



Thế nào là “công khai” và tại sao điều đó lại quan trọng?

Cụm từ “công khai” đã được sử dụng để nói về một số khía cạnh về trải nghiệm của người đồng tính nam/nữ và lưỡng tính: tự nhận thức về những hấp dẫn đồng giới; nói với một hoặc một số người về những hấp dẫn này; sự công khai rộng rãi về những hấp dẫn đồng giới này; và sự tham gia vào cộng đồng đồng tính nam/nữ và lưỡng tính. Nhiều người do dự khi tiết lộ bởi những nguy cơ có thể gặp phải những định kiến và phân biệt đối xử. Một số lựa chọn cách giữ bí mật về bản sắc giới tính của họ; một số lại chọn cách công khai trong những tình huống giới hạn; một số khác lại quyết định công khai theo nhiều cách thức công cộng khác nhau.

Sự công khai thường là một giai đoạn tâm lý quan trọng đối với những người đồng tính nữ/nam và lưỡng tính. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng cảm nhận rõ ràng về định dạng giới tính của một người và sự kết hợp điều đó vào cuộc sống một người sẽ giúp thúc đẩy hơn những lợi ích và sức khỏe tâm thần của người đó. Sự kết hợp này thường bao hàm sự công khai bản sắc một người với những người khác; điều đó cũng có thể đòi hỏi sự tham gia vào một cộng đồng đồng tính. Khả năng có thể bàn luận về định dạng giới tính của một người cũng làm tăng khả năng ủng hộ từ phía xã hội, điều đó quyết định tới sức khỏe tâm thần và lợi ích tâm lý. Giống như những người dị giới, lợi ích của những người đồng tính nam/nữ và lưỡng tính từ năng lực chia sẻ cuộc sống của họ và nhận được sự ủng hộ từ gia đình, bạn bè và những người thân quen. Bởi vậy, không ngạc nhiên khi những người đồng tính nam/nữ cảm thấy họ cần che giấu định dạng giới tính của họ lại thường báo cáo về tình hình sức khỏe tâm thần của họ nhiều hơn là những người đồng tính cởi mở; thậm chí những người che giấu còn có thể gặp nhiều vấn đề về thể chất nữa.

Sự xác định và công khai giới tính trong suốt thời kỳ trưởng thành thì thế nào?

Thời kỳ thanh niên là khoảng thời gian mà mọi người tách dần khỏi cha mẹ và bắt đầu phát triển tính tự chủ. Thời thanh niên có thể là khoảng thời gian trải nghiệm,

và rất nhiều bạn trẻ có thể băn khoăn về những cảm xúc giới tính của họ. Dần nhận thức những cảm xúc giới tính là một quá trình phát triển bình thường của thời kỳ này. Đôi lúc họ có thể trải nghiệm những xúc cảm đồng giới hoặc những trải nghiệm mà có thể gây rối loạn về định dạng giới tính của họ. Những rối loạn này dần biến mất theo thời gian, với những biểu hiện khác biệt của từng cá nhân.

Một số thanh niên muốn và tham gia vào hành vi đồng giới nhưng không phải họ là người đồng tính nam/nữ hay lưỡng tính, mà đôi khi bởi những dấu hiệu liên quan tới định dạng giới tính không rõ hẳn là dị giới. Ngược lại có nhiều bạn trẻ vẫn trải nghiệm những hấp dẫn mang tính đồng giới nhưng không tham gia hay có bất kỳ hành vi giới tính nào hoặc có thể tham gia vào hành vi dị giới trong nhiều khoảng thời gian dài. Bởi những dấu hiệu liên quan tới những hấp dẫn đồng giới, nhiều bạn trẻ trải nghiệm sự hấp dẫn đồng giới nhiều năm trước khi có những hành vi giới tính với người đồng giới hay khám phá ra sự hấp dẫn của mình với người khác.

Với một số người trẻ, quá trình khám phá sự hấp dẫn đồng giới này dẫn tới sự xác định là một người đồng tính nam/nữ hoặc lưỡng tính. Với một số khác, những hiểu biết này có thể giúp chấm dứt sự rối loạn. Khi những người trẻ này nhận được sự ủng hộ từ những người bạn đồng lứa và những người khác, họ thường có thể sống hài lòng và khỏe mạnh, trải qua các quá trình phát triển bình thường như những người đang trưởng thành khác. Bởi thế, những bạn trẻ sớm biểu lộ thì đặc biệt cần sự ủng hộ từ cha mẹ và những người khác.

Những người trẻ khi xác định là đồng tính nữ/nam hoặc lưỡng tính có thể phải đối mặt với những vấn đề hiện tại, như nạn bắt nạt và những trải nghiệm tiêu cực ở trường học. Những trải nghiệm này có liên quan tới những biểu hiện bên ngoài, như là những ý nghĩ tự tử, và những hành vi nguy cơ cao, như tình dục không an toàn hoặc sử dụng rượu và chất gây nghiện. Nói theo cách khác, nhiều người trẻ đồng tính nam/nữ hay lưỡng tính biểu lộ với những trải nghiệm không ở mức cao về những nguy cơ về sức khỏe thể chất và tâm thần. Những vấn đề xuất hiện thường liên quan chặt chẽ với những trải nghiệm về những định kiến và phân biệt đối xử trong môi trường sống của họ. Sự ủng hộ từ những người quan trọng trong cuộc sống của trẻ vị thành niên có thể mang lại những trợ giúp hữu ích đối trọng với những định kiến và phân biệt đối xử.

Sự ủng hộ trong gia đình, ở trường học, và trong toàn xã hội giúp giảm nguy cơ và khuyến khích sự phát triển lành mạnh. Những người trẻ cần sự quan tâm và ủng hộ, sự trông đợi cao cần thiết, sự khuyến khích tham gia vào các hoạt động với bạn bè đồng trang lứa. Những người đồng tính nam/nữ hoặc lưỡng tính trẻ tuổi có thể làm tốt bất chấp những căng thẳng-như bao người trẻ vị thành niên khác-hướng tới những người có năng lực xã hội, có kỹ năng giải quyết vấn đề tốt, có ý thức về tự chủ và mục đích, và hướng về tương lai.

Liên quan tới khía cạnh tâm trạng, một số người trẻ có thể bị xem là người đồng tính nam/nữ hay lưỡng tính bởi họ không chịu tuân theo những vai trò giới truyền thống (những niềm tin văn hóa về những biểu hiện hay hành vi cần thiết phải có chất “nam tính” hay “nữ tính”). Nhưng dù những người trẻ này có xác định giới tính là dị giới hay đồng tính nam/nữ hoặc lưỡng tính, họ vẫn phải đối mặt với những định kiến và phân biệt đối xử bởi bị xem là những người đồng tính nam/nữ hay lưỡng tính. Sự ủng hộ tốt nhất cho những người trẻ này là môi trường học đường và xã hội không có những hành vi và lời nói mang tính phân biệt đối xử với

