



## Základné pojmy používané v súvislosti s LGBT komunitou

(infotext pre web, 11/2011)

### Sexuálna orientácia

Vzťahuje sa prevažne na emocionálne alebo erotické pocity, myšlienky, fantázie vo vzťahu k ľuďom jedného alebo druhého pohlavia, rovnakého pohlavia, oboch pohlaví alebo žiadneho pohlavia. Formuje sa počas ranného vývinu počatím na základe genetických faktorov. Počas prenatálneho života (pred pôrodom) ju ovplyvňujú biologické a environmentálne (účinnok prostredia) faktory, ktoré vyplývajú na plod. Po narodení (najväčší vplyv sa predpokladá do veku 5 rokov) ju môžu ovplyvňovať psychologické faktory. Je považovaná za nemennú, stálu a vnútorne konzistentnú. Sexuálnu orientáciu nemožno vedome zmeniť, je nezávislá od sexuálneho správania a sexuálnej identity, je multidimenzionálna. Hlboko vnútorne zakorenené smerovanie emocionálnej a/alebo sexuálnej príťažlivosti existuje na kontinuu, a nie ako skupina absolútnych kategórií (čiže nielen gej/lesba na jednej strane a hetero na strane druhej).

### Sexuálna identita

Prestavuje sociálne rozpoznanú identitu, ktorá pomenúva vnímanie, pocity a významy človeka vo vzťahu k svojim sexuálnym pocitom, príťažlivosti a správaniu. Popisuje, ako sa človek identifikuje a ako nazýva svoju sexualitu. Symbolizuje ju napríklad tvrdenie „ja som gej“ a je to vec osobnej voľby. Nemusí byť konzistentná so sexuálnou orientáciou, fantáziami alebo správaním a môže sa vyvíjať počas života.

### Homosexualita

Emocionálna, fyzická a/alebo sexuálna príťažlivosť k osobám rovnakého pohlavia. Klinický pojem vznikol koncom 19. storočia, pričom niektorí sa vyhýbajú jeho používaniu, lebo obsahuje slovo sexualita. Vo vzťahu k tomu je sexuálna orientácia širší pojem, viac sa týka takých záležitostí, ako sú láska/príťažlivosť. Používanie pojmu „homosexualita“ devalvuje LGBT ľudí práve dôrazom iba na „sexualitu“.

### Lesba

Žena, ktorú emocionálne, mentálne, psychologicky a/alebo sexuálne priťahujú ženy.



**Gei**

Muž, ktorého emocionálne, mentálne, psychologicky a/alebo sexuálne priťahujú muži. (*Občas sa používa, najmä v anglicky hovoriacich krajinách, ako zastrešujúci pojem pre všetkých LGBT ľudí.*)

**Bisexuálny človek**

Osoba, ktorú emocionálne a/alebo sexuálne priťahujú ľudia rôzneho rodu, pričom príťažlivosť nie je limitovaná výhradne len na ženy alebo len na mužov. Obyčajne prežíva široký rozsah pocitov voči ženám aj mužom.

**Transgender/Transrodový človek** (Trans je modernejší pojem používaný ako synonymum transrodového, používame ho aj v našich informačných materiáloch.)

Transrodoví ľudia sú tí, ktorých vzhľad, správanie a/alebo osobnostné charakteristiky sa odlišujú od stereotypov o tom, akí by mali byť muži a aké by mali byť ženy. Je to pojem používaný vo vzťahu ku každému, koho rodová identita sa nezhoduje so spoločenskými očakávaniami na rodové roly determinované pohlavím, ktoré bolo priznané, pridelené pri narodení. Patrí sem každý človek, ktorý si akýmkoľvek spôsobom mení rod. Zahŕňa široké spektrum ľudí, ktorí zažívajú alebo vyjadrujú svoj rod rôznymi, niekedy netradičnými spôsobmi. Pojem zahŕňa, nie však výhradne:

- transsexuálnych ľudí pred operáciou, po operácii alebo bez operácie spojenej so zmenou pohlavia získaného pri narodení, ktorí môžu, ale nemusia, užívať hormóny,
- ľudí prejavujúcich rodové charakteristiky alebo identity, ktoré sú vnímané ako nesúhlasiace s ich biologickým pohlavím alebo pohlavím pri narodení,
- ľudí vnímaných androgynne,
- transvestitov, crossdreserov alebo drag queen a drag king atď.

**Transsexuálni ľudia**

Niektorí transľudia sa identifikujú ako transsexuáli. Ide o ľudí, ktorí zažívajú intenzívnu a dlhotrvajúcu nespokojnosť vyplývajúcu z pocitov nevhodnosti svojho rodu, ktorý im bol pripísaný pri narodení, a nesúlad, nespokojnosť tela s pohlavím získaným pri narodení. Prispôbujú svoj fyzický vzhľad a rodovú rolu s cieľom odrážať svoju rodovú identitu a súlad s ňou (súlad s tým, kým sa vnútorne cítia byť). Transsexuálny muž je človek, ktorý sa narodí s telom ženy, ale ktorého rodová identita je mužská a mení sa s cieľom žiť trvale ako muž. Transsexuálna žena je človek, ktorý sa narodí s mužským telom, ale ktorého rodová identita je ženská a mení sa s cieľom žiť trvale ako žena. *Transsexuálni ľudia pred operáciou* sú tí, ktorí ešte nepodstúpili chirurgický zákrok. *Postoperační transsexuálni ľudia* sú tí, ktorí podstúpili chirurgický zákrok. *Neoperovaní transsexuálni ľudia* sú tí, ktorí bez ohľadu na dôvod nemôžu alebo nechcú podstúpiť chirurgický zákrok. Všetci transsexuálni ľudia chcú byť oslovovaní v rode, ktorým sa cítia byť. Ich premena často vrcholí chirurgickou zmenou pohlavia. K adaptačným metódam môžu patriť: vedenie života spôsobom, akým ho vedie druhé pohlavie, syntetické pohlavné hormóny, chirurgické alebo iné telesné modifikácie, ktoré môžu viesť k pocitu harmónie medzi telom osoby a jej rodovou identitou.

**Intersex ľudia**

Sú to ľudia narodení s pohlavnými orgánmi, ktoré môžu vyzeráť ako chlapčenské alebo dievčenské, ale zároveň môžu mať z hľadiska pohlavia iné reprodukčné orgány vnútri tela. Tento pojem uprednostňujú ľudia, ktorí sa narodili s mužskými aj ženskými pohlavnými charakteristikami. Dieťa narodené s intersexuálnymi znakmi býva často ešte ako bábätko



operované. Cieľom operácií je odstrániť charakteristiky, ktoré sa rodičia alebo chirurgovia rozhodnú zmeniť. To môže, ale často nemusí, byť v súlade s rodom, ktorý dieťa – chlapec alebo dievča – vnútorne pociťuje.

### **Benjaminove štandardy**

Skupina štandardov vytvorených s cieľom usmerňovať chirurgov/chirurgičky a terapeutov/terapeutky pri procese zmeny pohlavia. V mnohých častiach sveta je to akceptovaný spôsob liečby pre tých, ktorí podstúpia chirurgickú premenu a je známy ako štandardy starostlivosti. Patria medzi ne:

- psychologická starostlivosť najmenej jeden rok predtým, ako podstúpia chirurgickú zmenu pohlavia,
- hormonálna substitučná terapia (podávanie hormónov) najmenej rok pred zákrokom,
- úspešné žitie s novou rodovou rolou najmenej rok pred zákrokom,
- zmena mena a dokladov s cieľom vyrovnať sa s novou rodovou rolou,
- získanie dvoch podporných listov od poskytovateľov psychologickej starostlivosti.

### **Chirurgická zmena pohlavia**

Pojem pomenúvajúci chirurgické zásahy s cieľom zmeniť rod osoby. V prípade transsexuálov, ktorí túžia po zmene z mužov na ženy, sem zvyčajne patrí amputácia mieškov a väčšiny penisu, obrátenie kože penisu s cieľom vytvoriť vagínu, optické vytvorenie prs pomocou implantátov, odstránenie chlčkov atď.. V prípade transsexuálov, ktorí sa menia zo ženy na muža, sem patrí amputácia prsníkov, odstránenie maternice a optický pokus vytvoriť penis a miešok. Vždy je potrebná prípravná a následná hormonálna terapia.

### **Premena (transition)**

Proces zmeny rodovej roly a tiež časové obdobie, v ktorom sa zmena uskutočňuje. Časové obdobie zvyčajne začína rozhodnutím zmeniť rod a končí chirurgickým zákrokom. Pre mnoho transľudí je premena časové obdobie, keď sa človek mení, prestáva žiť s jedným rodom a žije s druhým rodom. Nie vždy obsahuje chirurgickú zmenu. Trans ľudia sa obliekajú do uprednostňovaných šiat, upravujú telo pomocou cvičenia, prispôsobujú sa správaniu a rečovým vzorcom alebo požiadajú rodinu a priateľov, aby ich oslovovali uprednostňovaným menom. Transľudia často využívajú nemedicínsky spôsob života so svojou rodovou identitou. Niektorí na zmenu využívajú hormóny a niekedy chirurgiu, aby bol ich rod viac v súlade s uprednostňovanou rodovou identitou.

### **Cross-dressing**

Obliekanie do odevu, ktorý prislúcha opačnému pohlaviu, ako je biologické pohlavie osoby, môže byť prejavom transvestitizmu, transrodovej identity alebo transsexuality, ale môže mať aj rôzne iné príčiny.

### **Transvestitismus**

Prezliekanie do odevu prislúchajúcemu opačnému pohlaviu bez snahy žiť v tejto role trvalejšie. Osoba je spokojná so svojim súčasným rodom.

### **Androgýnnny človek**

Osoba, ktorá sa jednoznačne nehodí do typicky maskulínnej alebo feminínnej rodovej roly, či už fyzicky alebo emocionálne.



**Queer**

Historicky hanlivý pojem, ktorý sa používal vo vzťahu k LGBT osobám. Nedávno bol prijatý LGBTQ komunitou. Často sa používa ako zastrešujúci pojem vzťahujúci sa na gejov, lesby, transľudí, bisexuálnych ľudí a aj na heterosexuálnych ľudí, ktorých sexualita nepasuje do kultúrnych štandardov heterocentrizmu (napr. mať svadbu, založiť si rodinu a starať sa o ňu do konca života).

**LGBT**

Používa sa ako zaužívaná skratka pre komunitu lesbičiek, gejov, bisexuálnych a transexuálnych ľudí. Nedávno sa skratka rozšírila na LGBTIQ, čím zahŕňa aj ľudí, ktorí sa označujú za intersexuálnych a queer.

**Heterocentrizmus**

Heterocentrizmus je predpoklad, že vývoj prirodzene smeruje heterosexuálnym smerom. Táto perspektíva v kultúre tak pretrváva, že jedinci sa nevedome riadia predpokladom, že všetci sme heterosexuálni. Dievčat sa pýtajú, či majú priateľa a kedy sa vydajú; chlapcov sa pýtajú, či sa im páči posledné číslo Playboya, a zriedkavo skúmajú, či skôr neuprednostňujú Playgirl.

**Heterosexizmus**

S heterocentrizmom úzko súvisí heterosexizmus – dievčatá, ktoré majú skôr priateľov (ako partnerov) než priateľky (partnerky), sa považujú za lepšie a zdravšie a chlapci, ktorí sú zameraní na vzťahy so ženami, a nie s mužmi, sa považujú za normálnejších a lepšie prispôbených. Akoby automaticky sa predpokladá, že každá osoba je heterosexuálna, a tak sa marginalizujú osoby, ktoré sa neidentifikujú ako heterosexuálne. Je to presvedčenie, že heterosexuálna je nadradená homosexualite a všetkým iným sexuálnym orientáciám.

**Homofóbia**

Negatívne a škodlivé postoje voči LGBT ľuďom, ktoré sú silne emocionálne podfarbené, nenávisťné a môžu viesť k fyzickým a psychickým útokom. Strach z LGBT ľudí alebo z inej identity, správania, presvedčenia alebo postoja, ktoré nepodliehajú rigidným sexuálnym stereotypom. Je to strach, ktorý posilňuje heterosexizmus. Tiež nesúhlas alebo iracionálny strach z LGBT osôb založený na mýtoch a kultúrnom heterosexizme. Extrémnym vyjadrením homofóbie je násilie páchané na LGBT ľuďoch.

**Transfóbia**

Fyzické alebo verbálne násilie a zneužívanie vo vzťahu k niekomu, kto je alebo vyzerá ako transčlovek.

**Internalizovaná homofóbia/transfóbia**

Proces, v rámci ktorého začne LGBT osoba akceptovať alebo prejavovať (a veriť im) nesprávne, obvykle negatívne stereotypy, mylné informácie a predsudky o skupine, do ktorej patrí.

**Trestné činy z nenávisti/hate crimes**

Trestné činy motivované nenávisťou k určitej sociálnej skupine alebo identite, napr. k členom a členkám LGBT komunity. K incidentom môžu patriť fyzické útoky, ničenie majetku, šikanovanie, obťažovanie, verbálne, sexuálne násilie alebo urážky, útočné kresby alebo listy.



### **Coming out**

Znamená rozpoznať svoju sexuálnu orientáciu, rodovú identitu alebo pohlavie a byť v tomto ohľade otvorený k sebe a iným. Pojem „coming out“ je skrátením anglického „coming out of the closet“, čo v preklade znamená „prestáť sa uzatvárať do seba“, otvoriť sa, zdôveriť so svojou orientáciou a/alebo identitou. Je to dlhodobý prebiehajúci proces, ktorý vás bude sprevádzať celý život. Patrí k nemu:

- vnútorný coming out, teda rozpoznanie, identifikovanie a prijatie seba ako lesby, geja, bisexuála alebo transčloveka,
- vonkajší coming out, teda zdôverenie sa so svojou orientáciou a/alebo identitou druhým ľuďom.

### **Uzavretý**

Pojem, ktorý sa používa na opísanie LGBT osoby, ktorá skrýva alebo nezverejňuje (neodkrýva) svoju sexuálnu orientáciu alebo rodovú identitu. Osoba môže byť uzavretá vo vzťahu k sebe tým, že nerozpoznáva alebo nepriznáva si svoju identitu, alebo vo vzťahu k iným tým, že sa rozhodne neodkryť svoju identitu vo väčšej komunite alebo jej členom/členkám.

### **Outing/Zverejnenie**

Prezradenie sexuálnej orientácie alebo rodovej identity iného človeka bez jeho súhlasu.

### **Pohlavie**

Pohlavie sa vzťahuje na biologické pohlavie zistené pri narodení. O pohlaví sa rozmýšľa bipolárnym spôsobom, čím sa svet rozdeľuje na ženy a mužov. V skutočnosti je pohlavie komplexný vzťah genetických, hormonálnych, morfológických, biochemických a anatomických determinantov, ktoré ovplyvňujú fyziológiu tela a sexuálnu diferenciaciu mozgu. Aj keď sa pohlavie pripisuje pri narodení každému jedincovi, asi 2 % populácie tvoria intersexuálni ľudia, ktorí nespádajú do rozdelenia na dve pohlavia vnímané často ako „opačné“.

### **Rod/Gender**

Je to sociálny konštrukt, ktorý rozdeľuje ľudí do „prirodzených“ kategórií mužov a žien, o ktorých sa predpokladá, že sú odvodené z ich fyziologických mužských a ženských tiel. Je popísaný na úrovni vlastností, správania a rolí, ktoré sa utvárajú, resp. modelujú sociálne, kultúrne a spoločensky, a silne asociujú s biologickými kategóriami muža a ženy (tzn. muži majú nejaké vlastnosti, schopnosti, lebo sa narodili ako muži, a ženy majú iné vlastnosti, schopnosti, lebo sa narodili ako ženy). Takto vnímaný rod odmieta individualitu jednotlivca, pretože vlastne tvrdí, že všetky ženy majú určité schopnosti, charakteristiky, všetci muži iné... Rod a s ním spojené vlastnosti, správanie a roly sú v rôznych spoločnostiach, v rôznych obdobiach, či v rôznych sociálnych skupinách rozdielne. Ich záväznosť nie je teda prirodzeným, nemenným stavom, ale dočasným stupňom vývoja sociálnych vzťahov v danej kultúre.

### **Rodová identita**

Vnútorné pociťovanie seba (a ako osoba definuje seba samú) ako muža, ženy alebo iného v spektre mužskosti a ženskosti. Ide teda o vnímanie, popis, definovanie seba s ohľadom na rod (bez ohľadu na biologické pohlavie). Rodová identita väčšiny ľudí je v súlade s ich



pripísaným pohlavím, ale veľa ľudí zažíva nezhodu svojej rodovej identity so svojim biologickým pohlavím.

### **Rodová identita verzus sexuálna orientácia**

Bežnou chybou je, že ľudia zamieňajú rodovú identitu za sexuálnu orientáciu. Vaša rodová identita je o tom, čo cítite vo svojom vnútri, zatiaľ čo sexuálna orientácia je o tom, kto vás priťahuje (muži alebo ženy). Veľa ľudí si myslí, že ak ste transrodový človek, ste automaticky gej alebo lesba. Tak ako každý iný, aj transčlovek môže byť buď gej, lesba, bisexuál alebo heterosexuál.

### **Rodová rola**

Očakávaná týkajúca sa správania a vzhľadu žien (femininita) a mužov (maskulinita), ktoré vytvára, definuje a vyžaduje spoločnosť a kultúra. Ide o aktivity, do ktorých sa muži a ženy zapájajú s odlišnou frekvenciou, definuje sa teda správaním (napr. ženy sa majú starať o rodinu a muži zarábať). Keď ľudia spájajú určitý model správania s mužom alebo ženou, môžu prehliadnuť individuálne odchýlky, a začnú veriť, že toto správanie sa nevyhnutne asociovane s jedným, a nie s druhým pohlavím.

### **Rodové kontinuum**

Tiež nazývané rodové spektrum. Konštrukcia rodu nie je len binárny systém, teda systém, kde sú len muži a ženy (teda „buď, alebo“). Ak berieme do úvahy kontinuum, muži a ženy sa stávajú hraničnými bodmi s nekonečným počtom rodových stavov medzi nimi.

### **Rodové stereotypy**

Rodové stereotypy pozostávajú z organizovaných a všeobecne prijímaných presvedčení o vlastnostiach, charakteristikách a aktivitách priradených mužom a ženám. Často majú tendenciu byť rigidné a zjednodušujúce, pričom rozdiely zveličujú. Hovoria o tom, akí by muži a ženy mali byť (napr. ženy by mali byť emocionálne, zamerané na vzťahy, slabé a muži silní, drsní, nezávislí). Tieto rodové stereotypy sa zistili nielen v mnohých odlišných kultúrach, ale tiež medzi ľuďmi rôzneho veku, rodinného stavu, stupňa vzdelania a spoločenského postavenia.

### **Sexizmus**

Sexizmus je súbor postojov a správania voči ľuďom, ich posudzovanie alebo znevažovanie (podceňovanie) na základe rodu. Rodové stereotypy sa stávajú sexistickými, keď sa na ich základe jeden rod utláča alebo hodnotí ako menejcenný, či hodnotí negatívne. Obyčajne je sexizmus spojený s podceňovaním žien.

### **Diskriminácia**

Diskriminácia je skutok rozlišovania v prospech alebo v neprospech osoby či veci. Ide o činy, ktorých podstatou je odlišné zaobchádzanie s jedincami v závislosti od rodu, veku, rasy, vierovyznania, sexuálnej orientácie alebo iných charakteristík. Poznáme tri formy sexistického diskriminácie:

1. Očividná, zjavná, pri ktorej ide o neadekvátne a poškodzujúce zaobchádzanie s príslušníkmi/príslušníčkami jedného rodu alebo orientácie. Je úmyselná, viditeľná a môže byť ľahko dokumentovateľná (napr. sexuálne obťažovanie v práci, sexistické slovné prejavy a tipy, fyzické násilie).



2. Skrytá, ktorá je však úmyselne motivovaná, napr. úmyselné znemožnenie prístupu žien k mužským prácam stanovením nezvládnuteľných kritérií.

3. Mierna (nepatrná), ktorá je menej viditeľná, môže byť nepozorovateľná, nevinná alebo neúmyselná, ale aj úmyselná, manipulatívna a škodlivá.

### **Závislosť**

Stav, v ktorom sa telo spolieha na určitú látku a vyvíja si fyzickú potrebu tejto látky, je to závislosť od drogy. Môže sa vzťahovať aj na posadnutosť (utkvelé myšlienky, opakujúce sa správanie – kompulzie) alebo prehnanú psychologickú obranu a takisto aj na špecifické správanie ako gambling, pozeranie pornografie, ale aj na anorexiu, bulímiu atď.

### **Úzkosť**

Afekt alebo emocionálny stav charakterizovaný pocitmi nepríjemnej anticipácie – vedomie hroziaceho blízkeho nebezpečenstva. Zdroj úzkosti je obyčajne nekonkrétny. Jej trvanie a intenzita sa môžu odlišovať.

### **Depresia**

Obvykle dlhodobejšie rozpoloženie – choroba, ktorá ovplyvňuje telesný stav, náladu a myšlienky. Vplýva na naše stravovacie návyky, spánok, pocity zo seba, cítenie, myslenie. Depresia nie je to isté ako smútok alebo zlá nálada. Nie je to znak osobnej slabosti, ani stav, ktorý môže byť na želanie odstránený. Ľudia s depresívnou poruchou si zvyčajne nedokážu pomôcť sami. Bez liečenia (často aj s liekmi od psychiatra) môžu symptómy trvať týždne, mesiace, roky. Vhodné liečenie ale môže väčšine ľudí s depresiou pomôcť.

### **Hanba**

Vzťahuje sa na široké spektrum bolestivých pocitov – strápanie, poníženie, pokorenie, potupenie – a sprevádzajú ju pocity odmietnutia, zosmiešnenia, odhalenia alebo vystavenia strate rešpektu zo straty iných.

### **Stres**

Plynie z vonkajšieho sveta, jeho nárokov, úloh a vplýva na človeka, jeho nálady a rozpoloženie. Stres je normálnou súčasťou života, ktorá nám môže pomôcť učiť sa a zlepšovať. Ak je však dlhotrvajúci alebo nadmerný, môže spôsobiť významné problémy. Vtedy sa nazýva distres.

### **Trauma**

Emocionálna, psychologická, často dlhotrvajúca ujma, ktorá obyčajne pramení z extrémne stresovej alebo život ohrozujúcej situácie, a vytvára pocity bezmocnosti, strachu a emocionálneho rozrušenia. Trauma sa môže vzťahovať na neheterosexuálne správanie, identitu, vzťahy alebo komunitu. Trauma funguje na spoločenskej a individuálnej úrovni a považuje sa za jednotný faktor, ktorý charakterizuje sexuálne menšiny ako skupinu. Tento proces stresu – traumatizácie je charakterizovaný:

- externými objektívnymi udalosťami ako diskriminácia a násilie,
- očakávaním takýchto udalostí a opatrnosťou, obavami, že takáto skúsenosť nastane,
- internalizovanými (prevzatými) negatívnymi sociálnymi a kultúrnymi postojmi.



## **Psychoterapia**

Liečenie citových problémov, porúch správania, psychickej choroby alebo iných ťažkostí vytvorených na psychologickom podklade. V psychoterapii sa využíva vhl'ad, interpretácia, uistenie, akceptácia a empatia, aby sa človek cítil lepšie, získal odlišný pohľad na svoje problémy a seba samého a rozvíjal schopnosť efektívne zvládať problémy a následne osobnostne rástol.

## **Afirmatívna psychoterapia**

Základom afirmatívnej psychoterapie (podľa APA) je akceptácia nasledujúcich vedeckých faktov:

- homosexuálna príťažlivosť, správanie a orientácia, ako aj transidentita, sú normálne a pozitívne varianty ľudskej sexuality alebo identity – nespájajú sa s mentálnou ani vývinovou poruchou,
- LGBT ľudia sú stigmatizovaní a táto trauma môže mať rôzne negatívne dôsledky (stres, úzkosť, depresie a iné) počas celého života,
- homosexuálna príťažlivosť a správanie sa vyskytujú v kontexte rôznych sexuálnych orientácií a identít,
- LGBT ľudia vytvárajú stabilné, záväzné vzťahy a rodiny, ktoré sú rovnocenné heterosexuálnym vzťahom a rodinám, a zaslúžia si rovnaký rešpekt.

Afirmatívny prístup vychádza z troch významných poznatkov:

- z poznatku, že homosexuálna orientácia nie je psychická choroba ani porucha, čo je podložené výskumami,
- zo štúdií o role stigmy a traumy pri vytváraní distresu a zdravotných ťažkostí v prípade príslušníkov/príslušníčok neheterosexuálnych menšín,
- z literatúry, ktorá poukazuje na dôležitosť terapeutického spojenectva a vzťahu, aby bola psychoterapia účinná a pomáhala.

Účinnosť psychoterapie súvisí s empatiou, pozitívnym prijatím, nehodnotiacim prístupom ku klientom/klientkam, kongruenciou, transparentnosťou a inými faktormi.

## **Kontakt**

Bližšie informácie o psychologickej podpore pre LGBT ľudí nájdete na stránke [www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk). V prípade otázok píšete na adresu [poradenstvo@homofobia.sk](mailto:poradenstvo@homofobia.sk).

## **Použité zdroje:**

[Ritch C. Savin-Williams](#): Mom, Dad, I'm Gay: How Families Negotiate Coming Out, American Psychological Association (APA); 1 edition (January 15, 2001)

KURUC A., SMITKOVÁ H. Rod/gender ako sociálna kategória v psychoterapii a poradenstve. Československá psychologie 2007; 51 ( 3): 269-278.

<http://glapnyc.org/glossary.html>

<http://lgbt.poradna-prava.cz/slovnicek-pojmu.html>

<http://gltss.colostate.edu/transgender-faq>

<http://gltss.colostate.edu/bisexuality-questions-answered>



*Tento text vznikol v rámci projektu Iniciatívy Inakosť „Psychologická podpora pre LGBT ľudí“. Ďalšie šírenie textu je dovoľené iba pre nekomerčné účely a s uvedením zdroja.*



**Webové stránky**[www.homofobia.sk](http://www.homofobia.sk)[www.inakost.sk](http://www.inakost.sk)[www.lesba.sk](http://www.lesba.sk)[lgbt.poradna-prava.cz](http://lgbt.poradna-prava.cz)[www.translide.cz](http://www.translide.cz)

*Realizované s finančnou podporou Úradu vlády SR v rámci dotačného programu podpredsedu vlády SR pre ľudské práva a národnostné menšiny „Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd“. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedný realizátor projektu, občianske združenie Iniciatíva Inakosť.*



*Tento text vznikol v rámci projektu Iniciatívy Inakosť „Psychologická podpora pre LGBT ľudí“. Ďalšie šírenie textu je dovolené iba pre nekomerčné účely a s uvedením zdroja.*