



# **Poner-T en el centro: Guía para el tránsito de personas trans**

## **EDITA**

Asociación LGBTI\* Diversas Canarias

## **FINANCIA**

Cabildo de Tenerife y Área de Acción Social,  
Participación Ciudadana y Diversidad

## **DISEÑO EDITORIAL**

MILLENNIAL

## **COORDINAN**

Adam Cabrera Castellano  
Yésica Felipe Simón  
Anthony Juan Carballo Díaz

## **EDICIÓN**

Tenerife,  
julio de 2023

## **DEPÓSITO LEGAL**

© Copyleft



# PRESENTACIÓN

¡Hola! Somos la Asociación LGBTI\* Diversas y estamos aquí para ayudarte con esta guía en **el proceso de “deconstruir tu género”**.

Lo que vas a encontrar en las siguientes páginas te puede ayudar a **resolver algunas de las dudas** que se te están pasando por la cabeza o permitirte **plantearte cuestiones** que quizá no conocías o no has atendido hasta ahora.

Primero que nada, queremos contarte un poco sobre **qué es esto del género y cómo lo vivimos las personas durante nuestra infancia**. Si el género es una construcción social, **¿Podemos de-construirlo? ¿Cuál es la aportación de lo trans\* en ello?**

*Vamos allá*

# LA DECONSTRUCCIÓN DEL GÉNERO

¿Alguna vez te has parado a pensar lo que significa la palabra género? **¿Te imaginas cómo sería el mundo sin roles, ni estereotipos de género?**

Para muchas personas de la sociedad, el concepto del género es un camino lineal desde el momento del nacimiento hasta que se mueren. Cuando nacemos, se nos asigna un género, masculino o femenino, de acuerdo con las características físicas que observan de nosotros. A partir de ahí, empezamos a desarrollar el género a través del sentimiento interno, que surge a raíz de la interacción entre los roles, estereotipos, creencias y comportamientos sociales

En relación con lo anterior, podemos afirmar que:

- En el caso de ser mujeres, parte de los estereotipos asignados que llegan a manifestarse son: la delicadeza, la sumisión, la sensibilidad, la tristeza, etc.
- En cambio, si somos hombres, los estereotipos están dirigidos hacia el dominio de lo público, la agresividad, el pensamiento global, el enfado, la seguridad, la distancia con las emociones, etc.

Por tanto, estos estereotipos que hemos interiorizado, generan relaciones desiguales que implican una jerarquía basada en la dominación y la sumisión en función del género asignado. Estos estereotipos **se aprenden desde la infancia a través de mensajes externos:**

- “Eres una niña, qué bonita, baila”
- “Eres un niño, qué hombretón, se fuerte”
- “Los niños no lloran”
- “No te comportes como un machote”
- “Eres una mujercita, no juegues al fútbol”
- “Valiente, chaval, a por lo que quieras, cómete el mundo”
- “Cruza las piernas, compórtate, no contestes, se buena”

... hacer caso de estos mensajes conlleva la aprobación social del entorno, y con ello el cariño (y no el rechazo) hacia el infante.

Además, le niñe observa los roles adultos y **aprende por repetición, interpreta y performa**. Como en un teatro, una parodia, una y otra vez repite ciertas conductas, caracteres, emociones, pensamientos...alienando las que no corresponden con su género asignado. **Hasta que los clichés y estereotipos de género se corporizan, se integran dentro del sujeto, formando parte de su identidad.**

La **performatividad** es un concepto desarrollado por Judith Butler, que implica la repetición de una norma de género en multitud de contextos hasta que el cuerpo lo interioriza y lo introduce dentro de su autoconcepto. Es un proceso de incorporación de una norma social que se realiza por repetición (*como un teatro o parodia*) y que requiere aprobación externa y reconocimiento.

El cuerpo performa estos clichés: niñas piernas cruzadas, voz más aguda, cuerpos encogidos o sexualizados, formas dulces, tiernas... niños expandiendo su cuerpo, tanto brazos como piernas, voces más graves, formas más rudas, agresivas, hombros anchos, etc., hasta que se corporizan y forman parte de la personalidad.

Por todo ello, es importante resaltar que **el género no es biológico y proviene de una construcción social binaria, que ejerce una presión sobre los cuerpos desde que nacemos, para que vayamos incorporando el género dicotómico (binario) y perpetuando las desigualdades sociales, así como alienando posibilidades de ser.**

En este sentido, **lo trans representa una ruptura, en ocasiones, con los roles y estereotipos sociales establecidos para los hombres y las mujeres.** De hecho, las personas no binarias también se encuadran dentro de este paguas, en tanto que no se sienten identificadas, ni como hombres, ni como mujeres.

Hablamos, por tanto, de chicas que quieren mochilas azules, chicos que las prefieren rosas y chiques que reclaman sus mochilas particulares, en las que encontrar arcoíris de:

- Respeto, alegría y espacios libres de discriminación.
- Reivindicación, puesto que se rebelan a la imposición social de los roles y estereotipos de género existentes.
- Senderos de vida, que llevan a realidades diversas, donde habitan personitas tan variadas, como los colores que se eligen para una mochila.

Actualmente Canarias cuenta con la **Ley 2/2021, de 7 de junio, de igualdad social y no discriminación por razón de identidad de género, expresión de género y características sexuales**. Así pues, en nuestra comunidad autónoma se garantiza el derecho de las personas Trans\* a recibir desde las administraciones públicas canarias una atención integral y adecuada a sus necesidades médicas, psicológicas, sociales, jurídicas, educativas, laborales y de otra índole, en igualdad de condiciones con el resto de la ciudadanía y con independencia de la isla o municipio de residencia de la persona.

**Para iniciar el proceso dentro de la Unidad de Acompañamiento a personas trans\* (UAT) deberás seguir algunos de los siguientes pasos:**

- Puedes acudir a tu centro de salud y comunicarle a tu pediatra, o tu médica/o de cabecera que quieres realizar la derivación a la UAT.
- Ponerte en contacto con la Gestora de Casos de la UAT, quién deriva a los profesionales solicitados por la persona, por medio del siguiente correo electrónico: [transcantf.scs@gobiernodecanarias.org](mailto:transcantf.scs@gobiernodecanarias.org)
- A través de Asociación LGBTI\* Diversas: el equipo profesional de la entidad realizará la derivación directamente a la Gestora de Casos.

Este protocolo, que entró en vigor en marzo de 2019, respeta la libre determinación del género, es decir, **no cuestiona ni evalúa la identidad, ni diagnóstica**. Además, **las personas trans menores y adultas**, según lo recogido en el Protocolo de Atención Sanitaria a las personas Trans, del Servicio Canario de Salud, **tienen derecho a:**

- Recibir tratamiento y prohíbe la práctica de terapias aversivas o que pretendan anular la identidad.
- Frenar la aparición de los caracteres sexuales secundarios mediante bloqueadores de GnRH (inhibiendo así la pubertad) durante la etapa prepuberal. En este caso, es necesario la autorización por parte de las personas responsables legales, cuya negativa podrá recurrirse ante la autoridad judicial.

- Solicitar cirugías. Actualmente la sanidad pública cubre la masculinización del tórax, ovariectomía, histerectomía y vaginoplastias, cuya intervención no se realiza en Canarias pero se cubren gastos de traslado.
- Cambiar el nombre en la tarjeta sanitaria.



Para más información **específica sobre el tránsito sanitario**, puedes leer la Guía específica que hemos elaborado:



## CAMBIO TARJETA SANITARIA

Si eres **mayor de edad**: en este caso, independientemente de que tengas el nombre cambiado en el DNI o no, para efectuar el cambio de nombre en la tarjeta sanitaria solo debes acudir a tu centro de salud de referencia con la solicitud de modificación de datos cumplimentada y tu DNI.

Recuerda que sin el DNI modificado, este cambio no se efectuará en los documentos oficiales de las administraciones públicas, como diagnósticos médicos, justificantes laborales o cualquier otro certificado. No obstante, la modificación sí se producirá en las listas, y en las apps del Servicio Canario de Salud.

Se lleva a cabo el mismo procedimiento para el cambio de género en la tarjeta sanitaria, debes entregar:

DNI modificado  
Solicitud de modificación de datos cumplimentada

Si eres **menor de edad**, tengas el DNI cambiado o no, tendrás que presentar:

Solicitud de modificación de datos cumplimentada  
Copia del DNI y tarjeta sanitaria de ambos progenitores o personas responsables de la persona menor  
Copia del DNI de la persona menor, en caso de tenerlo  
Copia del libro de familia

### CAMBIOS DE LOS DOCUMENTOS

En este ámbito, encontramos algunos cambios importantes que debemos tener en cuenta y que, no siempre, son tan rápidos como nos gustaría. Tal y como recoge la Ley 2/2021, de 7 de junio, de igualdad social y no discriminación por razón de identidad de género, expresión de género y características sexuales, *“para acreditar la identidad de género, bastará con que la persona interesada manifieste expresamente por sí misma, o en su caso, por sus representantes legales, su identificación como mujer, hombre o persona no binaria, así como el nombre por el que se identifica caso de no coincidir con el expresado en la documentación oficial obrante en el procedimiento”*. Esto quiere decir que deberás pedir cita en el Registro Civil de tu municipio y, en función de tu edad, te encontrarás diferentes escenarios:

- Las personas menores de 12 años: solo pueden realizar el cambio de nombre.
- Las personas de 12 a 14 años: autorización judicial para cambio de género y cambio de nombre.
- Las personas de 14 a 16 años: autorización de progenitores o responsables legales para cambio de género y cambio de nombre.

En cualquiera de las situaciones anteriores:

- Copia original y fotocopia del DNI,
- Certificado de empadronamiento actualizado expedido por el Ayuntamiento correspondiente
- Solicitud correctamente cumplimentada.  
<https://www.gobiernodecanarias.org/cmsgobcan/export/sites/justicia/registrocivil/contenidos/FORMULARIO-DE-CAMBIO-DE-NOMBRE-MAYOR-DE-EDAD.pdf>



## TRÁNSITO LEGAL

En el caso de las personas mayores de edad, deberás pedir cita en el registro civil del municipio donde estés empadronada y llevar la siguiente documentación:

- Copia original y fotocopia del DNI,
- Certificado de empadronamiento actualizado expedido por el Ayuntamiento correspondiente
- Solicitud correctamente cumplimentada.



Si eres una persona trans de 14 y 16 años que debes realizar la **solicitud de rectificación registral asistidas por sus representantes legales**, en el supuesto de desacuerdo de las personas progenitoras o representantes legales (independientemente de que se encuentren o no en supuestos de separación o divorcio), según el artículo 43.2 de la Ley se procederá al nombramiento de un defensor judicial de conformidad con lo previsto en los artículos 235 y 236 del Código Civil, en el marco de un procedimiento judicial.

## CENTROS EDUCATIVOS DE INFANTIL, PRIMARIA, SECUNDARIA Y CICLOS SUPERIORES

Según el Protocolo para el acompañamiento al **alumnado trans y atención a la diversidad de género en los centros educativos de Canarias** (en centros educativos sostenidos con fondos públicos de Canarias), las personas trans\* tienen derecho a:

- El reconocimiento de su identidad de género en el centro educativo, el respeto a la dignidad personal, integridad moral y libre desarrollo de la personalidad conforme a su identidad.
- Ser tratada con el nombre con el que se identifica.
- Usar la vestimenta y el baño acorde a su identidad sentida.
- Que aparezca el nombre con el que se identifica en la documentación del centro sujeta a exhibición pública (sin necesidad de requisito alguno).

Para ello, **las personas responsables legales deben solicitar al centro educativo que se adopten las medidas anteriores, así como trasladar al equipo directivo la petición de inclusión del menor atendiendo a su identidad de género.**



## ÁMBITO UNIVERSITARIO

Según el Reglamento de atención a la diversidad de género y para el acompañamiento a estudiantes trans en la Universidad de La Laguna, las personas trans\* tienen derecho a:

- Ser respetadas y protegidas, en todas sus actuaciones, en el derecho a la libre autodeterminación de la identidad y expresión de género.
- Disfrutar de un clima de seguridad, de manera que la actividad

universitaria se desarrolle en espacios libres de transfobia, acoso, agresión o discriminación por cualquier motivo y, en concreto, por identidad, orientación sexual o expresión de género.

- La seguridad y confidencialidad en el tratamiento de todas las solicitudes y procedimientos.
- El reconocimiento de la identidad de género libremente manifestada, sin la necesidad de prueba psicológica o médica.
- El trato conforme a la identidad de género en todos los ámbitos de la ULL, sin alterar la titularidad jurídica de los derechos y obligaciones que correspondan a la persona interesada.
- El respeto y protección de la integridad física, psíquica y moral, en relación con la libre manifestación de la diversidad de género, sin sufrir discriminación por este motivo.

Existe un procedimiento específico para solicitar el cambio de nombre en todos los ámbitos de la ULL: correo electrónico, tarjeta universitaria, listas de clase y de calificaciones, cuentas de usuario en el Campus Virtual y en el Portal de Servicios, o censos electorales.



Por otro lado, en el caso de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (ULPGC), el pasado 8 de febrero de 2022, se aprobó un Protocolo de Atención a la Diversidad de Género, el cual tiene como objetivo fundamental garantizar el respeto y la protección de los derechos de identidad y expresión de género de las personas trans en el ámbito de la Universidad, de acuerdo con la legislación vigente en Canarias y España.



# PREGUNTAS FRECUENTES QUE PUEDES HACERTE

A continuación, te dejamos un recopilatorio de las preguntas más frecuentes que nos hacen las personas trans binarias y no binarias en relación al tránsito.

## GENERALES

### **Siento rechazo hacia mi cuerpo, tengo sentimientos de asco... ¿Qué hago?**

Cuando una persona trans experimenta este tipo de sensaciones, una de las primeras cosas que puedes hacer es trabajar la propia transfobia interiorizada. El hecho de haber crecido en un contexto cuyos mensajes hacia el colectivo trans\* han estado caracterizados por las vejaciones, insultos, burlas y un largo etcétera; ha provocado que transformemos dichos mensajes -cognitivos- en emociones concretas, de forma que se manifiestan como una forma de rechazo, rareza, asco etc; cuando descubrimos que somos una de estas corporalidades.

### **Me siento observado por la calle y esto me provoca mucho estrés y agobio... ¿Cómo puedo gestionarlo?**

Una de las herramientas que puedes poner en prácticas de forma inmediata es tener en cuenta que probablemente esa observación no sea real como crees, es decir, quizá puedes recordarte a ti mismo que no te observan tanto como piensas -la gente está ocupada con sus vidas y sus problemas, no con los tuyos-.

A raíz de esto, puedes invertir los papeles y convertirte en la persona que observa, ¿qué provoca que tu mirada te genere tanto agobio? ¿Puede que haya algo que quieras esconder? ¿Quizá te sientes incómodo contigo mismo? ... En cualquier caso, esto no quiere decir que nuestras corporalidades trans sean miradas y re-miradas continuamente.

### **¿Me aceptarán mis redes si NO me hormono?**

Es difícil responder a esta pregunta, pues dependerá mucho de tu red cercana. Si es cierto que hay caracteres físicos como la barba, que dificultan el mundo relacional de una mujer trans, hasta el punto que muchas veces las personas trans nos encontramos ante esta disyuntiva de difícil resolución: ¿No me hormono y respondo a mi deseo o me hormono y así me acerco a un lugar de menor violencia social? Sea cual sea tu elección, será legítima y ninguna es mejor que la otra, si con ello consigues encontrar un lugar más habitable para ti.

### **¿Tendré mayor dificultad en el acceso al trabajo cuando me hormone?**

Si bien es cierto que no queremos caer en generalizaciones ni respuestas categóricas sí, la sociedad actual todavía no está preparada para incorporar a las personas trans en el mundo laboral, sobre todo si “no consigues un buen passing”, por lo que si te encuentras en esta situación, puedes encontrar una red de apoyo en entidades LGBTI\* para seguir adelante.

## **PERSONAS TRANS MASCULINAS**

### **¿Podré gestar si me hormono?**

Sí, podrás gestar, de hecho, actualmente es posible congelar tus óvulos en el Sistema Canario de Salud para que dispongas de ellos más adelante. Es importante que tengas en cuenta que este proceso lo tienes que realizar antes de empezar con la hormonación, porque, una vez empezada, puede haber cambios en la fertilidad de los óvulos. Es una pregunta que requiere de mucha reflexión y prudencia, que nos permitirá tomar una mejor decisión, ya que el deseo gestante es cambiante y puede variar a lo largo de nuestras vidas.

### **¿Cuándo empezaré a notar los cambios de la testosterona?**

La verdad es que no hay un tiempo estipulado, porque cada persona es única y los cuerpos responden de forma diferente a la hormonación. Además, dependerá de la dosis y el tipo de tratamiento que te apliques (testosterona inyectada vs testos-

terona aplicada en gel). Es importante tener en cuenta que, aunque tengamos unas expectativas relacionadas con el resultado de las hormonas, estas pueden variar y no ser las que esperábamos inicialmente.

### **¿Puedo definirme como un chico trans\* si no modifico mi cuerpo?**

Sí, claro. Como ya sabrás, tu identidad de género no implica un cuerpo físico concreto. Es posible que no se te lea como “tío trans\*” en tu día a día, puesto que actualmente seguimos leyendo las características físicas, para identificar la identidad de género de una persona; y es posible que esto, pueda hacerte dudar sobre tu identidad, así que no olvides que se debe más a la corta mirada que tiene la sociedad sobre el género, que al físico que puedas tener.

### **¿Me cambiará el deseo sexual con la toma de testosterona?**

Es posible que haya un aumento de la libido con la toma de la testosterona, de tal forma que algunos chicos trans sienten más cambios que otros. Además, esto también puede afectar a nuestro estado emocional, especialmente, cuando nos encontramos cercanos a la fecha del pinchazo (nuestro cuerpo no tiene testosterona y nos la está pidiendo con estas señales). En Diversas contamos con acompañamiento sexológico que puede darte herramientas para que tengas una sexualidad más placentera.

### **Quiero que me traten como a un tío, pero no quiero repetir los patrones típicos de la masculinidad, ¿qué hago?**

Ser un tío sin caer en patrones típicamente masculinos (machistas y patriarcales) es un reto en el que nos encontramos como sociedad ante los cuales tenemos que ser pacientes y constantes, ya que este cambio requiere de generaciones comprometidas para llevarlo a cabo.

Lo que vives es normal y está relacionado con la forma que quieres que te traten, la cual coincide con la reproducción de una masculina hegemonía, por lo que debes recordar los años de experiencia vivida en otro rol social y a partir de ahí, utilizar esa vivencia para enfrentarte al patriarcado y dejar de ser cóm-

plice. No siempre te saldrán las cosas como quieres, la balanza se tambalea, permítetelo, está bien...

### **¿Las personas que han dejado de menstruar siguen teniendo ciclos?**

Sí, a pesar de cortar la menstruación, se continúan experimentando las diferentes etapas de los ciclos hormonales-emocionales-mentales.

### **¿Hay relación entre la vivencia trans y los TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria)?**

Algunas personas trans masculinas utilizan el adelgazamiento de los cuerpos como forma de retrasar el desarrollo de los caracteres sexuales en la adolescencia y/o a “esconder”/disimular sus curvas. Aunque la relación entre una experiencia y la otra (lo trans y los TCA) se da de forma individualizada, el hecho de que este colectivo se encuentre en una constante recepción de comentarios negativos e insultantes sobre su cuerpo, crea un contexto de vulnerabilidad específica en el que aumenta la probabilidad de incidencia de los trastornos de alimentación, es decir, el cuerpo se convierte en campo de batalla.

## **PERSONAS TRANS FEMENINAS**

### **¿Me crecerán las tetas al momento? ¿cuánto crecerán?**

No hay una respuesta estándar, pues dependerá de tu morfología, los ritmos de tu cuerpo y el efecto que tengan las hormonas sobre ti.

### **¿Se me irá o reducirá mi deseo y capacidad de excitación?**

Con la toma de Androcur, medicamento que pertenece al grupo de los antiandrógenos y bloqueante de la acción de las hormonas masculinas, suele disminuir el deseo y la libido. Algunas personas trans femeninas y/o mujeres trans afirman que les ha cambiado la manera de excitarse o “ponerse cachonda”. En Diversas contamos con acompañamiento sexológico que puede darte herramientas para que tengas una sexualidad más placentera.

### **¿Tendré posibilidad de tener bebés de mayor?**

Sí, el protocolo de acompañamiento a las personas trans de Canarias contempla la reproducción asistida, de tal forma que se congelan los espermatozoides antes de iniciar el tránsito hormonal.

### **¿Perderé la capacidad de tener erecciones?**

A raíz de la hormonación, puede cambiar el tiempo que tu pene se mantenga en erección, por lo que, si las prácticas sexuales con penetración son importantes para ti, puede ser que necesites ayuda profesional para reforzarlas. De forma general, se mantiene la capacidad para excitarte, pero los músculos del pene, al igual que los del resto del cuerpo, pierden tono muscular debido a las hormonas, por lo que no es de extrañar que las erecciones pierdan fuerza y vigorosidad. En Diversas contamos con acompañamiento sexológico que puede darte herramientas para que tengas una sexualidad más placentera.

### **¿Me cambiará la voz con la hormonación?**

No, aunque sí puedes cambiar el tono de voz con ejercicios o acudiendo al logopeda.

### **¿Las personas que nunca menstruaron pueden tener ciclos?**

Sí, las personas que no menstrúan pueden vivenciar ciclicidades igualmente válidas y valiosas que las personas que sí menstrúan.

## **PERSONAS TRANS NO BINARIAS**

**Soy una persona trans no binaria con aspecto masculino, tengo la sensación de que se espera que sea más andrógine de lo que soy y constantemente me cuestiono a mi misma si debería...**

Es normal que tengas esta sensación, debido a la concepción binaria que tenemos del género en la sociedad actual, donde atribuimos: hombre trans a masculino, mujer trans a femenina y trans NB a andrógine. Sin embargo, esto no tiene por qué ser así, ya que podría ser interesante que tengas presente que la identidad de género y el aspecto físico no son lo mismo, de forma



que puedes ser, sin lugar a dudas, una persona trans no binaria de aspecto masculino y ser feliz.

### **¿Puedo ser no binarie y hormonarme a la vez?**

Sí, la elección de hormonarse no va atribuida a ningún itinerario de tránsito concreto. A diferencia de cómo nos han hecho creer (los chicos trans toman testosterona y las chicas trans antian-drógenos y estrógenos) la hormonación es una decisión independiente de cómo te sientes con respecto a tu género.

Lo mismo ocurriría si quieres operarte o cambiar tu aspecto físico de una determinada manera. No hay una forma de ser trans no binarie, hay tantas formas como personas trans no binarias.

### **He salido del armario como personas trans no binaria y ahora no sé cuál es mi orientación sexual.**

Es frecuente encontrarse en esta situación, puesto que la identidad de género y la orientación del deseo son cosas diferentes, podemos ser personas no binarias y gais, bisexuales, heterosexuales, etc.

También puede que te haya cambiado tu orientación sexual con la salida del armario o simplemente que, tras nombrarte como persona no binariaNB, no encuentras términos con los que definir tu orientación sexual actual, por eso, te brindamos la opción de acudir a los servicios de acompañamiento psicológico y sexológico donde el equipo profesional de la entidad puede acompañarte en la búsqueda de esas respuestas.

### **Soy una persona trans no binaria, pero a menudo prefiero presentarme como persona cis, ¿es normal que me sienta mal?**

Sí, pero ten presente el motivo por el cual te sientes así y qué te hace hacer lo que haces. Si tenemos en cuenta que las vidas de las personas LGBTI\* continúan amenazadas, presentarse como una persona cis es una estrategia de supervivencia totalmente legítima; de hecho es una herramienta de protección que no tendrías que utilizar si no existiera tal amenaza. Entiende desde donde lo haces para que comprendas la sensación de hipocresía y te juzgues/culpes menos.

## **¿Será que no me atrevo a aceptar mi masculinidad/feminidad y por eso no me decanto por un género binario?**

Puede ser, claro. La aceptación e integración de nuestra parte masculina y femenina en una sociedad que solo contempla hombre/masculino y mujer/femenina puede ser compleja y suponer miedos y contradicciones.

Ten presente la influencia social -a nivel de género- para que comprendas tu miedo. Para que ese miedo no te paralice es importante que busques referentes que se salgan del binarismo, esto te reforzará y también te hará sentir menos solo.

En cualquier caso, no tienes por qué decantarte por la opción binaria, las personas trans\* no binarias existen, pero al ser parte de una minoría en un contexto social con una norma de género -hacia el binarismo- tan abrasiva es normal que te cuestiones. Es decir, puede que el miedo no tenga que ver tanto con la aceptación de tu masculinidad/feminidad sino con reconocerte en una posición social vulnerable y las implicaciones que ello conlleva.

## **¿Cómo hacer entender a la gente lo que soy?**

Las familias, amistades y demás personas que sean importantes para ti, atraviesan un proceso de reestructuración en relación a ti, por lo que, puede suceder que, en ocasiones, se equivoquen de pronombre, no entiendan estos cambios que estás viviendo o, incluso, te rechacen.

Si te sucede esto, te brindamos la opción de acudir a los servicios de acompañamiento psicológico y sexológico donde el equipo profesional de la entidad puede acompañarte en la búsqueda de esas respuestas.

## **Nombrarse en neutro puede ser difícil, y conseguir que lo haga nuestro entorno aún más, ¿soy menos yo si opto por un pronombre femenino o masculino?**

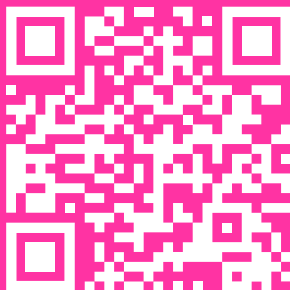
No, no eres menos tú, aunque puedas tener esa percepción al optar por un pronombre con el que no te identificas tanto. Efectivamente nombrarse en neutro y que tu entorno lo haga es muy complejo en el momento social en el que estamos -esperemos que al igual que el femenino genérico se ha ido haciendo espa-

cio en nuestro lenguaje también lo haga el neutro- por eso, tienes que recordar por qué optas por estos pronombres. Sentirte reconocida, sentir que existes, poder nombrarte...son necesidades que pueden ser prioritarias con respecto a ser coherente con tu pronombre, al fin y al cabo, son necesidades psicológicas básicas, es normal que las antepongas.

Elegir lo que nos hace la vida más habitable es una buena estrategia para sobrevivir a la opresión del género.

## GLOSARIO DE CONCEPTOS

Para conocer(te) mejor y dar un paso adelante en el conocimiento de la realidad de las personas trans\*, te dejamos una serie de conceptos que te ayudarán a colocarte las gafas arcoiris.



## ¿QUÉ ES ASTERISCO?

Se trata de un **servicio integral de intervención social, acompañamiento psicológico y sexológico dirigido a la población LGBTI\* y sus familias**, donde se pone especial atención a la realidad que viven muchas personas LGBTI\* en ámbitos rurales, personas jóvenes con dudas sobre su orientación, identidad o características sexuales, mujeres lesbianas, bisexuales y trans, personas LGBTI\* que experimentan dificultades en torno a su sexualidad, ya sea de forma individual, como en pareja.

Dentro de la atención a las personas LGBTI\*, entendemos que es fundamental acompañar y asesorar a las familias en todo el proceso que pueden estar viviendo con sus hijas, hijos e hijes en relación con la orientación sexual, identidad de género o las características sexuales, por lo que el equipo profesional de la entidad puede brindar herramientas para mejorar las relaciones dentro del hogar.

Actualmente, ASTERISCO cuenta con **tres líneas de actuación bien diferenciadas**: por un lado, la intervención social a personas LGBTI\* y sus familias; también el acompañamiento psicológico para la mejora de la salud mental del colectivo LGBTI\*; y, por otro lado, el acompañamiento sexológico para las personas LGBTI\* y sus parejas para el abordaje de la sexualidad humana con **profesionales del trabajo social, la psicología y la sexología**, quienes te brindarán las herramientas necesarias para que puedas ser el agente de tu cambio y evolución personal.



Acción Social  
Participación Ciudadana  
y Diversidad