

Trả lời các câu hỏi của bạn về đồng tính và xu hướng tính dục

* Tài liệu này được dịch từ tài liệu chính thức của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (American Psychological Association, APA) “Answers to Your Questions About Sexual Orientation and Homosexuality” và “Answers to Your Questions for A Better Understanding of Sexual Orientation & Homosexuality” với phần in nghiêng là phần tiếng Việt được thêm vào.

Xu hướng tính dục là gì?

Xu hướng tính dục là một trong bốn yếu tố tạo nên tính dục và được định nghĩa là sự hấp dẫn có tính bền vững về tình cảm và/hoặc tình dục hướng tới những người khác. Nó khác với ba cấu thành khác của tính dục bao gồm giới tính sinh học (do các yếu tố sinh học quy định), bản dạng giới (cảm nhận tâm lý mình là nam hay nữ), và thể hiện giới (sự thể hiện và vai trò về nam tính hay nữ tính trong đời sống).

Từ đó phân ra các loại xu hướng tính dục:

- Thấy hấp dẫn bởi người khác giới: Dị tính.
- Thấy hấp dẫn bởi người cùng giới: Đồng tính.
- Thấy hấp dẫn bởi cả hai giới: Song tính.

Khác với hành vi tình dục, xu hướng tính dục bao gồm cả những cảm nhận, tình cảm và cảm nhận cá nhân. Hành vi tình dục của một người có thể phản ánh xu hướng tính dục của họ, cũng có thể không.



Xu hướng đồng tính không giới hạn trong một đối tượng nhất định nào. Cũng như người dị tính, người đồng tính có ở mọi lứa tuổi, mọi nền văn hóa, quốc gia, chủng tộc, tôn giáo, địa vị và nghề nghiệp.

Điều gì tạo nên xu hướng tính dục của một người?

Các nhà khoa học vẫn chưa hiểu rõ xu hướng tính dục hình thành và phát triển ở mỗi cá nhân như thế nào. Các giả thuyết khác nhau giải thích về nguồn gốc của xu hướng tính dục, từ các yếu tố về gen hay hoóc-môn hay những trải nghiệm từ thơ ấu. Tuy nhiên, các nhà khoa học thống nhất với nhau rằng với nhiều người, xu hướng tính dục được hình thành từ rất sớm thông qua những tương tác phức tạp về sinh học, các yếu tố tâm lý và xã hội.

Nguyên nhân nào làm một người yêu người cùng giới thì cũng chính là nguyên nhân làm một người yêu người khác giới. Điều quan trọng là đồng tính, dị tính hay song tính đều là những xu hướng tính dục bình thường, tự nhiên của con người. Các nhà khoa học đã không còn tập trung nghiên cứu nguyên nhân tạo nên xu hướng tính dục nữa mà chuyển sang nghiên cứu ảnh hưởng của việc kì thị đồng tính và xóa bỏ những định kiến về đồng tính.

Xu hướng tính dục có phải là lựa chọn/tập nhiễm hay không?

Không. Xu hướng tính dục bắt đầu hình thành từ giai đoạn đầu của thiếu niên trước cả khi có trải nghiệm về tình dục. Nhiều người đã cố gắng thay đổi xu hướng tính dục nhưng không thành công. Các nhà khoa học không xem đồng tính hay song tính là một lựa chọn hay hành vi tập nhiễm.

Đồng tính có phải là một bệnh, rối loạn tâm lý hay vấn đề về cảm xúc hay không?

Không. Các nhà tâm thần học, tâm lý học và chuyên gia sức khỏe tâm thần đã đồng ý với nhau rằng đồng tính không phải là bệnh, rối loạn tâm lý hay vấn đề về cảm xúc.

Hành vi dị tính hay hành vi đồng tính đều là những khía cạnh bình thường của tính dục con người. Cả hai đều được ghi nhận trong các nền văn hóa và giai đoạn lịch sử khác nhau. Mặc dù những định kiến dai dẳng vẫn xây dựng hình ảnh người đồng tính, song tính như những người lệch lạc, hàng thập kỷ nghiên cứu và thử nghiệm lâm sàng đều đi đến kết luận rằng đồng tính, dị tính hay song tính đều là điều bình thường, tự nhiên của con người. Các tổ chức y học, sức khỏe tâm thần đều lần lượt không còn xem đồng tính là một bệnh hay rối loạn tâm lý nữa.

Trong quá khứ đồng tính từng bị coi là rối loạn tâm lý bởi vì các chuyên gia sức khỏe tâm thần và cả xã hội đã có những thông tin sai lệch về đồng tính, do họ chỉ nghiên cứu trên những người đồng tính vốn đang phải trị liệu tâm lý. Khi những nghiên cứu về sau này mở rộng ra những người đồng tính không trị liệu tâm lý, kết luận đồng tính là rối loạn tâm lý trở nên không đúng nữa.

Làm sao để một người biết mình là đồng tính hay song tính?

Theo hiểu biết hiện nay của khoa học, xu hướng tính dục thường bắt đầu từ những cảm xúc giới tính xuất hiện ở giai đoạn đầu dậy thì hoặc thậm chí sớm hơn. Sự hấp dẫn này có thể xuất hiện khi chưa từng có trải nghiệm tình dục nào. Người ta có thể không hề quan hệ tình dục mà vẫn biết xu hướng tính dục của mình – thích người cùng giới, khác giới hay cả hai.

Mỗi người đồng tính và song tính cũng có trải nghiệm rất khác nhau. Có những người biết mình là đồng tính hoặc song tính từ lâu, sau đó mới có quan hệ yêu đương, tình dục. Có những người lại có quan hệ tình dục trước (với người cùng giới hay khác giới) rồi mới tự xác định xu hướng tính dục của mình. Định kiến và phân biệt đối xử khiến nhiều người chối bỏ xu hướng tính dục của mình, vì thế việc nhận ra bản thân là đồng tính hay song tính có thể là một quá trình diễn ra từ từ.

Đồng tính và tuổi mới lớn

Thiếu niên là giai đoạn từ lúc bắt đầu dậy thì đến trước khi trưởng thành. Đây là giai đoạn của những trải nghiệm, và nhiều người trẻ băn khoăn về những cảm xúc của mình. Một vài cảm xúc với người cùng giới không có nghĩa đó là người đồng tính. Và tương tự - một vài cảm xúc với người khác giới cũng không có nghĩa đó là người dị tính.

Cảm xúc và trải nghiệm là một phần của quá trình phát triển nhân cách. Thiếu niên sẽ dần định rõ cảm xúc của mình là dành cho người cùng giới, khác giới hay cả hai. Không cần phải cố áp một tên gọi nào cho mình, và cũng không cần kìm nén, chối bỏ, gượng ép hay giả tạo cảm xúc của mình.

Người đồng tính, song tính cũng đi theo quá trình phát triển giống như những thiếu niên dị tính. Tất cả đều trải qua thử thách trong việc phát triển các kỹ năng xã hội, học hành, nghề nghiệp, tham gia vào xã hội. Giống như hầu hết bạn bè dị tính của mình, hầu hết người đồng tính, song tính cũng là những cá nhân khỏe mạnh, gắn bó và hữu ích cho gia đình, xã hội.

Có cách nào để một người đồng tính trở thành người dị tính không?

Tất cả các tổ chức lớn về sức khỏe tâm thần đều đã cảnh báo chính thức về những cái gọi là “liệu pháp thay đổi xu hướng tính dục”. Không có một nghiên cứu khoa học nào chứng minh những liệu pháp này là an toàn và hiệu quả. Hơn nữa, việc xem đồng tính là một cái gì đó cần “chữa trị” là đi ngược lại với những hiểu biết khoa học được thừa nhận rộng rãi, và càng làm tăng định kiến và kỳ thị với người đồng tính.

Các lời khuyên thường nghe như tập chơi các môn thể thao với đồng tính nam, làm những công việc nữ tính với đồng tính nữ hay cố gắng không tiếp xúc với người cùng giới, đều là những lời khuyên không dựa trên cơ sở khoa học.

Tại sao việc “công khai” lại quan trọng với nhiều người đồng tính và song tính?

Thuật ngữ “công khai” (coming out) là việc một người đồng tính, song tính nói với một hoặc một vài người về xu hướng tính dục của bản thân; hoặc bộc lộ rộng rãi về việc mình thích người cùng giới; hoặc có những yếu tố, dấu hiệu để nhận ra trong cộng đồng đồng tính, song tính của mình. Nhiều người e ngại công khai vì sợ gặp phải những định kiến và kỳ thị. Nhiều người quyết định giữ kín,

nhiều người chọn cách công khai trong một số hoàn cảnh cụ thể, một số lại quyết định công khai rộng rãi.

Việc chia sẻ về xu hướng tính dục của mình với người khác rất có ý nghĩa và tác động đến sức khỏe tinh thần của người đồng tính, song tính. Thật vậy, có những bằng chứng khoa học cho thấy quá trình nhận dạng và công khai về tính dục của người đồng tính, song tính liên quan mật thiết với các biến chuyển về tâm lý của họ – quá trình đó càng thuận lợi và tích cực thì sức khỏe tinh thần và lòng tự tôn của bản thân họ càng được nâng cao. Cũng giống như người dị tính, nếu người đồng tính, song tính có thể chia sẻ và được hỗ trợ từ gia đình, bạn bè và người thân thì họ sẽ càng cảm thấy thoải mái và có động lực sống hơn. Những người đồng tính, song tính cố gắng giữ kín xu hướng của mình cũng có xu hướng gặp nhiều vấn đề về trầm cảm hơn.

Tại sao quá trình công khai của một số người đồng tính, song tính lại rất khó khăn?

Có những người đồng tính và song tính gặp khó khăn trong quá trình công khai về tính dục của bản thân, và cũng có những người không gặp khó khăn cho lắm. Thường thì những người đồng tính, song tính sẽ thấy e ngại, thấy mình khác biệt và lẻ loi khi mới bắt đầu nhận ra xu hướng tính dục của mình khác với số đông. Những trường hợp đó không hề hiếm; và họ thường sẽ phải cố gắng vật lộn với những định kiến và thông tin sai lệch về đồng tính ở trong gia đình cũng như môi trường sống xung quanh. Trẻ em và thiếu niên là những đối tượng dễ chịu ảnh hưởng nhất khi bị phân biệt đối xử và định kiến. Chúng có thể thấy sợ bị gia đình, bạn bè, đồng nghiệp ruồng bỏ, hay bị các tổ chức tôn giáo từ chối tiếp nhận.

Một số người đồng tính còn phải lo lắng chuyện bị mất việc hay bị quấy rối ở trường học nếu có nhiều người biết về xu hướng tính dục của họ. Thật không may là những người đồng tính và song tính phải đối mặt với nguy cơ bị hành hung và bạo lực thể xác cao hơn so với người dị tính. Các nghiên cứu tiến hành ở California vào giữa thập niên 90 nhận thấy có gần 1/5 số người đồng tính nữ và hơn 1/4 số người đồng tính nam tham gia nghiên cứu đã từng là nạn nhân của các trường hợp gây tội ác dựa trên phân biệt xu hướng tính dục. Một nghiên cứu khác cũng được làm ở California với khoảng 500 người trẻ tham gia, trong đó một nửa số người thừa nhận mình đã từng có những hành vi gây hấn chống lại người đồng tính, có lời lẽ xúc phạm với

họ hay gây bạo lực thể xác.

Ở Việt Nam, trong một nghiên cứu năm 2009 của iSEE về người đồng tính nam, 90% người đồng tính nam tham gia cảm thấy xã hội có thái độ tiêu cực với người đồng tính, từ đó có đến 86% trong số họ phải che giấu chuyện tính dục của mình với mọi người xung quanh. Hầu hết họ gặp phải sự định kiến và kỳ thị của gia đình và bạn bè. Trong 1800 người tham gia trả lời, vì việc họ đồng tính mà 20% số người đó nói họ đã mất bạn, 15% bị gia đình rầy la, 6.5% mất việc, 4.5% bị đánh và 4.1% bị đuổi ra khỏi nhà. Ngoài ra, các nghiên cứu của các tổ chức iSEE, CCIHP, CSAGA cũng chỉ ra những hình thức bạo lực dựa trên cơ sở xu hướng tính dục và bản dạng giới phổ biến nhất là: bạo lực thể xác, bạo lực tâm lý, bạo lực tình dục, và các hình thức ép người đồng tính, song tính đi chữa bệnh tâm thần.

() iSEE: Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường; CCIHP: Trung tâm Sáng kiến Sức khỏe và Dân số; CSAGA: Trung tâm Nghiên cứu và Ứng dụng Khoa học về Giới - Gia đình - Phụ nữ và Vị thành niên*

Tình trạng định kiến và kỳ thị gây ảnh hưởng lớn đến sức khỏe tâm trí của người đồng tính, song tính. Nó gây stress cho họ. Để đối phó với stress, con người có thể cậy nhờ vào những người hỗ trợ xung quanh, nhưng với người đồng tính và song tính họ khó làm vậy được vì chính những người xung quanh cũng đang có những định kiến và sự kỳ thị với họ.

Người đồng tính nữ, đồng tính nam và người song tính có thể là những ông bố, bà mẹ tốt không?

Có. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng không có sự khác biệt nào trong quá trình phát triển của nhóm trẻ em do các phụ huynh là người đồng tính nuôi dạy với nhóm trẻ em có phụ huynh là người dị tính; dựa trên cả bốn yếu tố quan trọng là: trí thông minh của trẻ, sự biến chuyển tâm lý, sự thích nghi với xã hội, và mức độ hòa nhập với bè bạn. Một điều quan trọng cần biết nữa là xu hướng tính dục của người bố hay người mẹ không quyết định được xu hướng tính dục của đứa con. Cha mẹ đồng tính không có nghĩa là con cái cũng sẽ đồng tính, bởi vì cũng giống như cha mẹ dị tính không có nghĩa là con cái cũng sẽ dị tính.

Có một điều ngộ nhận hoang đường cho rằng người đồng tính nam thường đi quấy rối tình dục trẻ em nhiều hơn so với người dị tính nam. Sự thật

là không có một bằng chứng khoa học nào chứng minh được chuyện người đồng tính hay quá rối tình dục trẻ em hơn người dị tính cả.

Bên cạnh đó, những định kiến về quan hệ lứa đôi của người đồng tính vẫn tiếp tục tồn tại, mặc dù các nghiên cứu đã cho thấy chúng không đúng thực tế. Số liệu từ Điều tra dân số Hoa kỳ năm 2000 cho thấy trong 5,5 triệu cặp chung sống mà không kết hôn, có khoảng hơn 11% (594.391) là cặp cùng giới, trong đó 301.026 cặp là nam, 293.365 cặp là nữ. Số liệu này chắc chắn còn thấp hơn thực tế.

Có những định kiến phổ biến là:

- Mối quan hệ của người đồng tính thường rắc rối và bất hạnh: Các nghiên cứu lại cho thấy các cặp cùng giới và các cặp khác giới tương đương nhau trên các thước đo về sự thỏa mãn và sự cam kết. Các nhân tố tác động đến sự hạnh phúc/thỏa mãn, sự cam kết với nhau và sự bền vững của quan hệ đôi lứa ở các cặp cùng giới sống chung và các cặp khác giới có kết hôn là rất gần nhau.

- Các mối quan hệ của người đồng tính và song tính không bền vững: Nghiên cứu chỉ ra rằng người đồng tính nữ và nam có quan hệ lâu dài không kém các cặp khác giới. Ví dụ, số liệu điều tra cho thấy 18-28% cặp nam cùng giới và 8-21% cặp nữ cùng giới đã sống với nhau 10 năm trở lên. Cũng có thể suy đoán rằng mức độ bền vững của các cặp cùng giới có thể còn cao hơn nếu họ nhận được sự ủng hộ và công nhận tương đương các cặp khác giới - nếu họ có được quyền và trách nhiệm mà các cặp khác giới có được qua hôn nhân.

Có phải tất cả những người đồng tính và song tính nam đều nhiễm HIV?

Không. Đó chỉ là một điều ngộ nhận hoang đường của nhiều người. Trong thực tế, nguy cơ nhiễm HIV liên quan đến hành vi của một người, chứ không liên quan đến xu hướng tính dục của người đó. Mọi hành vi quan hệ tình dục không an toàn, dù là cùng giới hay khác giới, đều nguy hiểm như nhau. Điều quan trọng cần nhớ về HIV/AIDS là bạn có thể phòng ngừa bệnh bằng cách luôn luôn quan hệ tình dục an toàn, cũng như không sử dụng các chất ma túy.

Tại sao lại cần phải giáo dục và nâng cao nhận thức cho cộng đồng xã hội về chủ đề đồng tính và đa dạng tính dục?

Việc giáo dục cho mọi người về chủ đề đồng tính và đa dạng tính dục sẽ giúp loại trừ những định kiến về người đồng tính và nhóm người thiểu số tính dục nói chung. Những thông tin chính xác sẽ đặc biệt cần thiết cho những người trẻ tuổi đang bước đầu khám phá, tìm hiểu về khía cạnh tính dục của bản thân – cho dù họ có là đồng tính, song tính hay dị tính. Những quan ngại về việc các thông tin như vậy sẽ làm cho nhiều người trở thành đồng tính hơn là hoàn toàn vô lý và sai sự thật – thông tin đúng về đồng tính tự nó không thể làm cho một người trở thành người đồng tính hay dị tính. Thông tin đúng giúp con người có thêm kiến thức và nhận thức tích cực về bản thân và những người xung quanh.

Tôi có thể tìm thông tin về đồng tính và xu hướng tính dục ở đâu?

Trung tâm ICS – Trung tâm làm về quyền của người đồng tính, song tính và chuyển giới

Điện thoại: (84-8) 3940 5140

Email: info@ics.org.vn

Website: www.ics.org.vn

Viện nghiên cứu Xã hội, Kinh tế và Môi trường (iSEE)

Điện thoại: (84-4) 6273 7933

Email: isee@isee.org.vn

Website: www.isee.org.vn

PFLAG Việt Nam – Diễn đàn Cha mẹ, Người thân và Bạn bè của Người đồng tính và Chuyển giới

Điện thoại: (84-8) 3940 5140

Email: info@pflag.vn

Website: www.hieuvecon.vn

www.pflag.vn

Hỗ trợ bởi:



ICS

