

Jestem gejem. Jestem lesbijką.  
Komu mogę o tym powiedzieć?

Marta Abramowicz, Agnieszka Bratkiewicz

Kampania Przeciw Homofobii, 2005

Jestem gejem. Jestem lesbijką. Komu mogę o tym powiedzieć?

Materiały szkoleniowe dla psychologów, pedagogów, nauczycieli, pracowników służby zdrowia i sektora pomocy społecznej

Marta Abramowicz, Agnieszka Bratkiewicz




## FUNDUSZ INICJATYW OBYWATELSKICH

Publikacja zrealizowana ze środków otrzymanych od Ministerstwa Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich

Copyright by **Kampania Przeciw Homofobii** 2005

### **Stowarzyszenie Kampania Przeciw Homofobii**

Ul. Wołoska 58/62 m 5,  
02-507 Warszawa  
tel. 0-22 423 64 38  
info@kampania.org.pl  
www.kampania.org.pl

Projekt okładki, skład i łamanie NFABRYKA.COM 

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Publikacja może być przedrukowywana i reprodukowana w środkach masowego przekazu tylko w całości obowiązkowo z podaniem źródła. Częściowy przedruk możliwy tylko za zgodą Kampanii Przeciw Homofobii.

Wydanie I  
Warszawa, grudzień 2005

<b>Wstęp</b> .....	5
<b>I. Stereotypy i uprzedzenia</b> .....	7
1. Moja historia.....	7
2. Powody dyskryminacji.....	10
3. Stereotypy – uprzedzenia – dyskryminacja.....	11
4. Stereotyp geja/lesbijki.....	12
<b>II. Orientacja seksualna: pytania i odpowiedzi</b> .....	14
1. Co to jest „orientacja seksualna”?.....	14
2. Jaka jest różnica pomiędzy zachowaniem seksualnym a orientacją?.....	14
3. Ile jest osób homoseksualnych?.....	14
4. Czy orientacja homoseksualna jest chorobą?.....	15
5. Jak powstaje orientacja seksualna?.....	15
6. Czy można „wyleczyć” kogoś z homoseksualizmu?.....	15
7. Kto diagnozuje orientację seksualną?.....	16
8. Kiedy i w jaki sposób ludzie zdają sobie sprawę, że są homoseksualni?.....	16
9. Czy osoby homo- i heteroseksualne różnią się czymś między sobą?.....	16
10. Tyle się mówi, że osoby homoseksualne mają wielu partnerów seksualnych, czy to prawda?.....	17
11. Czy osoby homoseksualne są bardziej zainteresowane seksem niż osoby heteroseksualne?.....	17
12. Czy geje i lesbijki mogą być szczęśliwi?.....	17
13. Czym jest biseksualność? Czy osoby biseksualne, żeby być szczęśliwe, muszą żyć naraz w związku z kobietą i mężczyzną?.....	18
14. Czy osoby homoseksualne myślą o zmianie płci?.....	18
15. Czy geje i lesbijki chcą wychowywać dzieci?.....	18
16. Czy geje i lesbijki mogą być dobrymi rodzicami?.....	19
17. Jaka jest różnica między homoseksualizmem a pedofilią?.....	19
18. Czy geje są bardziej narażeni na zakażenie wirusem HIV?.....	19
19. Co Kościół katolicki uważa na temat osób homoseksualnych?.....	20
20. Po co geje i lesbijki organizują marsze i parady?.....	20
21. Czemu geje i lesbijki mają potrzebę mówienia o swojej orientacji seksualnej?.....	21
22. Jakiego języka używać, mówiąc o osobach homoseksualnych?.....	21
<b>III. Jak pracować z klientem o orientacji homoseksualnej: specyficzne problemy</b> ....	22
1. Problemy z samoakceptacją własnej orientacji.....	22
2. Problemy w kontaktach z rodziną i bliskimi.....	24
3. Problemy w kontaktach z otoczeniem.....	26
4. Problemy w sferze związku z partnerem.....	28

<b>IV. Jak pracować z klientem o orientacji homoseksualnej: interwencje.....</b>	<b>30</b>
1. Wsparcie psychologiczne.....	30
2. Dostarczenie wiedzy.....	30
3. Sformułowanie problemu.....	31
<b>V. Przykładowe problemy i interwencje.....</b>	<b>33</b>
<b>VI. Życie w małym miasteczku oczami osoby homoseksualnej: studium przypadku</b>	<b>37</b>
<b>VII. Sytuacja osób homoseksualnych w świetle prawa w Polsce i w Europie.....</b>	<b>40</b>
<b>VIII. Informacje o Kampanii Przeciw Homofobii.....</b>	<b>42</b>
<b>IX. Gdzie szukać dalszych informacji?.....</b>	<b>44</b>

# Wstęp

Podręcznik ten kierujemy do wszystkich, którzy mogą w swojej pracy spotkać się z osobą, która powie: „Jestem gejem”, „Jestem lesbijką”. Bardzo często te słowa, nawet wśród osób przygotowanych do udzielania profesjonalnej pomocy psychologicznej, budzą lęk. „Jestem gejem”, „Jestem lesbijką” – i co dalej? O co pytać? Jak rozmawiać? Jak pomóc?

Obydwe jesteśmy psycholożkami, od wielu lat pracującymi z osobami homo- i biseksualnymi oraz ich bliskimi. Na warsztaty prowadzone przez nas w ramach Kampanii Przeciw Homofobii przychodzą psychologowie, pedagodzy, nauczyciele, pracownicy pomocy społecznej, policjanci, kuratorzy sądowi. Często są oni przekonani, że problemy osób homoseksualnych są zupełnie różne od problemów wszystkich innych osób, że aby pomagać gejom i lesbijkom potrzeba wysoce specjalistycznej wiedzy i przygotowania innego niż to, które zdobyli, pracując w swoim zawodzie. Dlatego pierwszą ich myślą jest, aby przekierować swojego klienta do kogoś, kto specjalizuje się w pracy z gejami i lesbijkami.

Tymczasem w Polsce osoby z doświadczeniem w pracy z klientem homoseksualnym czy specjalistyczne placówki świadczące pomoc gejom i lesbijkom są nieliczne (właściwie nie istnieją), tak więc osoby homoseksualne są odsyłane z miejsca do miejsca. Często w związku z tym pozostają bez możliwości otrzymania wsparcia i pomocy psychologicznej. Głównym celem naszego podręcznika jest przekonanie Was, że osoby homoseksualne nie różnią się tak naprawdę niczym od osób heteroseksualnych, a praca z nimi rządzi się tymi samymi prawami, co praca z każdym innym klientem.

Pisząc ten podręcznik, korzystałyśmy z doświadczeń, które zebrałyśmy w trakcie prowadzonych przez nas warsztatów, realizowanych przez Kampanię Przeciw Homofobii na jesieni 2005 roku, w ramach akcji edukacyjnej „Pracownia Tolerancji”. Wszystkim osobom, które biorąc udział w warsztatach, przyczyniły się do powstania tego podręcznika, serdecznie dziękujemy.

Marta Abramowicz, Agnieszka Bratkiewicz



# I. Stereotypy i uprzedzenia

Na początku, zanim zaczniemy mówić szczegółowo o orientacji seksualnej, kilka słów wprowadzenia. Często mówi się, że mniejszości seksualne są w Polsce dyskryminowane. Zastanówmy się przez chwilę, czym jest dyskryminacja i skąd się ona bierze. Wszyscy znamy słowa „stereotyp”, „uprzedzenie”, „dyskryminacja”. Zanim sformułujemy naukową definicję, spróbujmy zastanowić się, jakie zjawisko one opisują. Nasze warsztaty zaczynałyśmy od następującego ćwiczenia – zachęcamy również Was do przeprowadzenia go na sobie tu i teraz.

## 1. Moja historia

Spróbujcie poszukać w Waszej pamięci – może z czasów szkolnych, może z Waszej obecnej pracy – takiej osoby, która była z jakiś powodów inaczej traktowana przez otoczenie, którą coś wyróżniało, która była inna niż reszta. Może z powodu innego koloru skóry, może z powodu tego, że nosiła okulary? Spróbujcie sobie przypomnieć tę sytuację ze szczegółami. Jak się nazywała ta osoba? Jak wyglądała? Czym się wyróżniała? Jak zachowywali się wobec niej koleżanki i koledzy?

Teraz, kiedy już macie w pamięci tę sytuację, spróbujcie wejść na moment w skórę tej osoby i zobaczyć świat tak, jakby ona go mogła widzieć. Dla ułatwienia, poniżej znajduje się używany przez nas na warsztatach formularz. Spróbujcie dokończyć poniższe zdania w pierwszej osobie.

***Moja historia:***

***Nazywam się:*** .....

***Wołają na mnie:*** .....

***Jestem Inny/Inna ponieważ:*** .....

***W związku z tym koledzy/koleżanki (zachowują się, mówią, robią):*** .....

***Czuję się:*** .....

Poniżej prezentujemy trzy prawdziwe historie, które usłyszałyśmy na warsztatach.

### ***Moja historia 1***

***Nazywam się:*** Ola

***Wołają na mnie:*** Oleśka

***Jestem Inny/Inna ponieważ:*** jestem Mulatką, mam ciemną skórę i silnie skręcone włosy. Mam duży orli nos, a na nosie pieprzyk.

***W związku z tym koledzy/koleżanki:*** śmieją się ze mnie, żartują, głównie z mojego nosa i pieprzyka. Traktują mnie trochę pogardliwie. Uważają, że wszystko, co robię, jest inne, dziwaczne, choć ja nie widzę w swoim zachowaniu niczego szczególnego.

***Czuję się:*** niepewnie, staram się być jak najbardziej cicha, spokojna, nie rzucać się w oczy, żeby się nie narażać na kolejne żarty. Czuję się brzydka, nienawidzę swojego wyglądu. Czasem samotna, opuszczona, nie mam się komu zwierzyć.

### ***Moja historia 2***

***Nazywam się:*** Paweł

***Wołają na mnie:*** „maminsynek” albo „ej, ty”, jakby nie pamiętali, jak mam na imię. Zazwyczaj w ogóle nie wołają.

***Jestem Inny/Inna ponieważ:*** w dzieciństwie dużo chorowałem i teraz mama i babcia bardzo się o mnie troszcza, każą się ciepło ubierać, zabraniają grać w piłkę i biegać, żebym się nie pociał. Babcia odprowadza mnie do szkoły. Nie potrafię się bić, nie mam kolekcji żelaźniaków, nie przezywam kolegów, bo nie umiem. Jestem raczej spokojny. Uczę się za to lepiej niż inni chłopcy.

***W związku z tym koledzy/koleżanki:*** Koledzy nie chcą się ze mną bawić, śmieją się ze mnie, przezywają, a na ogół w ogóle nie zauważają. Przypominają sobie o mnie tylko, jak chcą spisać pracę domową. Albo kiedy zabierają mi śniadanie. Koleżanki czasem stają w mojej obronie, ale też mnie unikają, nie chcą ze mną rozmawiać, nie zapraszają na imprezy. Na szkolnej dyskotekce wyśmiewają się ze mnie, gdy poproszę którąś do tańca.

***Czuję się:*** słaby, bezradny, upokorzony. Wstydzę się. Chciałbym być inny, silniejszy i mocniejszy. Czuję się niedoceniany, złości mnie to. Czuję się samotny, opuszczony, chciałbym mieć przyjaciela. Tęsknię za towarzystwem. Chciałbym, żeby koledzy zwracali na mnie większą uwagę, chcę się czymś wyróżnić, ale boję się, że skończy się na zaczepkach i wyśmiewaniu. Czasem marzę, żeby pobić moich kolegów, oddać im za wszystkie przykrości, ale nie mam tyle odwagi.



### Moja historia 3

**Nazywam się:** Maryla

**Wolają na mnie:** wsióra, śmieciara, zakalec

**Jestem Inny/Inna ponieważ:** moja rodzina jest inna, niż kolegów. Mamy mało pieniędzy i nie stać nas na różne rzeczy. Mam tylko dwie bluzki, obie już zniszczone i połatane. Często nie dostaję śniadania do szkoły. Mój tata lubi wypić, a potem robi awantury, że całe miasteczko o tym mówi.

**W związku z tym koledzy/koleżanki:** unikają mnie, mówią, że jestem brudna, śmierdzą jak śmieci, chociaż przecież się myję. Przezywają mnie, pokazują palcami. Jak do kogoś podejść, od razu każą mi się odsunąć. Czasem mnie nawet popychają. Raz, jeden kolega uderzył mnie w plecy, bardzo bolało, a inni się śmieli. Chłopcy po każdej awanturze pytają złośliwie, co u taty i wyśmiewają się.

**Czuję się:** zła, najgorsza, do niczego, nienawidzę siebie. Często chce mi się płakać. Boli mnie, że nikt mnie nie lubi. Tęsknię za kimś, kto chciałby ze mną normalnie porozmawiać. Jak ktoś do mnie podchodzi, od razu się kulę, boję się, że znowu popchnie albo powie coś przykrego. Nie mam na nic ochoty. Czasem zastanawiam się, po co żyję.

Zobaczmy teraz, co wynikło z powyższego ćwiczenia. Dlaczego bohaterowie naszych historii byli tak traktowani przez innych? Jakie były cechy bohaterów, które wywoływały taką a nie inną reakcję otoczenia? Jak zachowywali się wobec nich koledzy i koleżanki? Co czuli nasi bohaterowie?

Bohaterowie historii prezentowanych przez uczestników naszych warsztatów najczęściej wyróżniali się następującymi cechami:

**CECHY BOHATERA:** wygląd fizyczny (kolor skóry, inna waga lub wzrost, sposób poruszania się, ubiór, makijaż), sposób mówienia, wady fizyczne, inwalidztwo, opóźnienie w rozwoju, zdolności (zbyt wysokie lub zbyt niskie), duża wrażliwość, indywidualność (własny styl), orientacja seksualna, przynależność do subkultury, status socjoekonomiczny (biedna rodzina)

**ZACHOWANIA INNYCH:** przezywanie, ośmieszanie, izolacja, odrzucenie, naznaczenie, agresja fizyczna, brak kontaktów, obgadywanie, plotkowanie, brak współczucia, niechęć, nadmierna koncentracja, robienie z kogoś „kozła ofiarnego”

**UCZUCIA BOHATERA:** poczucie odrzucenia, samotność, poirytowanie, złość, agresja, poczucie wyjątkowości, żal, smutek, lęk, bezradność, poczucie, że jest się lepszym, chęć zaistnienia, potrzeba akceptacji, wstyd, zagubienie, stres, życie w napięciu.

## 2. Powody dyskryminacji

Przyjrzyjmy się teraz uważniej, z jakiego powodu możemy być dyskryminowani i odrzucani przez grupę czy szerzej – przez społeczeństwo. Uczestnicy naszych warsztatów wymieniali następujące powody (w nawiasach dla każdej z cech podane są przykłady):

- **WYGLĄD FIZYCZNY** (osoby z nadwagą, wyjątkowo niskie lub wysokie, piegowate, w okularach)
- **KOLOR SKÓRY, NARODOWOŚĆ** (Mulaci, Azjaci, Romowie, Żydzi, Arabowie)
- **PLEĆ** (kobiety)
- **WIEK** (emeryci, generalnie im wyższy wiek, tym gorzej)
- **CHOROBY** (chorzy psychicznie, neurologicznie, na choroby skóry, nosiciele wirusa HIV, chorzy na nowotwór)
- **INWALIDZTWO** (wady fizyczne, ruchowe)
- **SYTUACJA RODZINNA** (rodziny alkoholowe, dzieci adoptowane, dzieci z domów dziecka, sieroty, rodziny wielodzietne, rodziny bezdzietne)
- **POGLĄDY** (np. polityczne)
- **RELIGIA** (Świadkowie Jehowy, osoby innego wyznania niż katolickie, osoby bardzo pobożne, niewierzący, osoby duchowne)
- **WYKSZTAŁCENIE** (brak wykształcenia, w niektórych środowiskach wykształcenie wyższe)
- **ZDOLNOŚCI** (sytuacje skrajne, czyli brak zdolności albo wybitne uzdolnienia)
- **DIETA** (wegetarianie, osoby odchudzające się, jedzący zdrową żywność, alergicy)
- **ABSTYNNENCI** (niepijący alkoholu)
- **OSOBY UZALEŻNIONE** (alkoholicy, narkomani)
- **STAN CYWILNY** (panna z dzieckiem, samotna matka/ojciec, wdowa/wdowiec, osoba rozwiedziona, samotna)
- **STATUS EKONOMICZNY** (np. bezdomni, bezrobotni, biedni, zbyt bogaci)
- **ORIENTACJA SEKSUALNA** (homoseksualizm)
- **CECHY INNEJ PŁCI** („kobięcy” mężczyźni, „męskie” kobiety)
- **MIEJSCE POCHODZENIA** (osoby ze wsi)
- **KARALNOŚĆ** (byli przestępcy)
- **ZAWÓD** (sprzątaczkę, grabarze, psychologów, psychiatrów, prostytutki)

Jeśli teraz przyjrzymy się wszystkim wymienionym cechom, z powodu których jesteśmy narażeni na dyskryminację, z łatwością zauważymy, że posiadanie zdecydowanej większości z nich jest zupełnie od nas niezależne. Nie wybieramy sobie ani płci, ani wieku, ani rodziny, ani miejsca urodzenia i narodowości, ani orientacji seksualnej, zwykle nie mamy wielkiego wpływu na nasz stan zdrowia, wygląd fizyczny, zdolności i status socjoekonomiczny, który najczęściej również dziedziczymy. Pozostałe cechy

także nie zależą całkowicie od nas – to czy zdobędziemy takie czy inne wykształcenie często zależy od naszej sytuacji rodzinnej i ekonomicznej, nie zawsze to my decydujemy, jaki mamy stan cywilny czy zawód (zwłaszcza przy tak wysokim bezrobociu jak w Polsce). Warto o tym pamiętać.

### 3. Stereotypy – uprzedzenia – dyskryminacja

Nasz stosunek do innych osób nazywamy postawą. W psychologii generalnie uważa się, że postawa składa się z trzech elementów: poznawczego (myśli, przekonania), afektywnego (emocje) i behawioralnego (zachowanie). Przyjrzyjmy się teraz bliżej postawie, jaką mamy względem różnych grup społecznych, które uważamy za gorsze, postawie, jaką miało otoczenie wobec bohaterów „Mojej historii”.

Pierwszym elementem takiej postawy jest stereotyp (element poznawczy), czyli nasze przekonania i myśli na temat danej grupy. Czym charakteryzuje się stereotyp?

#### **CECHY STEREOTYPU:**

- trwałe, trudne do zmiany, sztywny
- uproszczony, często niezgodny z rzeczywistością
- uogólniony
- dziedziczony kulturowo
- automatycznie wzbudzany – już na sam widok danej osoby mamy określone skojarzenia
- nieweryfikowalny przez doświadczenie (wyjątki tylko „potwierdzają regułę”)
- mamy przeświadczenie o tym, że jest prawdziwy
- oporny na informacje niezgodne z nim

#### **FUNKCJE STEREOTYPU:**

- ogranicza nasze doświadczenie i rozwój
- może być krzywdzący
- powoduje, że łatwo nami manipulować, ponieważ nie sprawdzamy napływających do nas informacji
- ułatwia funkcjonowanie – daje nam gotowe wzorce myślenia i zachowania
- dzięki niemu oszczędzamy sobie „wysiłek poznawczy”
- kierując się nim, możemy zacząć funkcjonować w nieprawdziwej rzeczywistości
- porządkuje świat
- usprawiedliwia nasze zachowania
- wzmacnia tożsamość grupową – daje poczucie przynależności i bezpieczeństwa

Jak widać stereotypy, obok negatywnych, spełniają również pozytywne funkcje. Nie ma więc możliwości (ani sensu) całkiem się ich pozbywać. Bez stereotypów nie

moglibyśmy funkcjonować świecie, ciągle analizowanie wszystkich napływających do nas informacji jest niemożliwe.

Ważne jest natomiast, aby „uelastyczniać” nasze stereotypy, być otwartym na nowe doświadczenia i sprawdzać czy wiedza, którą posiadamy jest zgodna z rzeczywistością. Biorąc pod uwagę, że stereotypy mogą być krzywdzące dla innych, taka elastyczność i otwartość poznawcza jest szczególnie ważna dla osób pracujących w zawodach, które polegają na kontakcie z innymi ludźmi.

Uprzedzenia są afektywnym czyli (związanym z emocjami) elementem naszej postawy. Dyskryminacja natomiast jest elementem behawioralnym postawy dyskryminacyjnej (zachowaniem). Uprzedzenia (emocje) są zazwyczaj pierwszym elementem kształtowania się postawy dyskryminacyjnej – już małe dzieci przejmują negatywne nastawienie rodziców lub środowiska wobec pewnych grup społecznych. Świetnie widać to na przykładzie przedszkolaków, które przezywają się np. „Ty żydzie!”, „Ty pedale!”, „Ty downie!”. Dzieci często jeszcze nie rozumieją znaczenia wypowiedzianych słów (co oznacza określenie „żyd”, „pedał” czy „down”), ale już zdają sobie sprawę, że te słowa niosą ze sobą negatywne skojarzenia i używają ich, żeby obrazić kolegów. W późniejszym wieku postawa dyskryminacyjna zostaje uzupełniona o pozostałe elementy: poznawczy (myśli, przekonania – stereotyp) i behawioralny (zachowania odrzucające – dyskryminacja).

Należy tu podkreślić, że z czasem te trzy elementy zaczynają funkcjonować na zasadzie sprzężenia zwrotnego, wzajemnie się napędzając (nasilając): negatywne nastawienie emocjonalne (uprzedzenie) zwiększa koncentrację na negatywnych informacjach (stereotyp) i wywołuje zachowania dyskryminacyjne, negatywne informacje zwiększają niechęć i usprawiedliwiają dyskryminację, a dyskryminacja nasila stereotyp i uprzedzenia (chęć usprawiedliwienia się, redukcja dysonansu postdecyzyjnego).

#### 4. Stereotyp geja/lesbijki

Kiedy już wiemy, czym jest stereotyp, spróbujmy sprawdzić, jakie są nasze potoczne wyobrażenia o gejach i lesbijkach. Ćwiczenie to ma na celu uaktywnienie stereotypów i mitów społecznych dotyczących osób o orientacji homoseksualnej. Oto skojarzenia, jakie mieli uczestnicy naszych warsztatów:

- gej: ładny chłopiec, przesadnie dba o siebie
- gej: nosi kobiece ubrania, zmanierowany
- lesbijka: brzydka, „babochłop” albo wręcz przeciwnie: bardzo zmysłowa
- gej: słucha muzyki techno, młody, goły, w skórkach, kolczyki, tatuaże
- „chodzi im tylko o seks”

- zawody typowe dla gejów: fryzjer, stylistka, projektant mody, tancerz, artysta, kulturysta
- rozwiązłość, swoboda seksualna, niestałość w związkach
- gej – najlepsza koleżanka: wesoły, wrażliwy
- osoby niedojrzałe emocjonalnie, infantylne
- orientacja homoseksualna przejawia się we wszystkich sferach życia
- zagrożenie dla dzieci (gej = pedofil)
- ma zaburzone relacje z rodzicami
- nieszczęśliwy/nieszczęśliwa, z problemami
- samotny/samotna
- świntuch
- chory na HIV/AIDS
- zboczony, chory, powinien się leczyć
- osoba niepożądana
- lesbijka: wojująca feministka, wróg mężczyzn
- lesbijka: została lesbijką, bo żaden mężczyzna jej nie chciał
- w parze widoczny podział: jedna osoba jest męska, druga kobieca
- szczęśliwy gej/lesbijka na parady, nieszczęśliwy/nieszczęśliwa u psychologa

Następny rozdział jest poświęcony obecnej wiedzy na temat orientacji seksualnej – łatwo więc będzie dostrzec, jak bardzo niesprawiedliwy i krzywdzący dla osób homoseksualnych jest ten powszechnie istniejący w naszej kulturze stereotyp geja i lesbijki.

## II. Orientacja seksualna: pytania i odpowiedzi

### 1. Co to jest „orientacja seksualna”?

Orientacja seksualna jest to trwałe erotyczne, miłosne i uczuciowe zainteresowanie osobami określonej płci: heteroseksualna – osobami odmiennej płci, biseksualna – osobami obojga płci, homoseksualna – osobami tej samej płci. Mężczyzn zorientowanych homoseksualnie nazywa się gejami, a kobiety zorientowane homoseksualnie – lesbijkami. Uważa się, że orientacja seksualna jest pewnym kontinuum od orientacji ściśle homoseksualnej, poprzez różne poziomy biseksualności, aż do orientacji heteroseksualnej. Amerykański badacz Kinsey już latach 50. wyróżnił 7 poziomów orientacji z biseksualnością po środku. Orientacja seksualna jest czymś więcej niż zachowaniem seksualnym – z tego względu coraz częściej używa się określenia „orientacja psychoseksualna”.

### 2. Jaka jest różnica pomiędzy zachowaniem seksualnym a orientacją?

Ludzie są zdolni do podejmowania zachowań niezgodnych ze swoją orientacją seksualną. Często możemy obserwować takie zachowania w zamkniętych miejscach, gdzie przez dłuższy czas przebywają ze sobą osoby tej samej płci np. zakłady wychowawcze, więzienia, wojsko etc. Takie kontakty seksualne podejmowane są najczęściej w celu rozładowania napięcia seksualnego i nie mają wpływu na orientację seksualną – w momencie opuszczenia takiego miejsca osoby heteroseksualne, które nawet przez wiele lat miały tylko doświadczenia homoseksualne, nie wracają do tego typu zachowań, nie pojawia się też u nich potrzeba tworzenia związków z osobami tej samej płci. Tak samo młodzież, która często eksperymentuje w wieku dojrzewania z różnymi formami kontaktów seksualnych, nie nabywa w ten sposób orientacji seksualnej. Zdarza się także, że osoby homoseksualne w wieku dojrzewania eksperymentują z kontaktami erotycznymi z osobami płci przeciwnej, również nie ma to wpływu na ich orientację seksualną.

### 3. Ile jest osób homoseksualnych?

Badania przeprowadzane w wielu krajach i w różnym czasie pokazują, że odsetek osób homoseksualnych jest stały i wynosi ok. 4-6 procent. Natomiast, jeśli pytamy

o zachowania seksualne, do kontaktów erotycznych z osobami tej samej płci przyznaje się ok. 20 procent osób. Ta różnica dodatkowo pokazuje, że nie można „nabyć” orientacji seksualnej, wchodząc w kontakty seksualne z osobami tej samej płci.

#### **4. Czy orientacja homoseksualna jest chorobą?**

Żadna orientacja seksualna nie jest chorobą. W 1973 homoseksualizm został wykreślony z podręcznika zaburzeń i chorób Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (obecnie jest to klasyfikacja DSM-IV). W 1991 roku został wykreślony z klasyfikacji zaburzeń i chorób Światowej Organizacji Zdrowia (ICD-10), która to klasyfikacja obowiązuje również w Polsce. Homo- czy biseksualizm nie jest więc chorobą i nie leczy się go.

#### **5. Jak powstaje orientacja seksualna?**

Choć mechanizm tworzenia się orientacji seksualnej nie został jeszcze szczegółowo rozpoznany, zdecydowana większość naukowców jest zgodna, że kształtuje się ona bardzo wcześnie, jeszcze przed urodzeniem. Najnowsze badania naukowe sugerują, że orientacja seksualna formuje się w okresie prenatalnym i zależy od wpływu hormonów na płód i jego kształtujący się układ nerwowy. Teorie sugerujące, że o orientacji seksualnej decydują geny, nie zostały do tej pory naukowo potwierdzone. Także żadna z teorii postulujących wpływ środowiska, np. nietypowej sytuacji rodzinnej, uwięzienia, stresu oddziałującego na matkę w czasie ciąży etc., nie została potwierdzona.

#### **6. Czy można „wyleczyć” kogoś z homoseksualizmu?**

Nie. Psychologia, seksuologia i psychiatria nie zna ani jednego naukowo potwierdzonego przypadku, w którym doszłoby do zmiany orientacji seksualnej w toku jakiegokolwiek terapii. Orientacja seksualna nie poddaje się dobrowolnym modyfikacjom i nie jest efektem naszego wyboru. Wszelkie próby przeprowadzania tzw. terapii reparatywnej (mającej na celu zmianę orientacji seksualnej) okazały się nieskuteczne. Efekty tej terapii w zależności od pacjenta były następujące:

- utrata zainteresowania seksualnością w ogóle, niechęć do wchodzenia w związki uczuciowe i jakiegokolwiek relacje seksualne.
- wytrenowanie zachowań heteroseksualnych i próby wchodzenia w związki z osobami płci przeciwnej. Związki takie były w stanie przetrwać najdłużej 2-3 lata i rozpadały się, bo osoba poddawana terapii zaczynała szukać partnera tej samej płci.
- depresje i próby samobójcze na skutek braku efektów terapii.

Ponieważ nie udowodniono jakiegokolwiek skuteczności terapii reparatywnej, a jej wpływ okazał się niebezpieczny dla życia i zdrowia osób, które się jej poddały, Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne w 1997 roku wydało specjalne



oświadczenie, w którym wzywa wszystkich profesjonalistów do zaniechania stosowania terapii mających „leczyć” z homoseksualizmu. Obecnie wszelkie oddziaływania terapeutyczne powinny zmierzać w kierunku akceptacji przez daną osobę swojej orientacji seksualnej, wzmocnienia jej poczucia wartości i ułatwienia jej funkcjonowania w świecie.

### **7. Kto diagnozuje orientację seksualną?**

Orientację seksualną określa każdy sam na podstawie własnego poczucia tego, kto – mężczyzna czy kobieta – wydaje mu się bardziej atrakcyjny, kto lepiej zaspakaja jego potrzeby emocjonalne, z kim chciałby tworzyć związek, z kim bliskość fizyczna wydaje mu się bardziej pociągająca. Nikt nie ma prawa określać orientacji seksualnej za inną osobę – ani psycholog, ani rodzice, ani pozostałe osoby. Orientacja seksualna jest bowiem czymś więcej niż zachowanie seksualne, jest składnikiem naszej tożsamości.

### **8. Kiedy i w jaki sposób ludzie zdają sobie sprawę, że są homoseksualni?**

Część gejów i lesbijek wie o tym, że są osobami homoseksualnymi „od zawsze”, czyli od dzieciństwa – od 5-6 roku życia i to przekonanie nigdy w ciągu ich życia się nie zmienia. Najczęściej jednak z orientacji seksualnej zdajemy sobie sprawę w wieku dojrzewania. Osoby homoseksualne, tak samo jak osoby heteroseksualne w tym wieku odkrywają swoją seksualność: ktoś im się podoba, z kimś chcą przebywać, rozmawiać, trzymać za ręce, patrzeć w oczy, ktoś ma w sobie „to coś” i właśnie z tą osobą chcą być blisko i psychicznie, i fizycznie. Można zdawać sobie sprawę z tego, że jest się homoseksualnym, nie mając żadnych doświadczeń seksualnych.

Niektóre osoby mimo tego, że zdają sobie sprawę, że są homoseksualne, próbują wchodzić w związki heteroseksualne. Dzieje się tak dlatego, że nie wyobrażają sobie życia jako geje i lesbijki, ponieważ uwewnętrzznili negatywne nastawienie społeczeństwa do homoseksualności. W takich związkach przez cały czas muszą udawać, że są kimś, kim nie są, co wywołuje u nich poczucie braku satysfakcji z życia oraz depresję. Ze względu na zmieniający się stosunek polskiego społeczeństwa do mniejszości seksualnych, obecnie wiele „ukrytych” gejów i lesbijek decyduje się na rozwód i rozpoczęcie nowego życia, w którym będą mogli żyć w zgodzie z sobą, a w stworzonym przez nich związku ich potrzeby emocjonalne i seksualne będą zaspokojone.

### **9. Czy osoby homo- i heteroseksualne różnią się czymś między sobą?**

Poza inną płcią osoby, która jest atrakcyjna dla osób hetero- i homoseksualnych, geje i lesbijki oraz osoby biseksualne niczym nie różnią się od swoich heteroseksualnych kolegów i koleżanek. Żadne badania, czy to nad strukturą mózgu, czy to nad stężeniem hormonów, czy wreszcie nad zachowaniem, nie pokazały różnic pomiędzy osobami



homo-, bi- i heteroseksualnymi. Osoby homoseksualne i biseksualne przeżywają swoje zakochanie, swój związek, bliskość psychiczną i seksualną z drugim człowiekiem dokładnie tak samo jak osoby heteroseksualne.

### **10. Tyle się mówi, że osoby homoseksualne mają wielu partnerów seksualnych, czy to prawda?**

Różni ludzie mają różną ilość partnerów. Ilość partnerów nie zależy od orientacji seksualnej, lecz od indywidualnego splotu czynników psychologicznych, społecznych i biologicznych. Faktem jest, że społeczeństwo polskie stwarza warunki sprzyjające nawiązywaniu i trwałości związków heteroseksualnych i niesprzyjające nawiązywaniu i podtrzymywaniu związków homoseksualnych. Istnieją badania wskazujące na to, że w krajach, gdzie homoseksualizm jest społecznie akceptowany, nie ma różnic pomiędzy ilością partnerów i długością związków pomiędzy osobami homo- a heteroseksualnymi, natomiast w krajach, gdzie geje i lesbijki muszą ukrywać swoją orientację, nie mają możliwości zawarcia formalnie swojego związku, a nawet nie mogą przedstawić swojego partnera lub partnerki rodzicom i znajomym, związki osób homoseksualnych są krótsze i mają oni też więcej partnerów seksualnych. Brak akceptacji osób homoseksualnych przez społeczeństwo sprawia, że część gejów i lesbijek w ogóle nie decyduje się na zawarcie związku w obawie przed prześladowaniem przez społeczeństwo, a część zaczyna swoje związki traktować niepoważnie i przestaje w nie wierzyć, co sprzyja małej stabilności związków.

### **11. Czy osoby homoseksualne są bardziej zainteresowane seksem niż osoby heteroseksualne?**

Nie. Zainteresowanie seksem nie zależy od orientacji. Tak jak wśród osób heteroseksualnych, są też geje i lesbijki, dla których seks pełni w życiu bardzo ważną rolę, i są także i tacy, dla których jest mało ważną częścią życia, a największa część znajduje się pomiędzy tymi dwoma skrajnościami. Należy też pamiętać, że seksualność mężczyzn i kobiet różni się – mężczyźni mają silniejsze potrzeby seksualne i są socjalizowani do nawiązywania większej ilości relacji erotycznych. Wiąże się to z różną ilością partnerów seksualnych – mężczyźni mają statystycznie więcej partnerek niż kobiety partnerów. Tak samo jest wśród gejów i lesbijek – geje mają statystycznie więcej partnerów niż lesbijki partnerek.

### **12. Czy geje i lesbijki mogą być szczęśliwi?**

Tak. Poczucie szczęścia nie zależy od orientacji seksualnej. Prawdą jest, że osoby homoseksualne ze względu na społeczną nieakceptację mogą mieć potencjalnie więcej problemów niż przeciętna osoba heteroseksualna, niemniej jednak, i to wcale

nieraz, można spotkać szczęśliwych gejów i szczęśliwe lesbijki. Są to bardzo różne osoby, które łączy jedno: akceptują siebie – w tym swoją orientację seksualną. Coraz częściej zdarza się również, że rodzina i znajomi w pełni akceptują geja albo lesbijkę.

### **13. Czym jest biseksualność? Czy osoby biseksualne, żeby być szczęśliwe, muszą żyć naraz w związku z kobietą i mężczyzną?**

Orientacja biseksualna to trwałe erotyczne, miłosne i uczuciowe zainteresowanie osobami obydwu płci. Badania wskazują, że kobiety częściej niż mężczyźni są biseksualne. Osoba biseksualna może podejmować satysfakcjonujące kontakty seksualne i tworzyć długotrwałe związki zarówno z kobietami, jak i z mężczyznami. Nie znaczy to jednak, że musi żyć w dwóch związkach naraz. Tak samo jak osoby heteroseksualne wychowane w kulturze monogamicznej (czyli takiej jak nasza) rezygnują z innych partnerów na rzecz jednego, tak samo osoby biseksualne potrafią zrezygnować z innych partnerów i partnerek na rzecz jednej osoby, z którą chcą tworzyć związek.

### **14. Czy osoby homoseksualne myślą o zmianie płci?**

Orientacja seksualna jest jednym ze składników tożsamości seksualnej człowieka, na którą składa się prócz orientacji także płeć biologiczna (urodzenie się mężczyzną lub kobietą) oraz poczucie identyfikacji płciowej (wewnętrzne poczucie, że jest się mężczyzną lub kobietą). Orientacja seksualna nie jest związana z poczuciem identyfikacji z własną płcią – geje od urodzenia czują się mężczyznami, a lesbijki od urodzenia czują się kobietami. Osoby, które mają wewnętrzne poczucie przynależności do innej płci niż biologiczna, to osoby transseksualne. Transseksualizm nie ma związku z orientacją seksualną – zarówno osoby hetero-, homo- i biseksualne mogą myśleć o zmianie płci, zdarza się to jednak bardzo rzadko, u ok. 1 procenta osób.

### **15. Czy geje i lesbijki chcą wychowywać dzieci?**

Instynkt macierzyński czy ojcowski u osób homoseksualnych jest tak samo rozwinięty, jak u osób heteroseksualnych, a więc to oznacza, że część z nich chciałaby wychowywać dzieci. Większość jednak nie decyduje się na to z uwagi z jednej strony na niemożność poczęcia dziecka w związku homoseksualnym oraz z drugiej strony ze względu na negatywny stosunek społeczeństwa do osób homoseksualnych. Niemniej jednak część osób w Polsce (więcej kobiet niż mężczyzn) wychowuje swoje dzieci w związkach homoseksualnych. Trudno powiedzieć jednak, jaki procent, ponieważ pary takie ze względu na dobro dzieci bardzo pilnie strzegą swojej prywatności.

## 16. Czy geje i lesbijki mogą być dobrymi rodzicami?

Geje i lesbijki mogą być tak samo dobrymi rodzicami, jak heteroseksualni mężczyźni czy kobiety. Zdolności rodzicielskie nie są związane z orientacją seksualną. Badania, w których porównuje się dzieci wychowywane przez pary homoseksualne z dziećmi wychowywanymi przez pary heteroseksualne, są wykonywane głównie w Stanach Zjednoczonych i raport z nich można znaleźć na stronach Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego. Badania te pokazują wyraźnie, że dzieci te rozwijają się tak samo, jak ich rówieśnicy, a orientacja seksualna rodziców nie ma wpływu na orientację seksualną dziecka (homoseksualna orientacja nie pojawia się częściej niż w rodzinach heteroseksualnych), nie występują też częściej żadne zaburzenia związane z identyfikacją płciową – dzieci czują się ze swoją płcią biologiczną bardzo dobrze. Depresje i inne zaburzenia emocjonalne nie zdarzają się znacząco częściej. Jeśli znaleziono jakieś różnice, to takie które wskazywały na to, że dzieci osób homoseksualnych są bardziej tolerancyjne, a także że homoseksualni rodzice bardziej dbają o swoje dzieci niż porównywana próba rodziców heteroseksualnych. Różnice mogą wynikać z tego, że decyzja o wychowywaniu dziecka przez parę lesbijek czy gejów jest decyzją z reguły starannie przemyślaną i osoby te starają się tym bardziej przygotować na różne trudy życia rodzicielskiego, natomiast w związkach heteroseksualnych dziecko przychodzące na świat nie zawsze jest dzieckiem chcianym.

## 17. Jaka jest różnica między homoseksualizmem a pedofilią?

Pedofilia polega na odczuwaniu pociągu seksualnego do dzieci. Występuje prawie wyłącznie u mężczyzn i najczęściej charakteryzuje się również słabą kontrolą nad impulsami i silną koncentracją na sferze seksualnej, co sprzyja dopuszczaniu się przez osobę cierpiącą na pedofilię wykorzystywania seksualnego dzieci. Pedofilia nie jest związana z orientacją seksualną i nie ma żadnych dowodów, że występuje ona częściej u osób homoseksualnych niż heteroseksualnych. Bycie osobą o orientacji homoseksualnej nie łączy się ani z podporządkowaniem całego swojego życia sferze seksualnej, ani z brakiem kontroli nad impulsami, ani też z wyrządzaniem krzywdy drugiej osobie, z którą wchodzi się w kontakt seksualny. Trzeba też pamiętać o tym, że pedofil bardzo często ma niezróżnicowany popęd seksualny, jeśli chodzi o płeć dziecka – tzn. jest zainteresowany zarówno chłopcami, jak i dziewczynkami.

## 18. Czy geje są bardziej narażeni na zakażenie wirusem HIV?

Na zakażenie narażone są osoby, które podejmują ryzykowne zachowania seksualne, niezależnie od orientacji seksualnej. W latach 80., kiedy zaczęła się epidemia AIDS, geje (czy bardziej trafnie mężczyźni uprawiający seks z mężczyznami) uważani byli za jedną z tzw. grup ryzyka (jak również narkomani czy osoby prostytuujące się),

jednak obecnie odchodzi się od pojęcia „grup ryzyka”. Jest to spowodowane m.in. tym, że od lat nie obserwuje się zwiększonej liczby zakażeń wśród dawnych grup ryzyka. Obecnie, jak wynika z badań Krajowego Centrum ds. AIDS, w Polsce najbardziej narażone na zakażenie się wirusem HIV są heteroseksualne kobiety, wśród których obserwuje się najwięcej nowych zakażeń. Brak rzetelnej edukacji seksualnej w szkołach może powiększyć ten problem.

### **19. Co Kościół katolicki uważa na temat osób homoseksualnych?**

Kościół katolicki deklaruje, że osoby homoseksualne powinny być traktowane z szacunkiem i delikatnością, nie aprobuje jednak związków osób homoseksualnych. Oznacza to, że geje i lesbijki zgodnie z nauką Kościoła powinni przestrzegać celibatu. Ostatnia decyzja Watykanu, z grudnia 2005 roku, zakazuje przyjmowania osób homoseksualnych do seminariów duchownych.

### **20. Po co geje i lesbijki organizują marsze i parady?**

Marsze i parady osób homoseksualnych to jedna z form protestu przeciwko dyskryminacji. W ten sam sposób domagały się swoich praw (m.in. prawa wyborczego) kobiety od początku XX wieku, na ulice wychodzili także Murzyni w Stanach Zjednoczonych w proteście przeciwko rasizmowi. Zarówno protesty kobiet, jak i czarnej ludności USA, były odbierane tak samo negatywnie, jak teraz marsze równości. Pierwsze marsze upominające się o prawa mniejszości seksualnych zaczęły być organizowane w Ameryce i Europie Zachodniej pod koniec lat 60. W krajach Europy Zachodniej obecnie parady nie mają już charakteru walki z dyskryminacją, tylko są formą ulicznej zabawy, takiej samej jak Love Parade czy karnawał w Rio – oglądając zdjęcia, nie sposób jest rozróżnić, czy zostały one zrobione podczas karnawału w Rio czy parady w Berlinie. Choć media, przekazując do Polski relacje z parad, skupiają się przede wszystkim na pokazaniu roznegliżowanych osób, wśród 100 tys. uczestników parady w Berlinie stanowią oni niewielki procent. W berlińskiej paradzie bierze także udział burmistrz i przedstawiciele każdej partii politycznej.

W Polsce wszelkie publiczne wystąpienia mniejszości seksualnych, takie jak marsze, wiece i parady, mają charakter protestu przeciw dyskryminacji. Biorą w nich udział nie tylko geje i lesbijki, ale wiele osób heteroseksualnych, które sprzeciwiają się dyskryminacji kogokolwiek z jakiegokolwiek powodu, w tym również mniejszości seksualnych.

## **21. Czemu geje i lesbijki mają potrzebę mówienia o swojej orientacji seksualnej?**

Informacja o tym, że ktoś jest homoseksualny wciąż w Polsce jest postrzegana jako intymne wyznanie, które gej czy lesbijka powinni zatrzymać dla siebie. Tymczasem wielu gejów i lesbijek chciałoby, aby ta informacja była tak samo normalna, jak informacja, że ktoś heteroseksualny ma żonę czy męża. W taki sam sposób jak osoby heteroseksualne opowiadają, co wczoraj robiły czy gdzie były na wakacjach razem ze swoim chłopakiem/dziewczyną/mężem/żoną, geje i lesbijki chcieliby mówić o swoich partnerach. Taka samo jak osoby heteroseksualne stawiają sobie na biurku w pracy zdjęcie swojego męża/żony, tak samo geje i lesbijki chcieliby postawić zdjęcie swojego partnera/partnerki. Sfera życia emocjonalnego i rodzinnego jest dla większości z nas bardzo ważna. Wyobraźmy sobie teraz, że nie możemy nikomu o niej opowiadać, bo zostaniemy posądzeni o afiszowanie się ze swoją seksualnością. Taka właśnie niemożność opowiedzenia o najważniejszych osobach i momentach w życiu jest dla wielu gejów i lesbijek najbardziej dotkliwa i powoduje największe poczucie izolacji, samotności i wyobcowania ze społeczeństwa.

## **22. Jakiego języka używać, mówiąc o osobach homoseksualnych?**

W języku polskim słowo „homoseksualizm” ma zupełnie inny wydźwięk niż w języku angielskim, gdzie słowo „sex” oznacza również płeć. Dlatego też niestety, używając słowa „homoseksualista”, chcąc, nie chcąc, wywołujemy skojarzenia z seksem. Z badań wynika również, że skojarzenia ze słowem „homoseksualista” są bardzo negatywne, natomiast słowo „gej” czy „lesbijka” jest bardziej neutralne. Dlatego najlepiej używać słów: gej, lesbijka, osoba homoseksualna, mężczyzna homoseksualny, kobieta homoseksualna, orientacja homoseksualna, natomiast wykreślić ze słownika takie słowa jak: homoseksualista, pederasta, homoseksualistka czy kochający inaczej – ze względu na to, że niosą ze sobą negatywne skojarzenia.

## III. Jak pracować z klientem o orientacji homoseksualnej: specyficzne problemy

Wiemy już, jak wygląda sytuacja osób dyskryminowanych, odrzucanych przez otoczenie. Znamy również podstawowe fakty dotyczące orientacji homoseksualnej. Warto więc teraz zastanowić się, z jakich przyczyn geje i lesbijki mogą potrzebować pomocy psychologicznej. Spróbujmy przez chwilę wyobrazić sobie sytuację osoby homoseksualnej, jej życie i konkretne problemy, z którymi na co dzień musi sobie radzić.

To ćwiczenie uczestnicy naszych warsztatów wykonywali podzieleni na kilkusobowe grupy, a następnie przedstawiali różne problemy, które zapisywane były na tablicy. Część tych problemów dotyczyła rzeczywistych sytuacji, z którymi uczestnicy mieli okazję zetknąć się w czasie swojej pracy. Wszystkie problemy można pogrupować w cztery kategorie dotyczące różnych aspektów życia: problemy z samoakceptacją swojej orientacji, problemy w kontaktach z rodziną i bliskimi, problemy w kontaktach z otoczeniem i problemy bezpośrednio związane ze sferą związków uczuciowych. Przyjrzyjmy się teraz tym kategoriom dokładniej.

### 1. PROBLEMY Z SAMOAKCEPTACJĄ WŁASNEJ ORIENTACJI

**Brak akceptacji własnej orientacji**

**Niepewność dotycząca własnej orientacji**

**Brak wiedzy dotyczącej orientacji**

**Konflikt pomiędzy orientacją seksualną a systemem wartości**

**Depresja, zaburzenia nastroju, kłopoty ze snem, uzależnienia etc.**

**Brak akceptacji własnej orientacji.** Zdarza się, że gej lub lesbijka są pewni swojej orientacji, ale jest im trudno się z tym pogodzić, przeżywają z tego powodu rozmaite rozterki, mają niskie poczucie wartości, poczucie inności, wstydzą się. Zdarzają się próśby o „wyleczenie”, zmianę orientacji. Powody mogą być bardzo różne: osoby homoseksualne mogą bać się odrzucenia przez społeczeństwo, mogą bać się trudności, jakie czekają na nich w przyszłym życiu, mogą być skierowani do psychologa przez rodzinę, która każe im się „leczyć”. W tej sytuacji zawsze bardzo ważne będzie dokładne określenie, z jakiego powodu dana osoba nie akceptuje swojej orientacji.

**Niepewność dotycząca własnej orientacji.** Część osób może się zgłaszać do psychologa z prośbą o ustalenie własnej orientacji seksualnej. Czasem wynika to z poczucia zagubienia, braku samowiedzy. Należy jednak pamiętać, że często osoby, które przychodzą z takim problemem to osoby homoseksualne, które w istocie zdają sobie sprawę ze swojej orientacji, ale boją się przyznać do tego nawet przed samymi sobą. Czasem chcą też sprawdzić stosunek psychologa do tej kwestii. Zdarza się również, że z takim problemem przychodzą osoby nieakceptujące swojej orientacji, z nadzieją, że okaże się, że ich orientacja może się jeszcze zmienić. W takiej sytuacji powiedzenie „może jeszcze ci przejdzie”, „może jeszcze nie jest tak źle” będzie daniem fałszywej nadziei i może być źródłem dużej traumy dla osoby homoseksualnej: „Nawet psycholog uważa, że lepiej nie być gejem/lesbijką.”

**Brak wiedzy dotyczącej orientacji.** Znikoma (czy właściwie nie istniejąca) edukacja seksualna sprawia, że w Polsce poziom wiedzy na temat homoseksualności jest niewielki, również wśród gejów i lesbijek. Wiele z nich nie ma tak naprawdę pojęcia, co właściwie oznacza orientacja homoseksualna, na czym polega, co z tego wynika. Klienci tacy często przychodzą do psychologa z pytaniem: „Czy jestem normalny?”, „Czy jestem inny, zboczony?”. Część z nich posiada silnie zakorzenione stereotypy społeczne: „Czy to znaczy, że nigdy nie zbuduję trwałego związku?”.

**Konflikt pomiędzy orientacją seksualną a systemem wartości.** Ten problem jest szczególnie widoczny u osób wierzących, katolików. Osoby takie mogą mieć poważne wątpliwości, jak pogodzić swoje potrzeby z zasadami wiary, co wybrać.

**Depresja, zaburzenia nastroju, kłopoty ze snem, uzależnienia etc.** Wspominamy tutaj o tych problemach, aby zwrócić uwagę, że często mogą przyjść do psychologa osoby, które będą zgłaszały różne problemy zastępcze, a których właściwym problemem będzie brak akceptacji swojej orientacji seksualnej.



## 2. PROBLEMY W KONTAKTACH Z RODZINĄ I BLISKIMI

**Czy powiedzieć o swojej orientacji?**

**Jak porozmawiać z rodziną?**

**Odrzucenie przez rodzinę**

**Unikanie tematu**

**Presja wywierana przez rodzinę**

**Znęcanie się przez rodzinę**

**Problemy związane z posiadaniem współmałżonka oraz dzieci**

**Problemy w relacji z dziećmi po ujawnieniu swojej orientacji seksualnej**

**Nieakceptacja partnera/partnerki przez rodziców/rodzinę**

**Czy powiedzieć o swojej orientacji?** Wiele gejów i lesbijek przeżywa ten dylemat: z jednej strony chcieliby opowiedzieć swoim bliskim o sobie, przestać ukrywać prawdę i zostać zaakceptowanymi, z drugiej strony obawiają się odrzucenia. Często zdarza się również poczucie winy wobec rodziny, która będzie cierpieć, z tego powodu, że ich bliski jest gejem lub lesbijką. Czasem nawet myśl, że można by powiedzieć o sobie rodzinie w ogóle się nie pojawia, ponieważ osoba homoseksualna jest z góry przekonana o tym, że zostanie odrzucona. W szczególnie trudnej sytuacji znajdują się osoby młode, mieszkające z rodziną i zależne od niej finansowo. Ukrywanie swojego życia przed rodzicami może być dla młodego geja czy lesbijki bardzo wyniszczające – takie osoby mówią o sobie nawet: „Czuję się jak na wojnie, jak szpieg, który musi na każdym kroku uważać, żeby z niczym się nie zdradzić.”

**Jak porozmawiać z rodziną?** To problem osób, które zdecydowały się ujawnić swoją orientację, ale nie wiedzą, jak to zrobić. Kiedy powiedzieć? Komu? W jaki sposób zacząć rozmowę? Jakie konsekwencje może mieć taka rozmowa? Część z klientów oczekuje od psychologa przyjęcia roli mediatora podczas takiej rozmowy.

**Odrzucenie przez rodzinę.** Ujawnienie orientacji homoseksualnej jest zwykle dla rodziny czymś szokującym, szczególnie dla rodziców. Reakcje mogą być różne. Najbardziej skrajne mogą oznaczać wyrzucenie z rodziny: dosłowne (np. wyrzucenie z domu) lub symboliczne (deklaracje: „Już nie należysz do rodziny, nie jesteś jednym z nas”, skreślenie z testamentu itp.). Najczęściej geje i lesbijki najbardziej w swoim życiu cierpią właśnie z powodu odrzucenia przez rodzinę, a nie społeczną nieakceptację homoseksualizmu.

**Unikanie tematu.** Są rodziny, w których po prostu nie mówi się o orientacji seksualnej syna lub córki. Nawet jeśli osoba homoseksualna ujawniła swoją orientację, rodzina zachowuje się tak, jakby o niczym nie wiedziała, po prostu nie przyjmuje do wiadomości



tego faktu. Wszelkie rozmowy na ten temat są ucinane, panuje zmowa milczenia, której nikt nie chce albo nie ma odwagi przerwać.

**Presja wywierana przez rodzinę.** Czasem rodziny próbują osobę homoseksualną „nakłonić” do zmiany orientacji, „wyleczenia się”. Zwykle taka presja przybiera formę szantażu emocjonalnego – rodzina okazuje, jak bardzo cierpi z powodu orientacji osoby homoseksualnej: „Zobacz, co zrobiłaś mamie. Tak bardzo boli ją serce przez ciebie”, „Zniszczyłeś już moje życie. Teraz niszczysz swoje...”, „Nie zostało mi już wiele życia, no i nie doczekam się wnuków...”. Taka sytuacja często wywołuje u geja czy lesbijki silne poczucie winy.

**Znęcanie się przez rodzinę.** Zdarza się, że geje lub lesbijki, szczególnie ci, którzy mieszkają ze swoją rodziną, doświadczają od domowników przemocy w związku ze swoją orientacją, zarówno słownej (przezywanie, obelgi, straszenie), jak i fizycznej (bicie). Dotkliwą formą znęcania jest również symboliczne okazywanie odrzucenia: „Brzydzę się ciebie. Masz mieć osobne sztućce, osobne naczynia, osobny ręcznik.” albo „Nie wolno ci się zbliżać do twojego młodszego brata”. Geje i lesbijki mogą pełnić w rodzinie rolę „kozła ofiarnego”, osoby winnej za wszystkie problemy i niepowodzenia innych domowników.

**Problemy związane z posiadaniem współmałżonka oraz dzieci.** Część gejów i lesbijek nie akceptuje swojej orientacji, ukrywa ją. Zdarza się, że osoby takie zakładają rodziny heteroseksualne, wychowują dzieci, próbują żyć „normalnie”. Po jakimś czasie (czasem nawet po wielu latach) dochodzą do wniosku, że nie chcą tak dłużej żyć. Pojawia się problem: „Czy mam prawo porzucić swoją rodzinę?”, „Jak powiedzieć współmałżonkowi?”, „Jak powiedzieć dzieciom?”.

**Problemy w relacji z dziećmi po ujawnieniu swojej orientacji seksualnej.** Powiedzenie o swojej orientacji seksualnej swoim dzieciom jest tak samo trudne dla gejów i lesbijek, jak powiedzenie o sobie rodzicom. Powody są podobne – przede wszystkim lęk przed odrzuceniem: „Czy będą się chciały ze mną spotykać?” Pojawia się również wiele problemów dotyczących roli rodzica: „Jak teraz dzieci będą mnie odbierały jako rodzica?”, „Czy stracę w ich oczach autorytet?” etc. Duży wpływ na to, jak sytuację będą odbierać dzieci, ma drugi rodzic – dotychczasowy partner osoby homoseksualnej.

**Nieakceptacja partnera/partnerki przez rodziców/rodzinę.** Nawet jeśli rodzice pogodzili się z tym, że ich dziecko jest homoseksualne, to jednak mogą okazywać swój brak akceptacji partnerowi/partnerce swojego syna lub córki. Moment przedstawiania przez dziecko partnera/partnerki jest zwykle bardzo trudny dla rodziców, ponieważ wówczas orientacja seksualna ich dziecka przestaje być czymś

abstrakcyjnym, tylko objawia się w formie osoby z krwi i kości, z którą ich dziecko chce przeżyć jeśli nie resztę to przynajmniej część życia. Jeśli nie w pełni pogodzili się z tym, że ich dziecko jest homoseksualne, to mogą przekierować swoją złość i żal na partnera/partnerkę syna lub córki. Innym problemem związanym z posiadaniem przez dziecko partnera/partnerki jest ich udział jako pary w różnego rodzaju uroczystościach rodzinnych począwszy od wigilii, a na ślubach krewnych skończywszy. Często rodzice nie chcą, aby babcia, dziadek czy dalsza rodzina dowiedziała się, że syn lub córka jest gejem/lesbijką, zwłaszcza jeśli rodzice i dziecko mieszkają w większym mieście, a dalsza rodzina na wsi. Często również nie wyobrażają sobie, że dziecko może chcieć spędzić wigilię nie z nimi, ale z rodziną swojego partnera/partnerki – „Gdyby byli po ślubie, to jeszcze byśmy zrozumieli, ale tak...”. W ten i inny sposób rodzina może pokazywać, że nie traktuje związku swojego dziecka jako pełnowartościowego.

### **3. PROBLEMY W KONTAKTACH Z OTOCZENIEM**

**Brak akceptacji osoby homoseksualnej przez otoczenie**

**Lęk przed tym, że „ktoś dowie się o mojej orientacji seksualnej”**

**Czy ujawnić swoją orientację?**

**Problemy w szkole**

**Dyskryminacja w miejscu pracy**

**Doświadczenie przemocy fizycznej ze względu na orientację seksualną**

**Brak akceptacji osoby homoseksualnej przez otoczenie.** Można tu brać pod uwagę zarówno otoczenie w węższym znaczeniu tego słowa (znajomi, koledzy), jak i w szerszym (ogół społeczeństwa). Brak akceptacji może oznaczać ostracyzm towarzyski, akty przemocy, ale i łagodniejsze formy dyskryminacji, jak plotkowanie, unikanie, złośliwości pod adresem osoby homoseksualnej. Z tego powodu część gejów i lesbijek ma problemy z normalnym funkcjonowaniem w społeczeństwie, nie czuje się bezpiecznie ani wśród swoich sąsiadów, ani kolegów z pracy czy ze szkoły.

**Lęk przed tym, że „ktoś dowie się o mojej orientacji seksualnej”.** Lęk przed tym, że „ktoś może się dowiedzieć o tym, że jestem gejem/lesbijką” jest bardzo ważnym problemem w życiu osób homoseksualnych, zwłaszcza w kraju takim, jak Polska, w którym tolerancja dla gejów i lesbijek nie jest duża. Geje i lesbijki często żyją w ciągłym strachu, że ktoś ich zobaczy, jak przytulają swojego partnera czy partnerkę, że ktoś np. w pracy dowie się, że przeglądają w Internecie strony dla gejów i lesbijek, że ktoś przeczyta ich korespondencję (listy, maile), że ktoś zobaczy, że byli na imprezie w klubie dla gejów i lesbijek albo przyszli na marsz równości. Taki lęk może nawet stać się obsesyjny i osoba homoseksualna zaczyna przez większość czasu rozważać czy ktoś już wie, czy jeszcze nie. Kontrolowanie siebie na każdym kroku może powodować zaburzenia emocjonalne (brak spontaniczności, odcinanie się

od swoich prawdziwych uczuć) oraz pogłębiać izolację i samotność (geje i lesbijki nie opowiadają „jak wszyscy” o swoim życiu prywatnym w pracy/szkole, nie mówią znajomym i przyjaciółom o swoim prawdziwym życiu, udają kogoś, kim nie są). Także pilnowanie się, aby nie okazywać uczuć partnerowi/partnerce w miejscach publicznych (nie nazywać kogoś „kochanie”, nie trzymać za rękę, nie przytulać) i udawanie przed znajomymi, że „to tylko zwykły kolega/koleżanka” nie sprzyjają przeżywaniu swojego związku, jako czegoś przyjemnego, rozwijającego, tylko jako stresującego i pełnego problemów. Część gejów i lesbijek może z tego powodu obawiać się wchodzenia w związki.

**Czy ujawnić swoją orientację?** Jest to ten sam dylemat, co w przypadku kontaktów z rodziną, należy jednak pamiętać, że w tym przypadku konsekwencje takiej decyzji będą nieco inne – choćby dlatego, że najczęściej możemy wybierać, z kim się chcemy przyjaźnić czy spotykać, a w przypadku rodziny nie mamy żadnego wyboru. Poza tym otoczenie nie jest jednorodną grupą, raczej składa się z poszczególnych podgrup (współpracownicy, sąsiedzi, kręgi znajomych), które mogą różnie reagować na informację o orientacji osoby homoseksualnej. Dlatego zdarza się, że gej czy lesbijka ujawniają swoją orientację tylko w niektórych grupach – np. mówią o tym znajomym, ale ukrywają swoją orientację w miejscu pracy.

**Problemy w szkole.** Młoda osoba odkrywająca swoją homoseksualną orientację znajduje się w szczególnie trudnej sytuacji. W okresie dojrzewania, kiedy relacje międzyludzkie i seksualne stają się dla młodych ludzi niezwykle istotne, osoby homoseksualne czują się bardzo często zagubione i samotne. Z jednej strony przeżywają pierwsze zakochania i zauroczenia, z drugiej zdają sobie sprawę, że przyznanie się do tych uczuć narazi je na odrzucenie przez kolegów, koleżanki i resztę społeczeństwa. Często – zwłaszcza chłopcom – może grozić przemoc fizyczna ze strony rówieśników.

**Dyskryminacja w miejscu pracy.** Chociaż dyskryminacja ze względu na orientację seksualną jest zakazana przez prawo, może się zdarzyć, że gej czy lesbijka doświadczą jej w swoim miejscu pracy. Można tu wyliczyć zarówno obrażanie czy szykanowanie, jak również niedocenianie efektów pracy, brak awansu, mobbing itp. Osoby homoseksualne mogą też bać się, że zostaną zwolnione, kiedy ktoś dowie się o ich orientacji seksualnej.

**Doświadczenie przemocy fizycznej ze względu na orientację seksualną.** Zdarza się, że osoby, o których otoczenie wie lub podejrzewa, że są homoseksualne, są bite, okradane, szantażowane. Geje i lesbijki często boją się opowiedzieć komukolwiek, co się stało, a jeśli się na to decydują, to zatajając prawdziwy powód prześladowań. Dużym problemem jest również to, że osoby homoseksualne

w sytuacji doświadczenia przemocy unikają kontaktów z Policją, gdyż boją się, że zostaną wyśmiane, potraktowane niepoważnie i będą obiektem żartów. Boją się również – zwłaszcza w mniejszym mieście – że wszyscy dowiedzą się, co się stało i czekają ich jeszcze gorsze prześladowania.

#### **4. PROBLEMY W SFERZE ZWIĄZKU Z PARTNEREM**

**Jak znaleźć partnera/partnerkę?**

**Brak akceptacji dla związku**

**Profilaktyka HIV/AIDS**

**Brak regulacji prawnych związku homoseksualnego**

**Chęć posiadania dziecka**

**Zakochanie się w osobie heteroseksualnej**

**Wszystkie inne problemy, z którymi może zgłosić się także para heteroseksualna**

**Jak znaleźć partnera/partnerkę?** Część gejów i lesbijek, szczególnie z mniejszych miast, może zgłaszać tego typu problemy. Może się to wiązać z obawami przed samotnością (jak pamiętamy, jest to część stereotypu, że osoby homoseksualne są samotne) i trudnością poznania kogokolwiek o orientacji homoseksualnej w ich otoczeniu. Z uwagi na to, że zdecydowana większość gejów i lesbijek się ukrywa, zwłaszcza młode osoby homoseksualne nie wiedzą nawet, czy takie związki są możliwe, nie mają też przykładów takich związków w otoczeniu. Ostatnio coraz częściej zdarzają się opisy udanych związków par homoseksualnych w literaturze i w filmie. Część gejów i lesbijek, nawet jeśli wierzy w możliwość stworzenia związku z osobą tej samej płci, nie wie, jak ją poznać – zwłaszcza starsze osoby obawiają się przychodzić do klubów, w których zwykle bawią się młodzi ludzie. Nie zawsze też mają dostęp do Internetu, który w Polsce jest jednym z głównych sposobów poznawania się osób homoseksualnych.

**Brak akceptacji dla związku.** Pamiętajmy, że pary heteroseksualne dostają od innych dużo wsparcia, są akceptowane, razem zapraszane na różne uroczystości, mają wspólnych znajomych. Pary homoseksualne często muszą się ukrywać, obawiają się okazywać sobie uczucia w towarzystwie innych, żeby nie narazić się na docinki. Jeśli osoby heteroseksualne mają problem ze swoim partnerem, zawsze mogą o tym porozmawiać z rodziną, z przyjaciółmi, poprosić innych o pomoc i radę. Geje i lesbijki często nie mają się do kogo w takich sytuacjach zwrócić, ich problemy bywają wyśmiewane albo lekceważone.

**Profilaktyka HIV/AIDS.** Osoby homoseksualne mogą również pytać, czy to prawda, że są bardziej narażone na zakażenie wirusem HIV oraz prosić o informacje na temat profilaktyki HIV/AIDS.

**Brak regulacji prawnych związku homoseksualnego.** Geje i lesbijki żyjący w związkach, nawet wieloletnich, nadal są prawnie traktowani jak dwie obce sobie osoby. Sytuacja ta ma liczne konsekwencje w codziennym życiu: osoba homoseksualna ma znacznie mniejszy wpływ na życie swojego partnera niż ma to miejsce w związkach heteroseksualnych.

**Chęć posiadania dziecka.** W parach heteroseksualnych pojawienie się dziecka jest zazwyczaj traktowane jako naturalne dopełnienie związku. Pary homoseksualne nie mają takiej możliwości. Może to być źródłem problemów dla obojga partnerów.

**Zakochanie się w osobie heteroseksualnej.** Jest to sytuacja, która może się zdarzyć szczególnie osobom młodym, które nie znają żadnych innych osób homoseksualnych. Nie jest to jednak sytuacja tak częsta, jakby można było sobie to wyobrazić – oczywiście są osoby, które mają skłonność do zakochiwania się w osobach niedostępnych, ale najczęściej jednak geje zakochują się w mężczyznach homoseksualnych, a lesbijki w kobietach homoseksualnych. Wynika to najprawdopodobniej z tego, że aby miłość mogła się rozwijać potrzebne jest również zainteresowanie i obdarzenie uczuciem przez drugą stronę. Takie zainteresowanie jest wyczuwalne dla osoby homoseksualnej, w taki sam sposób jak dla osoby heteroseksualnej, która jest w kimś zakochana.

**Wszystkie inne problemy, z którymi może zgłosić się także para heteroseksualna (zazdrość, zdrada, niezrozumienie).** Ponieważ przeżywanie związku przez osoby homoseksualne nie różni się niczym od tego, jak przeżywają go osoby heteroseksualne, geje i lesbijki mogą zwrócić się do psychologa z takimi samymi problemami, z jakimi zwracają się pary heteroseksualne.

## IV. Jak pracować z klientem o orientacji homoseksualnej: interwencje

Teraz, kiedy znamy już różne problemy, z którymi geje i lesbijki mogą przyjść do psychologa, trzeba zastanowić się, w jaki sposób reagować na te problemy, jak nad nimi pracować. Na potrzeby tego warsztatu zostały sformułowane trzy główne rodzaje interwencji psychologicznych: udzielenie wsparcia psychologicznego, sformułowanie problemu i dostarczenie wiedzy.

### 1. WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE

Udzielenie wsparcia należy do podstawowych działań psychologicznych, a mimo to jego znaczenie wydaje się wciąż niedoceniane. Warto uświadomić sobie, że klient homoseksualny (podobnie jak każdy inny klient) nie zawsze oczekuje od terapeuty rozwiązania swoich problemów. Czasem pragnie być po prostu wysłuchany, zrozumiany i zaakceptowany, pragnie, aby ktoś poświęcił swój czas na rozmowę z nim. Weźmy pod uwagę, że część gejów i lesbijek ukrywa swoją orientację z lęku przed reakcją otoczenia i w takiej sytuacji psycholog czy pedagog bywa jedyną osobą, z którą mogą oni szczerze porozmawiać o sobie. Ważne jest, aby w czasie tej rozmowy zbudować więź z klientem, dać mu poczucie bezpieczeństwa i akceptacji – w tym celu trzeba wstrzymać się od ocen. Postarajmy się przyjąć klienta takim, jaki jest.

Ważnym elementem wsparcia jest uwolnienie klienta od poczucia winy. Część gejów i lesbijek ma niskie poczucie własnej wartości, czują się winni (często zostają tym poczuciem winy obarczeni przez rodzinę, która mówi „zawiodłeś/zawiodłaś nas i nasze oczekiwania”). Warto wtedy klientowi uświadomić, że nie jest odpowiedzialny za swoją orientację seksualną. Warto również wzmacniać jego poczucie własnej wartości – np. podkreślać jego mocne strony, uczyć asertywnych zachowań.

Można również zaproponować gejowi czy lesbijce udział w grupach wsparcia – jednak trzeba wcześniej dowiedzieć się, gdzie i kiedy takie grupy się odbywają.

### 2. DOSTARCZENIE WIEDZY

U podłoża tej interwencji leży świadomość, że część problemów osób homoseksualnych związanych z ich orientacją (np. problemy z zaakceptowaniem własnej orientacji) jest wynikiem braku wiedzy połączonego z przyswojeniem rozpowszechnionych w społeczeństwie stereotypów i przesądów dotyczących tej orientacji. Terapeuta może sam dostarczyć klientowi brakującej wiedzy, ale również bardzo wskazane



jest zachęcanie klienta do samodzielnego szukania informacji, jednak w taki sposób, aby nie poczuł się pozostawiony sam sobie. Warto pamiętać, że wiedzy nigdy zbyt wiele.

### 3. SFORMUŁOWANIE PROBLEMU

Jest to niezwykle istotny etap pracy, zarówno dla klienta, jak i dla terapeuty. Część terapeutów skupia się na informacji o homoseksualnej orientacji klienta, zakładając, że samo otrzymanie takiej informacji jest już równoznaczne ze sformułowaniem problemu. Terapeuta często z góry zakłada, że homoseksualny klient:

- ma problemy z samoakceptacją
- jest samotny lub
- jego związki są krótkie i burzliwe
- cierpi z powodu odrzucenia społecznego i ostracyzmu
- ma problemy w relacjach z osobami bliskimi/rodziną
- jest osobą generalnie nieszczęśliwą.

Tymczasem informacja o orientacji homoseksualnej ma de facto charakter równie neutralny, jak informacja o orientacji heteroseksualnej albo np. płci, wieku i innych „danych statystycznych”. Nie wolno nam zakładać, że pojawiająca się u nas w gabinecie osoba homoseksualna jest samotna, nieszczęśliwa, a jej życie to pasmo cierpienia. Problem klienta homoseksualnego może być związany z jego orientacją, ale równie dobrze może dotyczyć zupełnie innej sfery życia. Właściwe sformułowanie problemu pozwoli terapeutce zrozumieć, jakie są rzeczywiste potrzeby i oczekiwania klienta wobec terapii. Ta interwencja ma również znaczenie psychologiczne dla klienta – dzięki temu terapeuta daje mu do zrozumienia, że traktuje jego orientację seksualną jako sprawę naturalną, akceptuje ją (a tym samym klienta). To chroni klienta przed poczuciem „stygmatyzacji” – naznaczenia ze względu na orientację.

Sformułowanie problemu jest działaniem „długodystansowym”. Na początku trzeba zbadać prawdziwe potrzeby klienta: czego od nas oczekuje? Czy chce się po prostu wygadać? Czy może ma nadzieję na jakieś rozwiązanie? A może przyszedł tu tylko na wyraźne życzenie rodziny, która nie chce zaakceptować jego orientacji i każe mu się „leczyć”? Warto pamiętać, że czasem tak naprawdę problem odczuwa rodzina geja czy lesbijki, ale to osoba homoseksualna jest wysyłana do gabinetu jako ta „nienormalna”.

Może się również zdarzyć, że klient będzie miał poczucie, że nie radzi sobie z życiem. Wtedy będzie oczekiwał, że to my przejmujemy za niego odpowiedzialność – np. część gejów czy lesbijek może twierdzić, że nie umie określić swojej orientacji seksualnej, oczekując, że terapeuta zrobi to za nich. Trzeba wtedy uświadamiać, że każdy ponosi sam odpowiedzialność za swoje życie i pewne decyzje musi podjąć samodzielnie.

Warto też zbadać z klientem źródła jego problemu. Geje i lesbijki mają często trudności z opowiadaniem o swoich problemach, boją się odrzucenia, zdarza się więc, że na początku przedstawiają problem pozorny, podczas gdy tak naprawdę nurtuje

ich coś innego. Zdarza się również, że sami sobie nie zdają sprawy, co jest źródłem problemu: np. okazuje się, że osoba homoseksualna nie akceptuje swojej orientacji, bo nie akceptuje jej rodzina.

Jeśli już ustaliliśmy źródła problemu i potrzeby naszego klienta, warto rozważyć wspólnie różne możliwe rozwiązania danego problemu. To często pozwala klientowi (i terapeutce) lepiej zrozumieć problem. Jeśli np. klient zastanawia się, czy ujawnić swoją orientację seksualną wśród znajomych, można wspólnie z nim omówić zalety i wady różnych wariantów: ujawnia się, nie ujawnia się, ujawnia się tylko części. Bardzo przydatna wydaje się tutaj metoda dramy: można odgrywać przykładowe rozmowy. Wszystko to ma służyć lepszemu rozeznaniu sytuacji, uświadomieniu sobie wszystkich jej aspektów i możliwych konsekwencji, aby klient mógł później podjąć jak najlepszą decyzję.

Pamiętajmy jednak, żeby unikać radzenia klientowi, jak powinien postąpić. Nawet jeśli jesteśmy przekonani, jak powinno się postąpić w danej sytuacji, nie należy klienta do tego nakłaniać. Lepiej powstrzymać się od mówienia: „Rodzice cię kochają, więc na pewno to zaakceptują”. Pamiętajmy, że rodzice, jak wszyscy ludzie, bywają różni – niektórzy wyrzucają swoje dzieci z domu. Tak samo lepiej nie mówić: „Rodzice tego nie rozumieją, są z innego pokolenia, będą tylko cierpieć. To egoizm, że chcesz ich tym obarczać”. Po pierwsze, jakbyśmy się nie utożsamiali z rodzicami, pamiętajmy, że to nasz klient do nas przychodzi i jego interesy powinniśmy reprezentować. Takie słowa od terapeuty tylko zwiększą cierpienie i poczucie winy u klienta. Po drugie, nie mamy prawa decydować za kogoś – to on, nasz klient jest ekspertem od swojego życia i decyzja zawsze należy do niego.



## V. Przykładowe problemy i interwencje

Zastanówmy się teraz, jak można wykorzystywać omówione wcześniej interwencje w konkretnych przypadkach. Poniżej znajdują się opisy siedmiu sytuacji. Spróbujmy wczuć się w przedstawione poniżej role i poczuć się tak, jak bohaterowie. Zastanówmy się, co w takiej sytuacji chcielibyśmy usłyszeć, co by nam pomogło, a co – wręcz przeciwnie.

**Masz 16 lat i jesteś dziewczyną. Od zawsze podobały ci się Twoje koleżanki i podejrzewasz, że jesteś lesbijką. Nie jesteś jednak tego pewna i chcesz się dowiedzieć czy można to sprawdzić. Boisz się też, co się stanie, kiedy jednak okaże się, że jesteś lesbijką. Słyszałaś, że lesbijki są nieszczęśliwe i samotne.**

Opisana tu bohaterka jest teraz w trudnym momencie uświadamiania sobie swojej orientacji. Może oczekiwać od terapeuty, że on to zrobi za nią. Na pewno terapeuta nie powinien się na to zgodzić. Można tu odwołać się do posiadanej wiedzy i uświadomić klientce, że tylko ona sama może określić swoją orientację seksualną. Naszą rolą będzie pomoc klientce w przyjrzeniu się sobie i swoim potrzebom. Ponieważ kwestia ta wiąże się u klientki z licznymi obawami, warto zapewnić jej dużo wsparcia, spokoju, poczucia bezpieczeństwa i akceptacji. Klientka obawia się bycia lesbijką. Warto tutaj byłoby użyć strategii sformułowania problemu i zbadać, jakie są źródła tych obaw, z czego wynikają lęki klientki. Czy z powodu posiadanego stereotypu, że lesbijki są „samotne i nieszczęśliwe”? A może z jeszcze jakiegoś innego powodu?

Część terapeutów w opisanej sytuacji ma ochotę „pocieszyć” klientkę, mówiąc, żeby się nie przejmowała, jest jeszcze młoda, więc być może „jeszcze nie ma się czym martwić” i z czasem „wszystko jej minie”. Teoretycznie wypowiedź jest zgodna z prawdą – w okresie dojrzewania wiele osób nie jest pewnych, jaka jest ich orientacja seksualna i dopiero na podstawie swoich doświadczeń w relacjach z innymi ludźmi są w stanie ją określić – jednak w praktyce interwencja taka zazwyczaj przynosi więcej szkody niż pożytku. Pamiętajmy, że jeśli ktoś wyraża podejrzenia, iż jest orientacji homoseksualnej, to zazwyczaj ma ku temu podstawy. Jeśli terapeuta w takiej sytuacji zareaguje, mówiąc „nie przejmuj się, może ci przejdzie”, daje klientowi sygnał, że orientacja homoseksualna jest czymś niepożądanym, wiąże się z problemami i lepiej, żeby zniknęła. Tego typu sygnały odebrane przez młodego, często bardzo wyczułonego na tym punkcie człowieka, mogą obniżyć jego poczucie wartości, zwiększyć lęk przed byciem osobą homoseksualną oraz na długo zniechęcić do wszelkich kontaktów z psychologiem.

**Masz 18 lat i jesteś dziewczyną. Dwa miesiące temu poznałaś fantastyczną dziewczynę. Bez przerwy o niej myślisz i bardzo Ci się podoba. Wczoraj na imprezie świetnie się bawiliście i zaczęłyście się całować. Chyba się w niej zakochałaś. Zwierzyłaś się z tego jednej ze swoich przyjaciółek, ale ona zareagowała dziwnie i powiedziała, że to nienormalne. Powiedziała, że nie chce się przyjaźnić z lesbijką i ma nadzieję, że ty taka nie jesteś... Zaczęłaś myśleć o sobie, że może jesteś nienormalna i boisz się, co będzie dalej.**

Tutaj warto przede wszystkim skupić się na sformułowaniu problemu. Klientka przedstawia bardzo złożoną sytuację, warto zbadać różne jej aspekty. Jakie uczucia wiążą się z reakcją koleżanki? Jakie obawy klientka żywi w związku z orientacją homoseksualną? Czy są to obawy wynikające z jej własnych uprzedzeń, czy może wywołała je reakcja koleżanki? A może jeszcze coś innego? Pamiętajmy jednak, że nasza klientka jest w stanie zakochania, a przynajmniej lekkiego zauroczenia – możliwe więc, że kwestia pocałunku w tej chwili będzie dla niej najważniejszą sprawą. Część terapeutów ma tendencje do skupiania się na konflikcie z koleżanką czy obawach klientki, pomijając sytuację z imprezy – tymczasem to również może być potraktowane jako objaw bagatelizowania uczuć do osoby tej samej płci.

Ze względu na doświadczenie odrzucenia przez koleżankę warto zapewnić naszej klientce dużo wsparcia, pokazać, że my ją akceptujemy taką, jaka jest i możemy bez uprzedzeń porozmawiać o jej uczuciach do dziewczyny, która jej się podoba.

**Masz 21 lat i jesteś chłopakiem. Od roku spotykasz się z Kamilem, w którym jesteś bardzo zakochany. Ktoś widział, jak się całowaliście i doniósł o tym Twoim rodzicom. Była wielka awantura – ojciec powiedział, że nie chce mieć syna pedała i że musisz się leczyć. Mama nic nie mówiła. Jesteś przerażony i nie wiesz, co dalej robić.**

Zanim zaczniemy działania terapeutyczne, warto się upewnić, czy nie mamy tutaj do czynienia z sytuacją kryzysową. Nie wiemy dokładnie, kiedy miały miejsce opisane wydarzenia, jak bardzo są świeże i jaka im towarzyszy atmosfera w domu rodzinnym klienta – być może nastroje są bardzo napięte i klientowi grozi np. wyrzucenie z domu i całkowite odcięcie od źródeł dochodów. Warto dowiedzieć się, czy klient ma możliwość mieszkania w jakimś innym miejscu i omówić z nim różne awaryjne wyjścia – „na wszelki wypadek”. Jeśli klient deklaruje, że sytuacja domowa jest stabilna, warto zająć się sformulowaniem problemu. Jakie są oczekiwania klienta wobec terapeuty? Czy rzeczywiście potrzebuje pomocy, czy może przyszedł tu wbrew sobie, wysłany przez tatę w ramach „leczenia”? Warto na pewno zorientować się, jak ojciec klienta rozumie nakaz „leczenia się” – może wystarczy dostarczenie informacji, że zgodnie z obecnym stanem wiedzy orientacja seksualna jest nie do zmiany. Jeśli klient chce pracować nad ułożeniem stosunków domowych, można rozważyć wspólnie różne możliwe rozwiązania sytuacji. Może matka klienta ma bardziej akceptujący stosunek i można w niej znaleźć „sojusznika”? Warto też w którymś momencie skonfrontować

klienta z tym, że niektóre jego oczekiwania mogą być nierealne: rodzice czasem nie chcą albo nie są w stanie zaakceptować homoseksualnej orientacji swojego dziecka i jedyne, co można zrobić w takiej sytuacji, to pracować z klientem nad akceptacją takiego stanu rzeczy.

**Masz 16 lat i jesteś chłopakiem. Od zawsze podobali ci się inni chłopcy i podejrzewasz, że jesteś gejem. Chciałbyś jakoś to sprawdzić. Słyszałeś, że geje uprawiają dużo seksu i boisz się, że ty też będziesz musiał, skoro jesteś gejem, a wcale nie masz na to ochoty. Chciałbyś poznać przyjaciela, który będzie cię rozumiał.**

Wydaje się, że ten klient potrzebuje od terapeuty przede wszystkim wsparcia oraz dostarczenia wiedzy. Klient niewątpliwie posiada stereotyp geja jako osoby skoncentrowanej wyłącznie na seksie – warto mu uświadomić, że ludzie – w tym geje – są różni i mają różne potrzeby, również seksualne. Warto zbadać poziom wiedzy klienta dotyczący innych aspektów orientacji homoseksualnej i w razie czego uzupełnić jego edukację. To być może zmniejszy obawy naszego klienta. Na pewno pomoże mu również spokojna, otwarta i rozumiejąca postawa terapeuty.

**Masz 22 lata i jesteś dziewczyną. Od dwóch lat jesteś w szczęśliwym związku z Kaśką. Nikt z twoich znajomych jednak o tym nie wie i myślą, że Kaśka jest taką twoją zwykłą przyjaciółką. Nie chcesz tego dłużej ukrywać i postanowiłaś powiedzieć o twoim związku znajomym. Nie wiesz, jak to zrobić i boisz się, że nie będą cię chcieli zaakceptować.**

Tutaj – poza elementami wsparcia – na pewno warto skupić się na sformułowaniu problemu. Jakie są potrzeby klientki, dlaczego chce ujawnić swój związek i czego oczekuje? Czego się obawia? Jakie jest źródło tych obaw? Jakie są możliwe rozwiązania – może klientka chce ujawnić swój związek tylko niektórym znajomym? Wydaje się, że zastosowanie może tu znaleźć np. metoda dramy: klientka i terapeuta mogą przećwiczyć rozmowę, odgrywając role klientki i jej znajomych. To może pomóc klientce uświadomić sobie różne reakcje znajomych i być może wybrać sposób poinformowania kolegów i koleżanek.

Warto również zbadać, jakie jest nastawienie do tej sytuacji Kaśki, dziewczyny klientki. Nasza klientka nic o tym nie wspomina, a przecież jej partnerka być może będzie miała również istotną rolę do odegrania w tej sytuacji – co warto naszej klientce uświadomić.

**Masz 18 lat i jesteś chłopakiem. Jesteś pewny, że jesteś gejem. Wczoraj mama znalazła w Twoich papierach pocztówkę z nagim mężczyzną. Zapytała cię, czy jesteś homoseksualistą i nie wiedziałeś, co odpowiedzieć, więc skłamałeś, że nie. Boisz się, co się stanie, kiedy rodzice dowiedzą się prawdy, a mama chyba się czegoś domyśla, bo cały dzień płakała.**

Klient jest pewien swojej orientacji, ale z jakiś przyczyn zataił ją przed swoją matką. Warto porozmawiać, co sprawiło, że skłamał, czego się obawia i jakie są podstawy tych obaw. Wydaje się, że klient potrzebuje wsparcia w związku z zaistniałą sytuacją rodzinną. Warto tu zbadać, czy nie stoi za tym poczucie winy i – jeśli tak – uświadomić klienta, że nie jest odpowiedzialny za swoją orientację, również wobec rodziców. Warto wysłuchać klienta i pozwolić mu przeżyć wszystkie emocje związane z tą sytuacją, a następnie – jeśli takie będą potrzeby klienta – porozmawiać o możliwych rozwiązaniach.

**Masz 25 lat i jesteś dziewczyną. Od dwóch lat mieszkasz ze swoją dziewczyną. Nigdy nie ukrywałaś swojej orientacji przed znajomymi, ale twoi rodzice o niczym nie wiedzą. Przynajmniej nigdy o tym nie rozmawialiście. Mama jednak chyba się domyśla, bo już kilka razy powiedziała, że gdybyś była lesbijką, to byłaby najgorsza kara, jaka by ją spotkała i wciąż pyta, kiedy wreszcie przedstawiś jej swojego narzeczonego. Masz już dość ukrywania się przed rodzicami, ale nie wiesz, jak rozwiązać tę sytuację. Myślisz, żeby może wyjechać z Polski do innego kraju.**

Tutaj znowu pojawia się potrzeba sformułowania problemu przez terapeutę: jakie są potrzeby klientki? Czego ona tak naprawdę chce? Jak dokładnie wygląda sytuacja rodzinna? Co takiego dzieje się w sytuacji z matką, że klientka zataja informację o swojej orientacji, a nie robi tego ze znajomymi? Jakie są możliwe rozwiązania tej sytuacji? Warto się zastanowić nad korzyściami, ale i negatywami związanymi z każdym z rozważanych przez klientkę zachowań. Pamiętajmy jednak, by nie narzucić klientce swojego punktu widzenia, nie namawiać jej do żadnego z rozwiązań, choćby nam się wydawało jedynie słuszne w tej sytuacji. Zapewnijmy klientce dużo wsparcia, akceptacji i pozwólmy podjąć decyzje samodzielnie.

## VI. Życie w małym miasteczku oczami osoby homoseksualnej: studium przypadku

O ile w Polsce w dużym mieście, takim jak Warszawa, osoby homoseksualne mają możliwość normalnego życia, w którym nie odczuwają przejawów dyskryminacji, o tyle w małym mieście życie osoby homoseksualnej jest dużo trudniejsze. Do tej pory na temat życia gejów i lesbijek w małych miastach nie mówiło się prawie nic – chcemy uzupełnić tę lukę. Poniżej prawdziwa historia Tomka, chłopca, który mieszka w niewielkim miasteczku.

### **Życie geja w małym mieście na Pomorzu**

Jestem gejem i żyję w niewielkim mieście na Pomorzu. Ze swojej orientacji zdałem sobie sprawę około czternastego roku życia.

Początkowo w ogóle nie sądziłem, że to „stan trwały”, ale okazało się inaczej. Oczywiście pojawiły się pytania: Dlaczego ja? Co takiego zrobiłem albo czego nie zrobiłem? Czy to moja wina? itp. Ten okres braku akceptacji samego siebie, pytań adresowanych czy to do Boga, losu i innych „sił” zakończył się gdzieś koło moich 17 urodzin, ponieważ zacząłem dowiadywać się na ten temat coraz więcej, oglądałem, czytałem, zastanawiałem się i w końcu zaakceptowałem siebie.

Jednak najgorsze było co innego. Otoczenie, które „pedałów”, potrafiło niszczyć w wyrafinowany sposób, bo chociaż nikt nie domyślał się tego, że jestem inny, to czasami spotykałem się z docinkami: „Ty pedale!” itp. Te słowa potrafiły ranić bardziej, niż cokolwiek innego, przecinały serce na wylot i jeszcze ta ciągła myśl: „O Jezu, żeby to tylko były żarty, żeby nie dowiedzieli się prawdy!”.

Podczas nauki w gimnazjum zacząłem się zamykać w sobie. O „tych” rzeczach się nie rozmawiało, one istniały, ale gdzieś tam daleko, poza nami, w telewizji. Moja samotność była koniecznością, nie dopuszczałem nigdy do tego, aby z kimś zawiązać bliższą znajomość. W klasie nie wspominałem o swoim życiu osobistym, w końcu zawsze można pogadać o pogodzie. Trzecia klasa gimnazjum okazała się najgorsza, ponieważ grubiańskie, prostackie i chamskie zachowanie pewnych osób doprowadziło do tego, że prawie całkiem odseparowałem się od świata.

Moje znajomości się pourywały, zostałem sam i tylko sam, ze świadomością, że jestem wyklęty, że powinienem nie istnieć, bo takich jak ja trzeba wyeliminować.

W okresie szkoły średniej totalnie się wyizolowałem. Oczywiście na co dzień w szkole jestem uśmiechnięty i wszyscy mnie mają za kogoś, kogo poczucie humoru nigdy nie opuszcza. Ten kamuflaż pozwolił mi na w miarę spokojne życie w szkole, gdzie było naprawdę miło. Jednak ten przeogromny strach, paraliżujący mnie nie odszedł i nadal nie potrafiłem z nikim się zaprzyjaźnić.

Nigdy nie byłem na imprezie sylwestrowej, na kawie u znajomych, nie znam nawet miejscowych barów. Miałem wrażenie, że dni przepływają mi przez palce. Ot tak! To był czas jednostajny, nic się nie działo. Coraz bardziej się załamywałem, strasznie potrzebowałem bliskości, dotyku, miłości. Niestety w tak hermetycznym środowisku to było niemożliwe. Od razu ktoś by się dowiedział, gdzieś zobaczył, coś podsłuchał, poza tym spotkanie drugiego geja to jak szukanie igły w stogu siana. Tutaj nie ma żadnych „specjalnych” miejsc, aby poznać osobę homoseksualną, tu gdzie mieszkam, w ogóle niewiele jest. Życie zamiera w październiku, a odradza się w czerwcu. W takim małym mieście, naprawdę nie można być sobą, szczególnie sobą – gejem, taka osoba natychmiast byłaby źle traktowana, dyskryminowana. Nikt nie jest tutaj na tyle otwarty, aby zaakceptować moją inność.

Moje dni były szczegółowo zaplanowane, najpierw to, potem tamto, każde odchylenie od normy budziło we mnie straszny lęk. Z biegiem czasu stałem się nerwowy, zaczęło wydawać mi się, że każdy, kto na mnie spojrzy, wie, że jestem gejem. Nie ufałem nikomu, także rodzinie. Rodzinie, która wciąż dopytywała się „Czy masz już dziewczynę?”. Oczywiście zawsze jakoś się tłumaczyłem i wykręcałem. Zresztą moje kontakty z rodziną także stały się schematyczne. Nasze życie kręciło się i kręci wokół pytań: Jak w szkole? Co na obiad? Czy w telewizji puszczają coś ciekawego?

W sumie dziwię się, że nikt nie zainteresował się moją sytuacją. W końcu to nie jest normalne kiedy nastolatek non-stop siedzi w domu, nikogo nie przyjmuje, z nikim się nie spotyka, z czasem robi się nerwowy, dziwny, załęczniony. Być może nie tylko ja udaję, nie wiem, nie pamiętam, kiedy ostatnio z kimś z rodziny czy z rodzicami rozmawiałem szczerze.

Dziś także nikt nic o mnie nie wie, poza moim heteroseksualnym przyjacielem i taką też przyjaciółką. Znam ich tylko z wakacji, taka moja dalsza rodzina. Spotykamy się jedynie w tym okresie, ale dzięki stałemu kontaktowi zwłaszcza z przyjacielem jakoś się trzymam. Świadomość ich obecności, jest jak promień słońca na zachmurzonym niebie.

Myśli o samobójstwie oczywiście się pojawiły. W jaki sposób to zrobić tak, aby nie bolało? Co napiszę w pożegnalnym liście? Jak będzie wyglądał mój pogrzeb i czy ktoś będzie płakać? Czy ktoś się zastanowi i zrozumie?

Takie myśli pojawiają się regularnie od dwóch lat, jednak są zbyt „planowe” i słabe, aby je urzeczywistnić. Dużo sił do życia daje mi muzyka. Dzięki niej potrafię się cieszyć i przeżywać swoje „zakochania” w wyobraźni. Czy byłem kiedyś zakochany? Nie wiem, ale zauroczony na pewno i przeżywałem wtedy katusze.

Obecnie jestem na etapie kończenia szkoły średniej i planowania studiów. Kiedy tylko stąd wyjadę, obiecuję sobie, że coś się musi zmienić w moim życiu, gdyż inaczej będzie źle i nasilą się moje stany depresyjno-lękowe.

Marzę o miłości i bliskości, o zrozumieniu. Nie potrafię zrozumieć niechęci ludzi do gejów – czy ja wyrządzam komuś krzywdę? Ja także mam marzenia, swoje plany, zainteresowania i chciałbym być szczęśliwy. Dlaczego ktoś uzurpuje sobie prawo do decydowania czy zasługuję na miłość, czy nie?

Ostatnio oglądałem film „Filadelfia”, świetnie pokazuje, jak toczy się życie gejów i do czego prowadzi brak tolerancji, jakim dramatem i pasmem nieszczęść staje się wtedy życie. Jestem już zmęczony ciągłym ukrywaniem się i byciem samym z sobą i nie opuszczającym mnie lękiem.

Tomek



## VII. Sytuacja osób homoseksualnych w świetle prawa w Polsce i w Europie

W Polsce istnieje zapisany w Konstytucji zakaz dyskryminacji kogokolwiek ze względu na jakąkolwiek przyczynę, w świetle prawa nie można więc dyskryminować gejów i lesbijek. Mimo iż Konstytucja jest najwyższym aktem prawnym, w praktyce jest to zapis martwy.

Choć osoby homoseksualne są publicznie obrażane, najczęściej przez polityków, jednak sądy w Polsce nie dopatrują się w tym żadnej szkodliwości społecznej i oddalają tego typu sprawy.

Zakaz dyskryminacji ze względu na orientację seksualną został również wpisany do Kodeksu Pracy, co oznacza, że nikogo nie można zwolnić, nie przyjąć do pracy ani utrudniać mu awansu ze względu na jego orientację seksualną.

Tak jak i w każdym innym kraju europejskim, również w Polsce powstał projekt ustawy, która by miała umożliwić osobom homoseksualnym legalizację swoich związków. Ustawa miałaby zezwalać na rejestrację związku partnerskiego (nie byłoby to małżeństwo) i przyznawałaby parze homoseksualnej pewne prawa ułatwiające funkcjonowanie w społeczeństwie. Projekt nie przewidywał możliwości adopcji dzieci przez parę gejów czy lesbijek. Obecnie osoby homoseksualne żyjące razem nawet przez kilkadziesiąt lat w świetle polskiego prawa uznawane są za osoby obce, nie mają więc możliwości dziedziczenia po sobie, decydowania o zdrowiu partnera/partnerki w momencie, gdy ten znajdzie się w szpitalu, wspólnego opodatkowania i wielu innych praw, które przysługują małżeństwom. Polska również nie respektuje związków par homoseksualnych zawartych przez obywateli polskich w krajach UE, gdzie istnieje możliwość zawarcia takiego związku – w momencie przyjazdu do naszego kraju taka para automatycznie traci wszelkie prawa np. prawo do ubezpieczenia zdrowotnego dla członka rodziny czy też prawo o dowiadywania się o zdrowie partnera/partnerki, gdy ten znajdzie się w szpitalu.

### **Prawo a związki par homoseksualnych w Polsce i w Europie**

21 grudnia 2005 piosenkarz Elton John zalegalizował kilkunastoletni związek ze swoim partnerem Davidem Furnishem. – *Ziściło się moje największe marzenie* – powiedział muzyk po ceremonii. Wielka Brytania jest 18 krajem europejskim, który umożliwił gejom i lesbijkom zawieranie związków. Zakres praw i obowiązków, jakie przyznane są parom homoseksualnym, różni się w zależności od kraju i jest regulowany odpowiednimi ustawami – w każdym kraju innymi. Pary homoseksualne mają



dokładnie te same prawa, co pary heteroseksualne w Holandii, Hiszpanii i Wielkiej Brytanii. Zobacz, w jakich krajach osoby homoseksualne mogą legalizować swoje związki.

KRAJ	OD KIEDY	PRAWA
Dania	1989	Związki partnerskie
Szwecja	1994	Związki partnerskie
Norwegia	1996	Związki partnerskie
Islandia	1996	Związki partnerskie
Węgry	1996	Związki partnerskie
Francja	1999	PACS – legalizacja związków (konkubinatów) zarówno hetero- jak i homoseksualnych, prawa i obowiązki partnerów są jednak ograniczone w stosunku do małżeństwa
Portugalia	2001	Związki partnerskie
Holandia	2001	Małżeństwa – pierwszy kraj, w którym osoby homoseksualne mają takie same prawa i obowiązki jak heteroseksualne
Niemcy	2001	Związki partnerskie
Finlandia	2002	Związki partnerskie
Belgia	2003	Małżeństwa
Chorwacja	2003	Związki partnerskie
Luksemburg	2004	Ustawa na wzór francuski – związki rejestrować mogą zarówno pary homo-, jak i heteroseksualne
Szwajcaria	2005	Związki partnerskie
Słowenia	2005	Związki partnerskie
Hiszpania	2005	Małżeństwa – pary homoseksualne mają takie same prawa i obowiązki, co pary heteroseksualne
Wielka Brytania	2005	Związki partnerskie – te same prawa i obowiązki dla związków homo- i heteroseksualnych
Czechy	2005	Ustawa o związkach partnerskich przyjęta przez sejm

Poza Europą geje i lesbijki mogą zawierać małżeństwa w Kanadzie, a związki partnerskie w niektórych stanach USA i Australii, w Nowej Zelandii, Argentynie i Brazylii, a pewne prawa również Republice Południowej Afryki.

Więcej informacji o sytuacji prawnej gejów i lesbijek znajdziesz na stronie [www.mojeprawa.info](http://www.mojeprawa.info)

## VIII. Informacje o Kampanii Przeciw Homofobii

Kampania Przeciw Homofobii powstała w 2001 roku i jest ogólnopolską organizacją pożytku publicznego działającą na rzecz poprawy sytuacji mniejszości seksualnych. W 2004 roku Kampania Przeciw Homofobii otrzymała w Niemczech prestiżową Nagrodę Odwagi Cywilnej (Zivilcouragepreis).

W KPH działają wolontariusze – zarówno osoby homo-, bi- jak i heteroseksualne. Staramy się przeciwdziałać dyskryminacji osób homo-, bi- i transseksualnych na różne sposoby:

**Dużymi i medialnymi akcjami**, dzięki którym społeczeństwo może zobaczyć, że geje i lesbijki żyją obok nich i niczym się nie różnią od przeciętnych obywateli RP:

- w 2003 roku przeprowadziliśmy pierwszą w Polsce kampanię społeczną na rzecz praw gejów i lesbijek „Niech Nas Zobaczą”. Na zdjęciach 30 par osób homoseksualnych po prostu trzymało się za ręce. Dwa zdjęcia zawisły na billboardach w Warszawie, Krakowie, Gdańsku i Sosnowcu. Przez 3 miesiące w mediach toczyła się dyskusja na temat miejsca osób homoseksualnych w społeczeństwie. Zdjęcia gejów i lesbijek, o których mówiła cała Polska, można obejrzeć na stronie [www.niechnaszobacza.art.pl](http://www.niechnaszobacza.art.pl)

- także w 2003 roku przeprowadziliśmy akcję edukacyjną skierowaną do studentów, nauczycieli i rodziców: „Jestem gejem. Jestem lesbijką. Poznaj Nas!”. Spotkaliśmy się ze studentami na 9 największych uniwersytetach w całej Polsce. Przygotowaliśmy specjalną stronę internetową, na której wszyscy mogą znaleźć rzetelne informacje o homoseksualizmie przedstawione przez psychologów i seksuologów. Nauczyciele znajdą na stronie konspekty lekcji i informacje, jak można mówić o homoseksualności w szkole. Rodzice osób homoseksualnych mogą dowiedzieć się, jak inni radzą sobie z tym, że ich dziecko jest gejem lub lesbijką i co to tak naprawdę dla nich oznacza. Obejrzyj stronę: [www.homoseksualizm.pl](http://www.homoseksualizm.pl)

- w 2004 i 2005 roku zorganizowaliśmy w Krakowie międzynarodowy festiwal „Kultura dla Tolerancji”. Podczas Festiwalu odbywała się konferencja naukowa na temat badań związanych z tożsamością seksualną człowieka, można było obejrzeć filmy i przedstawienia teatralne z całego świata związane z tematyką homoseksualną.

W 2004 roku kulminacyjnym punktem Festiwalu był Marsz Tolerancji, który wzbudził ogromną dyskusję na temat dyskryminacji gejów i lesbijek w Polsce oraz prawa do wolności słowa. Organizatorów Festiwalu wsparli swoim autorytetem nobliści – Czesław Miłosz i Wisława Szymborska. W marszu wzięło udział 2000 osób.

- od 2003 roku jesteśmy współorganizatorami Parady Równości w Warszawie – która ma upominać się o prawa osób dyskryminowanych ze względu na orientację seksualną. W 2005 roku zorganizowaliśmy międzynarodową konferencję „Różni, ale równi” z udziałem polityków z Polski i Niemiec. Konferencja poprzedziła Paradę Równości, w której wzięli udział m.in. ówczesna wiceminister Izabela Jaruga-Nowacka i Marszałek Senatu Kazimierz Kutz.

**Małymi kroczkami**, czyli pracą u podstaw:

- w ramach Pracowni Tolerancji od dwóch lat prowadzimy warsztaty dla nauczycieli, pedagogów szkolnych, psychologów etc. dostarczające wiedzę na temat problemów gejów i lesbijek

- udzielamy bezpłatnych porad prawnych dla osób dyskryminowanych ze względu na swoją orientację seksualną oraz oferujemy bezpłatną pomoc psychologiczną dla gejów, lesbijek i ich bliskich

- razem z Lambdą Warszawa co dwa lata przygotowujemy „Raport o dyskryminacji i nietolerancji ze względu na orientację seksualną w Polsce”, w którym dostarczamy danych statystycznych na temat zjawiska dyskryminacji gejów i lesbijek

Kampania Przeciw Homofobii posiada 6 oddziałów: w Warszawie, Krakowie, Gdańsku, Łodzi, Wrocławiu i na Śląsku. Więcej informacji o nas i naszych akcjach znajdziesz na stronie [www.kampania.org.pl](http://www.kampania.org.pl)

## IX. Gdzie szukać dalszych informacji?

### 1. Strony www:

#### KPH:

[www.kampania.org.pl](http://www.kampania.org.pl) – na tej stronie w dziale Biblioteka znajduje się spis dostępnych w KPH książek o tematyce związanej z homoseksualnością. W dziale linki wiele odsyłaczy do ciekawych stron internetowych oraz informacje o oddziałach KPH.

[www.homoseksualizm.pl](http://www.homoseksualizm.pl) – dla nauczycieli, psychologów, studentów, rodziców.

[www.mojeprawa.info](http://www.mojeprawa.info) – sytuacja prawa osób homoseksualnych.

[www.niechnaszobacza.art.pl](http://www.niechnaszobacza.art.pl) – akcja „Niech Nas Zobaczą”.

#### Inne:

<http://www.lambda.org.pl> – strona Lambdy Warszawa, organizacji pomagającej osobom homoseksualnym i ich bliskim.

<http://www.bezuprzedzen.org> – informacje jak uczyć o tolerancji.

<http://www.rownystatus.gov.pl> – strona Pełnomocnika ds. Równego Statusu Kobiet i Mężczyzn, wiele raportów i ciekawych informacji.

<http://www.amnesty.org.pl/lgbt> – podstrona polskiej Amnesty International poświęcona działaniom AI na rzecz praw lesbijek, gejów, osób bi- i transseksualnych.

### 2. Literatura:

„Homofobia po polsku” (2004). B.Warkocki, Z.Sypniewski (red.). Warszawa: Wydawnictwo Sic!

„Coming out. Ujawnienie orientacji psychoseksualnej – zaproszenie do dialogu” (2005). Agata Engel-Bernatowicz, Aleksandra Kamińska. anka zet studio.

„Pokochałaś kobietę...” (2005). Alicja Długołęcka. Wydawnictwo ELMA BOOKS.

„Psychologia uprzedzeń” (2003). Todd D. Nelson. Gdańsk: GWP.

Więcej literatury znajdziesz w dziale Biblioteka na stronie [www.kampania.org.pl](http://www.kampania.org.pl)

### 3. Film:

„Anioły w Ameryce”, reż. Mike Nichols; USA, 2003.

„Fucking Amal”, reż. Lukas Moodysson; Szwecja, 1998.

„Gdyby ściany mogły mówić 2”, reż.: Jane Anderson, Martha Coolidge, Anne Heche; USA, 2000.

„On, ona i on”, reż. Ferzan Ospetek; Włochy/Francja, 2001.

„Tylko razem”, reż. Lukas Moodysson; Szwecja, 2000.



