντούτοις, οι νέες σε ηλικία λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι δε φαίνεται να αντιμετωπίζουν υψηλότερους κινδύνους σωματικής ή ψυχικής υγείας. Πάντως, όταν τέτοιου είδους προβλήματα ανακύψουν , αυτά στη συντριπτική τους πλειοψηφία σχετίζονται με τις προκαταλήψεις και αρνητικές διακρίσεις στο ευρύτερο περιβάλλον τους. Η υποστήριξη από σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή των εφήβων είναι εξαιρετικής σημασίας και μπορεί να δώσει μεγάλη ανακούφιση από την προκατάληψη και αρνητική διάκριση .

Η υποστήριξη από την οικογένεια, το σχολείο και τη γενικότερη κοινωνία μειώνει τους κινδύνους και ενθαρρύνει την υγιή ανάπτυξη των εφήβων. Οι νέοι και έφηβοι έχουν ανάγκη αγάπης και υποστήριξης καθώς και να συμμετέχουν ενεργά σε δραστηριότητες με τους συνομηλίκους τους. Οι έφηβες λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι που αντεπεξέρχονται καλά στη ζωή τους παρά το άγχος –όπως εξάλλου όλοι οι έφηβοι που αντιδρούν καλά στο άγχος- τείνουν να είναι κοινωνικά ικανοί, να έχουν καλές ικανότητες επίλυσης προβλημάτων και να έχουν μια αίσθηση αυτονομίας και σκοπού, ανυπομονώντας για το μέλλον.

Επίσης, υπάρχουν έφηβοι οι οποίοι θεωρούνται λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι επειδή δεν συγκλίνουν με τους παραδοσιακούς ρόλους των φύλων (π.χ. τις πολιτισμικές νόρμες που αφορούν στην ανδρική και θηλυκή συμπεριφορά). Ανεξάρτητα από το εάν αυτοί οι έφηβοι αυτοπροσδιορίζονται ως ετεροφυλόφιλοι, λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι, συναντούν συχνά προκατάληψη και αρνητική διάκριση βάσει της θεώρησης των άλλων ότι αυτοί είναι λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι. Η καλύτερη υποστήριξη για αυτούς τους έφηβους, έρχεται από σχολεία που δεν αποδέχονται τις αρνητικές διακρίσεις.

**11. Σε ποιά ηλικία οι λεσβίες, gay ή αμφιφυλόφιλοι πρέπει να κάνουν “coming out”;**

Δεν υπάρχει απλή ή απόλυτη απάντηση σε αυτή την ερώτηση. Οι κίνδυνοι και τα οφέλη του “coming out” είναι διαφορετικά για νέους, ανά περίπτωση/περίσταση. Ορισμένοι έφηβοι ζουν σε οικογένειες όπου η υποστήριξη για το σεξουαλικό τους προσανατολισμό είναι ξεκάθαρη και σταθερή. Αυτοί οι έφηβοι και νέοι ενδέχεται να αντιμετωπίσουν λιγότερους κινδύνους κατά τη διαδικασία του “coming out”, ακόμα και αν αυτό λάβει χώρα σε μικρότερη ηλικία. Οι νέοι και έφηβοι που ζουν σε λιγότερο υποστηρικτικές οικογένειες, αντιμετωπίζουν υψηλότερους κινδύνους. Όλοι οι νέοι που κάνουν “coming out” ενδέχεται να αντιμετωπίσουν προκατάληψη, αρνητική διάκριση ή ακόμα και βία στα σχολεία τους, τις κοινωνικές ομάδες των οποίων αποτελούν μέλη, στην εργασιακή τους απασχόληση και στις θρησκευτικές κοινότητες στις οποίες ανήκουν. Οι υποστηρικτικές οικογένειες, φίλοι και σχολεία αποτελούν σημαντική βοήθεια εναντίον των αρνητικών επιπτώσεων αυτών των εμπειριών.

**12. Ποιά είναι η φύση των ομόφυλων σχέσεων;**

Η έρευνα δείχνει πως αρκετές λεσβίες και gay άνδρες θέλουν και έχουν αφοσιωμένες σχέσεις. Σύμφωνα με ερευνητικά στοιχεία υπολογίζεται ότι ποσοστό της τάξεως 40% με 60% των gay ανδρών και 45% με 80% των λεσβιών, βρίσκονται μέσα σε σχέση. Στοιχεία από τις Η.Π.Α δείχνουν πως από τα 5,5 εκατομμύρια ζευγάρια που συζούν χωρίς να έχουν παντρευτεί, περίπου 1 στα 9 αφορά συντρόφους του ίδιου φύλου αν και είναι σχεδόν σίγουρο πως τα στατιστικά αυτά υποεκτιμούν τον αληθινό αριθμό των ομόφυλων ζευγαριών που συζούν.

Τα στερεότυπα για τις σχέσεις λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων παραμένουν παρά το γεγονός ότι διάφορες έρευνες δεν τα επιβεβαιώνουν. Ένα στερεότυπο σε ό,τι αφορά τις σχέσεις των ομόφυλων ζευγαριών, είναι πως αυτές είναι δυσλειτουργικές. Η πραγματικότητα είναι πως η έρευνα μέχρι σήμερα έχει δείξει ότι οι ετερόφυλες και ομόφυλες σχέσεις δε παρουσιάζουν διαφορά σε ποιοτικά χαρακτηριστικά όπως η ικανοποίηση από τη σχέση και η δέσμευση των δύο συντρόφων.

Άλλο στερεότυπο αφορά στο ότι οι λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι δεν είναι σταθεροί στις σχέσεις τους. Κι όμως, παρά τη κοινωνική εχθρότητα εναντίον των ομόφυλων ζευγαριών, η έρευνα έχει δείξει πως μια μεγάλη μερίδα λεσβιών και gay ανδρών δημιουργούν σταθερές και μακροχρόνιες σχέσεις. Υπολογίζεται πως ποσοστό της τάξης 18% με 28% των gay ζευγαριών και 8% με 21% των λεσβιακών ζευγαριών έχουν ζήσει μαζί για πάνω από 10 χρόνια. Είναι λογικό να θεωρήσουμε πως η σταθερότητα μιας ομόφυλης σχέσης μπορεί να υποβοηθηθεί, αν τυγχάνει της ίδιας υποστήριξης και αναγνώρισης που τυγχάνουν οι ετερόφυλες σχέσεις (π.χ. ίσα νομικά δικαιώματα και υποχρεώσεις που απορρέουν από το γάμο).

Ένα ακόμα στερεότυπο αφορά τη λανθασμένη αντίληψη πως οι στόχοι και αξίες των ομόφυλων ζευγαριών είναι διαφορετικά από αυτά των ετερόφυλων ζευγαριών. Μάλιστα, η έρευνα έχει δείξει πως οι παράγοντες που επηρεάζουν τη ικανοποίηση σε μια σχέση, την δέσμευση και τη σταθερότητα παρουσιάζουν εξαιρετική ομοιότητα τόσο για τα ομόφυλα ζευγάρια που συζούν όσο και για τα ετερόφυλα ζευγάρια που είναι παντρεμένα.

Πολύ λιγότερη έρευνα είναι υπαρκτή για τις σχέσεις και τις εμπειρίες αμφιφιλόφιλων ανθρώπων. Αν αυτοί οι άνθρωποι βρίσκονται σε μια ομόφυλη σχέση τότε ενδέχεται να αντιμετωπίσουν την ίδια προκατάληψη και αρνητική διάκριση που βιώνουν τα ζευγάρια λεσβιών και gay ανδρών. Αν βρίσκονται σε μια ετερόφυλη σχέση τότε ενδέχεται να έχουν τις ίδιες εμπειρίες με τα ετερόφυλα ζευγάρια εκτός αν επιλέξουν να αποκαλύψουν τον αμφιφυλόφιλο σεξουαλικό προσανατολισμό τους. Σε αυτή τη περίπτωση ενδέχεται να αντιμετωπίσουν την ίδια προκατάληψη και αρνητική διάκριση που βιώνουν οι λεσβίες και gay άνδρες.

**13. Μπορούν οι λεσβίες και gay άνδρες να είναι καλοί γονείς ;**

Αρκετές λεσβίες και gay άνδρες είναι γονείς ενώ αρκετοί άλλοι θα ήθελαν να γίνουν. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία από τις Η.Π.Α το 33% των ζευγαριών γυναικών και το 22% των ζευγαριών ανδρών που συζούν, έχουν τουλάχιστον ένα παιδί ηλικίας κάτω των 18 ετών στο σπίτι. Αν και συγκριτικά στατιστικά για ελεύθερους gay και λεσβίες δεν υπάρχουν, υπολογίζεται πως αρκετοί εξ αυτών είναι γονείς.

Καθώς η ορατότητα των ομοφυλόφιλων γονέων στη κοινωνία έχει αυξηθεί και το νομικό πλαίσιο αλλάζει , αρκετοί έχουν εκφράσει ανησυχίες για αυτές τις οικογένειες και για την ευημερία των παιδιών που προέρχονται από ομόφυλους γονείς. Η πλειοψηφία της έρευνας γύρω από αυτό το ζήτημα ασχολείται με το κατά πόσο τα παιδιά από ομόφυλα ζευγάρια παρουσιάζουν μειονεκτήματα σε σχέση με παιδιά από ετερόφυλα ζευγάρια. Οι πιο συνηθισμένες ερωτήσεις και απαντήσεις για το θέμα είναι οι παρακάτω :

* *Παρουσιάζουν τα παιδιά ομόφυλων ζευγαριών περισσότερα προβλήματα σεξουαλικής ταυτότητας σε σύγκριση με τα παιδιά ετερόφυλων ζευγαριών ;*

Η απάντηση από την έρευνα είναι ξεκάθαρη: Όχι ,τα παιδιά λεσβιακών ζευγαριών δεν εμφανίζουν διαφορές σε σύγκριση με τα παιδιά των ετερόφυλων ζευγαριών σε ό,τι αφορά το σεξουαλικό τους προσανατολισμό, την ταυτότητα φύλου και γενικότερα τη σεξουαλική τους ταυτότητα. Λιγότερες είναι οι έρευνες σε ό,τι αφορά παιδιά από gay ζευγάρια .

* *Εμφανίζουν άλλα αναπτυξιακά προβλήματα τα παιδιά ομόφυλων ζευγαριών;*

Άλλη μια φορά η έρευνα έχει δείξει πως τα παιδιά από λεσβιακά ζευγάρια παρουσιάζουν μικρές διαφορές σε σύγκριση με τα παιδιά από ετερόφυλα ζευγάρια σε ό,τι αφορά τη προσωπικότητα, την αυτο-εικόνα και την εν γένει συμπεριφορά τους. Λιγότερες είναι οι έρευνες σε ό,τι αφορά παιδιά από gay ζευγάρια .

* *Αντιμετωπίζουν τα παιδιά ομόφυλων ζευγαριών προβλήματα με τις κοινωνικές σχέσεις τους ;*

Tα ερευνητικά στοιχεία μέχρι σήμερα δείχνουν πως τα παιδιά από ομόφυλα ζευγάρια έχουν φυσιολογικές κοινωνικές σχέσεις τόσο με τους συνομηλίκους τους όσο και με τους ενήλικες. Η γενικότερη εικόνα που προκύπτει από την έρευνα δείχνει πως η κοινωνική ζωή των παιδιών που προέρχονται από ομόφυλα ζευγάρια είναι φυσιολογική σε ό,τι αφορά τις σχέσεις τους με τους συνομηλίκους, φίλους και γονείς τους.

* *Είναι πιο πιθανό αυτά τα παιδιά να πέσουν θύμα σεξουαλικής κακοποίησης από τους γονείς, φίλους ή γνωστούς ;*

Δεν υπάρχει η παραμικρή επιστημονική βάση που να υποστηρίζει τη παραπάνω θέση.

Συμπερασματικά, η κοινωνική επιστήμη αποδεικνύει ότι οι προβληματισμοί που αφορούν συχνά στα παιδιά ομόφυλων ζευγαριών (προβληματισμοί οι οποίοι γενικά βασίζονται σε προκατάληψη και στερεότυπα εναντίον των ομοφυλόφιλων) δεν υποστηρίζονται επιστημονικά. Η έρευνα έχει δείξει πως τα παιδιά ομόφυλων ζευγαριών δε διαφέρουν σημαντικά σε σχέση με τα παιδιά ετερόφυλων ζευγαριών, σε ό,τι αφορά την ανάπτυξη, την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και τη γενικότερη ευημερία τους.

**14. Τι μπορεί να γίνει ώστε να εξαλειφθεί η προκατάληψη και αρνητική διάκριση εναντίον των λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων ;**

Οι λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι που επιθυμούν να βοηθήσουν στη μείωση της προκατάληψης και αρνητικής διάκρισης εναντίον τους, μπορούν είναι ανοιχτοί για το σεξουαλικό τους προσανατολισμό, χωρίς να διακυβεύεται, με αυτό τον τρόπο, η λήψη προληπτικών μέτρων για να παραμείνουν οι ίδιοι ασφαλείς. Μπορούν, επίσης, να εξετάσουν το δικό τους σύστημα πεποιθήσεων για την ύπαρξη στερεότυπων εναντίον των ομοφυλόφιλων. Ακόμα, μπορούν να αποταθούν στη λεσβιακή, gay και αμφιφυλόφιλη κοινότητα καθώς και σε υποστηρικτικούς ετεροφυλόφιλους, για βοήθεια και υποστήριξη.

Οι ετεροφυλόφιλοι που επιθυμούν να βοηθήσουν στη μείωση της προκατάληψης και αρνητικής διάκρισης εναντίον των λεσβιών, gay και αμφιφυλόφιλων, μπορούν να εξετάσουν τις δικές τους πεποιθήσεις για την ύπαρξη στερεότυπων εναντίον των ομοφυλόφιλων. Μπορούν να προσπαθήσουν να γνωρίσουν λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλους καθώς και να εργαστούν με διάφορες κοινότητες για να καταπολεμήσουν τη προκατάληψη και αρνητική διάκριση εναντίον τους. Οι ετεροφυλόφιλοι μπορούν πιο εύκολα να ζητήσουν από άλλους ετεροφυλόφιλους να εξετάσουν τις απόψεις τους για την ύπαρξη προκατάληψης και αρνητικής διάκρισης στις συγκεκριμένες ομάδες κοινού.Οι ετεροφυλόφιλοι σύμμαχοι μπορούν να ενθαρρύνουν πολιτικές κατά της αρνητικής διάκρισης σε ό,τι αφορά τον σεξουαλικό προσανατολισμό των ατόμων. Ειδικά όταν οι λεσβίες, gay και αμφιφυλόφιλοι μπορούν δημόσια να εκφράσουν τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό, οι ετεροφυλόφιλοι έχουν ευκαιρία να έχουν προσωπική επαφή με ανοιχτά ομοφυλόφιλους και να τους κατανοήσουν ως άτομα.

Οι έρευνες σχετικά με τη προκατάληψη γενικά αλλά και ειδικότερα σχετικά με την προκατάληψη εναντίον των ομοφυλόφιλων, οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η προκατάληψη μειώνεται σημαντικά όταν η πλειοψηφική ομάδα έρχεται σε στενότερη επαφή με την μειονοτική ομάδα. Έτσι βλέπουμε την εξαιρετική σημασία που έχει η συναναστροφή ετεροφυλόφιλων με ανοιχτά ομοφυλόφιλους. Η έρευνα έχει δείξει πως η προκατάληψη και οι αρνητικές συμπεριφορές απέναντι σε ομοφυλόφιλους είναι σημαντικά μικρότερη ανάμεσα σε ανθρώπους που έχουν ομοφυλόφιλους στενούς φίλους ή μέλη της οικογένειας τους.

**ΠΗΓH**

American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC: Author. [Retrieved from www.apa.org/topics/sorientation.pdf.]

Copyright © 2008 American Psychological Association.

|  |
| --- |
| Μετάφραση-απόδοση στα Ελληνικά και επιμέλεια : Πάνος Δούρος Ψυχολόγος (ΜSc Occupational Psychology- ΜSc Health Psychology) Αρ.Άδειας Άσκησης Επαγγέλματος Ψυχολόγου: 14718/ 28.12.2011 (Κεντρικός Τομέας Περιφέρειας Αττικής)Proofreading και διορθώσεις στο Ελληνικό κείμενο : Ευαγγελία ΓκρίμπαΣτέλεχος Υπουργείου Οικονομίας , Ανάπτυξης και Τουρισμού. |