

ORIENTACIÓN SEXUAL:



GUÍA PARA JÓVENES

Enero 2007
Depósito legal:
Autoras:

Inmaculada Mujika Flores
Ana Ureta Basañez

Edita:



ALDARTE “Centro de Atención a Gays, Lesbianas y Transexuales”

C/ Berastegi, 5-5º dtos 8-9

48001 Bilbao

Tlfn.: 94 423 72 96

E-mail: aldarte@aldarte.org · www.aldarte.org

Subvencionan:



DEPARTAMENTO DE CULTURA
Dirección de Juventud y
Acción Comunitaria

KULTURA SAILA
Gazteria eta Gizarte Ekintzarako
Zuzendaritza



Bilbao

UDALA
AYUNTAMIENTO

Gazteria Saila
Área de Juventud

Esta **guía para jóvenes** que tienes en tus manos quiere ser un instrumento que te ayude a conocer la **diversidad de orientaciones sexuales**, y a reflexionar sobre la necesidad de que todos y todas, también los jóvenes, colaboremos para lograr cambios fundamentales en la aceptación social, en igualdad, de todas ellas.

Con esta guía queremos fomentar entre vosotros/as, los más jóvenes, **actitudes de no discriminación** por razones de orientación sexual, **y de apoyo** a aquellas personas que se sienten inseguras porque su sexualidad está lejos del modelo en que se nos educa.

Nos gustaría que si eres gay, lesbiana, bisexual o transexual encontrases en estas páginas algunas **respuestas** a las dudas que puedas tener sobre tus sentimientos y deseos, de modo que puedas conocerte, aceptarte y vivir y expresar tu sexualidad de manera **feliz**.



En esta guía vas a encontrar información sobre:

¿Qué es la orientación sexual?

¿Qué es la homofobia y cuáles son los prejuicios hacia la homosexualidad?

La homosexualidad y la transexualidad: dos fenómenos diferentes

Cómo construir una sociedad más diversa y tolerante

Qué puedo hacer cuando un amigo o amiga me dice que es gay o lesbiana

¿Cómo decir que soy gay o lesbiana?

Recursos que me pueden ayudar

Entre todos y todas podemos ir ampliando espacios donde todas las personas expresemos y vivamos en **libertad y respeto mutuo** nuestra orientación sexual, sea ésta cual sea.



¿Qué es la orientación sexual?

La orientación sexual se refiere a la atracción afectiva y sexual que las personas sentimos por otras personas. Así pues, las **orientaciones sexuales** son:

- Orientación sexual **homosexual**: sentir atracción, deseo, enamoramiento, amor... hacia las personas del mismo sexo.
- Orientación sexual **heterosexual**: sentir atracción, deseo, enamoramiento, amor... hacia las personas del otro sexo.
- Orientación sexual **bisexual**: sentir atracción, deseo, enamoramiento, amor... hacia personas de ambos sexos.



Hasta ahora no hay ninguna explicación totalmente clara y convincente que demuestre la evolución del deseo hacia la heterosexualidad, homosexualidad o bisexualidad.

Hay muchas teorías al respecto: psicológicas, endocrinológicas, genéticas; pero ninguna ha sido científicamente demostrada de forma concluyente.

Es más, creemos que aunque existieran explicaciones, éstas no podrían describir ni todas las homosexualidades, ni todas las formas de ser heterosexual.

La homosexualidad y la heterosexualidad forman parte de nuestra sexualidad. Se puede decir que es tan **natural** para una persona el ser heterosexual como lo es para otra el ser homosexual.

La orientación sexual se manifiesta como un **sentimiento profundo y esencial**, es una vivencia muy estable en la mayoría de las personas, y que una vez que se establece suele mantenerse constante a lo largo de la vida.

La orientación sexual no se transmite de padres a hijos.



Empezamos a gestar nuestra orientación sexual en la infancia y la desarrollamos fundamentalmente en la adolescencia, es en esta etapa de nuestra vida cuando la mayoría de las personas **tomamos conciencia** de hacia donde se dirige nuestro deseo sexual. Sin embargo, hay también quien descubre su orientación sexual homosexual o bisexual en la edad adulta.

El proceso de construcción de la orientación sexual es muy similar en heterosexuales y homosexuales; el deseo, la atracción, el enamoramiento, el placer sexual... es el mismo para heterosexuales, homosexuales y lesbianas.

Sin embargo, a pesar de que el proceso de construcción de la orientación sexual es el mismo, no lo es el proceso de aceptación de ésta orientación. Vivimos en una sociedad que **silencia y condena** la vivencia homosexual.

Por tanto, la actitud social para con esta conducta es diferente que la que se tiene con la heterosexualidad. Ante esto, cuando alguien empieza a intuir una atracción homosexual tiende a ocultarla por miedo al desprecio y la discriminación. Así, algunos adolescentes viven el descubrimiento de su homosexualidad con sentimientos de angustia, soledad y temor, y es muy común que no tengan con quien hablarlo. El enamoramiento, el deseo, el amor... les llena de alegría, pero lo que sienten en su interior carece de referente positivo en la información que reciben de su familia, amigos, escuela... dónde, en general, se presupone y espera que sean heterosexuales.

Todavía hoy, las cosas son más complicadas para gays y lesbianas.



El conflicto interno que sólo viven los jóvenes gays y las jóvenes lesbianas existe, y seguirá existiendo en la medida en que la homofobia y el heterocentrismo se sigan manteniendo. De ahí que su evolución no pueda ser igual que la de los jóvenes heterosexuales.

El descubrimiento de la propia homosexualidad no se realiza, como sabemos, de un día para otro. Una persona llega a ser homosexual después de un proceso de conocimiento que suele desarrollarse en las siguientes etapas: sentimiento de diferencia, sorpresa ante esta diferencia, toma de contacto social y aceptación de la propia orientación.

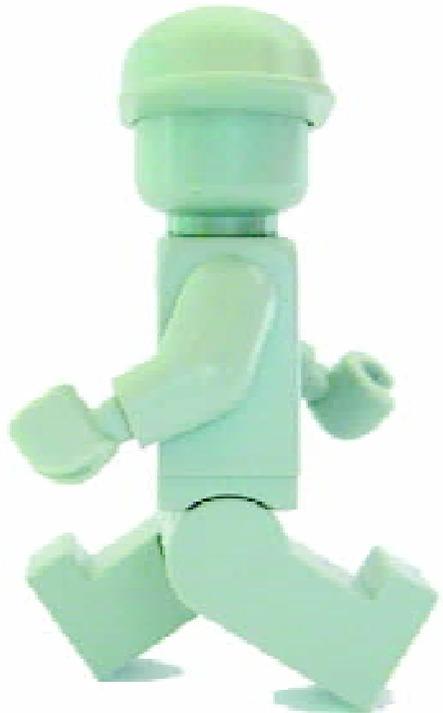
¿ Qué es la homofobia y cuáles son los prejuicios hacia la homosexualidad?

Podríamos definir el prejuicio como un miedo incontrolado hacia lo que es diferente. Un reflejo del temor que incita a comportamientos hostiles, vejatorios, excluyentes o agresivos hacia aquellas personas que consideramos diferentes.

Los prejuicios son falsas ideas que tenemos sobre ciertas personas, por el hecho de pertenecer a un determinado colectivo. Estas ideas no coincidirán, generalmente, con lo que realmente es esa persona que estamos prejuzgando.

Los insultos, las bromas, los chistes, las mofas, las exclusiones legales y en casos más extremos las agresiones, son las diferentes formas en que suelen manifestarse esos **prejuicios**.

Gays y lesbianas constituyen un colectivo sobre el que se vierten gran cantidad de prejuicios, podemos oír por ejemplo: “el gay es afeminado y promiscuo” o “las lesbianas odian a los hombres, son raras y hurañas”.



Aprendemos los prejuicios a lo largo de nuestra vida, desde una edad muy temprana, y cuando nos hacemos adultos nos parecen de lo más natural.

Muchas personas están convencidas de que las ideas que tienen de los gays y las lesbianas no son falsas sino que se ajustan realmente a lo que son las personas homosexuales.

Así el prejuicio nos hace tener una memoria selectiva, de manera que la única mujer lesbiana que creemos ver es la que se ajusta a lo que yo creo que es una mujer lesbiana: masculina, más bien gruesa, desaliñada..., pero no veré una lesbiana en una mujer muy femenina, guapa, preparada, madre...



Los gays y las lesbianas no son un grupo homogéneo, sino que hay muchas maneras de ser gay y muchas maneras de ser lesbiana, como hay muchas maneras de ser heterosexual.

El prejuicio está presente en todos los ámbitos y estratos sociales: entre ricos o pobres, jóvenes o adultos, de pueblo o de ciudad...

Uno de los mayores prejuicios hacia la homosexualidad es la presunción universal de la heterosexualidad, es decir, creemos, hasta que nos demuestren lo contrario, que todo el mundo es heterosexual. Nos educamos y vivimos con esta idea.

Por otra parte, podemos hablar de **homofobia** cuando el prejuicio se convierte en un miedo irracional, en una repugnancia atroz, en una repulsión y odio sin límites.

La homofobia nace de la intolerancia ideológica y, en algunos casos, de ciertos disturbios psicológicos.

Pero no todas las personas que se han educado en el prejuicio hacia la homosexualidad se convierten en homófobas.

Muchas consiguen **eliminar sus prejuicios**, otras los mantienen y otras, las menos, se convierten en personas homófobas, causando serios problemas a gays, lesbianas y a la sociedad en general.

No es difícil imaginar cómo puede afectar un prejuicio a quien es objeto del mismo.

Las personas no somos ajenas a las definiciones e ideas que se vierten sobre nosotras, así pues, no es raro que algunos gays o lesbianas se convengan de su “anormalidad” o “rareza”.

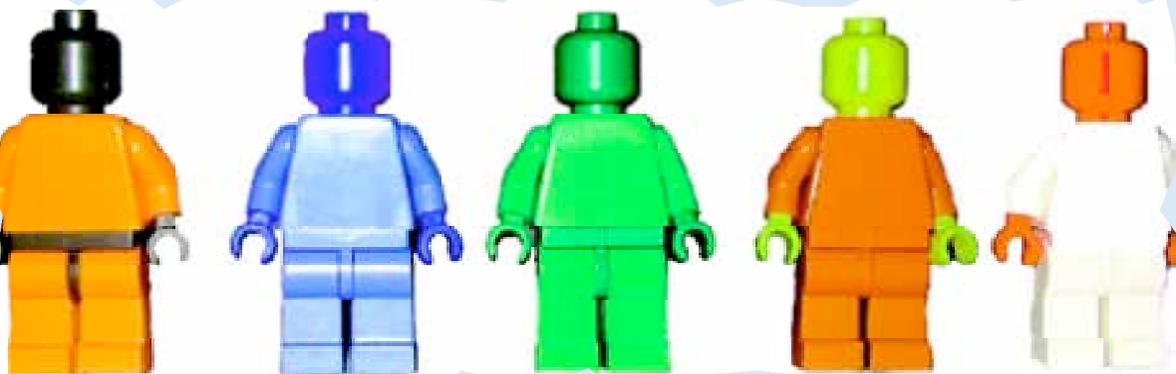
Estos obstáculos son por lo general superados por gays y lesbianas, eso sí, con la necesaria ayuda de la familia, las amistades, los educadores...



La homosexualidad y la transexualidad: dos fenómenos diferentes

A menudo, se confunde la homosexualidad, la transexualidad y el travestismo, cuando son tres realidades que hay que aprender a distinguir.

Esta confusión existe porque no se tiene clara la diferencia entre **sexo biológico, identidad de género, orientación sexual y conducta sexual**.



- El concepto de **sexo biológico** hace referencia a los atributos fisiológicos que definen el sexo masculino y el femenino.
- Por **identidad de género** se entiende la sensación interna de identificación o falta de identificación que una persona tiene en relación a su sexo biológico. Aquí debemos situar la transexualidad.
- La **orientación sexual**, como sabemos, se refiere a la atracción sexual y sentimental que sentimos por otras personas del sexo contrario o de nuestro mismo sexo: homosexual, heterosexual o bisexual.
- La **conducta sexual** hace referencia a los episodios de carácter sexual en la vida de una persona.

Se habla de transexualidad cuando el sexo biológico de una persona no se corresponde con el psicológico, es decir, con el que esa persona se identifica.



Hablamos de transexualidad masculina cuando teniendo un sexo físico femenino el género percibido por uno mismo es el de hombre, se habla de transexualidad femenina cuando teniendo un sexo físico masculino la persona se percibe y se siente mujer.

Desde el punto de vista médico y psicológico no se considera la transexualidad como una alteración psiquiátrica, no se trata pues de un trastorno mental en cuanto que no altera las funciones que determinan la capacidad de una persona para obrar y decidir por sí misma.

El **sufrimiento** en las personas transexuales procede de verse con un aspecto físico que consideran ajeno, extraño e incorrecto, como si la naturaleza les hubiera jugado una mala pasada.

La homosexualidad se diferencia de la transexualidad en que la persona homosexual no se siente perteneciente al otro sexo biológico, en este sentido, una lesbiana se percibe como mujer y un gay como hombre.



Por otro lado, una persona transexual no tiene por qué ser necesariamente heterosexual, puede ser gay o lesbiana, y el hecho de que se someta a una operación de reasignación genital **no le cambiará su orientación sexual**.

Así, un transexual masculino que sienta atracción hacia los hombres seguirá sintiendo este deseo homosexual a pesar de la operación.



Finalmente, la transexualidad se diferencia del travestismo (vestirse de manera opuesta al género al que una persona se adscribe) en que los travestidos sí tienen una identidad sexual acorde a su sexo biológico.

Quienes practican el travestismo tienen como objetivo la consecución de una fantasía o la estimulación erótica. Una persona transexual puede ser o no travestí, pero lo importante es comprender que una cosa no incluye necesariamente la otra.

Cómo construir una sociedad más diversa y tolerante

La diversidad y el respeto mutuo en la sexualidad es un **reto** que debe plantearse la sociedad en general. Si los prejuicios los aprendemos, de la misma manera pueden ser desaprendidos. Se puede aprender a no tener prejuicios y se puede enseñar a las personas a eliminar creencias distorsionadas y falsas sobre gays y lesbianas.

Es necesario que todos y todas mantengamos siempre la idea de que hay personas homosexuales en todas partes, aunque no lo digan. Es importante empezar a pensar que mi mejor amigo puede ser gay o mi mejor amiga lesbiana, y desde esta idea hablar y actuar incluyendo siempre esta posibilidad.

Así, poco a poco,
podremos ir
construyendo unas
relaciones y una
forma de vivir la
sexualidad de forma
gratificante para
todos y todas.

Nadie debe pensar
que su papel no es
importante en esta
tarea.



Qué puedo hacer cuando un amigo o amiga me dice que es gay o lesbiana

Si alguien te revela su homosexualidad, obviamente, siente confianza en ti. No es fácil, a veces, como amigo recibir esta noticia, pues no se tienen muchas ideas sobre lo que decir o hacer. Te queremos hacer algunas sugerencias en este sentido:

- **Agradécele** la confianza que ha tenido contigo y dile que sabrás corresponderla.
- **No le juzgues**. Si tienes creencias religiosas que no aceptan la homosexualidad busca otros momentos de tranquilidad para confrontar ideas con tu amigo/a.
- **Respeta** su confidencialidad y se discreto/a. Si quiere revelar su homosexualidad a otras personas lo hará a su ritmo y cuando crea conveniente.
- **Explícale** que para ti sigue siendo la misma persona , y que nada tiene por qué cambiar en vuestra relación.
- **Un abrazo**, un beso, una broma... puede transmitirle que no le tienes miedo. Un poco de humor nunca viene mal.



- **No te preocupes** si tu amigo/a siente atracción por ti y tú no le correspondes. Trata la cuestión como si fuera una persona del sexo contrario por la cual no sientes atracción.
- Si tienes dudas y cuestiones que necesitas aclarar puedes **acudir a Aldarte** para informarte sobre cualquier aspecto relacionado con la homosexualidad y el lesbianismo. Sería un buen momento para acudir con tu amigo/a y no permitir que se aísle socialmente.

¿Cómo decir que soy gay o lesbiana?

Considera lo siguiente antes de revelar tu orientación sexual a tu familia, amigos/as...

¿Estás seguro/a de tu orientación sexual?

No hables del tema si tienes dudas sobre tus preferencias sexuales, tus dudas harán disminuir la confianza en ti.

¿Te sientes cómodo/a con tu sexualidad?

Si estás pasando por un período de culpa, tristeza o desánimo sería mejor posponer la decisión de comunicarlo, a no ser que tengas seguridad absoluta en que vas a recibir ánimo y apoyo de la persona a quien se lo cuentas.

¿Cual es el ambiente que se respira en tu entorno sobre la homosexualidad?

Es conveniente decírselo en primer lugar a personas que supones van a tratar este asunto de manera positiva.

¿Cuentas con el apoyo de otras personas?

Si recibes una reacción muy negativa siempre es bueno contar con el apoyo de un grupo. Puedes acudir para ello a los grupos de gays y lesbianas.

¿Tienes suficientes conocimientos acerca de la homosexualidad?

Es importante tener algunos conocimientos, como los que aparecen en esta guía sobre el tema. Siempre podrás ayudar a tus amistades y padres a distinguir entre “lo normal” y “la norma”, compartiendo la información que tienes. Puedes darles el teléfono de algún Centro de atención a gays, lesbianas y familiares para que, si lo desean, acudan a orientarse y encontrarse con otros familiares o amigos de personas homosexuales.

¿Puedes ser paciente?

Piensa que tu familia y amigos/as pueden necesitar tiempo para asimilar esta información, a veces, entre unos meses y dos años.

¿Estás decidiendo esto tú mismo/a?

No te veas en la obligación de revelar tu orientación sexual. Hazlo cuando creas que está preparado/a y que vas a lograr algo con ello.

Recursos que te pueden ayudar

Somos conscientes de que esta guía, por lo breve, no es perfecta, y de que seguramente querrás más información o hablar con profesionales que pueden echarte una mano y orientarte en lo que necesites.

Aquí los servicios que Aldarte te ofrece:



Aldarte.
Centro de atención a gays, lesbianas y transexuales.
Tlf.: 94 423 72 96
C/ Berastegi 5-5º Dep. 8-9.
48001 Bilbao.
www.aldarte.org
aldarte@aldarte.org

En **ALDARTE** vas a encontrar:

- Un lugar de encuentro donde conocer a más gays y lesbianas
- Un grupo de acogida y apoyo
- Actividades lúdicas: monte, cine, futbito...
- Consulta psicológica para resolver dudas sobre tu orientación sexual
- Apoyo y orientación a personas transexuales.
- Información sexológica, talleres de sexo seguro, información sobre SIDA y otras ITS
- Un Centro de Documentación que te proporcionará información y asesoramiento para tus trabajos de instituto y universidad, y videoteca, biblioteca y hemeroteca.
- Grupos de tertulia y encuentro para reunirte con gente que está viviendo la misma experiencia que tú.
- Grupo de apoyo a familiares y amigos de gays, lesbianas y transexuales.