

Creciendo sin armarios

Una guía sobre las realidades LGTBIQA



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO

El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



Gobierno de España
Ministerio de Igualdad



Pacto de Estado
contra la violencia de género



Ministerio de Igualdad
Castilla-La Mancha



PLAN DE IGUALDAD
MUNICIPAL DE
VALDEPEÑAS



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



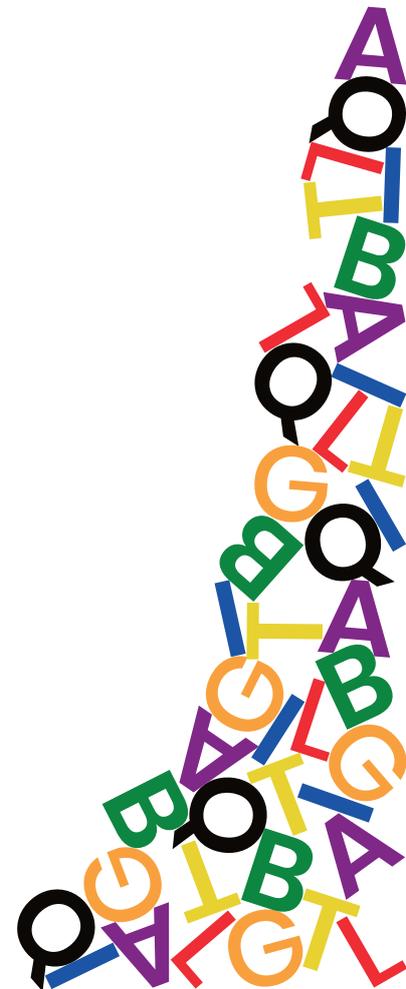
Castilla-La Mancha



Ayuntamiento de
Valdepeñas



TRANSVERSERA
Género y diversidad



Sobre esta guía

Septiembre 2020

Documento elaborado por Pau Eloy –García Jiménez
(Transdiversa)

Diseño y maquetación de Manuel Lamata

Ilustraciones de Blush (Pablo Stanley)

Esta actividad ha sido financiada con cargo a los créditos
recibidos del Ministerio de Igualdad.



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO

El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE IGUALDAD



Pacto de Estado
contra la violencia de género



GOBIERNO DE
Castilla-La Mancha



PLAN DE IGUALDAD
MUNICIPAL DE
VALDEPEÑAS



Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha



Ayuntamiento de
Valdepeñas



TRANSDIVERSA
Género y diversidad

Índice

Introducción	3
Por dónde empezar	4
LGTBIQA	8
Historia de la comunidad LGTBIQA	10
Fechas señaladas	16
Lesbianas	18
Gais	22
Trans	26
Bisexuales	30
Intersexuales	34
Asexuales	38
Queer	42
Y ahora... ¿qué?	43
Biblioteca	44

Introducción

Creciendo sin armarios. Una guía sobre las realidades LGTBIQA nace con el objetivo de sensibilizar a las personas que estén interesadas en conocer más en profundidad la comunidad LGTBIQA.

Durante la lectura de esta guía iremos descubriendo las distintas orientaciones sexuales e identidades y podremos trabajar las creencias y los estereotipos que afectan a cada letra de lo LGTBIQA. Conoceremos a diversas personas que han sido o son importantes dentro de la comunidad y haremos un pequeño recorrido por las fechas conmemorativas más importantes.

En esta guía se va a utilizar el lenguaje inclusivo, ya que creemos en la importancia de nombrar a todas las personas, sean mujeres, hombres o personas no binarias. El lenguaje refleja creencias y estereotipos, y también construye pensamientos e ideas sobre las personas y sus identidades. Por ello, apostamos por un lenguaje que nombre a todas las personas e invite a cambiar el modo en que nos relacionamos.

Por dónde empezar...

Cuando nacemos, o incluso antes de hacerlo, a todas las personas se nos **asigna un género en función de los genitales que tengamos**. Si nacemos con vulva se dará por hecho que somos niñas y si nacemos con pene se dará por hecho que somos niños. Así, todas las personas de nuestro entorno van construyendo sus propias ideas sobre cómo seremos, con qué ropa nos vestirán, a qué nos gustará jugar o cuáles serán nuestros hobbies. Incluso cuál será nuestra profesión o cómo serán nuestras parejas. De esta forma, cuando una persona nace no solo le estamos asignando un género (hombre o mujer), también le estamos atribuyendo una serie de **expectativas** sobre cómo será y actuará, dependiendo de si es un chico o una chica.

Estas asignaciones comprenderían lo que llamamos **binarismo de género**, que es la clasificación diferenciada y dividida en dos que se hace de todas

las personas: hombre/mujer, masculino/femenino, pene/vagina...

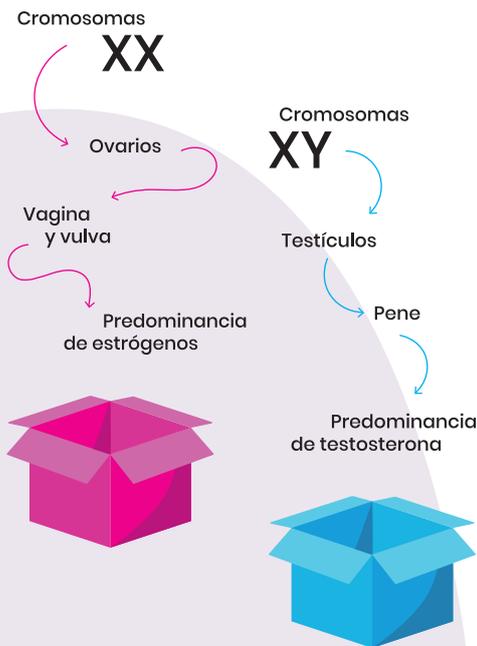
Pero, **¿qué ocurre cuando las personas transgredimos esa visión binaria que se tiene del mundo? ¿Cómo somos las personas LGBTQIA?** Antes de adentrarnos más en ello, es importante poner nombre a algunas cuestiones de las que hablamos.

Caracteres sexuales

Los **caracteres sexuales**, o aquello que habitualmente se llama sexo, son aquellos rasgos que construyen nuestra corporalidad. A menudo se suele pensar en los genitales como el único rasgo que nos define. Sin embargo, los cromosomas, las gónadas y las hormonas también tienen un papel muy importante en cómo se va a desa-

rollar nuestro cuerpo a lo largo de nuestra vida.

Hemos crecido con la idea de que nuestros cuerpos pueden ser únicamente catalogados de dos formas:



En el primer caso, desarrollaremos una corporalidad que socialmente asumiremos como “femenina” y en el segundo caso como “masculina”.

Sin embargo, **el sexo es un espectro más amplio**. No todas las personas nacen con un cuerpo o unas características dentro de estos parámetros binarios, existen multitud de variaciones corporales. Este es el caso de las personas **intersex**, de las que hablaremos más adelante.

Identidad de género

La **identidad de género** nos habla de la vivencia individual del género tal y como cada persona la siente. Es decir, es la vivencia interna de cada persona respecto a ser mujer, hombre u otro género.

Como veíamos antes, a todas las personas se nos asigna un género cuando nacemos (o antes) en función del tipo de genitales que tengamos. Sin embargo, **la identidad de género**

de la persona puede no coincidir con esta asignación. En este caso, estaríamos hablando de **personas trans**. Más adelante hablaremos de ellas. Las **personas cis**, por el contrario, serían aquellas cuya identidad sí coincide con la asignada al nacer.

Al igual que ocurre con los caracteres sexuales, la identidad de género es un espectro mucho más amplio. Digamos que “hombre” y “mujer” serían los extremos, pero entre uno y otro existen otras identidades, llamadas “**no binarias**”.

Podemos decir que las personas trans **transgreden el binarismo de género**, puesto que sus identidades y corporalidades no entran dentro de lo que se considera **la norma**.

Asumir que todas las personas somos hombres o mujeres cis se denomina **cissexismo**. También la creencia de que determinados cuerpos o características físicas corresponden a hombres o mujeres. La **cisnormatividad** considera más válidas o auténticas las identidades y cuerpos de las personas cis, por encima de las personas trans.

Orientación sexual

La **orientación sexual** es la atracción (o no) que sentimos hacia otras personas. A veces confundimos cuál es nuestra identidad con nuestra orientación, pero son cosas distintas. **La identidad habla de quiénes somos y la orientación de quién nos gusta o atrae.**

Tradicionalmente se ha pensado (y todavía ocurre) que todas las personas somos heterosexuales, es decir, que nos gustan o nos atraen personas de un género distinto al nuestro: a las mujeres les atraen los hombres y a los hombres las mujeres.

Además, existe la creencia de que todas las personas somos heterosexuales y, además, que serlo es “lo normal y natural”. A esto se le llama **heterosexismo**. La **heteronormatividad** hace referencia a considerar que la única opción válida y natural es la heterosexualidad. Estas creencias erróneas ponen de manifiesto

que todas aquellas orientaciones que se salen de la norma heterosexual (**orientaciones no normativas**) serán vistas de forma negativa.

Sin embargo, ser **gay, lesbiana, bisexual, etc.** no es algo negativo o de lo que avergonzarnos. Las personas somos diversas y es necesario visibilizar que existen más orientaciones sexuales, que son igual de reales y válidas.



Expresión y roles de género

La **expresión de género** hace referencia a cómo manifestamos nuestra identidad a través de nuestra apariencia, comportamiento o vestimenta. Por ejemplo, a través de la ropa que usamos, el corte de pelo, nuestra forma de hablar y caminar, nuestros gestos o nuestra forma de relacionarnos e interactuar con el resto. Estas expresiones son clasificadas por la sociedad como “**femeninas**” o “**masculinas**”. A menudo se confunde la expresión con la identidad u orientación, sin embargo, pueden existir chicos con una expresión “femenina” o chicas con una expresión “masculina” sin que ello implique que sean gays, lesbianas o trans. También es posible tener una expresión de género andrógina, que combine ambas.

Los **roles de género** son aquellas **normas sociales** que establecen lo que es “ser hombre” (masculinidad) o “ser mujer” (feminidad) en un determinado contexto sociocultural. Es decir,

aquellos **comportamientos, tareas o conductas que se consideran adecuadas para las mujeres y para los hombres de forma diferenciada**.

Por supuesto, los roles de género se basan en **estereotipos**, que son ideas que se toman como reales, verdaderas e inmutables. Como que las mujeres deben ser complacientes, educadas o sensibles y los hombres autónomos, líderes o fuertes.

Además, ellas deben dedicarse al trabajo reproductivo y de cuidados, como tener descendencia, cuidar de la familia o encargarse de las tareas domésticas. Y ellos, por el contrario, del trabajo productivo y del mantenimiento de la economía del hogar, de la familia o las relaciones sociales y públicas. Estas tareas serán mucho más valoradas social, cultural y económicamente en nuestra sociedad que las atribuidas a las mujeres.

Sin embargo, los estereotipos nos dan una visión muy reducida de la realidad que nos rodea y de las personas. Es importante desmontarlos para entender la diversidad existente en cada persona y poder vivir libres de

prejuicios que nos limiten.

Como vemos, todavía hoy tenemos creencias erróneas y estereotipos muy arraigados. Todas estas concepciones tienen su origen en aquello que llamamos **Patriarcado** o **Cisheteropatriarcado**. Que es el sistema de organización social donde los hombres (como grupo social) y todo lo asociado a la masculinidad poseen un estatus reconocido, poder y privilegios por encima de las mujeres y todo lo asociado a ellas. Esta forma de sociedad genera desigualdades y discriminaciones hacia todas las personas que lo desafían, también hacia las personas LGTBIQA.

LGTBIQA

Estas siglas son las utilizadas para referirnos a:

Lesbianas

Gais

Trans

Bisexuales

Intersex

Queer

Asexuales

La comunidad LGTBQA reúne a todas aquellas personas cuya **orientación sexual, identidad de género, características sexuales y/o expre-**

sión no entran dentro de lo normativo.

Debemos reflexionar sobre la palabra “**normalidad**”, que nos dice cómo las personas debemos ser y comportarnos. En nuestra sociedad, se considera como deseable, positivo, natural o “normal” que una persona sea cis y heterosexual, por ejemplo. Lo considerado diferente o “anormal”, en este caso ser una persona LGTBQA, tendrá unas connotaciones negativas y no deseables.

Pero, ¿es posible “ser normal”? La respuesta es **no**. Las personas somos seres complejos con historias y vidas que también lo son. Aunque no seamos personas LGTBQA podemos pertenecer a un grupo social considerado “no normativo”, ya sea por nuestra raza, etnia, color de piel, religión, (dis) capacidades, características corporales y psicológicas, etc. Con esto, nos damos cuenta de que es muy difícil que todas las personas entremos

dentro de esa “normalidad” impuesta. **Y es que la normalidad, en realidad, no existe.**

Dentro de las realidades LGTBIQA puede haber personas que sean lesbianas, gais, bisexuales, asexuales... que, a su vez, también sean trans o intersex. En todas las personas confluyen distintas identidades y realidades además de la orientación, el género o el sexo, como son la raza, la etnia, la salud mental y física, la diversidad funcional, etc. Todas ellas influyen en la historia vital de cada persona y en el tipo de vivencias que experimenta.

También es necesario hablar de la **LGTBIQafobia** como el conjunto de discriminaciones y violencias que sufren las personas LGTBIQA por el hecho de serlo. Agrupa la homofobia, lesbofobia, bifobia, transfobia, etc.

Como vemos, cada colectivo dentro de lo LGTBIQA tiene sus propias particularidades y es por eso que dedicaremos las siguientes páginas a hablar en detalle de todas ellas.



Historia de la comunidad LGTBIQA

Internacional

1935 Con la llegada del Nazismo en Alemania se incluyen en El Código Penal (artículo 175) penas de cárcel para hombres homosexuales. Se emplean métodos de castración como "cura" de la homosexualidad y se les encierra o traslada a campos de concentración. Muchas mujeres lesbianas también fueron arrestadas y asesinadas por realizar actividades consideradas "lésbicas, feministas y/o de prostitución".

1945 Surge el Movimiento homófilo, que pretende acabar con estereotipos e ideas negativas sobre la homosexualidad.

1954 El endocrinólogo Harry Benjamin introduce el término "transexualismo" para referirse a las personas trans, desarrollando criterios diagnósticos que después se utilizarán para su tratamiento médico.

1969 Revueltas de Stonewall en Nueva York.

España

La Ley de Vagos y Maleantes incluye la represión de la homosexualidad.

1970 Primera marcha del Orgullo LGTB en Nueva York y otras ciudades en conmemoración de las revueltas de Stonewall del año anterior.

1973 La homosexualidad como enfermedad mental se elimina en el Manual diagnóstico de trastornos mentales (DSM) de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA).

1980 La transexualidad entra en el DSM en su tercera edición, llamándose "transexualismo".

Aprobación de la Ley sobre Peligrosidad y Rehabilitación social. Penas de internamiento en cárceles o centros psiquiátricos.

Primera organización LGTB llamada Movimiento Español de Liberación Homosexual (creada en Barcelona de forma clandestina).

1977 Creación de varias asociaciones LGTB que dio lugar a la Coordinadora de Frentes de Liberación Homosexual del Estado Español.

Primera marcha del Orgullo LGTB en Barcelona.

1979 Despenalización de la homosexualidad en la modificación de la Ley sobre Peligrosidad y Rehabilitación Social.

Legalización de la homosexualidad y organizaciones LGTB.

1981 La crisis del SIDA golpea fuertemente a la sociedad y al colectivo LGTBIQA. La prevención y sensibilización se convierten en objetivos centrales para el activismo LGTBIQA.

Noruega es el primer país que aprueba una ley contra la discriminación de los homosexuales.

1990 La Organización Mundial de la Salud (OMS) elimina la homosexualidad de su listado de enfermedades mentales. Pero no elimina la transexualidad.

1994 Se elimina el artículo 175 del Código Penal alemán.

1987 Derogación de la Ley de Escándalo Público que seguía persiguiendo al colectivo.

1992 Creación de la Federación estatal LGTB (FELGTB).

2001 Holanda es el primer país en legalizar el matrimonio igualitario (en 1998 había legalizado las uniones civiles entre personas del mismo género).

China suprime de su lista de desórdenes mentales la homosexualidad.

2002 Aprobación de las uniones civiles en Buenos Aires (Argentina), siendo el primer territorio de Latinoamérica que legaliza la unión de parejas homosexuales.

2003 Australia reconoce por primera vez el marcador de género "X" en los pasaportes para personas intersex o no binarias. (Otros países como Dinamarca, Canadá, algunos estados de EEUU o Alemania se sumarán posteriormente a esta opción).

2006 Primera marcha del Orgullo en Moscú (Rusia). Es disuelta de forma violenta.

1995 Derogación de la Ley sobre Peligrosidad y Rehabilitación Social.

Aprobación del nuevo Código Penal que protege a las personas ante la discriminación por su orientación sexual o género.

2005 Ley de matrimonio igualitario. España se convierte en el tercer país del mundo en legalizarlo. También se legalizan en su totalidad las adopciones homoparentales.

2007 Ley reguladora de la rectificación registral de la mención relativa al sexo de las personas (vigente en la actualidad), que permite a las personas trans cambiar el nombre y el sexo en la documentación oficial. (Bajo requisitos como realizar tratamiento médico al menos 2 años y tener un diagnóstico psiquiátrico).

2008 Nicaragua y Panamá son los últimos países de toda América en despenalizar la homosexualidad.

2009 Creación de la red internacional Stop Trans Pathologization (STP) y primeros actos por la despatologización de las identidades trans.

2010 Argentina es el primer país latinoamericano en aprobar la ley de matrimonio igualitario. Dos años después, se aprueba la Ley de Identidad de Género convirtiéndose en el primer país que no considera la transexualidad como una enfermedad mental.

2013 Rusia aprueba la ley que prohíbe la propaganda homosexual. (En años siguientes la homofobia en el país crecerá, así como la violación de la libertad de expresión y manifestación, y activistas LGBTIQA serán arrestados y asesinados).

2014 Andalucía aprueba la Ley de Identidad de Género que deja de considerar la transexualidad como una enfermedad mental. Se convierte en la primera región europea en despatologizar las identidades trans.

2017 Se da a conocer que Chechenia ha establecido campos de concentración donde retienen y torturan a hombres gais.

2018 El Código Internacional de Enfermedades, elaborado por la OMS deja de considerar la transexualidad como una enfermedad mental en su edición número 11. Sin embargo, el DSM sigue recogiendo las identidades trans como un trastorno con el nombre "disforia de género".

2019 Taiwán legaliza el matrimonio entre personas del mismo género, es el primer país de Asia en aprobarlo.

Como vemos, muchos de los momentos importantes en la historia del colectivo hacen referencia a la lucha por los derechos de las personas LGTBIQA y su reconocimiento.

A día de hoy se consideran Derechos Humanos básicos que las personas podamos expresarnos y ser quienes somos libremente, independientemente de nuestra orientación sexual, identidad o expresión de género. En diferentes contextos, se ha avanzado mucho a nivel legal y social. Sin embargo, las personas LGTBIQA siguen teniendo altas tasas de violencia y discriminación a nivel internacional. En 70 países del mundo, pertenecer al colectivo está castigado con multas, penas de cárcel o la muerte. Por ello, la comunidad LGTBIQA sigue trabajando y luchando por la igualdad real para todas las personas.

Fechas señaladas

19 febrero

Día internacional contra la LGTB-fobia en el deporte, en memoria del nacimiento en 1961 de Justin Fashanu, primer futbolista profesional que salió del armario y acabó suicidándose por la homofobia recibida.

1 mayo

Día internacional del trabajo. Se denuncia la discriminación laboral del colectivo.

17 mayo

Día internacional contra la LGTB-fobia, en conmemoración de la eliminación de la homosexualidad como enfermedad mental por la OMS.

15 mayo

Día internacional de las familias. Se reivindican las familias conformadas por personas LGTBQA.

28 junio

Día internacional del Orgullo LGTBQA, en conmemoración de las Revueltas de Stonewall.

11 octubre

Día internacional de la salida del armario, para tomar conciencia de los derechos de las personas LGTBQA.

20 octubre

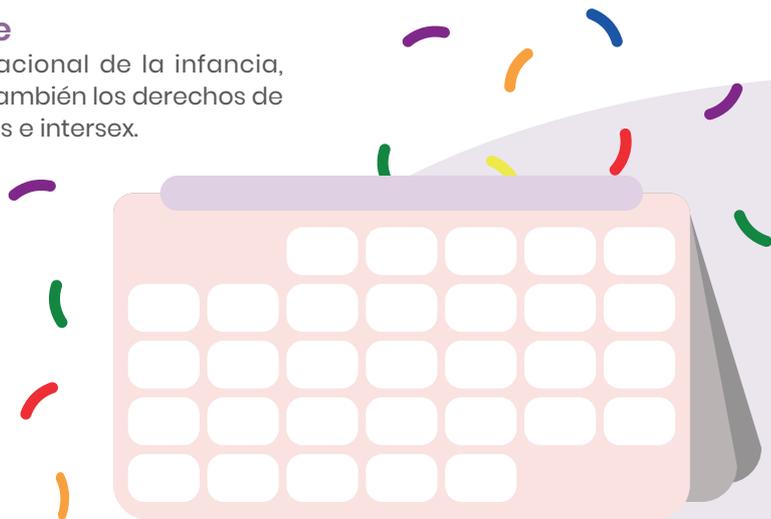
Día internacional de la infancia, que aborda también los derechos de menores trans e intersex.

25 noviembre

Día internacional para la eliminación de la violencia contra la mujer, en el que se visibilizan las violencias que sufren las mujeres del colectivo.

10 diciembre

Día internacional de los Derechos Humanos.





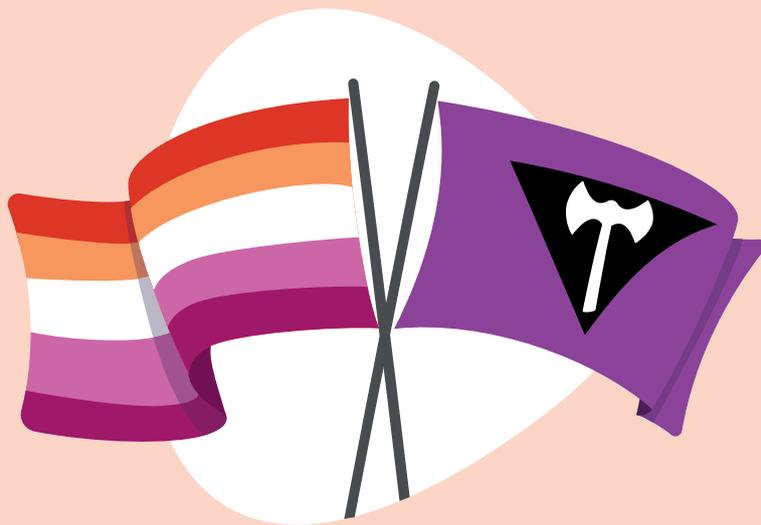
Lesbianas

Las mujeres lesbianas son aquellas que se sienten atraídas por otras mujeres.

En nuestro vocabulario siempre han aparecido palabras como “marimacho, camionera, tortillera o bollera” para hacer referencia a las mujeres lesbianas de forma despectiva. Aunque es cierto que ellas mismas se han reapropiado de estas palabras como forma de orgullo y dándole una vuelta al significado.

Históricamente las mujeres lesbianas han sido muy invisibilizadas, mucho más que los hombres gays, por ejemplo. Y esto tiene que ver directamente con el hecho de ser mujeres. Como veíamos al principio, vivir en un mundo heteropatriarcal tiene efectos y la invisibilización es uno de ellos. La sexualidad de las mujeres, en general, siempre ha sido considerada menos importante o menos seria, incluso se ha tratado de ocultar por ser vista como “indecente”. Esto afecta doblemente a las mujeres lesbianas, por ser mujeres y, además, no ser heterosexuales.

Si partimos de la base de que, socialmente, la sexualidad de las mujeres debe girar alrededor de la de los hombres, ser lesbiana es considerado un desafío de la norma y de lo que se considera “normal”.



Mitos y estereotipos

1 | Las mujeres lesbianas lo son porque no han encontrado al hombre adecuado

Esta creencia errónea refuerza las ideas de que ser lesbiana es una fase y que las mujeres necesitan siempre de un hombre. Las relaciones entre mujeres son igual de válidas y verdaderas que cualquier otra.

2 | Las lesbianas odian a los hombres

Que haya mujeres que no quieran acostarse con hombres no quiere decir que les odien. Simplemente, no sienten atracción hacia ellos.

3 | Todas las lesbianas son “marimachos”

La variedad de roles, expresiones y apariencias de las mujeres lesbianas es muy amplia, igual que la de cualquier mujer. Ser lesbiana no te hace tener necesariamente una expresión masculina. Además, utilizar el término “marimacho” es ofensivo si no eres parte del colectivo.

4 | Las lesbianas en realidad quieren ser hombres

Las lesbianas son mujeres a las que les gustan otras mujeres, en ningún caso son hombres.

5 | Dentro de la pareja, una de ellas es el hombre

A veces, se intentan entender las relaciones lésbicas desde la visión de las relaciones heterosexuales, ya sea por falta de información real o por la idea de que “para que su relación sea completa tiene que haber un hombre o, al menos, que una de ellas actúe como tal”. Sin embargo, en las relaciones lésbicas las dos personas son mujeres, independientemente de los roles o expresión que tengan y no necesitan de un hombre para considerarse válidas y completas.

Lesbofobia

Es el tipo de discriminación homófoba hacia las mujeres lesbianas. Además de la homofobia, también incluye el sexismo y el machismo que sufren por ser mujeres.

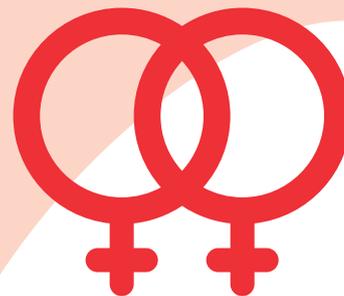
También se puede hablar de **plumofobia** como aquella discriminación por tener actitudes o comportamientos considerados “masculinos” o que socialmente no se consideran propios de las mujeres.

Esta lesbofobia también puedes ser **interiorizada** y se ve reflejada en actitudes de autodiscriminación como el miedo a que otras personas sepan que eres lesbiana, incomodidad con parejas formadas por mujeres, hacer chistes o comentarios discriminatorios, etc.

Por otro lado, se suele decir que las mujeres lesbianas sufren menos violencia que los hombres gais porque la sociedad las acepta mucho más. Esta creencia es errónea, las mujeres lesbianas también sufren violencia aunque sea de otro tipo, como

la invisibilización o la sexualización. Podemos reconocerlas en hechos tan comunes como pensar que una pareja de chicas en realidad son amigas o las proposiciones sexuales fuera de lugar que sufren muchas mujeres lesbianas por parte de algunos hombres heterosexuales.

Este tipo de violencias pueden derivar, en algunos casos, en que a la persona le lleve más tiempo identificar su orientación sexual, ya sea por falta de referentes o por no identificar como “deseo” lo que siente hacia otras mujeres.



Símbolo lesbico

26 de abril

Día de la visibilidad lesbica. Se visibiliza el papel de las mujeres lesbianas en distintos ámbitos y se invita a su visibilización pública con el objetivo de ser referentes.

Referentes

Stormé DeLarverie (1920-2014)

Mujer lesbiana y activista por los derechos del colectivo. Su figura fue muy significativa en Stonewall, no solo por su participación activa en las revueltas, también por ser de las primeras activistas en reivindicar los derechos de las lesbianas en el movimiento LGTBQIA de Nueva York. Fue fundadora de la Asociación de Veteranos de Stonewall.

Audre Lorde (1934-1992)

Escritora afroamericana, lesbiana, negra y feminista, muy implicada en el activismo por los derechos civiles. Gran parte de su obra fue dedicada a escribir poesía, también escribió multitud de ensayos. Uno de sus libros más conocidos es “Sister Outsider”, donde habla de cómo interseccionan la edad, el género, la clase y la raza.

Boti García Rodrigo (1945-)

Mujer lesbiana y reconocida activista por los derechos del colectivo LGTBQIA en España. Ha sido presidenta en distintas entidades como la FELGTB y, actualmente, es directora general de la Dirección General de Diversidad Sexual y Derechos LGTBI.

Yan Yaoyólotl (1952-)

Artista, pintora y gestora de arte mexicana. Lesbiana y activista feminista. Ha sido una de las iniciadoras del movimiento lesbo-feminista en México, fundando colectivos como Lesbos en 1977. En 2019, presentó el Archivo Histórico del Movimiento de Lesbianas Feministas en México que contiene archivos del recorrido del activismo lesbo-feminista desde los años 70.

Mili Hernández (1959-)

Mujer lesbiana e impulsora de Berkana, primera librería de temática LGTBQIA de España y América Latina que abrió sus puertas en Madrid en 1993. Berkana lleva funcionando desde entonces gracias a Mili y Mar de Grinó, su esposa.

Noelia la “Negri” (1980-)

Cantaora y primera mujer percusionista de flamenco. Lesbiana, gitana y activista por los derechos del colectivo LGTBQIA. Ha hecho giras por multitud de países de todo el mundo y es una de las referentes más importante a nivel artístico y activista como mujer lesbiana y romaní.

Gais

Los hombres gais son los que se sienten atraídos por otros hombres. Como pasa en el caso de las mujeres lesbianas, a menudo en nuestro vocabulario se han usado palabras como “maricón, bujarra, mariquita o sarasa” de forma ofensiva hacia los chicos gais.

También hacia otros hombres cuyos comportamientos fuesen considerados “demasiado femeninos”. Los hombres gais desafían ciertos límites de la masculinidad por el simple hecho de no ajustarse a la norma heterosexual. Se podría decir que son señalados al acercarse, de alguna manera, a la feminidad o a aquello que es considerado socialmente “de mujeres”. Por lo tanto, la misoginia y el machismo siguen estando presentes una vez más.

Muchos hombres gais también se han reapropiado de esos insultos como forma de empoderamiento propio y colectivo, algunos se llaman así mismos “maricas” como forma de reivindicación ante el desprecio social e histórico sufrido.



Mitos y estereotipos

1 | Ser gay no es natural ni normal

Tradicionalmente se ha visto de forma negativa (y aún hoy ocurre) y podemos ver cómo en la historia se ha castigado a los hombres gays y a cualquier persona del colectivo LGTBIQA. Pero esto tiene más que ver con los prejuicios y creencias erróneas que con la realidad. Ser gay es tan natural como cualquier otra orientación, simplemente se le han asignado ideas negativas (estigmatización) por no ajustarse a la normal heterosexual.

2 | Los gays son muy promiscuos

Los hombres gays no son ni más ni menos promiscuos que el resto. Quizás el hecho de que hayan alcanzado cierta libertad sexual se pueda entender desde fuera como promiscuidad, pero generalizar es erróneo, ya que

cada persona vive su sexualidad de formas muy distintas. Además, ser promiscuo no es algo negativo.

3 | Los chicos gays son muy afeminados

No todos los hombres gays son “afeminados” ni tienen por qué serlo, la expresión de género varía mucho de unos a otros, igual que en el resto de hombres. Tener una expresión o unos roles considerados femeninos no te hace ser gay automáticamente, ni ser gay te hace tener una expresión o roles únicamente “femeninos”.

4 | Dentro de la pareja, uno de ellos es la mujer

Esta creencia viene de intentar, de nuevo, ver las relaciones homosexuales desde una visión heterosexual. Sin embargo, queda claro que en una pareja formada por dos hombres, las

dos personas son hombres, independientemente de su expresión o sus roles de género.

5 | Si dos hombres gays tienen descendencia, también serán gays

Esta es una creencia bastante extendida. La orientación sexual no depende de las personas que te crían y/o educan, de hecho, muchas personas LGTBIQA han crecido en familias con padres y madres heterosexuales. Además, ¿qué importaría si fuese así? Ser gay no es algo negativo ni de lo que avergonzarse.



Símbolo gay

Homofobia

Al contrario que en el caso de las mujeres lesbianas, los hombres gays han sufrido y sufren tasas de violencia explícita mucho mayores que también podemos observar al ver la propia historia de la comunidad. Esto tiene que ver directamente con que los hombres siempre han gozado de lugares privilegiados socialmente, cargos públicos y una visibilidad, en general, mucho mayor. Justamente es esta visibilidad la que les ha expuesto a la discriminación de forma muy clara. Esto no quiere decir que el resto de personas de la comunidad LGTBIQA no hayan estado expuestas a diferentes violencias, simplemente se han visibilizado mucho menos.

La **plumofobia**, al igual que para las mujeres lesbianas, también existe en el caso de los hombres gays por tener

actitudes o comportamientos considerados “femeninos” que no se consideran socialmente como propios de los hombres.

La **homofobia interiorizada** se puede ver reflejada en actitudes poco agradables hacia otros chicos gays con pluma (o femeninos), el miedo a ser “descubiertos” o aferrarse a una masculinidad hegemónica (entendida como superioridad) por miedo a visibilizarse.

Estos tipos de homofobia (la social y la interiorizada) pueden resultar en la no aceptación de la propia orientación sexual. También puede que identifiquen su deseo hacia otros hombres pero renieguen de poner nombre a su orientación o a ser visibles en todos los ámbitos de su vida.

Referentes

Federico García Lorca (1898-1936)

Escritor, dramaturgo y poeta español, uno de los más influyentes de la Generación del 27. Entre sus obras más conocidas destacan *Romancero gitano*, *Poeta en Nueva York* o *Bodas de sangre*. Al inicio de la Guerra Civil Española (1936-1939) fue asesinado por su ideología política y por ser homosexual.

James Baldwin (1924-1987)

Fue escritor y activista por los derechos civiles de las personas afroamericanas. Él mismo era gay y negro. Los temas principales de su obra fueron el racismo y la homosexualidad. Entre ellas destaca su novela *Ve y dilo en la montaña*.

Harvey Milk (1930-1978)

Político y activista. Fue el primer hombre abiertamente homosexual elegido para un cargo público en Estados Unidos. Fue supervisor municipal y responsable de la aprobación de una ordenanza sobre los derechos del colectivo en San Francisco. Un año después de su nombramiento fue asesinado.

León B. Zuleta (1952-1993)

Profesor, filósofo, escritor y activista gay, ligado al movimiento sindicalista. Se le considera el pionero del movimiento LGTBIQA en Colombia junto a Manuel Velandia. Se declaraba a sí mismo “marica”. Además de escribir sus propios ensayos y poemas fue traductor de textos y artículos. Fue asesinado el 1993.

Federico Armenteros (1959-)

Educador social y activista por los derechos del colectivo LGTBIQA en España. Es presidente de la Fundación 26 de diciembre, dedicada a la atención de mayores LGTBIQA, y también ha sido el impulsor de la primera residencia para personas mayores del colectivo.

Juan David Santiago (1975-)

Educador, profesor y activista gitano y LGTBIQA. Trabaja en la Universidad de Alicante y ha colaborado con distintas asociaciones LGTBIQA y de personas gitanas. Fue el primer hombre gay y gitano en formar parte de la junta directiva de FELGTB.

Trans

Las personas trans son aquellas cuya identidad de género no coincide con la que se les asignó al nacer.

Habitualmente se habla de las personas trans como aquellas que viven en un cuerpo equivocado, que no se sienten a gusto con sus genitales o cuya identidad no concuerda con su cuerpo. Sin embargo, estas no son más que creencias erróneas y que colocan a las personas trans (y sus cuerpos) como un problema. Que a las personas trans se las haya tratado como enfermas históricamente, al igual que ha ocurrido con la homosexualidad, surge precisamente de aquí.

Por otro lado, aquellas personas cuya identidad de género sí coincide con la asignada al nacer son llamadas “cis” (lo contrario a ser trans).

Además, las personas trans también pueden ser heterosexuales o tener una orientación sexual no normativa, es decir, ser gais, lesbianas, bisexuales, asexuales... independientemente de qué cuerpo o qué genitales tengan.



Bandera trans



Bandera no binaria

15 de marzo

Día de la visibilidad trans en España.

31 de marzo

Día internacional de la visibilidad trans.

14 de julio

Día de la visibilidad no binaria.

Penúltimo sábado de octubre

Día internacional por la despatologización de las identidades trans.

20 de noviembre

Día internacional de la Memoria trans. En conmemoración de todas las personas trans asesinadas por la transfobia.

Mitos y estereotipos

1 | Las personas trans viven en cuerpos equivocados

Algunas personas trans pueden vivir sus identidades negativamente o sentir malestar con sus cuerpos, muchas veces por la discriminación o el rechazo que han sufrido por parte de una sociedad que no las reconoce. Ser trans no es una enfermedad, ni un problema o error que deba “solucionarse”, es una muestra más de todas las identidades y corporalidades existentes.

2 | Las personas trans se operan y/o se hormonan por que odian sus cuerpos

Algunas personas trans necesitan o quieren hacer una transición médica pero no todas lo hacen. Algunas no necesitan o no quieren realizar estas modificaciones corporales o realizar solo algunas y no otras. Cada persona trans es diferente, también sus procesos y sus vivencias respecto a

sus cuerpos. En todo caso, cómo sea tu cuerpo o cuáles sean tus cambios físicos no determinan tu identidad.

3 | Solo existen dos géneros: hombre y mujer

El término “no binario” sería el concepto paraguas para referirse a todas esas identidades trans que no entran en la concepción binaria de hombre y mujer. Ser una persona no binaria no es una moda o una etapa pasajera. Aunque la mayoría de países solo reconocen dos géneros de forma oficial, son muchas las organizaciones y activistas que luchan por visibilizar y proteger los derechos del colectivo.

4 | Hay una edad correcta para ser trans

Lo cierto es que no, cada persona trans le pone nombre a su realidad a una edad diferente. Hay personas que desde muy pequeñas lo visibilizan y hay otras que tardan muchos años

más. Esto tiene mucho que ver con el entorno familiar y social en el que la persona crezca. Cuanto más apoyo, acceso a información o más aceptación de la diversidad haya, más fácil será salir del armario. El mejor momento para visibilizarse como trans es el que cada persona decida.

5 | Una persona tiene que madurar para saber quién es

Muchas personas trans manifiestan desde edades tempranas su identidad aunque no coincida con la que les asignaron al nacer. A los 2-3 años hay personas que verbalizan su identidad y rechazan que otras personas les traten en el género asignado. Es habitual que no se les tome en serio y que se piense que es una fase que pasará cuando crezcan. Sin embargo, esto no es algo exclusivo de las personas trans, todas las personas hacemos ese proceso de identificación.

6

Podemos asumir el género de una persona por su apariencia

No podemos saber la identidad de una persona por su apariencia o su expresión. Tampoco por sus genitales, sus características sexuales o su cuerpo. La única forma de saber la identidad de alguien es que esa persona lo diga o manifieste.

Transfobia

Como vimos al principio, el **cisismo** es la idea de que todas las personas son cis y, además, que hay cuerpos o características físicas que corresponden a hombres o mujeres.

Por ejemplo, siempre se ha asociado el tener pene, testículos o barba a los hombres y tener vulva, vagina o pechos a las mujeres. Con la existencia de las personas trans, nos damos cuenta de que también puede haber hombres con vulva y pecho, mujeres con pene y barba, y personas no binarias con todo tipo de cuerpos. Todas

las opciones posibles son igual de válidas y nos hacen aprender lo diversos que somos las personas.

Sin embargo, siguen existiendo muchos prejuicios y creencias que hacen que las personas trans sean la comunidad más discriminada dentro del colectivo LGTBQIA. En muchos países se sigue necesitando un diagnóstico de enfermedad mental para poder acceder a tratamientos médicos y a una documentación que refleje su nombre y género sentidos, como en el caso de España. En otros, ni siquiera es una opción vivir acorde a su identidad.

La **patologización** es el seguir considerando la transexualidad como una enfermedad mental que debe ser tratada. La patologización junto con el rechazo familiar y social o el acoso escolar y laboral conforman algunos de los comportamientos que denominamos **transfobia**: el odio, la discriminación, la no aceptación o el rechazo hacia las personas trans.

La transfobia también son actitudes como llamar a una persona por un nombre y un género con los que no

se identifica, no escuchar sus necesidades o no contratarla en un trabajo para el que está cualificada solo por ser trans.

Por otro lado, la **enebefobia** es la discriminación específica hacia las personas no binarias, que incluye la invisibilización de sus identidades y vivencias, el no reconocimiento administrativo de su género o las dificultades de acceso a tratamientos médicos. También lo es la creencia de que ser una persona no binaria es una fase o que es algo que se puede cambiar/curar.

Referentes

Marsha P. Johnson y Sylvia Rivera (1945-1992, 1951-2002)

Activistas por los derechos del colectivo, consideradas las madres del movimiento LGTBQIA. Ambas iniciaron los llamados disturbios de Stonewall, conocidos por dar lugar a la lucha por los derechos del colectivo como lo conocemos hoy. Fundaron STAR (Street Transvestite Action Revolutionaries) un hogar dedicado a ayudar a otras mujeres trans prostitutas sin techo. Marsha fue asesinada en 1992.

Lucas Platero (1970-)

Psicólogo, sociólogo, doctor en Ciencias Políticas y activista. También es docente e investigador en temas de género, diversidad, LGTBQIA, etc. Ha escrito y publicado varios libros sobre transexualidad y es un referente teórico a nivel internacional.

Alana Portero (1978-)

Es historiadora, escritora y dramaturga. Escribe sobre feminismo y activismo LGTBQIA aportando su realidad como mujer trans en diferentes periódicos digitales y es activista por los derechos del colectivo desde muy joven.

Sasa Testa (1985-)

Activista y docente de Buenos Aires, Argentina. Cursa estudios de género y da clases de castellano y literatura. Su libro más conocido es *Soy Sabrina, soy Santiago*, una autobiografía sobre ser una persona no binaria y la ruptura con los estereotipos de género.

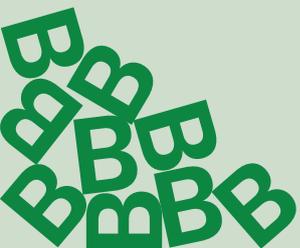
Alok Vaid-Menon (1991-)

Poeta indio-estadounidense y artista. Además de activista, persona no binaria y de género no conforme. Lleva años realizando actuaciones y performances alrededor de todo el mundo y es imagen de conocidas firmas de moda, revistas, anuncios, etc.



Símbolo trans

Bisexuales

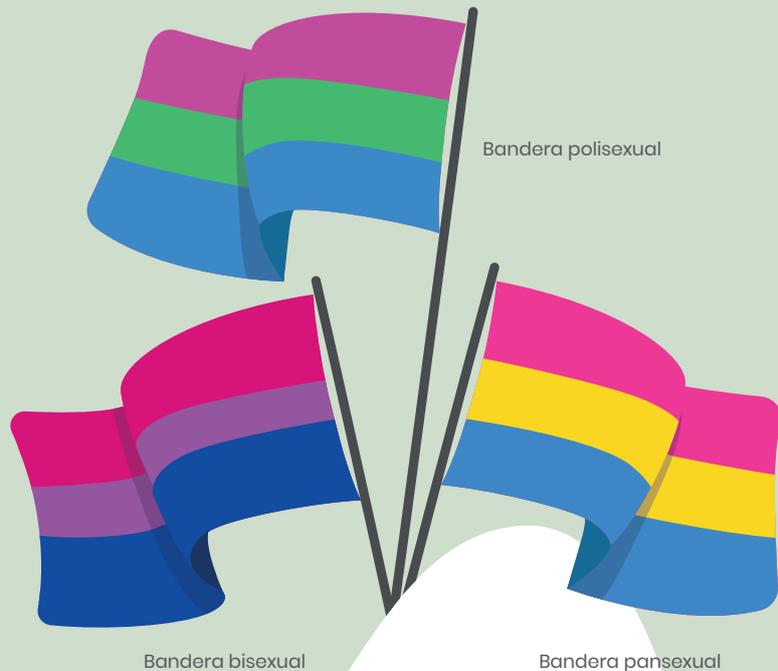


Tradicionalmente se ha definido la bisexualidad como la atracción hacia hombres y mujeres. Desde hace años el activismo bisexual ha hecho un gran trabajo por visibilizar que también existen personas no binarias. Y, por tanto, también deben estar dentro del concepto que se tiene de la bisexualidad. Así, se ha definido como “la atracción hacia personas del mismo u otros géneros”, de esta forma la definición de bisexualidad es lo suficientemente amplia para que nadie quede fuera.

Durante mucho tiempo, también se ha hablado del **paraguas bisexual** para recoger todas las orientaciones donde la atracción es hacia más de un género. Por ejemplo, entrarían dentro orientaciones como la **pansexualidad** (atracción por todo tipo de personas sin importar el género) o la **polisexualidad** (atracción por personas de varios géneros sin que sean necesariamente todos).

Actualmente, se está hablando del **paraguas plurisexual** para hacer referencias a todas estas orientaciones y que tiene un significado opuesto a las

monosexualidades, que son aquellas orientaciones donde la atracción es hacia un solo género: gay, lesbiana y heterosexual.



Mitos y estereotipos

1 | Las personas bisexuales son más promiscuas que el resto

Muchas personas creen que las personas plurisexuales, al poder gustarle personas de cualquier género, tienen tendencia a ser más promiscuas que el resto, pero esto no es así. Tu orientación sexual no determina si eres o no una persona promiscua. Además, tener varias parejas sexuales tampoco es algo negativo, siempre que haya responsabilidad por todas las partes implicadas.

2 | Ser bisexual es una fase

Esta creencia nos hace pensar que las personas plurisexuales están indecisas y experimentan hasta decidirse por personas de un género y otro. Es decir, que la bisexualidad tarde o temprano se pasa. Sin embargo, ser bisexual es una orientación como otra cualquiera y no consiste en elegir.

3 | Si eres bisexual te atraen todas las personas en el mismo porcentaje

A veces se piensa que a las personas plurisexuales les atraen 50% hombres y 50% mujeres. Pero ser bisexual, pansexual, polisexual... es la capacidad de sentir atracción por personas de más de un género aunque no sea en el mismo grado, en el mismo momento o de la misma forma. (Además también existen personas no binarias que no son hombres ni mujeres). Ser bisexual no implica que te atraigan todas las personas todo el tiempo.

4 | Las personas bisexuales en realidad son gays o lesbianas

Esta creencia surge de la idea de que las personas con estas orientaciones sexuales están confundidas. Incluso dentro del colectivo, algunas

personas creen que son chicos gays o chicas lesbianas que no quieren decirlo o que lo mantienen oculto porque es "más sencillo". Lo cierto es que no, también tiene sus particularidades.

5 | Si eres bisexual es más probable que seas infiel

La idea de que te puedan atraer distintos géneros lleva a muchas personas a creer que por ello existen más posibilidades de tener relaciones (del tipo que sean) con otras personas. Y, por tanto, que sea más difícil que tengan relaciones duraderas. Sin embargo, ser o no infiel o tener relaciones largas no depende de cuál sea tu orientación.

Bifobia

La bifobia es la discriminación específica que sufren las personas bisexuales o plurisexuales y son los prejuicios y el rechazo que sufren todas ellas. Es común encontrarse este tipo de discriminación al salir del armario con amistades y familiares y recibir comentarios como “ya te decidirás”, “te has confundido” o “¿seguro que no eres lesbiana/gay?”, que sustentan creencias erróneas.

También es habitual encontrarse estos estereotipos negativos en consultas médicas, al asociarlo con enfermedades de transmisión sexual y a la promiscuidad, por ejemplo.

La bifobia interiorizada también puede manifestarse en actitudes de auto-rechazo en las que se asumen como propias esas creencias negativas: pensar que se te va a pasar, que solo es una confusión del momento y en realidad eres heterosexual o incluso llegar a negar tu orientación por miedo.

Las personas plurisexuales también se enfrentan al **monosexismo**, que indica que solamente es natural sentir atracción hacia personas de un género. Se puede decir que es la base de la bifobia.

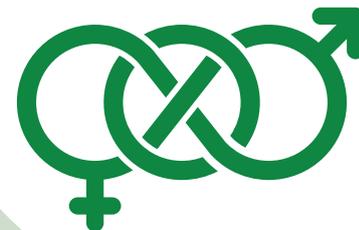
Esta discriminación sigue siendo invisibilizada e ignorada pero los efectos sobre la salud son igual de importantes. De hecho, las personas bisexuales son las que sufren en mayor medida estos efectos negativos, especialmente las mujeres.

24 de mayo

Día internacional de la visibilidad pansexual.

23 de septiembre

Día internacional de la visibilidad bisexual, también llamado Día Internacional de la lucha contra el monosexismo.



Símbolo bisexual

Referentes

Brenda Howard (1946-2005)

Activista estadounidense por los derechos de las personas bisexuales, feminista y poliamorosa. Fue una figura clave para el colectivo y es considerada la “madre” del Orgullo, ya que coordinó la primera marcha del Orgullo en Nueva York en el año 70. También ayudó a fundar la Red Bisexual de Nueva York y participó en numerosas organización y colectivos durante toda su vida.

Marielle Franco (1979-2018)

Socióloga, feminista y activista por los derechos de las mujeres negras en Brasil. Mujer bisexual y proveniente de las favelas, que dedicó su vida a la defensa del colectivo LGTBIQA y a la lucha contra la violencia de género. Fue concejala en Río de Janeiro hasta su asesinato en 2018.

Joss C. Pérez (1986-)

Activista bisexual y persona no binaria de Tenerife (Islas Canarias). Lleva en el activismo LGBT+ más de 15 años, actualmente sigue gestionando las redes sociales de *STOP Monosexismo* desde su creación en abril de 2011 y forma parte de la Asociación *Libertrans* de personas trans de Canarias.

Darko Decimavilla (1987-)

Activista pansexual y persona no binaria. Se dedica a la política y tiene una portavocía en el distrito de Tetuán (Madrid). Trabaja en el área LGTBI+ y se encarga de todo lo referente al colectivo trans. También se dedica a dar formación sobre realidades no binarias y LGTBI+. Es una de las personas fundadoras de la Asociación *No Binaries España*.

Darío Gael Blanco (1989-)

Es graduado en Filología Inglesa y Derecho. Es traductor y cara conocida del activismo trans y bisexual en España. También es escritor y ha colaborado en algunas publicaciones como *Vidas trans*.

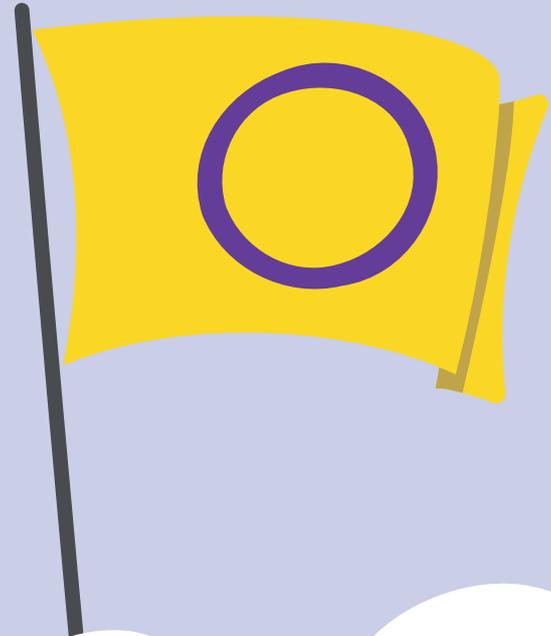
Intersex

Las personas intersex son aquellas cuyas características sexuales (gónadas, hormonas, cromosomas, genitales) no encajan en los patrones tradicionales.

Las personas que no tienen características intersex, se llaman “diádicas”.

La intersexualidad nos muestra la **variedad tan grande de cuerpos que pueden existir** y que va más allá de la concepción de “hembra” y “macho”. Por ejemplo, hay personas que nacen con vulva y vagina y, además, tienen testículos internos en lugar de ovarios. Otras nacen con un clítoris más grande o con un pene más pequeño de lo habitual. Y algunas tienen cromosomas diferentes a los normativos (XY y XX): pueden darse combinaciones como XXY, XXX o XO.

Esto nos demuestra que **no solo hay una forma de ser intersex, si no que hay una gran multitud de variaciones corporales** que, a veces, ni siquiera son visibles cuando un bebé nace. Muchas personas intersex no sabrán que lo son hasta su pubertad e, incluso, algunas no lo sabrán nunca.



Mitos y estereotipos

1 | Las cirugías genitales son necesarias para que la persona no sufra

Habitualmente se tiene la idea de que las personas intersex no pueden estar cómodas con sus genitales o demás características sexuales y, por ello, es necesario que se operen. Lo más importante es que las personas intersex puedan decidir qué necesitan y que tengan el poder de tomar sus propias decisiones con toda la información y consentimiento necesarios.

2 | Ser trans e intersex es lo mismo

No, ser trans hace referencia a la identidad de género y ser intersex a las características sexuales. Pero también hay personas intersex que también pueden ser trans porque sientan que su identidad es otra diferente a

la que les asignaron. Al igual que su orientación puede ser heterosexual, gay, lesbiana, bisexual, etc.

3 | Las personas intersex no son ni hombres ni mujeres

Hay personas intersex que son hombres, mujeres o no binarias. Las características físicas no definen la identidad de género de una persona (tampoco su orientación), ya que son conceptos diferentes.

4 | Las personas intersex y sus cuerpos deben corregirse

Como ya hemos visto, no hay nada que esté mal en las personas intersex ni en sus cuerpos, por tanto, no hay nada que deba corregirse. Es importante entender las corporalidades como un espectro amplio donde las opciones son infinitas.

5 | Apenas existen personas intersex

Esta es otra creencia muy común, sin embargo, se sabe que el 1,7% de personas son intersex. Para hacerse una idea, es la misma cifra de personas pelirrojas que hay en la población. Las personas intersex existen y son un gran número dentro de nuestra sociedad, pero la información y visibilidad que tienen todavía son muy reducidas.

Intersexfobia

Durante mucho tiempo, se ha hablado de las personas intersex como “hermafroditas” (de forma errónea y peyorativa) o de personas con una **patología, trastorno o malformación**.

Aunque estas variaciones corporales a veces van ligadas a situaciones que requieren atención médica (desequilibrios metabólicos, infecciones, etc.), estas no tienen nada que ver con la diversidad corporal o de características sexuales.

Esta **patologización** o visión de la intersexualidad como una enfermedad ha provocado que se tome como un problema de salud que, por tanto, puede y debe ser “curado” o “solucionado”.

Muchas personas intersex son sometidas a procedimientos médicos innecesarios y hasta forzados en edades muy tempranas para hacer que sus cuerpos encajen con las expectativas sociales. En muchos casos, sin consentimiento e información suficientes y exponiéndolas a efectos muy negativos en su salud física y mental. Una de las reivindicaciones de la comunidad intersex es poner fin a las cirugías y mutilaciones genitales.

Estas formas de violencia, junto con la discriminación hacia las personas intersex, se llama **intersexfobia**. Además, el **diadismo** es la creencia de que solo las corporalidades diádicas (las normativas) son más válidas o las únicas.

26 de octubre

Día internacional de la visibilidad intersex.

8 de noviembre

Día internacional de la solidaridad intersex.

Referentes

Natasha Jiménez (1967-)

Activista trans e intersex de Costa Rica. Comenzó su activismo dentro de los movimientos LGTBI y feminista. Es coordinadora General del MULABI, el Espacio Latinoamericano de Sexualidades y Derechos, y ha sido la coordinadora de la Secretaría Intersex de ILGA (Asociación Internacional LGTBI). En 2013, participó en la primera audiencia sobre los derechos de las personas intersex en la Comisión Interamericana de Derechos Humanos junto a más activistas.

Hida Viloria (1968-)

Escritora estadounidense de ascendencia colombiana y venezolana y reconocida activista por los derechos de las personas intersex y no binarias. Uno de sus libros más importantes es “Born Both: An Intersex Life”. También ha trabajado como

directora fundadora de la Campaña por la Igualdad Intersex, una organización que trabaja por los Derechos Humanos de las personas intersex en Estados Unidos. También ha sido presidenta de la Organización Internacional Intersex, que ofrece apoyo y trabaja a nivel global por las personas intersex.

Gabriel J. Martín (1971-)

Psicólogo, escritor y activista intersex y gay español. Es experto en Psicología Afirmativa y trabaja con otros hombres gais en la aceptación de su orientación y en la superación de su homofobia interiorizada. Es el representante español de la oficina LGTB de la APA (Asociación Americana de Psicología). Uno de sus libros más conocidos es *Quiérete mucho, maricón. Manual de éxito psicoemocional para hombres homosexuales*.

Mauro Cabral (1971-)

Activista trans e intersex argentino. Es codirector de GATE organización de Acción Global para la Igualdad Trans. Ha participado en numerosas entidades internacionales y latinoamericanas por los derechos de las personas trans e intersex, así como en redacción de legislaciones.

Pidgeon Pagonis (1986-)

Artista y activista intersex y persona no binaria estadounidense. Trabaja en la defensa de los Derechos Humanos de las personas intersex y contra las intervenciones médicas no consentidas. Ha participado en diversos documentales sobre la misma temática y forma parte de la entidad InterACT, que lucha por los derechos de menores y jóvenes intersex.

Asexuales



La asexualidad es una orientación sexual donde no existe atracción hacia otras personas o, al menos, no en su totalidad.

Se considera una orientación sexual más porque no se experimenta atracción sexual, sin embargo, hay personas asexuales que sí pueden sentir atracción romántica.

Dentro de esta comunidad, es habitual encontrar esta diferenciación. Por un lado, la **atracción sexual** que haría referencia al deseo de tener contacto sexual con otra persona o personas concretas. Por otro lado, la **atracción romántica** que sería el deseo de tener una relación romántica con otra persona o personas en concreto (sin que esto implique sentir atracción sexual).

También es común que se diferencien de otros tipos de atracción como la **estética** (referida a la apariencia), **sensual** (referida a estimulaciones sensoriales táctiles como abrazarse, besarse, acariciarse... sin connotaciones sexuales), **intelectual**, etc.

Por tanto, hay personas asexuales que, a su vez, también pueden ser arrománticas. O darse otras combi-

naciones como personas asexuales-birrománticas, bisexuales-arrománticas, etc.

Para entenderlo mejor, imaginemos que en un extremo está la **alosexualidad** (sí se experimenta atracción sexual) y en el otro la **asexualidad** (no se experimenta atracción sexual). Pero entre estas dos formas de experimentarla se encontraría un gran abanico llamado **grisexualidad**. La **grisexualidad** nos habla de la intensidad, duración y frecuencia con la que sentimos atracción sexual, que puede darse solo en circunstancias concretas, por ejemplo, que tenga que existir un fuerte vínculo emocional previo. Este sería el caso de las personas **demisexuales**, un tipo de **grisexualidad**.

El espectro asexual es muy amplio y nos ayuda a conocer que la atracción sexual puede ser experimentada de maneras muy diferentes por cada persona. Al igual que ocurre con las características sexuales o la identidad de género, no es algo puramente binario.

26 de noviembre
Día internacional
de la visibilidad
asexual.

Mitos y estereotipos

1 | Las personas asexuales no practican sexo

No sentir atracción sexual por otras personas no tiene que ver con la conducta sexual. Dentro de la comunidad asexual puede haber personas que quieran y les guste tener relaciones sexuales, intimar románticamente o les resulten satisfactorias ambas opciones. También pueden existir personas asexuales que no quieran tener sexo, que lo rechacen o que no les guste, al igual que pasa con el resto de la población alosexual. Las personas que deciden no practicar sexo se llaman “célibes”, pero pueden sentir igualmente atracción sexual aunque decidan no tener sexo.

2 | Las personas asexuales lo son porque no tienen libido

La libido es el deseo de sentir placer sexual, una pulsión de origen fisiológico que no habla de nuestra conducta, ya que no se dirige a una persona o

personas en concreto. Por lo tanto, no implica una acción o una conducta sexual necesariamente, como pueden ser la masturbación o el coito. Hay personas asexuales que pueden tener libido o no, como el resto de personas alosexuales.

3 | Si no has tenido relaciones sexuales no puedes saber que eres asexual

La orientación sexual va más allá de las prácticas o conductas que tenga una persona. Al igual que una persona heterosexual, gay, lesbiana o bisexual sabe que lo es aunque no haya tenido relaciones sexuales, una persona asexual también puede saberlo.

4 | Las personas asexuales no tienen relaciones de pareja

Se suele pensar que las personas asexuales tienden a estar solas o a tener relaciones poco duraderas o

placenteras. Sin embargo, cualquier persona asexual puede tener o desear una relación de pareja, esto no está relacionado directamente con sentir o no atracción sexual. Es igual de válido que no tenerla o no querer.

5 | Si eres asexual es que hay algo mal o que no funciona en ti

Es una de las creencias más extendidas sobre las personas asexuales. Incluso profesionales de la salud han patologizado la asexualidad, difundiendo la idea de que la falta de atracción sexual se debe a una patología, enfermedad mental, disfunción o discapacidad. No hay nada mal en las personas asexuales, ni nada que corregir o curar, tampoco están incompletas. Ser asexual es una orientación más.

Acefobia

Es la discriminación que sufren las personas asexuales y que deriva, fundamentalmente, de la creencia de que todas las personas deben sentir atracción sexual. Si, además, son mujeres existe una doble discriminación, como ocurre en el resto de la comunidad LGTBIQA, que puede aumentar si se es trans o se pertenece a otro grupo social considerado no normativo.

La asexualidad está fuertemente patologizada, de hecho, en algunos países se considera un trastorno del deseo sexual y es tratado médicamente como tal. La comunidad asexual sigue trabajando por despatologizar su orientación y evitar que se trate como una enfermedad.

Las personas asexuales trasgreden esa norma impuesta de cómo debe ser la sexualidad humana y, en consecuencia, sufren diferentes tipos de discriminación. Por ejemplo, la falta de representación y visibilidad que existe de esta orientación o la gran incompreensión y desinformación a la que se enfrentan. También destaca la acefobia interiorizada, muy recurrente en pensamientos como la negación de ser realmente asexual, sentir que hay algo erróneo, que es pasajero o que puede y debe cambiar.



Bandera asexual



Bandera aromántica

Referentes

Lucía Lietsi (1973-)

Maestra y activista asexual española. Además, es coach sexual y realiza terapia individual y de pareja especializada en asexualidad. Ha escrito el libro *Diario de una asexual* en el que cuenta su propia experiencia como mujer asexual. Ha participado en diversos programas en medios de comunicación para visibilizar la realidad de las personas asexuales.

Julie Sondra Decker (1978-)

Escritora norteamericana y activista asexual. Su libro más conocido es *The Invisible Orientation: An Introduction to Asexuality*, que fue nominado al premio Lambda de Literatura de no ficción en 2017. Ha publicado artículos sobre asexualidad y ha participado en diversos programas en medios de comunicación para dar visibilidad a esta realidad. Además, es una conocida youtuber desde 2008, donde realiza contenido sobre asexualidad.

David Jay (1982-)

Reconocido activista asexual norteamericano. Es fundador de la web Visibilidad asexual y Red de Educación (AVEN), conocida a nivel internacional y referente para la comunidad asexual. Trabaja en Nueva York con diversas entidades y departamentos de educación para la formación sobre la realidad de las personas asexuales.

Pablo Ortiz (1992-)

Biotecnólogo y gestor de proyectos. Activista asexual que preside la Asociación Catalana de Asexuales. Trabaja por la visibilización y por la despatologización de la asexualidad. Ha participado en diferentes medios y campañas para la visibilidad de la comunidad asexual, colaborando en diferentes proyectos y organizaciones.

Meghna Mehra (1997-)

Licenciada en Ciencias Políticas. Primera líder estudiantil asexual en la India y escritora. Su libro más conocido es *Marriage of Convenience*. También es la fundadora de la organización All India Queer Association.

Queer

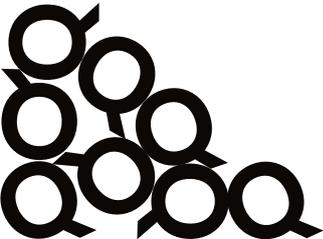
La palabra “queer” viene del inglés y significa “raro”, “torcido” y es una palabra que se ha usado de forma peyorativa hacia personas del colectivo. En castellano, sería similar a decir “marica”, “bollera”, “travesti”..., aunque no existe una traducción como tal.

Queer se utiliza en países de habla inglesa, fundamentalmente Estados Unidos, aunque en países como España cada vez es más habitual que muchas personas de la comunidad LGTBIIQA utilicen esta etiqueta como propia.

Muchas mujeres lesbianas, hombres gais, personas trans o pluri-sexuales también se autodenominan “queer”, como una forma de reivindicación social y política que cuestione qué es la “normalidad”.

Como decíamos al principio de estas páginas, la normalidad no existe y nadie puede cumplir al cien por cien todos sus mandatos. Las personas que se autodenominan “queer” tratan de exponer que “ser normales” es un ideal imposible, ya sea porque no puedas cumplirlo o no quieras llegar a ello. Y nos invitan a cuestionar todo

aquello que socialmente se ha dado por hecho: la heterosexualidad como única opción, la división binaria entre hombres y mujeres, las jerarquías entorno al género y la sexualidad, etc.



Y ahora... ¿qué?

Como personas LGTBQIA no siempre resulta fácil expresar abiertamente quiénes somos. **Poder salir del armario y ser visibles en nuestro entorno es un paso que debe decidir cada persona de forma individual**, sin presiones y respetando sus propios tiempos.

Buscar apoyo en otras personas (grupos LGTBQIA, profesorado y profesionales LGTBQIAfriendly...) es importante, eso te dará confianza y seguridad. Y podrás apoyarte en ellas si las respuestas de tu familia o entorno cercano no son como esperabas.

Es habitual sentir miedo ante la idea de contarle a las personas que quieres cómo te sientes, especialmente si las actitudes hacia la diversidad son negativas. Por ello, siempre piensa y reflexiona antes cómo y cuándo quieres expresar tu orientación y/o identidad, si va a ser bien recibido, si vas a recibir apoyo o cariño... Nadie puede obligarte a decirlo,

el mejor momento es cuando te sientas con seguridad para contarlo.

Si no formas parte del colectivo, puedes acompañar a las personas LGTBQIA de tu entorno **apoyando y no cuestionándolas**, sin condiciones.

También facilitar que todas ellas se sientan **cómodas** en cualquier espacio que compartáis. Eso implica respetar su orientación y/o identidad y favorecer que el resto de personas también lo hagan.

Informarse e informar sobre las realidades de los diferentes colectivos es un paso más para ser responsables y conscientes de las vivencias de otras personas, de cuáles son sus necesidades y demandas como comunidad y de cómo deconstruir ideas preconcebidas, creencias, prejuicios...

Conocer y entender nos hace crecer, fortalecer nuestra empatía y ser potenciales agentes para la transformación social.

Biblioteca

Libros

Dibujando el género. (2013) Gerard Coll-Planas y María Vidal. Editorial Egales.

Imparables! Feminismos y LGTB. (2018). Pandora Mirabilia. Editorial Astronave.

Vidas trans. (2019) Varios autores. Editorial Antipersona.

LGTB para principiantes. 100 preguntas y respuestas para saberlo todo sobre el colectivo. (2019) Daniel Valero (TigriIloTW). Editorial Mueve tu lengua.

Cómo entender tu género. Una guía práctica para explorar quién eres. (2020) Alex Iantaffi. Editorial Dos Bigotes.

Novelas y cómics

Tránsito. (2015) Ian Bermúdez. Editorial Bellaterra.

Yo, Simon, Homo Sapiens. (2016) Becky Albertalli. Editorial Puck.

La edad de la ira. (2017) Nando J. López. Editorial Espasa.

Leah a destiempo. (2018) Becky Albertalli. Editorial Puck.

Annie en mis pensamientos. (2019) Nancy Garden. Editorial Kakao Books.

Género Queer. (2020) Maia Kocabe. Editorial Astronave.

Páginas web

La brújula intersexual
<https://brujulaintersexual.org>

AVEN. Red para la educación y la visibilidad de la asexualidad
<https://es.asexuality.org>

It Gets Better España
<http://www.itgetsbetter.es>

Asociación Chrysallis Familias de menores trans
<https://chrysallis.org.es>

Youtubers

SpanishQueens

Daniel Valero - Tigrillo

Elsa Ruiz Cómica

SixtaGesima

Documentales

El sexo sentido. (2014) Documentos TV, RTVE.

La muerte y la vida de Marsha P. Johnson. (2017) Netflix.

Nosotrxs somos (Serie documental). (2018) Playz RTVE.

Vida en trans (2019). Crónicas, RTVE.

