



# **Caminamos contigo: Guía para personas jóvenes LGBTIQA+**

¡Hola! Somos jóvenes LGBTIQ+ y hemos elaborado este manual para poder ofrecerte acompañamiento y respuesta a la hora de vivir de forma saludable tu orientación sexual, identidad de género o características sexuales.

En ocasiones, es normal atravesar momento de duda o cuestionamiento sobre nuestra sexualidad e, incluso, puede generarnos malestar no encontrar respuestas que ayuden a entendernos. A lo largo de esta guía queremos ofrecerte una serie de recursos para que puedas comenzar o continuar viviendo tu orientación, identidad o características sexuales de una manera positiva.

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 sola, hay más personas LGBTIQ+ como tú.

### EDITA

Asociación LGBTI\* Diversas Canarias

### FINANCIA

Gobierno de Canarias y Dirección General de Juventud

### DISEÑO EDITORIAL

Adjomar González Pérez

*Diseñador gráfico*

### COORDINAN

Anthony Juan Carballo Díaz

*Médico, sexólogo y terapeuta de pareja*

Meritxell Lorenzo Salazar

*Integradora social y promotora de igualdad de género*

### EDICIÓN

Tenerife,

1<sup>º</sup> junio de 2020

2<sup>º</sup> septiembre de 2023

### DEPÓSITO LEGAL

© Copyleft

EJECUTA



FINANCIA



Consejería de Bienestar Social, Igualdad,  
Juventud, Infancia y Familias

Dirección General de Juventud

## CONCEPTOS CLAVES PARA ENTENDER NOS

Las palabras ayudan a que logremos identificar todo aquello que nos pasa; a transformar emociones o experiencias vitales 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 percepción personal mediante la cual cada persona se identifica con un género, o varios en el caso de las personas de género fluido o bigénero. En relación con el género que te asignaron al nacer puedes ser cis, cuando corresponde el género que te asignaron al nacer con tu identidad de género 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 por otras personas, ya sean del mismo género, diferente género o más de un género.

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

- **Lesbiana:** mujer, cis o trans, 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:** hombre, cis 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, etc.), es decir, aquellas que no se limitan a un único género. La bandera con la que se sienten identificadas las personas bisexuales es esta.



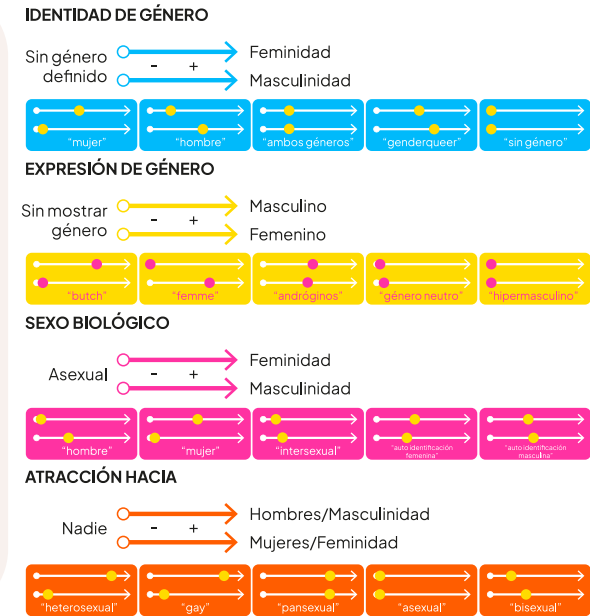
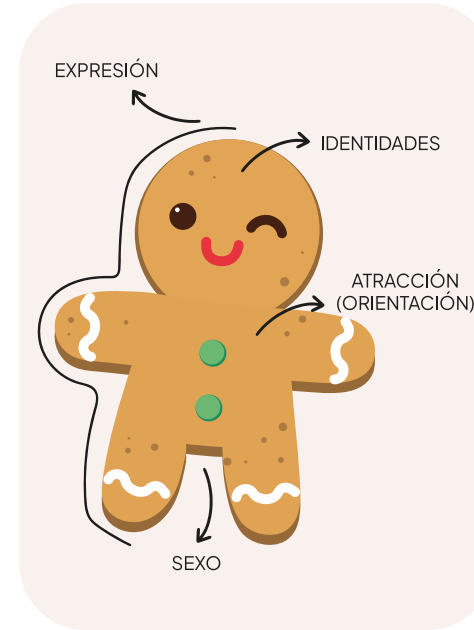
- **Persona trans:** persona cuya identidad de género no concuerda con el género que le asignaron al nacer. Puede desear hacer un proceso de transición con el fin de adecuar su expresión de género o su cuerpo a su identidad (a través de procesos médicos y/o quirúrgicos), pero no es necesario, ni se da en todos los casos. Es importante entender que cada transición es única y válida, adaptándose a los deseos y necesidades de la persona.



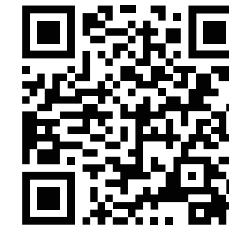
- **Persona no binaria:** se utiliza para describir a las personas cuya identidad de género no se relaciona con la categoría binaria de género (hombre-mujer). En ocasiones, pueden emplear el pronombre elle, por lo que es fundamental preguntar a la persona con cuál se siente mejor. Las personas no binarias que se sienten atraídas exclusivamente por hombres o personas con una expresión de género masculina se denominan **androsexual**, mientras que, si se sienten atraídas únicamente por mujeres o personas que tienen una expresión de género femenina, **ginosexual**.



- **Intersexualidades:** término que engloba diferentes corporalidades en las cuales una persona nace con variaciones de las características sexuales típicas, estas pueden ser evidentes o no. Estas variaciones se pueden presentar de diferentes maneras como en la forma de los genitales, en la composición de las gónadas (ovarios y testículos), en los niveles hormonales o en los patrones cromosómicos que no encajan con las etiquetas típicas de la ciencia de hombre o mujer. Por ejemplo, una persona puede nacer con vulva y tener testículos internos y cromosomas XY, o con genitales que parecen estar en un estado intermedio entre pene y vulva, o incluso un bebe puede nacer con un clítoris más grande de la media y carecer de apertura vaginal... Por lo cual entendemos no existe una única anatomía intersexual.



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:

Cada persona conoce quién es, pero **¿deberías contarlo?** Es normal preguntarse 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 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 escojamos para alcanzar un bienestar en nuestra salud.

Antes de hablar con la familia sobre nuestra orientación sexual, identidad de género o características sexuales, es importante tener claro lo siguiente:

- No tenemos que presionarnos para hablar sobre nuestra orientación o identidad de género, es importante hacerlo cuando tengamos la seguridad que nos resultará beneficioso.
- La mayoría de las personas LGBTIQ+ hemos empezado por nuestro círculo más cercano de personas, como pueden ser nuestras amistades, ya que suelen responder mejor.
- Escoger un momento y un lugar tranquilo.
- No es conveniente que expresemos nuestra orientación sexual o identidad de género durante un enfado o una discusión.
- Siempre es positivo contar con alguien o algún grupo al que poder recurrir con confianza para encontrar apoyo.
- Tener información a nuestra disposición y la de nuestras familias.

Con lo anterior claro, damos un nuevo paso. **¿Se lo contamos a nuestros padres y madres?** A continuación, proponemos algunas herramientas:

- No siempre los padres, ni las madres reaccionan por igual: aceptar un cambio supone derribar las expectativas que, en ocasiones, depositan sobre nuestros hombros 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 nosotras 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 RELI- DAD”, “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, podemos prever el choque si hay sospechas de que nuestra familia no tiene la menor idea sobre lo que vamos a compartirles. 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 trasladar (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+, sentirán miedo: miedo a lo diferente, a lo desconocido, a la adaptación de la nueva realidad que contamos arriba; al qué 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 nosotras no somos normales. Sin embargo, deben entender que, aunque tu orientación sexual o identidad de género, no sea lo que la sociedad espera de nosotras, 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 que se trata de un problema que les ha tocado vivir y se preguntan constantemente “¿qué hice para merecer esto?”. Piensan cons-

tantemente 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 una persona de nuestra familia se siente culpable, puede encerrarse en sí misma y no es capaz de empatizar con todo el sufrimiento que estamos atravesando.

Para ello podemos ayudar a nuestros padres y madres de las siguientes formas:

- Contando que todo está bien; que otras orientaciones sexuales o identidades de género son cosas naturales, que no tienen nada de malo.
- Recordando que la educación que te han dado no tiene nada que ver con ser LGBTIQ+.
- Brindándoles 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:** en el momento en que nuestros familiares comprendan que la culpa y recriminarse a ellos mismos no sirve para nada, estará lista para hacer preguntas, escuchar las respuestas y aceptar nuestros sentimientos. Este es el momento para sentarnos y generar una conversación entre iguales, en las que quizás 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 prepararse para cualquier tipo de reacción, ya que la única forma de que la familia avance hacia la aceptación de quienes somos es que saquen a la luz todo aquello que llevan dentro durante meses.

Cuando logren expresar sus sentimientos significa que están en el camino de la recuperación, de ir hacia ese nuevo modelo de familia donde seremos aceptados sin inconveniente alguno.

En paralelo a lo mencionado anteriormente, es posible que en el camino encontremos otra piedra que ralentice nuestro camino hacia la felicidad, la LGBTIfobia. La podemos describir como el odio, discriminación o rechazo que quizá tiene una parte de la sociedad hacia las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersexuales, asexuales o hacia cualquiera que tenga una identidad u orientación diferente a la norma. Dentro de la LGBTIfobia se encuentra un tipo de violencia denominada "outing" o "sacar del armario", que consiste en hacer pública la orientación sexual o identidad de género de una persona sin su consentimiento.

Experimentar LGBTIfobia puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional y mental de una persona, si te encuentras ante una situación de discriminación por tu orientación sexual, identidad de género o características sexuales, a continuación, te proponemos algunas estrategias:

- **1) BUSCAR APOYO**

Conectarse con amistades, familiares o personas de confianza que sean comprensivas con lo que te ha sucedido. Buscar recursos o entidades LGBTIQA+ que te brinden un espacio de escucha y asesoramiento.

- **2) AUTOCUIDADO**

Encontrar espacios para tu bienestar, que te brinden tranquilidad y relajación. Establecer rutinas con actividades que puedan impactar positivamente en tu salud mental, como el senderismo, el deporte, etc.

- **3) ESTABLECER LÍMITES**

Aprender a establecer límites saludables con personas y entornos que no entiendan tu orientación o identidad de género. Identificar y evitar situaciones que puedan aumentar el riesgo de enfrentar discriminación.

Es fundamental recordar que cada persona es única y puede encontrar estrategias específicas que funcionen mejor para su situación. Enfrentar la LGBTIfobia puede ser un proceso desafiante, pero buscar apoyo y cuidarnos son pasos importantes hacia la curación y el bienestar.

En la isla de Tenerife podemos encontrar diferentes asociaciones a las que poder acudir, como:

**APERTTURA. ASOCIACIÓN DE PERSONAS TRANSEXUALES DE TENERIFE**

**Teléfono:** 618 59 32 18

**Web:** [www.aperttura.es](http://www.aperttura.es)



**CANARYPRIDE**

**Teléfono:** 655 55 72 20

**Web:** <https://www.canarypride.org/>



**CAMINAR INTERSEX**

**Teléfono:** 664 04 34 66

**Web:** <https://caminarintersx.wordpress.com/>



## CHRYSALLIS. ASOCIACIÓN DE FAMILIAS DE INFANCIA Y JUVENTUD TRANS\*

**Teléfono:** 619 683 564 / 625431501

**Web:** <https://chrysallis.org/tag/canarias/>



## LIBERTRANS. ASOCIACIÓN PERSONAS TRANS

**Teléfono:** 690 08 2775

**Web:** <https://linktr.ee/atlibertrans>



## TRANSBOY. ASOCIACIÓN DE HOMBRES TRANSEXUALES

**Teléfono:** 678 29 38 82

**Web:** <http://www.transboys.es>



## TRANSWOMEN

**Instagram:** @transwomencanarias



## SERVICIOS PROFESIONALES DE LA ASOCIACIÓN LGBTI\* DIVERSAS

Desde la **Asociación LGBTI\* DIVERSAS** ante cualquier situación de LGBTIfobia, tránsito de personas trans o dificultades en la sexualidad que puedas vivir, contamos con un conjunto de servicios gratuitos que pueden ayudar a las personas jóvenes LGBTIQA+, sus familias y/o parejas:

### A) 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 LGBTIQA+ en ámbitos rurales, personas jóvenes con dudas sobre su orientación, identidad o características sexuales, mujeres lesbianas, bisexuales y trans, personas LGBTIQA+ que experimentan dificultades en torno a su sexualidad, ya sea de forma individual, como en pareja.

Dentro de la atención a las personas LGBTIQA+, entendemos que es fundamental acompañar y asesorar a las familias en todo el proceso que pueden estar viviendo con sus hijas, hijos e hijas 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 LGBTIQA+ y sus familias; también el acompañamiento psicológico para la mejora de la salud mental del colectivo LGBTIQA+; y, por otro lado, el acompañamiento sexológico para las personas LGBTIQA+ 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.





## B) #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 con todo lo que nos rodea es el eje central de este servicio abierto a toda la población, independientemente de la identidad de género, orientación o características sexuales.

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 57 53 30 o 922 38 97 27

**Correo electrónico:** [diversas@felgtbi.org](mailto:diversas@felgtbi.org)

Para ahondar sobre la salud sexual, en cómo cuidarla y prevenir las ITG (Infecciones del Tracto Genital), te invitamos a consultar los siguientes enlaces:



Folleto ITS



Guía salud básica sobre salud sexual e infecciones del tracto genital

## C) 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 81 36 24 o 922 38 97 27

**Correo electrónico:** [diversas@felgtbi.org](mailto:diversas@felgtbi.org)

## D) STOP ODIO: SERVICIO DE ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL A VÍCTIMAS DE DELITOS DE ODIO POR LGBTIFOBIA

Se trata de un servicio de asesoramiento jurídico y social para personas LGBTIQA+ y su entorno, con el fin de acompañar a todas aquellas personas del colectivo víctimas de incidentes LGBTIfóbicos o delitos de odio por orientación sexual, identidad de género o características sexuales. Dependiendo del momento en el que sucedieran los hechos podemos ofrecer:

### En el momento de la agresión o del incidente LGBTIfóbico

- Acompañamiento a recursos sanitarios, jurídicos, policiales o de cualquier otra índole que necesite.
- Un espacio seguro donde hablar de lo sucedido.
- Información sobre el procedimiento a seguir.
- Después de la agresión o del incidente LGBTIfóbico

- Asesoramiento jurídico sobre qué, cómo y dónde denunciar.
- Acompañamiento a comisaría, juzgado de guardia o Fiscalía y apoyo para entrar a denunciar o a prestar declaración.
- Un equipo profesional que puede acompañarte para gestionar la huella emocional del episodio de odio y que puedas sentirte mejor.

#### Tras presentar la denuncia (si se realizó)

- Seguimiento de la denuncia en dependencias policiales y en el juzgado.
- Asesoramiento jurídico especializado en la atención a delitos de odio por LGBTIfobia.

#### Si fuiste testigo de una agresión o incidente LGBTIfóbico

- Atención para recibir y encauzar tu colaboración ciudadana.
- Información sobre el procedimiento a seguir.
- Acompañamiento a la comisaría o juzgado de guardia para prestar testimonio y aportar pruebas adicionales (vídeos, fotografías, audios), si tuvieras.



#### CONTACTO

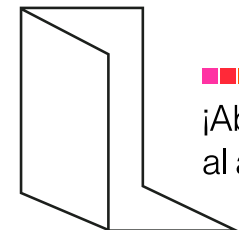
**Teléfono:** 623 32 24 00 o 922 38 97 27  
**Correo electrónico:** [diversas@felgtbi.org](mailto:diversas@felgtbi.org)



## 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
- ▶ **Instagram**  
[@diversaslgbti](https://www.instagram.com/diversaslgbti)
- ▶ **Tik Tok**  
[@diversaslgbti](https://www.tiktok.com/@diversaslgbti)
- ▶ **Threads**  
[@diversaslgbti](https://www.threads.net/@diversaslgbti)
- ▶ **Twitter**  
[@diversaslgbti](https://twitter.com/diversaslgbti)
- ▶ **Web**  
[diversascanarias.com](http://diversascanarias.com)



¡Abre la puerta al activismo!

EJECUTA



FINANCIA



Consejería de Bienestar Social, Igualdad,  
Juventud, Infancia y Familias

**Dirección General de Juventud**