



SZEXUALITÁS ÉS NEMI IDENTITÁS



A szexualitás az élet nagy örömeinek egyike. Mivel azonban sokat feltár valódi énünkől, és megnyit minket valaki más előtt, egyben idegessé is tesz minket. Az énünk elválaszthatatlan része a nemi hovatartozás tudata, vagyis a nemi identitás (hogy fiúnak vagy lánynak gondoljuk magunkat), hogy tudunk-e azonosulni a biológiai nemünkkel, illetve, hogy milyen beállítottságunk van (szexuális orientáció: kihez vonzódunk).

Sokfélék vagyunk

Ezek alapján nagyon sokfélék lehetünk. Pl.: valaki nőnek születik (azaz női nemi szervei vannak), de amúgy maszkulin (férfias), és a nőkhöz vonzódik (leszbikus). Manapság a **heteroszexuális** (azaz férfi-nő felállás) mellett lehet valaki **leszbikus** (nőként nőkhöz vonzódik), **meleg** (vagy homoszexuális: férfiként férfihoz vonzódik), **biszexuális** (mindkét nem iránt érez szexuális vonzalmat). A **transzszexuális** elnevezés azokra a férfiakra és nőkre vonatkozik, akik egyértelmű biológiai nemük ellenére a másik nemhez tartozónak érzik magukat, és testi nemüket végzetes tévedésnek tartják. Egy másik kategória a **queer** (sokan megkérdőjelezzik a leszbikus és meleg kategóriákat, és bevezetik a nemi és szexuális határokat elmosó *queer* elnevezést), illetve az **interszexuális** (az interszexuális egyénnek lehetnek férfi és női biológiai jellemzői is egyszerre). Röviden ezeket LMBTQI-nek nevezzük.

Ha a szexualitásod miatt bántanak...

A szexualitás és a nemi identitás önmagában nem okozhat mentális zavarokat. Ugyanakkor a társadalmi nyomás következtében azoknál, akiknek szexuális beállítottsága és nemi identitása a megszokottól eltérő (LMBTQI), nagyobb eséllyel alakulhat ki valamilyen mentális probléma (a kitalizottság, elutasítottság érzés következtében).

Teljesen érthető, ha az a fiatal, akit szexuális beállítottsága miatt bántalmaznak vagy kirekesztő módon bánnak vele, borzalmasan érzi magát. Alapvetően nagy feszültséget kelthet benne az, ha úgy érzi nem tekinthető normálisnak, ami érez, gondol. Emellé még a kitalizottság érzése nagyban megnehezíti az élet élvezetét.

Aki úgy érzi, nem értik meg, nem támogatják, könnyen elutasítottnak, magányosnak, és emiatt frusztráltnak érezheti magát. Ha ez az állapot hetekig, hónapokig fennáll, bizony már a mindennapi életre is kihat, így az alvási, étkezési szokásokra, a tanulmányokra, a koncentrációra, ezért ilyenkor a legjobb szakember segítséghez fordulni.



SZEXUALITÁS ÉS NEMI IDENTITÁS



LMBTQI személyek életében felbukkanhatnak a következő problémák

- Ha „másnak” érzed magad, mint a többiek (kirekesztettség érzés, csökkentértékűség érzés)
- Ha nyomást érzel a szexuális irányultságod megváltoztatására, elnyomására
- Szorongás önmagad felvállalásától, vagyis attól a lépéstől való szorongás, hogy családod, barátaid, számodra fontos emberek körében nyíltan felvállalhasd érzéseidet, hogy megszabadulj a titkolózástól, rejtőzködéstől, szeretteid félrevezetésétől. Sokunkban erős a félelem, hogy környezetünk talán majd kigúnyol vagy elutasít minket, ezért is olyan nehéz ezt megélni (a felvállalást angolul „coming out”-nak nevezzük)
- Nehézség abban, az iskolában miként, mennyire felvállalható a „másság”
- Bullying (kortárs bántalmazások), akár szóban, akár fizikálisan
- Annak érzése, hogy a családtagok, a barátok nem értenek meg, nem támogatnak

Mi van, ha...

Valamennyi felsorolt érzés, gondolat és félelem meglehetősen nyomasztó tud lenni, különösen, ha az élet további területein is problémát jelentenek, így az iskolában, az egyetemen, munkakeresés során, párválasztásban, az identitás kialakításában, és abban, hogy megtaláld a helyed a világban.

A diszkrimináció, a rossz bánásmód, vagy a szexuális beállítottság, nemi identitás miatti csökkentértékűség érzés megnehezítik, hogy jól érezzük magunkat a bőrünkben, és életünket örömmel élhessük. Nem tűnhet könnyűnek beszélni ezekről a problémákról, és talán nem is tudod, kihez fordulhatnál velük.

Hogyan kaphatsz segítséget?

Minél hamarabb kap valaki segítséget, annál kisebb hatást gyakorolnak az életére a mentális problémák, ráadásul annak is csökken az esélye, hogy később súlyos mentális problémákkal kell szembenéznie. Néhány LMBTQI fiatal különösen nehéznek érzi, hogy segítséghez forduljon, talán, mert korábban rossz tapasztalatuk volt szakemberekkel, talán, mert attól tartanak, problémájukat nem kezelik diszkréten, vagy gondot jelent idegenekkel szexuális irányultságukról, nemi identitásukról beszélni. Nagyon fontos mégis, hogy legyen valaki, akiben megbízunk, és akivel kellemetlenebb témákról is nyíltan tudunk beszélni. Tudd, hogy akár a körzeti orvos, de más



SZEXUALITÁS ÉS NEMI IDENTITÁS



egészségügyi szakemberek is (mint pszichológus, ifjúsági szervezetek dolgozói) tisztában vannak az LMBTQI csoportjába tartozók problémáival, és pontosan tudják, hogyan segíthetnek azok feloldásában.

Tudd, hogy...

Egy megértő barát, családtag vagy tanár ugyancsak segíthetnek, hova érdemes segítségért fordulnod. Talán időt vesz igénybe, hogy megtaláld azt a szakembert, aki a legjobb számodra, úgyhogy semmiképp se add fel, ha nem sikerül azonnal. És ne felejtse, semmilyen körülmények között nem kell a szexualitásodról beszélni, ha azt kényelmetlennek vagy kellemetlennek érzed.