



AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

# Ответы на вопросы

## О СЕКСУАЛЬНОЙ ОРИЕНТАЦИИ И ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТИ

### Введение

С 1975 года Американская психологическая ассоциация призывает психологов взять на себя инициативу по устранению стигматизации по отношению к лесбиянкам, геям и бисексуалам. Психология как специализированная наука ставит своей целью обеспечение благосостояния как отдельных людей, так и целых групп, и, следовательно, нацелена на предотвращение препятствий на пути к этому благосостоянию. Было научно доказано, что предрассудки и дискриминация людей, которые идентифицируют себя как лесбиянки, геи или бисексуалы, имеют негативные психологические последствия. Цель этой брошюры – предоставить точную информацию тем, кто хочет расширить свои знания о сексуальной ориентации и влиянии предрассудков и дискриминации на людей, относящих себя к лесбиянкам, геям или бисексуалам.

### Что такое сексуальная ориентация?

Сексуальная ориентация – это устойчивая модель эмоционального, романтического и/или сексуального влечения к мужчинам, женщинам или представителям обоих полов. Она также связана с самоидентификацией, основанной на этом влечении, с типом поведения и принадлежностью к сообществам людей, разделяющих эти влечения. Проводимые в течение нескольких десятилетий исследования демонстрируют, что сексуальная ориентация колеблется в диапазоне от влечения к исключительно другому полу до влечения к лицам исключительно того же пола. Однако, как правило, она рассматривается с точки зрения трёх категорий: гетеросексуальность (эмоциональное, романтическое или сексуальное влечение к лицам противоположного пола), гомосексуальность (эмоциональное, романтическое или сексуальное влечение к лицам собственного пола) и бисексуальность (эмоциональное, романтическое или сексуальное влечение, как к мужчинам, так и к женщинам). Эти различия в поведении и влечении встречаются

в различных культурах и у разных народов во всем мире. Во многих культурах принято присваивать названия категориям людей, открыто выражающих определенный тип сексуальных предпочтений. В США наиболее часто используются следующие названия: лесбиянки (женщины, испытывающие влечение к женщинам), геи (мужчины, испытывающие влечение к мужчинам) и бисексуалы (т.е. те, кого привлекают и мужчины, и женщины). В то же время, некоторые люди могут использовать другие названия или не использовать их вообще.

Сексуальная ориентация отличается от других компонентов пола и гендера, в том числе от биологического пола (анатомических, физиологических и генетических характеристик, связанных с принадлежностью к мужскому или женскому полу), гендерной идентичности (психологического чувства принадлежности к мужскому или женскому полу) и социальной гендерной роли (культурных норм, которые определяют женское и мужское поведение).

Сексуальная ориентация обычно рассматривается лишь как характеристика личности, подобно биологическому полу, гендерной идентичности или возрасту. Но такой взгляд является не совсем правильным, поскольку сексуальная ориентация определяется характером отношений с другими людьми. Люди выражают свою сексуальную ориентацию тем, как они ведут себя с другими, в том числе в самых простых действиях – держась за руки или целуясь. Таким образом, сексуальная ориентация непосредственно связана с интимными межличностными отношениями, которые базируются на глубокой потребности в любви, привязанности и близости. Помимо сексуального поведения, эти отношения включают несексуальную физическую привязанность между партнерами, общие цели и ценности, взаимную поддержку и постоянную преданность. Поэтому, сексуальная ориентация это не просто характеристика личности конкретного индивидуума. Скорее, сексуальная ориентация

определяет группу людей, в которой человек может найти полноценные романтические отношения, удовлетворяющие его, и это является важным компонентом личностной идентичности для многих людей.

### **Как люди приходят к пониманию, что они являются геями, лесбиянками или бисексуалами?**

Согласно современным научным и профессиональным трактовкам, основные влечения, которые формируют основу для взрослой сексуальной ориентации, как правило, возникают в период между средним детским и ранним подростковым возрастом. Эти модели эмоционального, чувственного и сексуального влечения могут проявляться раньше какого-либо сексуального опыта. Человек может вообще никогда не иметь сексуального партнёра и при этом ясно осознавать свою сексуальную ориентацию, будь то лесбиянка, гей, бисексуал или гетеросексуал.

Опыт, связанный с сексуальной ориентацией, может быть очень разным у каждой лесбиянки, гея и бисексуала. Некоторые люди уверены в своей ориентации задолго до того, как они на самом деле вступают в соответствующие отношения с другими людьми. А некоторые люди вступают в половую связь (с партнерами своего или противоположного пола) прежде, чем четко определятся с собственной сексуальной ориентацией. Предрассудки и дискриминация мешают многим людям принять собственную сексуальную ориентацию, так что самоидентификация лесбиянки, гея или бисексуала может быть долгим процессом.

### **Что влияет на формирование конкретной сексуальной ориентации?**

Среди учёных нет единого мнения о точных причинах формирования гетеросексуальной, бисексуальной или гомосексуальной ориентации. Многочисленные исследования возможного влияния особенностей развития, генетических, гормональных, социальных и культурных факторов на сексуальную ориентацию не позволили учёным сделать однозначный вывод о том, что сексуальная ориентация определяется каким-либо конкретным фактором или группой факторов.

Многие думают, что в этом комплексную роль играют как врожденная предрасположенность, так и воспитание. Тем не менее, для большинства людей сексуальная ориентация не является добровольным выбором, совершаемым сознательно.

### **Какую роль играют предрассудки и дискриминация в жизни геев, лесбиянок и бисексуалов?**

Гомосексуальные и бисексуальные люди в Соединенных Штатах сталкиваются с множеством предрассудков, дискриминацией и насилием из-за своей сексуальной ориентации. Сильное предубеждение против лесбиянок, геев и бисексуалов было широко распространено на протяжении большей части XX века. Исследования общественного мнения в 1970, 1980 и 1990-е годы показали, что среди широких слоёв общественности такие люди всегда были объектом крайне негативного отношения. С недавнего времени общественное мнение всё чаще выступает против дискриминации по признаку сексуальной ориентации, но враждебность по отношению к лесбиянкам и геям по-прежнему распространена в современном американском обществе. Примерно таков же уровень предубеждения и против бисексуалов. Фактически, бисексуалы могут сталкиваться с дискриминацией как со стороны некоторых лесбиянок и геев, так и со стороны гетеросексуальных людей.

Дискриминация по признаку сексуальной ориентации имеет много форм. В американском обществе жестокое антигомосексуальное предубеждение выливается в открытое преследование и насилие. Многочисленные опросы показывают, что практически все лесбиянки, геи и бисексуалы сталкиваются с оскорблениями и нападениями. Кроме того, достаточно широко распространена дискриминация этих людей в сфере трудоустройства и предоставления жилья.

Ещё одной сферой, где лесбиянки, геи и бисексуалы испытывают негативные последствия предрассудков и дискриминации, является пандемия ВИЧ/СПИДа. В начале пандемии предположение, что ВИЧ/СПИД является исключительно «болезнью геев», препятствовало осознанию обществом того, что СПИД может перерасти в глобальную проблему. Геи и бисексуалы

были группой, наиболее подверженной этому заболеванию. Ассоциирование ВИЧ/СПИДа с геями и бисексуалами и неверное убеждение отдельных людей, что все геи и бисексуальные мужчины заражены, стало причиной дальнейшей стигматизации лесбиянок, геев и бисексуалов.

### Каковы психологические последствия предрассудков и дискриминации?

Предрассудки и дискриминация влияют как на общество в целом, так и на отдельных людей. На социальном уровне, предрассудки и дискриминация в отношении лесбиянок, геев и бисексуалов принимают форму повседневных стереотипов о представителях этих групп. Эти стереотипы продолжают существовать, несмотря на то, что они не подкрепляются доказательствами, и их часто используют для оправдания неравного статуса лесбиянок, геев и бисексуалов в обществе. Например, такими стереотипами часто оправдывается ограничение сексуальных меньшинств в областях трудоустройства, воспитания детей и легального и общественного признания их отношений.

На индивидуальном уровне такие предрассудки и дискриминация также могут иметь негативные последствия, особенно если лесбиянки, геи и бисексуалы пытаются скрыть или отрицать свою сексуальную ориентацию. Хотя многие лесбиянки и геи вырабатывают навыки, позволяющие им справляться с давлением социальной стигмы в отношении гомосексуальности, эта форма предубеждения может иметь серьезные негативные последствия для их здоровья и благополучия. Влияние стигмы на отдельных лиц и группы может уменьшаться или усугубляться из-за других особенностей – расы, национальности, религии или инвалидности. Некоторые лесбиянки, геи и бисексуалы могут быть подвержены стигме в меньшей степени, а для других раса, пол, религия, инвалидность или иные особенности могут усугубить негативное влияние предрассудков и дискриминации.

Широкая распространённость предрассудков, дискриминации и насилия, которые часто испытывают на себе лесбиянки и геи, могут нанести серьёзный вред их психическому здоровью. Предрассудки, дискриминация по признаку сексуальной ориентации и насилие являются значительными источниками стресса для лесбиянок, геев и бисексуалов. В борьбе со стрессом решающее значение имеет социальная поддержка, но из-за дискриминации и враждебности им весьма сложно найти такую поддержку.

### Является ли гомосексуальность психическим расстройством?

Нет, гомосексуальная и бисексуальная ориентации не являются психическими расстройствами. Исследования не обнаружили никакой связи между сексуальной ориентацией и патологическими личностными и психическими изменениями. Как гетеро-, так и гомосексуальное поведение – это нормальное проявление человеческой сексуальности. Оба вида были зафиксированы во многих культурах и разных исторических эпохах. Несмотря на устойчивость стереотипов, которые изображают лесбиянок, геев и бисексуалов как людей с нарушениями, несколько десятилетий исследований и клинического опыта ведущих медицинских и психиатрических организаций США показали, что эти виды сексуальной ориентации представляют собой нормальные формы человеческого поведения. Лесбийские, гомосексуальные и бисексуальные отношения – это нормальные формы человеческих связей. Таким образом, эти институты давно перестали классифицировать гомосексуальность как психическое расстройство.

### А как насчёт лечения, нацеленного на изменение сексуальной ориентации человека с гомосексуальной на гетеросексуальную?

Все основные национальные психиатрические организации официально выразили свою озабоченность по поводу методов лечения, которые якобы способствуют изменению сексуальной ориентации. На сегодняшний день отсутствуют научные исследования, которые показали бы, что терапия, целью которой является смена сексуальной ориентации (иногда она называется репаративной или конверсионной терапией) является безопасной или эффективной. Кроме того, очень вероятно, что поощрение подобной терапии укрепляет стереотипы и способствует созданию отрицательного климата для лесбиянок, геев и бисексуалов. Это в наибольшей степени относится к гомосексуальным людям, выросшим в более консервативной религиозной среде.

Помощь психотерапевта, работающего с человеком, которого беспокоит влечение к тому же полу, включает в себя помощь этому человеку в том, чтобы активно справляться с социальными предрассудками против гомосексуальности, успешно решать проблемы, возникающие на базе внутренних конфликтов, а также вести активную, счастливую и полноценную жизнь. Организации специалистов в области психического здоровья

призывают своих членов уважать право человека (клиента) на самоопределение, и в процессе работы с этим клиентом принимать во внимание его расовую, культурную, этническую принадлежность, а также возраст, пол, гендерную идентичность, сексуальную ориентацию, религию, социально-экономический статус, языки и различные ограничения возможностей и трудоспособности клиента, исключая любые предрассудки, основанные на этих факторах.

### Что такое «каминг-аут» (решение открыться) и почему это так важно?

Термин «каминг-аут» используют для обозначения некоторых аспектов опыта лесбиянок, геев и бисексуалов: самоосмысление того, что их влечёт к тому же полу; признание об этом влечении одному или нескольким людям; публичное разглашение информации о своём однополом влечении; признание себя как части сообщества лесбиянок, геев и бисексуалов. Многие люди не решаются на «каминг-аут», так как боятся столкнуться с предрассудками и дискриминацией. Некоторые принимают решение скрывать свою идентичность; некоторые решают открыться только при определенных обстоятельствах; некоторые решают открыться широкому кругу людей.

«Каминг-аут» часто является очень важным психологическим шагом для лесбиянок, геев и бисексуалов. Исследования показали, что положительное отношение к своей сексуальной ориентации и её интеграция в свою жизнь способствуют благополучию и психическому здоровью. Интеграция часто подразумевает решение рассказать о своей ориентации окружающим и может вести за собой участие человека в жизни гей-сообщества. Будучи в состоянии обсуждать свою сексуальную ориентацию с другими, человек также увеличивает возможности получения общественной поддержки, которая является очень важной для психического здоровья и психологического благополучия. Так же как и гетеросексуалы, лесбиянки, геи и бисексуалы получают пользу от общения и поддержки со стороны семьи, друзей и знакомых, с которыми они могут поделиться своей жизнью. Таким образом, неудивительно, что лесбиянки и геи, которые чувствуют, что должны скрывать свою сексуальную ориентацию, чаще имеют проблемы с психическим здоровьем, нежели более открытые лесбиянки и геи. Более того,

из-за этого может страдать и их физическое здоровье.

### А как насчёт сексуальной ориентации и «каминг-аута» в подростковом возрасте?

Подростковый возраст является тем периодом, когда человек как личность начинает отделяться от своих родителей и семьи, активно развивая самостоятельность. Подростковый возраст может быть периодом экспериментирования, и многие молодые люди могут сомневаться в своих сексуальных чувствах. Осознание своих сексуальных чувств является нормальным этапом развития в подростковом возрасте. Иногда подростки испытывают чувства к представителям своего пола или переживания, которые вызывают у них неоднозначное ощущение своей сексуальной ориентации. Со временем это ощущение сходит на нет, но с различными результатами для разных людей.

Некоторые подростки испытывают желание экспериментировать со своей сексуальностью и вступают в однополые отношения, но не идентифицируют себя в качестве лесбиянок, геев или бисексуалов; иногда это нежелание вызвано стигмой по отношению к «негетеросексуальной» ориентации. Другие испытывают постоянное чувство влечения к своему полу, но либо воздерживаются от сексуальных отношений, либо, в определенные периоды своей жизни, могут вступать в гетеросексуальные отношения. Из-за стигматизации гомосексуальных отношений, многие молодые люди в течение многих лет продолжают испытывать влечение к своему полу, прежде чем вступить в сексуальные отношения с партнерами того же пола или рассказать о своем влечении другим.

Для одних молодых людей этот процесс изучения влечения к своему полу приводит к самоопределению себя как лесбиянки, гея или бисексуала. Для других осознание своей идентичности может положить конец путанице в ощущениях. Когда эти молодые люди получают поддержку со стороны родителей и общества, чаще всего они могут жить счастливо, ведя здоровый образ жизни и проходя все обычные этапы подросткового развития. Чем моложе человек на момент признания своей «негетеросексуальности», тем меньше у него накоплено внутренних и внешних ресурсов, необходимых для успешного прохождения «каминг-аута».

Таким образом, молодые люди, рано проходящие «каминг-аут», особенно нуждаются в поддержке со стороны родителей и окружающих.

Некоторые молодые люди, которые считают себя лесбиянками, геями или бисексуалами, имеют больше шансов столкнуться с проблемами, в том числе с издевательствами и негативным опытом в школе. Это, в свою очередь, может повлечь за собой негативные последствия, такие как суицидальные мысли, а также поведение и поступки с высокой степенью риска (например, незащищенный секс и употребление алкоголя и наркотиков). Тем не менее, в отсутствие негативного воздействия окружения, большинство молодых лесбиянок, геев и бисексуалов имеют тот же уровень угрозы физическому или психическому здоровью, что и остальные подростки. Если проблемы и возникают, то они тесно связаны с предвзятостью и дискриминацией в их окружении, и поддержка подростка со стороны близких людей может помочь справиться с подобными сложностями

Поддержка в семье, школе и обществе в целом помогает снизить риски и стимулировать здоровое развитие. Молодежи необходима забота и поддержка, адекватные ожидания и поощрение активного взаимодействия со сверстниками. Молодые лесбиянки, геи и бисексуалы, которые успешно справляются со стрессом (также как и остальные подростки, успешно сопротивляющиеся стрессу), как правило, социально ответственны, имеют адекватные навыки решения проблем, независимы, целеустремленны и нацелены на будущее.

Подобным образом некоторые молодые люди, которые не придерживаются традиционных гендерных ролей (то есть культурных убеждений о том, как должны выглядеть и вести себя мужчины и женщины), могут ошибочно считаться лесбиянками, геями или бисексуалами. Независимо от того, считают ли эти молодые люди себя гетеро-, гомо- или бисексуалами, они всё равно сталкиваются с предрассудками и дискриминацией, основанными на предположении, что они являются лесбиянками, геями или бисексуалами. Лучшей поддержкой для этих молодых людей является социальный климат и школа, которые не приемлют дискриминационного поведения и лексики.

### **В каком возрасте лесбиянке, гею или бисексуалу следует совершить «каминг-аут»?**

На этот вопрос не существует простого и однозначного ответа. Риски и преимущества «каминг-аута» для молодежи различны и зависят

от обстоятельств. Некоторые молодые люди живут в семьях, где их сексуальная ориентация ясна и не оспаривается. Для них «каминг-аут» даже в молодом возрасте не связан с особым риском. Молодые люди, которые живут в семьях с менее благоприятным климатом, сталкиваются с повышенным риском во время «каминг-аута». В этот период молодые люди могут подвергнуться предвзятому отношению, дискриминации или даже насилию в своих школах, социальных группах, на работе и в религиозной общине. Поддержка семьи, друзей и школы являются важным щитом, защищающим от негативных последствий подобного опыта.

### **Какова природа однополых отношений?**

Исследования показывают, что многие лесбиянки и геи стремятся к постоянным отношениям и уже состоят в них. К примеру, данные опроса показывают, что от 40 до 60 % геев и от 45 до 80 % лесбиянок в настоящее время состоят в романтических отношениях. Кроме того, данные из переписи 2000 года в США показывают, что из 5,5 млн. пар, которые жили вместе, но не состояли в браке, примерно 1 из 9 (594 391) были партнёрами одного пола. Хотя данные переписи почти наверняка не отражают или даже преуменьшают фактическое количество однополых пар, состоящих в гражданском браке, они указывают, что в Соединенных Штатах есть семьи, состоящие из однополых партнёров, из которых 301 026 – однополые партнёры мужского пола и 293 365 – однополые партнёры женского пола.

Несмотря на то, что исследования показали неверность стереотипов относительно лесбиянок, геев и бисексуалов, эти стереотипы все равно продолжают существовать в обществе. Например, стереотип о том, что отношения геев и лесбиянок являются нефункциональными и партнёры не могут быть счастливы. Тем не менее, исследования показали, что однополые и гетеросексуальные пары одинаково удовлетворены своими отношениями и преданы друг другу.

Второй стереотип состоит в том, что отношения лесбиянок, геев и бисексуалов нестабильны. Однако, несмотря на социальную враждебность к однополым отношениям, исследования показывают, что многие лесбиянки и геи создают прочные и стабильные отношения. Например, данные опроса показывают, что от 18 до 28 % пар геев и от 8 до 21 % от лесбийских пар прожили вместе 10 и более лет. Также достаточно обосновано предположение, что стабильность однополых пар может быть повышена, если

партнеры в таких парах получают тот же уровень поддержки и признания своих отношений, что и гетеросексуальные пары – то есть юридические права и обязанности, ассоциированные с браком.

Третье распространенное заблуждение состоит в том, что цели и ценности пар геев и лесбиянок отличаются от таковых у гетеросексуальных пар. На самом деле, исследования показали, что факторы, влияющие на удовлетворенность от отношений, преданность и стабильность у однополых пар, живущих вместе, и у гетеросексуальных супружеских пар удивительно схожи.

Исследований о бисексуалах гораздо меньше. Если эти люди состоят в однополых отношениях, они, вероятно, сталкиваются с теми же предрассудками и дискриминацией, что и гомосексуальные пары. Если они находятся в гетеросексуальных отношениях, их опыт может быть весьма похож на опыт людей, которые идентифицируют себя как гетеросексуалы, если они, конечно, не решили пройти «каминг-аут» и признаться в своей бисексуальности. В подобном случае, они, скорее всего, столкнутся с теми же предрассудками и дискриминацией, что и лесбиянки и геи.

### Могут ли лесбиянки и геи быть хорошими родителями?

Многие лесбиянки и геи либо уже являются родителями, либо хотят ими стать. По результатам переписи населения США в 2000 году, 33 % женщин из однополых пар, состоящих в гражданском браке, и 22 % мужчин сообщили, по крайней мере, об одном ребёнке в возрасте до 18 лет, проживающем в их доме. Хотя сопоставимые данные отсутствуют, многие одинокие лесбиянки и геи также имеют детей, и многие однополые пары являются временными опекунами детей, чье основное место жительства находится в другом месте.

С повышением информированности общественности о лесбиянках и геях, и с получением последними правового статуса родителей, многими людьми была выражена обеспокоенность по поводу благополучия детей в этих семьях. Подавляющая часть этих вопросов основана на негативных стереотипах о лесбиянках и геях. Большинство исследований на эту тему ставит перед собой задачу выяснить, имеют ли дети, воспитываемые родителями-лесбиянками или геями, менее выгодное положение по сравнению с детьми, воспитанными гетеросексуальными родителями. Наиболее распространенные вопросы и ответы на них, согласно исследованиям, таковы:

## 1 На самом ли деле дети, чьи родители являются лесбиянками или геями, испытывают больше проблем со своей сексуальной идентичностью, чем дети гетеросексуальных родителей?

*Например, развиваются ли у этих детей проблемы гендерной идентичности и/или гендерного поведения? Ответ, полученный по результатам исследований, однозначен: сексуальная и гендерная идентичность (в том числе гендерная идентичность, гендерная роль и сексуальная ориентация) одинаково развиваются среди детей лесбиянок и среди детей гетеросексуальных родителей. Что касается сексуальной идентичности детей отцов-геев, то пока можно лишь сказать, что было проведено слишком мало исследований, что не позволяет делать какие либо выводы.*

## 2 Испытывают ли дети, воспитанные лесбиянками или геями, проблемы в личностном развитии или в других аспектах, помимо сексуальной идентичности?

*Например, подвержены ли дети, чьи родители являются лесбиянками или геями, нервным срывам в большей степени, чем другие дети? Больше ли у них поведенческих проблем? Менее ли они здоровы психологически? И опять же, исследования личности, самооценки и проблем с поведением указывают на отсутствие различий между детьми матерей-лесбиянок и детьми гетеросексуальных родителей. Схожие аспекты среди детей отцов-геев на данный момент мало изучены.*

## 3 Выше ли вероятность возникновения проблем социального характера у детей, чьи родители являются лесбиянками или геями? Например, будут ли их дразнить, или будут ли они подвержены жестокому обращению иного характера со стороны своих сверстников? Опять же, данные свидетельствуют о том, что дети лесбиянок и геев имеют нормальные социальные отношения со своими сверстниками и с взрослыми.

*Картина, которая возникает из этого исследования, показывает, что дети лесбиянок и геев общаются со сверстниками, родителями, членами семьи и друзьями и получают удовольствие от социальной жизни на уровне, характерном для их возрастной группы.*

## 4 Имеют ли эти дети больше шансов быть подверженными сексуальному насилию со стороны родителей, друзей родителей или знакомых?

*Отсутствуют какие-либо научные подтверждения опасений относительно того, что дети, чьи родители являются лесбиянками или геями, подвергались сексуальному насилию со стороны своих родителей или их бисексуальных или гомосексуальных друзей или знакомых.*

*Таким образом, социологические исследования показали, что часто возникающие опасения относительно детей гомосексуальных родителей, как правило, основаны на негативных предубеждениях и стереотипах о родителях-геях и лесбиянках, которые, в свою очередь, являются необоснованными. В целом, исследования показывают, что дети лесбиянок и геев не отличаются от детей гетеросексуальных родителей в своем развитии, приспособляемости, а также в общем благосостоянии.*

предрасудками и дискриминацией. Гетеросексуалам по силам попросить других гетеросексуалов пересмотреть свои убеждения и действия, носящие предвзятый или дискриминационный характер. Союзники из числа гетеросексуалов могут поощрять антидискриминационные нормы, которые охватывают в том числе и сексуальную ориентацию. Они могут помочь сделать «каминг-аут» безопаснее. Когда лесбиянки, геи и бисексуалы не стесняются заявлять о своей сексуальной ориентации, гетеросексуалам предоставляется возможность установить личный контакт с открывшимися гомосексуалами и воспринимать их как самодостаточных личностей.

Исследования предубеждений (в том числе и предубеждений против геев) неизменно демонстрируют, что предубеждение минимизируется тогда, когда члены группы большинства взаимодействуют с членами группы меньшинства. В соответствии с этой общей картиной, одним из самых мощных воздействий на принятие геев гетеросексуалами оказывает личный контакт с открытыми гомосексуалами. Гомофобное отношение гораздо менее распространено среди членов общества, которые имеют близкого друга или члена семьи, являющегося лесбиянкой или геем, особенно если этот человек открылся непосредственно этому гетеросексуалу.

## Что можно сделать, чтобы минимизировать влияние предрасудков и дискриминации в отношении лесбиянок, геев и бисексуалов?

Лесбиянки, геи и бисексуалы, которые хотят помочь минимизировать влияние предрасудков и дискриминации, могут просто открыто говорить о своей сексуальной ориентации, при этом, разумеется, принимая необходимые меры предосторожности, чтобы максимально обезопасить себя. Они могут проанализировать свою собственную систему убеждений на наличие гомофобных стереотипов. Они могут воспользоваться помощью сообществ лесбиянок, геев и бисексуалов, равно как и поддержкой гетеросексуалов.

Гетеросексуалы, которые хотят помочь минимизировать влияние предрасудков и дискриминации, могут проанализировать свою собственную реакцию на гомофобные стереотипы и предубеждения. Они могут принять решение узнать ближе лесбиянок, геев и бисексуалов, работать с ними и с их сообществами, чтобы бороться с

### **Предлагаемые Библиографический Образец цитирования:**

*Американская психологическая ассоциация (American Psychological Association). (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. (Ответы на ваши вопросы: Для лучшего понимания сексуальной ориентации и гомосексуальности.)*  
 Источник: <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.aspx>

*Этот материал может воспроизводиться и распространяться полностью или частично без разрешения, при условии, что воспроизводимое содержание включает в себя оригинальную библиографическую ссылку и следующую информацию: Copyright © 2008 American Psychological Association*

## ГДЕ Я МОГУ НАЙТИ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ГОМОСЕКСУАЛЬНОСТИ?

### ОО Американская ассоциация психологов

(American Psychological Association [APA])

Офис по проблемам лесбиянок, геев, бисексуалов и транссексуалов (Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Concerns Office)  
750 First Street, NE, Washington, DC 20002  
Эл. почта  
<http://www.apa.org/pi/lgbt/index.aspx>

### ОО Психическое здоровье Америки

(Mental Health America)

(прежде National Mental Health Association)

2000 N. Beauregard Street, 6th Floor  
Alexandria, VA 22311  
Main Switchboard: (703) 684-7722  
Бесплатная горячая линия: (800) 969-6МНА (6642)  
ТТИ (телефон с текстовым индикатором):  
(800) 433-5959  
Факс: (703) 684-5968  
<http://www.mentalhealthamerica.net>

#### **Что означает слово «гей»? Как разговаривать с детьми о сексуальной ориентации и предубеждениях**

Программа по борьбе с издевательствами создана для улучшения понимания и роста уважения к молодым людям, являющимся геями/лесбиянками/бисексуалами/трансгендерами (ЛГБТ). В ее основе лежит информация из образовательной брошюры под названием «Что означает слово «гей»? «Как разговаривать с детьми о сексуальной ориентации и предубеждениях» — эта программа призывает родителей и близких к общению и обмену со своими детьми такими ценностями как уважение других людей.

### ОО Американская академия педиатрии (ААП)

(American Academy of Pediatrics [AAP])

Отдел здоровья детей и подростков (Division of Child and Adolescent Health)  
141 Northwest Point Blvd.  
Elk Grove Village, IL 60007  
Рабочий номер: (847) 434-4000  
Факс: (847) 434-8000  
<http://www.aap.org>

*Подростки – геи, лесбиянки и бисексуалы: информация для подростков и их родителей (Gay, Lesbian, and Bisexual Teens: Facts for Teens and Their Parents)*