

---

# PER A UNA MILLOR COMPREENSIÓ DE L'ORIENTACIÓ SEXUAL I L'HOMOSEXUALITAT

---

**Traducció adaptada al català per Psicocloud de la guia publicada en anglès per l'Associació Americana de Psicologia**

Des del 1975, l'Associació Americana de Psicologia demana als psicòlegs treballar activament per l'eliminació de l'estigma de "malaltia mental" que ha estat associat amb les lesbianes, els gais i els bisexuals. La disciplina de la psicologia té a veure amb el benestar de les persones i dels grups, i per tant, a les amenaces a aquest benestar. Està demostrat que els prejudicis i la discriminació experimentats regularment tenen efectes psicològics negatius. Aquesta guia està dissenyada per proporcionar informació precisa a aquells que volen entendre millor l'orientació sexual i l'impacte dels prejudicis i la discriminació en els que s'identifiquen com lesbianes, gais i bisexuals.

## Què és l'orientació sexual?

L'orientació sexual es refereix a un patró permanent d'atracció emocional, romàntica i/o sexual cap als homes, dones o ambdós sexes. L'orientació sexual també es refereix al sentit d'identitat de cada persona basada en aquestes atraccions, conductes relacionades i la pertinença a una comunitat de persones que comparteixen aquestes atraccions. Les investigacions realitzades durant diverses dècades han demostrat que l'orientació sexual varia des de l'atracció exclusiva cap a l'altre sexe a l'atracció exclusiva pel mateix sexe.

No obstant això, l'orientació sexual generalment es classifica en tres categories: l'heterosexual (tenir atraccions emocionals, romàntiques o sexuals per membres de l'altre sexe), gai/lesbiana (tenir atraccions emocionals, romàntiques o sexuals per membres del seu propi sexe) i bisexual (tenir atraccions emocionals, romàntiques o sexuals per homes i dones). Aquesta varietat de conductes i atraccions són presents en diverses cultures i nacions de tot el món. Moltes cultures utilitzen etiquetes d'identitat per descriure a les persones que expressen aquestes atraccions. Als Estats Units d'Amèrica les etiquetes més freqüents són *lesbianes* (dones atretes per dones), *gais* (homes atrets per homes) i *bisexuals* (homes o dones atrets per ambdós

sexes). Tot i això hi ha gent que pot utilitzar altres etiquetes o que no n'utilitzi cap.

L'orientació sexual és un concepte que es diferencia d'altres components del sexe i del gènere, com el sexe biològic (les característiques anatòmiques, fisiològiques, i genètiques associades amb ser de sexe femení o masculí), la identitat de gènere (el sentit psicològic de ser del sexe femení o masculí), i el rol social de gènere (les normes culturals que defineixen el comportament femení i masculí).

Es parla sovint de l'orientació sexual com si fos exclusivament una característica d'un individu, com el sexe biològic, la identitat de gènere o l'edat. Aquesta perspectiva és incompleta perquè l'orientació sexual es defineix en termes de les relacions amb els altres. La gent expressa la seva orientació sexual a través de comportaments amb els altres, incloses les accions tan senzilles com donar-se la mà o besar-se. Per tant, l'orientació sexual està estretament lligada a les relacions personals íntimes que compleixen necessitats d'amor, d'afecció i d'intimitat. A més dels comportaments sexuals, aquests enllaços inclouen l'afecte físic no sexual entre companys, els objectius i els valors compartits, el suport mutu i el compromís permanent. Per tant, l'orientació sexual no és només una característica

personal d'un individu. Més aviat, la orientació sexual defineix el grup de persones en què és probable que trobi la satisfacció i el compliment de les relacions romàntiques que són un component essencial de la identitat personal de moltes persones.

## Com saben les persones si són lesbianes, gais o bisexuals?

D'acord amb el coneixement científic i professional actual, les atraccions principals que formen la base de l'orientació sexual adulta solen aparèixer entre la infància mitjana i el principi de

**“Cada persona té experiències molt diferents pel que fa a la seva orientació**

l'adolescència. Aquests patrons d'atracció emocional, romàntica i sexual poden

sorgir sense cap experiència sexual prèvia. Les persones poden ser cèlibes i tot i així saber la seva orientació sexual - ja sigui lesbiana, gai, bisexual o heterosexual.

Cada persona té experiències molt diferents pel que fa a la seva orientació sexual. Algunes persones saben que són lesbianes, gais o bisexuals durant molt temps abans de que realment busquin relacions amb altres persones.

Algunes persones tenen relacions sexuals (amb el mateix o diferent sexe) abans d'assignar una etiqueta clara a la seva orientació sexual. Els prejudicis i la discriminació fan que sigui difícil per a moltes persones arribar a acceptar la identitat de la seva orientació sexual, per tant identificar-se com a lesbiana, gai o bisexual pot ser un procés lent.

## Què fa que una persona tingui una orientació sexual en particular?

No hi ha consens entre els científics sobre les raons exactes per les que un individu desenvolupi una orientació heterosexual, bisexual, gai o

lesbiana. Encara que molts estudis han examinat les possibles influències genètiques, hormonals, de desenvolupament, social i cultural sobre l'orientació sexual, no hi ha resultats que permetin als científics concloure que l'orientació sexual està determinada per un factor en particular o una combinació de factors. Moltes persones pensen que tant la naturalesa com la criança juguen rols complexos; la majoria de les persones senten molt poca o cap sensació d'elecció amb respecte a la seva orientació sexual.

## Quin paper juguen els prejudicis i la discriminació en les vides de les persones homosexuals?

El col·lectiu de lesbianes, gais i bisexuals als Estats Units d'Amèrica es troben amb gran quantitat de prejudicis, discriminació i violència a causa de la seva orientació sexual. Durant gran part del segle XX va haver un intens prejudici contra les persones lesbianes, gais i bisexuals. Els estudis d'opinió pública realitzats durant els anys 1970, 1980 i 1990 van mostrar que habitualment, entre grans sectors de la població, les persones lesbianes, gais i bisexuals eren el blanc d'actituds negatives molt arrelades. Més recentment, l'opinió pública s'ha oposat cada vegada més a la discriminació degut a l'orientació sexual, però les expressions d'hostilitat cap a les lesbianes i els gais segueixent sent comunes entre la societat contemporània. Els prejudicis contra els bisexuals sembla que hi són a nivells comparables. De fet, les persones bisexuals poden patir també la discriminació per part d'algunes persones gais i lesbianes, a més d'heterosexuals.

La discriminació per orientació sexual pren moltes formes. Els forts prejudicis antigais es reflecteixen en l'alta taxa d'assetjament i violència dirigida cap a les persones lesbianes, gais i bisexuals en la societat nord-americana. Nombrosos estudis indiquen que l'assetjament i l'abús verbal són experiències universals. A més, la discriminació contra les persones lesbianes, gais i bisexuals a la feina i l'habitatge sembla seguir sent generalitzada. La pandèmia del VIH/SIDA és una altra àrea en la qual els prejudicis i la

discriminació contra les persones lesbianes, gais i bisexuals han tingut efectes negatius. Al començament de la pandèmia, la suposició que el VIH/SIDA era una "malaltia gai" va contribuir a retardar les mesures destinades a enfrontar la gran commoció social que generaria la SIDA. Els homes homosexuals i bisexuals han estat desproporcionadament afectats per aquesta malaltia. L'associació del VIH/SIDA amb els homes homosexuals i bisexuals, i la creença errònia que algunes persones sostenien que tots els homes homosexuals i bisexuals es van infectar, va ajudar a estigmatitzar més a les persones lesbianes, gais i bisexuals.

## Quin és l'impacte psicològic dels prejudicis i la discriminació?

Els prejudicis i la discriminació tenen un impacte social i personal. En el pla social, els prejudicis i la discriminació contra les persones homosexuals i bisexuals es reflecteixen en els estereotips quotidians dels membres d'aquests grups. Aquests estereotips persisteixen tot i no estar recolzats per proves, i sovint s'utilitzen per justificar la desigualtat de tracte cap a les persones homosexuals i bisexuals. Per exemple, les limitacions en les oportunitats de treball, la paternitat i maternitat, i el reconeixement de relacions sovint es justifiquen per estereotips sobre les persones lesbianes, gais i bisexuals.

A nivell individual, aquests prejudicis i discriminacions també poden tenir conseqüències negatives, sobretot si les persones lesbianes, gais i bisexuals tracten d'ocultar o negar la seva orientació sexual. Encara que moltes lesbianes i gais aprenen a enfrontar-se a l'estigma social contra l'homosexualitat, aquest patró de prejudici pot tenir seriosos efectes negatius sobre la salut i el benestar. Les persones i els grups poden veure l'impacte de l'estigma reduït o agreujat per altres característiques, com la raça, l'ètnia, la religió, o una discapacitat. Algunes persones lesbianes, gais i bisexuals poden enfrontar-se a un estigma menor. Per a altres, la raça, el sexe, la religió, la discapacitat o altres característiques poden

exacerbar els efectes negatius dels prejudicis i de la discriminació.

Els prejudicis, la discriminació i la violència a la qual els homosexuals són sovint exposats, constitueixen preocupacions importants respecte a la salut mental. Els prejudicis sexuals, la discriminació contra l'orientació sexual i la violència antigai són les principals fonts d'estrès per a les persones lesbianes, gais i bisexuals. Encara que el suport social és crucial per fer front a l'estrès, les actituds antigais i la discriminació pot fer que sigui difícil per a les persones lesbianes, gais i bisexuals trobar aquest suport.

## És l'homosexualitat una malaltia mental?

No, les orientacions de lesbianes, gais i bisexuals no són trastorns. Les investigacions no han trobat cap relació inherent entre cap d'aquestes orientacions sexuals i la psicopatologia. Tant el comportament heterosexual i el comportament homosexual són aspectes normals de la sexualitat humana. Tots dos s'han documentat en moltes cultures i èpoques històriques. Tot i la persistència dels estereotips que presenten a les persones

**“L'homosexualitat no és una malaltia mental.”**

lesbianes, gais i bisexuals com pertorbats, diverses dècades d'investigació i experiència clínica han portat a totes les organitzacions mèdiques i de salut mental a la conclusió que aquestes orientacions representen formes normals de l'experiència humana. Les relacions lesbianes, gais i bisexuals són formes normals de vinculació humana. Per tant, fa temps que aquestes organitzacions han deixat de classificar la homosexualitat com un trastorn mental.

## Què passa amb la teràpia destinada a canviar l'orientació sexual?

Totes les principals organitzacions de salut mental dels EUA han expressat oficialment la seva preocupació sobre les teràpies promogudes per

modificar l'orientació sexual. A data d'avui, no hi ha hagut investigacions científiques adequades per demostrar que les teràpies dirigides a canviar l'orientació sexual (de vegades anomenades reparadores o teràpies de conversió) siguin segures o efectives. A més, és probable que la promoció de canvi reforça els estereotips i contribueix a un clima negatiu per a les persones lesbianes, gais i bisexuals. Això sembla especialment probable per a les persones lesbianes, gais i bisexuals que creixen en ambients religiosos més conservadors.

Les respostes útils per part d'un terapeuta que tracta a una persona amb problemes per la seva atracció cap al mateix sexe inclouen ajudar-la a fer front activament els prejudicis socials contra l'homosexualitat, resoldre amb èxit els problemes associats amb els conflictes interns, i a portar una vida feliç i satisfactòria. Les organitzacions professionals de salut mental demanen als seus membres a respectar el dret a la lliure autodeterminació, a ser sensibles a la raça dels clients, la cultura, l'origen ètnic, l'edat, el sexe, l'identitat de gènere, l'orientació sexual, la religió, el nivell socioeconòmic, el llenguatge i la condició de discapacitat de cada client, i a eliminar els prejudicis basats en aquests factors.

## Què significa "sortir de l'armari" i per què és important?

La frase "sortir de l'armari" s'utilitza per referir-se a diversos aspectes de les experiències de les persones lesbianes, gais i bisexuals: l'autoconsciència d'atracció pel mateix sexe, la narració a una o a diverses persones sobre aquestes atraccions, la revelació generalitzada sobre les atraccions cap a les persones del mateix sexe, i la identificació amb la comunitat lesbiana, gai i bisexual. Moltes persones dubten a sortir de l'armari a causa dels riscos d'enfrontar-se amb els prejudicis i la discriminació. Alguns opten per mantenir la seva identitat en secret, alguns opten per sortir en circumstàncies limitades, i altres decideixen sortir de manera molt pública.

Sortir de l'armari és sovint un pas psicològic important per a les persones homosexuals. Les investigacions han demostrat que sentir-se bé amb l'orientació sexual pròpia, i la seva integració en la pròpia vida personal, fomenta un major benestar i salut mental. Aquesta integració implica sovint revelar la identitat pròpia als altres, i també pot implicar la participació en la comunitat gai. Ser capaç de parlar sobre l'orientació sexual pròpia amb els altres també augmenta la disponibilitat de suport social, que és crucial per a la salut mental i el benestar psicològic. Igual que als heterossexuals, els homosexuals es beneficien de la possibilitat de compartir la seva vida amb la família, amics i coneguts i rebre el seu suport. Per tant, no és d'estranyar que les lesbianes i els gais que senten que han d'ocultar la seva orientació sexual presentin problemes de salut mental de forma més freqüent que els homosexuals que són més oberts, fins i tot poden tenir problemes de salut física.

## Què passa amb l'orientació sexual i sortir de l'armari durant l'adolescència?

L'adolescència és un període en què en certa manera les persones comencen a separar-se dels seus pares i família per començar a desenvolupar la seva autonomia. L'adolescència pot ser un període d'experimentació, i molts joves qüestionen els seus sentiments sexuals. Prendre consciència dels seus sentiments sexuals és una tasca de desenvolupament normal de l'adolescència. De vegades els adolescents tenen sentiments per persones del mateix sexe o experiències que causen confusió sobre la seva orientació sexual. Aquesta confusió sembla anar disminuint amb el temps, amb resultats diferents per a cada persona.

Alguns adolescents desitgen i tenen relacions amb persones del mateix sexe, però no s'identifiquen com a lesbianes, gais i/o bisexuals, a vegades a causa de l'estigma associat amb l'orientació no heterosexual. Alguns adolescents tenen sentiments continus d'atracció cap al mateix sexe, però no tenen cap activitat sexual o poden tenir relacions heterossexuals durant

diferents períodes de temps. A causa de l'estigma associat amb l'atracció per les persones del mateix sexe, molts joves senten aquesta atracció durant molts anys abans de decidir-se de tenir relacions sexuals amb persones del mateix sexe o revelar les seves atraccions als altres.

Per a alguns joves, aquest procés d'explorar les atraccions pel mateix sexe condueix a una identitat lesbiana, gai o bisexual. Per a alguns, el reconeixement de la identitat pot portar a posar fi a la confusió. Quan aquests joves reben el suport dels pares i altres persones, sovint són capaços de viure vides satisfactòries i saludables i es mouen a través del procés habitual de desenvolupament dels adolescents. Com més jove és la persona quan reconeix una identitat no heterosexual, menys recursos interns i externs pot tenir. Per tant, els joves que surten de l'armari d'hora necessiten particularment el suport dels pares i altres persones.

És més probable que les persones joves que s'identifiquen com a lesbianes, gais o bisexuals s'enfrontin a certs problemes, com la intimidació i tenir experiències negatives a l'escola. Aquestes experiències es relacionen amb resultats negatius, com ara pensaments suïcides i activitats d'alt risc, com també sexe sense protecció, ús d'alcohol i drogues. D'altra banda, molts joves lesbianes, gais i bisexuals semblen no tenir un major nivell de riscos de salut física i mental. Quan ocorren problemes, estan estretament relacionats amb les experiències de prejudici i discriminació en els seus entorns. El suport de persones importants en la vida de l'adolescent pot proporcionar una contrapartida molt útil contra els prejudicis i la discriminació.

El suport de la família, a l'escola i a la societat en general ajuda a reduir els riscos i fomenta un desenvolupament saludable. Els joves necessiten cura i suport, expectatives raonablement altes, i l'incentiu a participar activament amb els seus companys. Els joves homosexuals i bisexuals que prosperen a pesar de l'estrès tendeixen a ser aquells que són socialment competents, que tenen bones habilitats de resolució de problemes,

que tenen sentit d'autonomia i propòsits, i que miren cap el futur amb optimisme.

En un sentit similar, alguns creuen que certs joves són homosexuals o bisexuals perquè no s'atenen als rols de gènere tradicionals (és a dir, les creences culturals sobre el que és l'aparença i la conducta "masculina" i "femenina" apropiada). Independentment del fet que aquests joves s'identifiquin com homosexuals, es troben amb els prejudicis i la discriminació basada en la presumpció que són homosexuals. El millor suport per a aquests joves és un entorn social i escolar que no toleri el llenguatge i el comportament discriminatori.

## **A quina edat les lesbianes, els gais o bisexuals surten de l'armari?**

No hi ha una resposta simple ni absoluta a aquesta pregunta. Els riscos i beneficis dels que surten són diferents per als joves en diferents circumstàncies. Alguns joves viuen amb famílies on el suport a la seva orientació sexual és clara i estable, aquests joves poden trobar-se amb un menor risc a sortir, fins i tot a una edat primerenca. Els joves que viuen en famílies amb menys suport poden enfrontar més riscos. Tots els joves que surten de l'armari poden patir els prejudicis, la discriminació, o fins i tot la violència a les escoles, els grups socials, llocs de treball i comunitats de fe. Les famílies, els amics, i les escoles que donen recolzament compleixen un rol important contra els impactes negatius d'aquestes experiències.

## **Quina és la naturalesa de les relacions entre persones del mateix sexe?**

Les investigacions indiquen que moltes lesbianes i gais volen i tenen relacions formals. Per exemple, les dades de enquestes indiquen que entre el 40% i el 60% dels homes gais i entre el 45% i el 80% de les lesbianes estan involucrats actualment en una relació romàntica. A més, les dades del cens dels EUA de l'any 2000 indiquen que dels 5'5 milions de parelles que viuen junts

però no estan casats, aproximadament 1 de cada 9 (594.391) tenien parelles del mateix sexe.

Encara que les dades del cens són segurament una subestimació del nombre real de parelles de fet del mateix sexe, indiquen que hi ha 301.026 llars d'homes del mateix sexe i 293.365 llars de dones del mateix sexe als Estats Units.

Els estereotips sobre les persones lesbianes, gais i bisexuals han persistit, tot i que els estudis han demostrat que no són certs. Per exemple, un estereotip és que les relacions de gais i lesbianes són disfuncionals i infeliços. No obstant això, els estudis han trobat que les parelles homosexuals i heterossexuals són equivalents pel que fa als nivells de satisfacció i compromís de les seves relacions.

**“Els estereotips han persistit, tot i que els estudis han demostrat que no són certs.”**

Un segon estereotip és que les relacions de les lesbianes, els gais i els bisexuals són inestables. No obstant això,

tot i l'animadversió social contra les relacions homosexuals, la investigació mostra que molts gais i lesbianes formen relacions duradores. Per exemple, les dades de l'enquesta indiquen que entre el 18% i el 28% de les parelles gais i entre el 8% i el 21% de les parelles lesbianes han viscut junts 10 anys o més. També és raonable suggerir que l'estabilitat de les parelles del mateix sexe es podria millorar si els membres de parelles del mateix sexe gaudissin dels mateixos nivells de suport i reconeixement que les parelles heterossexuals, és a dir, els drets i responsabilitats legals associades amb el matrimoni.

Un tercer error comú és que les metes i els valors de les parelles de gais i lesbianes són diferents als de les parelles heterossexuals. De fet, la investigació ha trobat que els factors que influeixen en la satisfacció de la relació, el compromís i l'estabilitat són molt similars entre parelles de fet homosexuals i parelles heterossexuals casades.

Existeix menys investigació disponible sobre les experiències en relacions de les persones que s'identifiquen com a bisexuals. Si aquestes persones estan en una relació amb una persona del mateix sexe, potser han de fer front al mateix prejudici i la discriminació que els membres de parelles homosexuals. Si estan en una relació heterossexual, les seves experiències poden ser molt similars als de les persones que s'identifiquen com heterossexuals llevat que decideixin sortir de l'armari com bisexuals, en aquest cas, probablement s'enfrontaran als mateixos prejudicis i discriminació que les persones gais i lesbianes.

## Poden les lesbianes i els gais ser bons pares?

Moltes lesbianes i gais són pares, altres volen ser-ho. En el cens dels EUA de l'any 2000, el 33% de les llars amb parelles femenines del mateix sexe i el 22% de les llars amb parelles masculines del mateix sexe informaren que al menys vivia a la llar un fill menor de 18 anys. Encara que no hi ha dades comparables disponibles, moltes lesbianes i gais solters també són pares, i moltes parelles del mateix sexe són pares a temps parcial de nens que tenen la residència principal en un altre lloc.

A mesura que la visibilitat social i la situació jurídica de les persones lesbianes i pares gais han augmentat, algunes persones plantejen preocupacions sobre el benestar dels nens d'aquestes famílies. La majoria d'aquestes preguntes es basen en estereotips negatius sobre les lesbianes i els gais. La majoria de les investigacions sobre aquest tema es pregunten si els nens criats per pares gais o lesbianes estan en una situació de desavantatge en comparació amb els nens criats per pares heterossexuals. Les preguntes més comuns i les seves respostes són les següents:

**TENEN ELS FILLS DE PARES GAIS I LESBIANES MÉS PROBLEMES AMB LA IDENTITAT SEXUAL QUE ELS FILLS DE PARES HETEROSSEXUALS?**

Per exemple, aquests nens desenvolupen problemes d'identitat de gènere i/o en el comportament de rol de gènere? La resposta, segones les investigacions, és clara: les identitats sexuals i de gènere (incloent la identitat de gènere, la conducta del rol de gènere i orientació sexual) es desenvolupen de la mateixa manera entre els fills de mares lesbianes com ho fan els fills de pares heterosexuales. Es disposen de pocs estudis sobre els fills de pares gais.

### **TENEN ELS FILLS CRIATS PER PARES GAIS O MARES LESBIANES PROBLEMES EN LES ÀREES DE DESENVOLUPAMENT PERSONAL QUE NO SÓN DE LA IDENTITAT SEXUAL?**

Per exemple, són els fills de mares lesbianes o pares gais més vulnerables a tenir problemes mentals?, tenen més problemes de conducta?, o són menys sans psicològicament parlant que altres nens? Un cop més, els estudis de personalitat, autoestima i problemes de comportament mostren poques diferències entre els nens de mares lesbianes i els fills de pares heterosexuales. Es disposen de pocs estudis sobre els fills de pares gais.

### **ES MÉS PROBABLE QUE ELS FILLS DE PARES HOMOSEXUALS TINGUIN PROBLEMES AMB LES RELACIONS SOCIALS?**

Per exemple, haurà de patir la burla o el maltractate dels seus companys? Un cop més, l'evidència indica que els fills de pares gais i lesbianes tenen relacions socials normals amb els seus companys i amb els adults. El panorama que sorgeix d'aquesta investigació mostra que els nens de pares gais i mares lesbianes gaudeixen d'una vida social típica del seu grup d'edat pel que fa a la relació amb els seus companys, pares, familiars i amics.

### **ES MÉS PROBABLE QUE AQUESTS NENS I NENES SIGUIN ABUSATS SEXUALMENT PELS SEUS PARES O PELS AMICS DELS PARES O CONEGUTS?**

No hi ha evidència científica que doni suport al temor que aquests nens siguin abusats sexualment pels seus pares, amics dels seus pares o coneguts.

**En resum**, les ciències socials han demostrat que les preocupacions sobre els fills de lesbianes i gais -preocupació generalment basades en prejudicis i estereotips- són infundades. Les investigacions indiquen que els nens de pares gais i mares lesbianes no difereixen de forma remarcable dels fills dels pares heterosexuales en el seu desenvolupament i benestar general.

## **Què poden fer les persones per disminuir els prejudicis i la discriminació contra les persones homosexuals i bisexuals?**

El col·lectiu de lesbianes, gais i bisexuals que destigen ajudar a reduir els prejudicis i la discriminació poden ser oberts sobre la seva orientació sexual, el que no implica deixar de prendre mesures necessàries per estar el més segur possible. Poden examinar el seu propis sistemes de creences respecte a la presència d'estereotips antigai. Poden fer ús de la comunitat lesbiana, gai i bisexual en la comunitat, així com de suport heterosexual.

Les persones heterosexuales que volen ajudar a reduir els prejudicis i la discriminació poden examinar la seva pròpia resposta als estereotips i els prejudicis antigais. Poden buscar conèixer a lesbianes, gais i bisexuals, i poden treballar amb individus i la comunitat per combatre els prejudicis i la discriminació. Els heterosexuales estan en una bona posició per demanar a altres persones heterosexuales que considerin la naturalesa perjudicial o discriminatòria de les seves creences i accions. Els aliats heterosexuales poden fomentar polítiques de no discriminació, que incloguin l'orientació sexual. Ells poden treballar per fer que sortir de l'armari sigui segur. Quan les lesbianes, els gais i els bisexuals se senten lliures de fer pública la seva orientació sexual, els heterosexuales se'ls dóna l'oportunitat de tenir un contacte personal amb la gent obertament gai i percebre'ls com a persones.

Els estudis de prejudicis, inclosos els prejudicis contra els gais, mostren que els prejudicis disminueixen quan els membres del grup majoritari interactuen amb els membres del grup minoritari. D'acord amb aquest patró general, una de les influències més poderoses de l'acceptació de les persones homosexuals per part d'heterosexuals és tenir un contacte personal amb una persona obertament gai. Actituds

antigais són molt menys comuns entre els membres de la població que tenen un amic proper o familiar que és lesbiana o gai, sobretot si la persona homosexual ha revelat obertament a la persona heterosexual la seva identitat.

**Copyright © 2008 Associació Americana de Psicologia (American Psychological Association).**

Publicat per l'Associació Americana de Psicologia. Traducció adaptada al català per **PSICOCLOUD** de la guia publicada en anglès per l'Associació Americana de Psicologia. *American Psychological Association. (2008). Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality. Washington, DC: Author. [Retrieved from [www.apa.org/topics/lgbt/orientation.pdf](http://www.apa.org/topics/lgbt/orientation.pdf)]*