**LGBT ??**

**L – Lesbian (Đồng tính luyến ái nữ):** Chỉ những người thuộc giới tính nữ, có xu hướng hấp dẫn tình yêu và tình dục với những người thuộc cùng giới tính nữ, một cách lâu dài và cố định. Nhiều phụ nữ đồng tính thích gọi là “Lesbian” hơn thuật ngữ chung là “Gay” (Đồng tính)

**G – Gay (Đồng tính luyến ái nam):** Chỉ những người thuộc giới tính nam, có xu hướng hẫn dẫn tình yêu và tình dục với những người thuộc cùng giới tính nam, một cách lâu dài và cố định.

**B – Bisexual (Lưỡng tính hoặc Song tính luyến ái):** Chỉ những người có xu hướng hấp dẫn tình yêu, tình dục với cả 2 giới tính là nam và nữ, một cách lâu dài.

**T – Transgender hoặc Trans (Người chuyển giới):** Chỉ những người có tư duy và cảm giác nội tại về giới tính của mình, khác với biểu hiện giới tính của người đó lúc mới sinh ra. Người chuyển giới bao gồm 2 kiểu người: Người đã phẫu thuật chuyển đổi giới tính và người biết mình thuộc giới tính khác nhưng chưa phẫu thuật chuyển đổi giới tính

* Cộng đồng LGBT là cộng đồng những người có xu hướng tính dục và bản dạng giới khác với xu hướng tính dục và bản dạng giới bình thường. Cộng đồng này bao gồm nhiều phân nhóm khác như cộng đồng Les, cộng đồng Gay hay cộng đồng người chuyển giới …. Hiện nay, do sự phát triển của khoa học giới tính, có rất nhiều nghiên cứu chứng minh rằng con người còn có sự đa dạng về xu hướng tính dục,
* Other : LGBTQ+??
* Q – Queer: Queer là những cá nhân có khuynh hướng tình dục không thuộc các loại khác hoặc Questioning (đang trong giai đoạn tìm hiểu bản thân).
* I – Intersex: Intersex là từ để chỉ những người liên giới tính có đặc điểm giới tính không điển hình là nam hoặc nữ. Ví dụ, một cậu bé có dương vật nhỏ hơn mức trung bình hoặc có rãnh nhỏ gần giống với âm đạo sẽ được xếp vào loại này.
* A – Asexual: Asexual hay Người vô tính (Ace) là những người không cảm thấy bị hấp dẫn bởi bất kỳ giới tính nào.
* Ở đây, dấu cộng trong LGBTQ+ thể hiện sự tồn tại đa dạng của các nhóm khác trong cộng đồng như: non-binary (phi nhị nguyên giới), intersex (liên giới tính),…
* Ngày 17/5 đã chính thức trở thành Ngày Quốc tế chống kỳ thị và phân biệt đối xử đồng tính, song tính, dị tính và chuyển giới (LGBT)
* **Cộng đồng LGBT trên thế giới và tại Việt Nam**
* Cộng đồng LGBT luôn phải chịu sự kỳ thị của xã hội do những khác biệt về xu hướng tính dục của bản thân. Nhiều người thường cho rằng Gay, Les... là một bệnh về tâm thần và cố gắng tìm cách chữa trị bằng các liệu pháp tâm lý. Tuy nhiên, từ năm 1973, Hiệp hội Tâm thần học Mỹ đã không còn xem đồng tính luyến ái là một bệnh tâm thần nữa.
* **Cuộc sống của cộng đồng LGBT**
* Cuộc sống nội tại, với những chuẩn mực và định kiến "lâu đời" của xã hội, chính những người đồng tính cũng phải trải qua một hành trình khá dài và phức tạp về tâm lý để tự tìm hiểu, nhận định và tự chấp nhận giới tính thật của mình.
* Cần sự can đảm trong việc quyết định công khai giới tính (come out) trước mọi người và cuối cùng là bước ra xã hội.
* Rào cản khó khăn nhất là phải vượt qua chính là áp lực dư luận đè lên gia đình họ.
* Điều lo lắng nhất là sợ mất đi gia đình nếu come out.BA mẹ không chấp nhận .
* Các teen LGBT đôi khi có thể sẽ nhận ra rằng mình đang phải giả vờ sống trái với cảm xúc thật của mình để có thể “hòa hợp” được với nhóm bạn bè, gia đình hay cộng đồng xung quanh. Đôi khi họ có cảm giác rằng mình đang phải chối bỏ chính bản thân, hay phải đang che giấu một phần con người thật của mình.
* Những lo lắng về định kiến xã hội, sợ bị chối bỏ, bị bắt nạt có thể sẽ khiến những người thuộc giới tính thứ ba giữ bí mật về xu hướng giới tính của mình,
* Nhiều LGBT đã công khai giới tính thật và được bạn bè, gia đình và cộng đồng xung quanh họ chấp nhận hoàn toàn. Kết quả là, họ cảm thấy rất thoải mái với việc bị hấp dẫn về mặt tình cảm bởi một người nào đó cùng giới tính
* Ở Việt Nam, mặc dù cũng có những mối quan hệ đồng tính bền lâu, những trường hợp như vậy khá hiếm. Một bài báo cho rằng có những mối quan hệ đồng tính kéo dài nhưng tỉ lệ mối quan hệ hơn 10 năm là thấp. Lý do được đưa ra là ít có ràng buộc chẳng hạn như không có hôn thú, con cái, lại bị lên án hoặc không được công nhận. Một tỉ lệ nhỏ các cặp đồng tính nữ có mối quan hệ lâu bền công khai sống chung. Việc công khai sống chung lâu dài ở đồng tính nam là rất hiếm. Một bộ phận người đồng tính nam lập gia đình với phụ nữ. Những người khác thì chọn cách sống độc thân.

### Luôn chăm sóc sức khỏe tinh thần của bạn

* Ngày nay LGBT vẫn phải đối mặt với rất nhiều áp lực từ xã hội, thậm chí là gia đình. Thường thì LGBT sẽ nhận rất nhiều sự xa lánh, kỳ thị hay kỳ thị của cả những người thân yêu và cả những người xa lạ. Tệ hơn nữa, những người LGBT còn phải đối mặt với các vấn đề lạm dụng hoặc bạo lực tình dục.
* Những điều này luôn làm tăng nguy cơ mắc chứng rối loạn lo âu hoặc trầm cảm của người LGBT. Nếu bạn thực sự xác định mình là một trong số họ, hãy tìm một người bạn có thể tin tưởng để tâm sự. Bạn cũng có thể tìm gặp chuyên gia tâm lý nếu cảm thấy mình đang nảy sinh nhiều cảm xúc hoặc hành vi tiêu cực. Những người có chuyên môn về tâm lý học sẽ giúp bạn bình tĩnh lại nhanh chóng.