

## Ce reprezinta orientarea sexuala?

Orientarea sexuala exista in cadrul unui intreg care se intinde de la homosexualitatea exclusiva pina la heterosexualitatea exclusiva si care cuprinde diverse forme de bi-sexualitate. Persoanele bisexuale pot trai experienta unei atractii sexuale, emotionale si afective atit pentru persoanele de acelasi sex, cit si pentru cele de sex opus. Uneori catalogam persoanele cu orientare homosexuala drept gay ( atit barbatii cit si femeile ) sau lesbiene (numai femeile) .

Orientarea sexuala este o atractie sexuala sau afectiva de durata, romantica si emotionala catre o alta persoana . Se deosebeste usor de alte componente ale sexualitatii, incluzand sexul biologic, identitatea sexelor (trairea psihologica de a fi barbat sau femeie si rolul social al sexelor, apartenenta la norme culturale in cazul comportamentului feminin si masculin). Orientarea sexuala difera de comportamentul sexual, deoarece se refera la sentimente si la propria conceptie despre sine. Indivizii pot sa-si exprime sau nu orientarea sexuala prin comportamentele lor. Care sunt cauzele care pot face ca o persoana sa aiba o anumita orientare sexuala? Exista numeroase teorii referitoare la originile orientarii sexuale ale unei persoane; majoritatea oamenilor de stiinta de astazi sunt de acord ca orientarea sexuala este cel mai probabil rezultatul unei interactiuni complexe de factori de mediu, cognitivi si biologici. La majoritatea oamenilor orientarea sexuala se profileaza deja de la o virsta frageda. Exista, de asemenea, dovezi recente care sugereaza ca biologia, inclusiv factorii genetici sau factorii hormonalai ereditari joaca un rol important in sexualitatea unei persoane . Pe scurt, este important sa recunoastem ca exista probabil multe cauze care contribuie la orientarea sexuala a unei persoane, iar cauzele pot fi diferite in cazul diversilor indivizi. Oare ce pot simti? Poti simti ceva sau totul din urmatoarele:

- Ma simt incurcat (a) de faptul ca sunt atras (a) de anumite persoane.
- Uneori ma intreb daca nu cumva este ceva in neregula cu mine .
- Ma simt stinjenit (a) de faptul ca sunt atras (a) de persoane de acelasi sex .
- Imi fac probleme cu privire la performantele mele sexuale.
- Sunt incurcat (a) in privinta sentimentelor de iubire si de atractie sexuala.
- Sunt nelinistit (a) in privinta reactiilor oamenilor fata de mine.
- Imi controlez comportamentul atunci cind ma gasesc in preajma unor persoane care nu imi cunosc orientarea sexuala.
- Imi fac probleme ca imi voi dezamagi parintii daca sunt diferit (a) fata de ceea ce doresc ei sa fiu.
- Imi este teama de reactia parintilor mei daca descopera ca nu sunt heterosexual (a).
- La scoala sau la birou pastrez secreta orientarea mea sexuala, dar ma tem in permanenta ca voi fi dat (a) afara, exmatriculat (a) sau hartuit (a) daca ceilalti vor afla.

- Uneori ma simt singur (a) deoarece am senzatia ca nimeni nu ma va intelege si accepta.
- Ma simt in siguranta atunci cind sunt in compania altor persoane care au aceeasi orientare sexuala.
- Ma simt mai despoarat (a) acum, ca mi-am recunoscut orientarea.
- Ma simt bine cu privire la orientarea mea sexuala si simt ca imi va face placere si ca pot avea relatii interesante. Cum as putea sa aflu daca am nevoie de ajutor? Poti avea nevoie de ajutor daca:

- Sentimentele tale referitoare la propria sexualitate te fac sa fii deprimat(a) sau nelinistit (a).
- Nu esti sigur (a) in privinta orientarii tale sexuale si simti ca ai dori sa lamuresti aceasta problema.
- Esti supus (a) discriminarii si hartuirii.
- Tu si partenerul (a) tau (ta) aveti dificultati in a va pune ordine in problemele privind sexualitatea. Constitue orientarea sexuala o optiune? Nu, fiintele umane nu pot opta sa fie gay sau normale din punct de vedere sexual. Orientarea sexuala apare la majoritatea oamenilor in perioada adolescentei timpurii, fara vreo experienta sexuala anterioara . Desi putem sa facem o optiune in ceea ce priveste modul de a actiona conform propriilor noastre sentimente, psihologii considera ca orientarea sexuala nu reprezinta o optiune (alegere) constienta , care sa poata fi schimbata de bunavoie. Este posibil ca terapia sa schimbe orientarea sexuala? Nu, desi majoritatea homosexualilor duc o viata fericita, de succes, unele persoane homosexuale sau bisexuale pot incerca sa-si schimbe orientarea sexuala cu ajutorul terapiei, uneori sub presiunea influentei unor membri ai familiei sau a unor grupuri religioase . Realitatea este ca homosexualitatea nu este o boala. Nu necesita tratament si nu poate fi schimbata . Homosexualii, lesbienele si persoanele bisexuale pot solicita ajutor din partea unui psiholog in privinta acceptarii in fata altora a orientarii lor sexuale sau pentru abordari si strategii care se refera la prejudecati, dar majoritatea terapia datorita acelorasi motive si probleme de viata care ii aduc si pe oamenii cu sexualitate normala in fata specialistilor din institutii de sanatate mentala. Este homosexualitatea o boala mentala sau o problema emotionala? Nu. Psihologii, psihiatrii si alti specialisti in domeniul sanatatii mentale sunt de acord ca homosexualitatea nu este o boala, o tulburare mentala sau o problema emotionala. Peste 35 de ani de cercetari stiintifice obiective si bine puse la punct au demonstrat ca homosexualitatea in sine nu este asociata cu tulburari mentale sau cu probleme emotionale sau sociale. Odata s-a considerat ca homosexualitatea este o boala mentala, deoarece specialistii din domeniul sanatatii mentale precum si societatea aveau informatii tendentioase. In trecut, studiile referitoare la gay, lesbiene si persoane bisexuale includeau numai indivizii care faceau terapie, concluziile care rezultau fiind astfel tendentioase si partinitoare. Cind cercetatorii au analizat datele referitoare la persoanele care nu erau in tratament, ideea ca homosexualitatea este o boala mentala a fost rapid catalogata ca fiind neadevarata. Oare lesbienele, barbatii gay si bisexualii pot fi parinti bun ? Da. Studiile care realizeaza o comparatie intre grupe de copii crescuti de catre parinti homosexuali si bisexuali n-au evidentiat nici un fel de diferente de dezvoltare intre aceste doua grupe de copii in patru zone critice: inteligenta lor, adaptabilitatea psihologica, sociala si popularitatea printre prieteni. Este de asemenea important sa se constientizeze faptul ca orientarea sexuala a parintelui nu o dicteaza si pe aceea a copiilor lui (ei). O alta legenda legata de homosexualitate o reprezinta credinta gresita ca barbatii gay au o tendinta mult mai pronuntata decit barbatii heterosexuali de a comite abuzuri sexuale asupra copiilor. Nu exista dovezi care sa indice ca este mult mai probabil ca homosexualii, mai degraba decit heterosexualii, sa molesteze copiii. De ce unii barbati gay, lesbiene si bisexuali vorbesc despre orientarea lor sexuala? Deoarece impartasirea acestui aspect al

---

vietii lor altor persoane este un lucru important pentru sanatatea lor mentala. De fapt, procesul de dezvoltare a identitatii in cazul lesbienelelor, al barbatilor gay si al bisexualilor, proces denumit coming out , care ar putea sa fie tradus prin admiterea in fata celorlalti a orientarii sexuale. De ce este procesul de afisare dificil pentru unii homosexuali, unele lesbiene si pentru unele persoane bisexuale? Pentru unii homosexuali si bisexuali procesul de afisare este dificil, pentru altii nu. Adesea lesbienele, homosexualii si bisexualii sunt infricosati , se simt diferiti si singuri cind realizeaza pentru prima oara ca orientarea lor sexuala este diferita de aceea a normelor comunitatii. Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele care incep sa devina constiente de orientarea lor homosexuala, lesbiana sau bisexuala din perioada copilariei sau a adolescentei, lucru care nu este neobisnuit. Si, in functie de familiile lor si de locul in care traiesc, ei ar putea avea de luptat impotriva prejudecatilor sau a dezinformarii in privinta homosexualitatii. Copiii sau adolescentii in special pot fi vulnerabili la efectele daunatoare ale tendentiozitatii si ale stereotipiilor. Ei se tem de asemenea sa nu fie respinsi de familie, de prieteni, de colegii de serviciu si de institutiile religioase. Unii homosexuali sunt ingrijorati de posibilitatea de a-si pierde slujba sau de a fi hartuiti la scoala daca s-ar afla despre orientarea lor sexuala. Din nefericire, homosexualii, lesbienele si heterosexualii sunt supusi unui risc mai mare de a fi agresati fizic si supusi violentelor decat heterosexualii. Studii realizate in California la mijlocul anilor 90 au demonstrat ca aproape o cincime dintre lesbienele care au luat parte la studiu si mai mult de o patime dintre toti barbatii gay participanti la studiu fusesera victimele unor agresiuni bazate pe ura pentru orientarea lor sexuala. Dintr-un alt studiu realizat in California, aproximativ 500 de adulti tineri participanti la studiu au recunoscut ca au fost supusi unor agresiuni anti gay, incepind cu injuraturi si mergind pina la violente fizice . Ce se poate face pentru a invinge prejudecatile si discriminariile pe care le intimpina barbatii gay, lesbienele si bisexualii ? Studiile au demonstrat faptul ca persoanele care au atitudinile cele mai pozitive fata de barbatii gay, de lesbiene si de bisexuali sunt acelea care spun ca ei cunosc bine unul sau mai multi barbati gay, lesbiene sau persoane bisexuale adeseori drept colegi de birou sau prieteni. Din aceasta cauza psihologii sunt de parere ca atitudinile negative fata de persoanele gay ca grupe sunt prejudecati care nu se bazeaza pe experiente adevarate, ci pe stereotipuri si pe prejudecati. Mai mult, protectia impotriva violentei si discriminarii este foarte importanta, asa cum este pentru alte grupuri minoritare. Unele state includ violenta impotriva unui individ pe baza orientarii ei (lui) sexuale pe lista de crima bazata pe ura . De ce este important ca societatea sa fie mai bine informata si educata in privinta homosexualitatii? Educarea tuturor indivizilor in privinta orientarii sexuale si a homosexualitatii pare sa diminueze prejudecatile anti gay. Informatiile exacte despre homosexualitate sunt mai ales importante pentru tineri, care descopera pentru prima oara si cauta sa si inteleaga propria sexualitate fie homosexualitatea, bisexualitatea sau heterosexualitatea. Teama ca accesul la astfel de informatii va face ca mai multe persoane sa devina gay nu este intemeiata informatiile despre homosexualitate nu fac ca cineva sa devina gay sau sa fie normal din punct de vedere sexual. Sunt toti barbatii gay si bisexuali infectati cu HIV ? Nu. Aceasta este o legenda sustinuta in mod uzual. In realitate, riscul de expunere la HIV este legat de comportamentul unei persoane, nu de orientarea sexuala. Ceea ce trebuie retinut despre HIV/SIDA este faptul ca aceasta boala poate fi prevenita facand sex protejat si neutilizind drogurile.