



Caminamos contigo: Guía para personas jóvenes LGBTIQA+

EDITA

Asociación LGBTI* Diversas Canarias

FINANCIA

Gobierno de Canarias y Dirección General de Juventud

DISEÑO EDITORIAL

MILLENNIAL

COORDINAN

Anthony Juan Carballo Díaz

Meritxell Lorenzo Salazar

EDICIÓN

Tenerife,

1ª junio de 2020

2ª septiembre de 2023

DEPÓSITO LEGAL

© Copyleft

EJECUTA



FINANCIA



PRIMEROS PASOS

¡Hola! Somos personas jóvenes LGBTIQ+, que hemos decidido elaborar este manual para acompañarte en este proceso de comprensión de tu orientación o identidad de género.

En ocasiones, podemos atravesar una etapa de duda o confusión sobre nuestra sexualidad, de tal forma que las palabras que empleamos para autodefinirnos pueden cambiar a través del tiempo, porque la sexualidad no es algo que se mantenga estable durante toda la vida.

A lo largo de esta guía queremos ofrecerte una serie de recursos que te permitan vivir de la mejor forma tu orientación o identidad de género, en definitiva, que tu sexualidad avance contigo, al ritmo que tú decidas.

A veces, unos caminos son más largos que otros, por lo que es importante ser conscientes que no todos los procesos van al mismo ritmo. Recuerda, no estás solo, hay más personas LGBTIQ+ como tú.

CONCEPTOS CLAVES PARA ENTENDER NOS

Las palabras ayudan a que logremos identificar todo aquellos que nos pasa; a transformar emociones o vivencias en cosas concretas que nos brindan tranquilidad y sosiego, por lo que nuestra primera parada en este viaje será para poner las bases de algunos conceptos importantes:

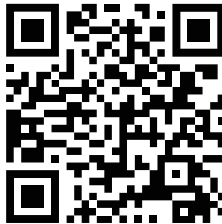
- **Identidad de género:** es la relación entre el sexo asignado cuando naces y el género real que sientes. Puedes ser cissexual, si el sexo asignado al nacer y el género que sientes, sienten, coinciden, o trans, en el caso contrario.
- **Expresión de género:** generalmente se refiere a la manifestación del género de la persona, que podría incluir la forma de hablar, manierismos, modo de vestir, comportamiento personal, comportamiento o interacción social, modificaciones corporales, entre otros.
- **Orientación sexual:** hace referencia a la pregunta ¿Qué me gusta?. Se basa en la capacidad de cada persona de sentir atracción sexual por otras personas, ya sean del mismo sexo, diferente sexo o más de un sexo.

Una vez tenemos estos conceptos claros, pasamos a profundizar en los términos relacionados con el colectivo LGBTI*:

- **Lesbiana:** mujer que tiene una atracción emocional, romántica y/o sexual por otras mujeres. La bandera con la que se identifican es la que puedes ver aquí al lado.
- **Gay:** persona de género masculino homosexual, es decir, un hombre (cissexual o trans) al que le atraen los hombres de forma emocional, romántica y/o sexual.
- **Bisexual:** orientación de quienes sienten atracción emocional, afectiva y/o romántica hacia más de un género. El paraguas bisexual incluye a todas las realidades no monosexuales (polisexual, pansexual, demisexual, heteroflexible, etc.), es decir, aquellas que se limitan a un único sexo o género. La bandera con la que se sienten identificadas las personas bisexuales es esta
- **Persona trans:** persona cuya identidad de género no concuerda con su sexo biológico o de asignación asignado al nacer y que puede desear hacer, o no, un proceso de transición con el fin de adecuar su expresión de género o su cuerpo a su identidad, a través de procesos médicos y/o quirúrgicos.

- **Persona trans no binaria:** se utiliza para describir a las personas cuya identidad de género no se relaciona la categoría binaria de género (hombre-mujer). En ocasiones, pueden emplear el pronombre *elle*, por lo que es fundamental preguntarlo.
- **Intersex:** se refiere a las personas que nacen con rasgos biológicos (gónadas, cromosomas, hormonas y otros caracteres secundarios), que no se corresponden de manera clara y unívoca con los arquetipos de hombre y mujer que maneja la ciencia y cultura occidentales, bien por tener elementos de ambas corporalidades, o elementos extraños a ambas.

Puedes ampliar conceptos relacionados con la sexualidad humana en el siguiente enlace:



Diccionario sobre igualdad y diversidad
afectivo-sexual, de género y familiar de Diversas

¿Y TÚ, QUIERES COMPARTIR TU ORIENTACIÓN O IDENTIDAD DE GÉNERO CON EL RESTO DE LAS PERSONAS DE TU ENTORNO?

Como decíamos antes, todos los procesos vitales de las personas LGBTIQ+ son diferentes, pero es cierto que comparten algunas cosas, que te desarrollamos a continuación:

Tú ya sabes quién eres, pero **¿deberías contarlo?** Es normal que te lo preguntes una y otra vez esta cuestión, por lo que “salir del armario”, es decir, explicar a los demás que eres una persona LGBTIQ+, es un aspecto muy importante para ti y puede ser un gran reto.

En este sentido, contar a la sociedad la realidad que vivimos las personas con una identidad de género o una orientación sexual distinta a la mayoritaria, puede ser uno de los caminos que escogamos para alcanzar un bienestar en nuestra salud.

Antes de hablar con tu familia sobre tu orientación sexual o tu identidad de género, es importante que tengas claro lo siguiente:

- No tienes por qué sentirte presionado para hablar sobre tu orientación o identidad de género. Debes estar seguro de que va a ser bueno para ti.
- La mayoría de personas LGBTIQ+ hemos empezado por nuestro círculo más cercano de personas, como pueden ser nuestras amistades, ya que suelen responder mejor.
- Escoge un momento y un lugar tranquilo para ti.
- No conviene expresar tu orientación sexual o identidad de género cuando estés enfadado o durante una discusión.
- Siempre es positivo contar con alguien o algún grupo al que tú puedas recurrir con confianza para encontrar apoyo.
- Ten información a mano para ti y para tu familia.

Con lo anterior claro, damos un nuevo paso. **¿Quieres contárselo a tu padre y madre?** Te proponemos algunas herramientas que te pueden ayudar:

- No siempre los padres, ni las madres reaccionan por igual: aceptar un cambio supone derribar las expectativas que, en ocasiones, depositan en nosotros y construir una nueva que sea acorde a quienes somos. Hay que darles tiempo para expresar sus sentimientos y llegar a comprender esta nueva realidad.

- Este proceso de incorporar nuestra realidad a sus mochilas puede llevar su tiempo y debemos tener paciencia con ellos, ya que puede oscilar entre unos meses o años.
- La ayuda profesional puede facilitar el proceso relacionado con tu orientación o identidad de género, así que te animamos a que cuentes con nosotres para ello si crees que te puede venir bien.

Puedes encontrar aquí dos manuales específicos sobre la realidad de las personas trans y el proceso que atraviesan:



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



Guía para el acompañamiento a las personas trans
en las administraciones públicas

ETAPAS PARA COMPRENDER “MI REALIDAD”, “NUESTRA REALIDAD FAMILIAR”

Ahora queremos profundizar un poco más en ese proceso que tanto tú, como persona LGBTIQ+, como tu familia atravesaran para aceptar la realidad que vivimos:

- **1) PROCESO DE DUELO/CHOQUE INICIAL:** En un primer momento se produce una conmoción durante días, en los cuales se alterna una sensación de irrealidad. De esta manera, el choque puedes preverlo si sospechas que tu familia no tiene la menor idea sobre lo que te propones compartir con ella. Este primer momento tiene una duración diferente en función del punto de partida, pero por lo general se disipa en unos días.
- **2) NEGACIÓN:** En esta fase la negación protege a la persona de un mensaje amenazante o doloroso. Es distinta al choque inicial, porque la persona ya escuchó lo que queríamos trasladarle (en este caso, que somos LGBTIQ+) y se encuentra desarrollando un mecanismo de defensa para protegerse y combatirlo. Recuerda que los seres humanos siempre desarrollan estos mecanismos cuando suceden cosas que no esperan.

Seguramente cuando nuestra familia sepa que somos LGBTIQ+, nuestro padre y madre sentirá miedo: miedo a lo diferente, a lo desconocido, a la adaptación de la nueva realidad que te contaba arriba; al que dirán, al cambio de expectativas que se habían forjado sobre nosotres, miedo al rechazo o la discriminación que podamos sufrir por ser LGBTIQ*.

Es el momento donde nuestra familia puede necesitar ayuda profesional para distinguir “lo normal” de la “norma”, ya que quizá piensen que las personas LGBTIQ+ como tú y como yo no somos normales. Sin embargo, tu familia deberá entender que, aunque tu orientación sexual o identidad de género, no sea lo que la sociedad esperaba de nosotres, es lo que somos y necesitamos para ser felices.

- **3) CULPA:** La mayoría de las personas que se enfrentan a la realidad que vivimos las personas LGBTIQ* consideran un problema que se trata de un problema que les ha tocado vivir y se preguntan constantemente “¿qué hice para merecer esto?”. Pien-

san constantemente en el origen y se martirizan en encontrar la curación o solución a lo que consideran un problema, nuestra orientación sexual o nuestra identidad de género.

Cuando nuestra familia se siente culpable, a veces se encierra en sí mismo/a. No es capaz de empatizar con todo el sufrimiento que estamos atravesando.

Ahora te toca a ti ayudar a tu madre y a tu padre de las siguientes formas:

- Cuéntales que todo está bien; que tu orientación sexual o identidad de género son cosas naturales, que no tienen nada de malo.
- Recuérdales que la educación que te han dado no tiene nada que ver con que tu seas LGBTI*.
- Bríndales la posibilidad de acudir con profesionales que les puedan ayudar, como los que se encuentran en Diversas (son gratuitos, así que una pega menos).
- **4) EXPOSICIÓN DE SENTIMIENTOS:** cuando tu familia comprenda que la culpa y recriminarse a sí mismos no sirve para nada, tu familia estará lista para hacerte preguntas, escuchar tus respuestas y aceptar tus sentimientos. Este es el momento para que te sientes con ellos y se pueda generar una conversación de igual a igual, en la que quizá puedan brotar una amplia gama de sentimientos, como pueden ser la ira o el dolor, que se exteriorizan mediante gritos o lágrimas. Muchas veces parecen rencorosos o crueles, hasta el punto de manifestar frases o comentarios que nos hagan mucho daño; serán como un arma disparando sin objetivo.

En este sentido, es importante que estés preparade para cualquier tipo de reacción, ya que la única forma de que tu familia avance hacia la aceptación de quien tu eres, es que saquen a la luz todo aquello que llevan dentro durante meses.

Cuando tu familia exprese sus sentimientos, ello significa que están en el camino de la recuperación, de ir hacia ese nuevo modelo de familia donde tu serás aceptado sin inconveniente alguno.

DESACTIVANDO LA LGBTIFOBIA

En paralelo a lo que te estaba contando anteriormente, puede que en este camino te encuentres otra piedra que ralentice nuestro camino hacia la felicidad. Me refiero a la LGBTIfobia, es decir, el odio, discriminación o rechazo que quizá tiene una parte de la sociedad hacia las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersexuales, así como a cualquiera que tenga una identidad u orientación diferente a la norma.

Cuando nos encontramos en estas situaciones de rechazo, es importante que no nos sintamos solos, que sepamos que contamos con recursos especializados y gratuitos a los que podemos acudir siempre que lo necesitemos.

SERVICIOS PROFESIONALES DE LA ASOCIACIÓN LGBTI* DIVERSAS

Ante cualquier situación de LGBTIfobia, tránsito de personas trans o dificultades en la sexualidad que puedas vivir, desde la **Asociación LGBTI* DIVERSAS** contamos con un conjunto de servicios gratuitos que pueden ayudarte a vivir mejor las situaciones que atraviesas en tu día a día:

INTERVENCIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA PERSONAS LGBTI, SUS FAMILIAS O PAREJAS: 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 brindarte 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.



#ESPACIOCERO: SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL A LA SALUD SEXUAL Y A LA DETECCIÓN PRECOZ DE VIH Y OTRAS ITS

El abordaje de la salud sexual, es decir, velar por un “estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo a la ausencia de enfermedad o dolencia” en otras palabras, sentirse en bienestar con una misma, en lo físico, en lo mental y en relación a todo lo que nos rodea es el eje central de este servicio abierto a toda la población, independientemente de la orientación, identidad o expresión de género.

En este servicio, podrás recibir asesoramiento sobre:

- Embarazos no planificados
- Prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Métodos anticonceptivos y de prevención de ITS



CONTACTO

Teléfono: 644 575 330 o 922 38 97 27

Correo electrónico: diversas@felgtb.org

INTERVENCIÓN SOCIOEDUCATIVA

La educación es la principal herramienta de transformación social para la prevención de la LGBTIfobia, pero también para fomentar una educación sexual libre de discriminación y con una perspectiva positiva. En este sentido, desde la entidad, desarrollamos:

- Asesoramiento al profesorado sobre el acompañamiento a las personas trans*
- Acompañamiento al alumnado víctima de acoso escolar por LGBTIfobia
- Talleres sobre diversidad sexual, de género y familiar
- Formación sobre prevención de infecciones de transmisión sexual y/o embarazos no planificados.



CONTACTO

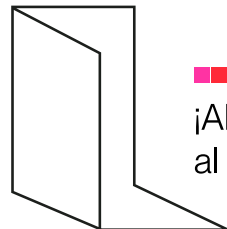
Teléfono: 623 42 43 48 o 922 38 97 27
Correo electrónico: diversas@felgtb.org



DIVERSAS EN LAS REDES SOCIALES

Contamos con diferentes cuentas en redes sociales que nos permiten comunicar nuestro trabajo diario, pero también hacer acciones de sensibilización en materia de diversidad:

- ▶ **Facebook**
Asociación LGBTI Diversas
- ▶ **Twitter**
@diversaslgbti
- ▶ **Instagram**
@diversaslgbti
- ▶ **Web**
diversascanarias.com
- ▶ **Canal de difusión**
Whatsapp
Telegram



¡Abre la puerta
al activismo!

EJECUTA



FINANCIA



Gobierno
de Canarias

