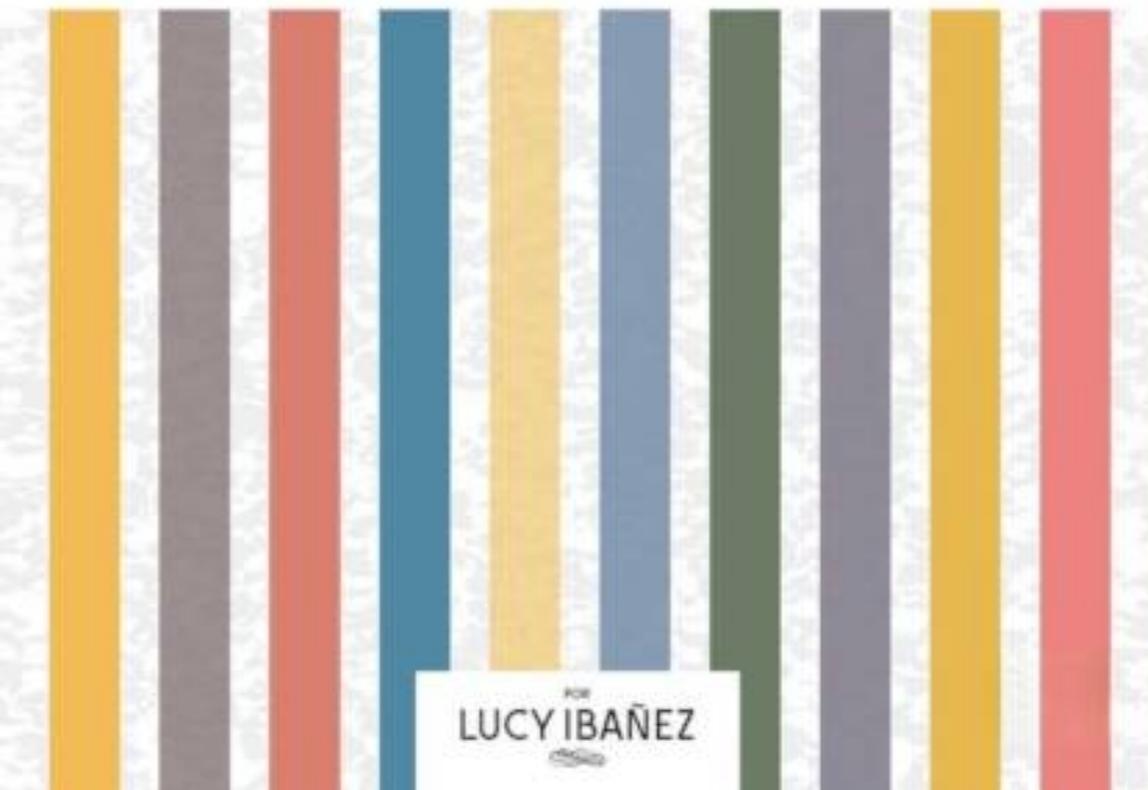




ELIJO SER YO

GUÍA PRÁCTICA DE APOYO PARA INFORMARTE, CONOCERTE, ACEPTARTE Y AFRONTAR
RETOS COMO LESBIANA, GAY, BISEXUAL Y TRANSGÉNERO (LGBT)



por
LUCY IBAÑEZ

Identificar que eres lesbiana, gay, bisexual o transgénero puede ser un proceso desafiante si no cuentas con la información adecuada y las herramientas necesarias para comprenderlo y expresarlo. *Elijo ser yo* es una guía dirigida a jóvenes y adultos que les ayudará a informarse, conocerse mejor, aceptarse y afrontar retos que se les presenten como LGBT.

Esta guía incluye información importante sobre orientación sexual e identidad y expresión de género, así como ejercicios que permiten explorarlas y conocer mejor la propia identidad. También cuenta con herramientas que ayudarán a vivir en mayor autoaceptación, pautas para salir del clóset, sugerencias para afrontar situaciones de homofobia y transfobia; así como guías para entablar nuevas amistades y vivir de forma saludable las relaciones de pareja y el sexo. Toda esta información, herramientas y ejercicios permitirán lograr que cada vez más personas LGBT puedan tener una vida en la que comienzan a decir «elijo ser yo».

Índice de contenido

Cubierta

Elijo ser yo

Introducción

¿Para qué sirve esta guía?

¿Para quién es esta guía?

¿Cómo utilizar esta guía?

¿Con leer esta guía ya podré afrontar retos como LGBT sin dificultades?

¿Qué es una psicoterapia? ¿Este libro reemplaza un proceso con un psicoterapeuta?

¿Quién más puede beneficiarse con la lectura de esta guía?

Algunas nociones fundamentales

¿Qué significa LGBT?

Capítulo 1. Guía de apoyo para personas que cuestionan su orientación sexual

Orientación sexual e identidad sexual

Conociéndome

Creo que soy gay/lesbiana/bisexual. Cómo conocerme mejor

Cuando fantaseas sexualmente, ¿la mayoría de veces es pensando en personas del mismo género, del género opuesto o de ambos?

¿Sueles tener fantasías románticas con personas del mismo género, del género opuesto o de ambos?

¿Cómo han sido tus relaciones de pareja?

¿Alguna vez has sentido que te gusta o has sentido amor por alguien de tu mismo género?

La Escala de Orientación Sexual de Fritz Klein (KSOG)

Cómo completar la escala

Variables de la Escala de Klein

¿Qué descubriste?

Mi proceso de autoaceptación

Falta de información correcta

Significados negativos de lo que es ser LGB

Ideas insertadas por la crianza, cultura o religión

¿Qué dice la ciencia sobre ser LGB?

¿Qué factores condicionan la orientación sexual de una persona?

¿La orientación sexual es una opción?

¿La homosexualidad es una enfermedad mental o un problema emocional?

¿Por qué algunos homosexuales, lesbianas y bisexuales conversan abiertamente sobre su orientación sexual?

¿Qué sucede con las terapias destinadas a cambiar la orientación sexual de homosexual a heterosexual?

Cinco mitos sobre las personas LGB

Construir autoaceptación

Encuentra apoyo en otras personas como tú

Salir del clóset[17]

¿Cómo saber si es un buen momento para salir del clóset?

¿Es seguro hacerlo?

¿Cómo saber si mi ambiente es riesgoso o inseguro para mi bienestar?

Cinco pasos para salir del clóset

1. Define con quién comenzar
2. Revisa tu estado de autoaceptación
3. Prepárate para expresarte

Tips para hablar con tus padres

4. Escribe un borrador de cómo lo dirías y practícalo

5. Escoge un buen momento

¿Qué pasa si lo descubren antes de que yo lo desee?

Herramientas para afrontar la homofobia

¿Por qué existe la homofobia?

¿Cómo actuar frente a acciones homofóbicas?

La homofobia en quienes amas

La pérdida de alguien a quien amas
Lidiar con la frustración
Algunas formas de reaccionar ante la homofobia en nuestro
día a día[18]
En el momento
Formas de responder
Luego

Capítulo 2. Guía de apoyo para personas que cuestionan su
identidad y expresión de género

¿Qué es el género?

¿Cuál es la diferencia entre sexo biológico e identidad de
género?

Expresión de género

¿Es normal hacer preguntas sobre mi género?

El género binario

¿Y entonces qué define que alguien sea hombre o mujer?
[23]

El género en las etapas de crecimiento

¿Qué significa transgénero?

Algunas categorías transgénero

Drag queen o drag king

¿Si soy transgénero quiere decir que mi orientación sexual
va a cambiar?

¿Qué es transición o afirmación de género?

Conociéndome

Creo que soy trans, ¿qué puede ayudar a conocerme me-
jor?

Explora tu identidad de género[27]:

Explora tu expresión de género[28]:

Experimenta con tu expresión de género.

Mi proceso de autoaceptación

¿Qué dice la ciencia sobre ser transgénero?

Cinco mitos sobre las personas transgénero

Construir autoaceptación

Encontrando apoyo en otras personas como tú

Salir del clóset

¿Por qué salir del clóset?

¿Cuándo salir del clóset?

¿Cómo saber si es un buen momento para salir del clóset?

¿Y es seguro hacerlo?

Cinco pasos para salir del clóset

1. Define con quién comenzar
2. Revisa tu estado de autoaceptación
3. Prepárate para expresarte

Tips para hablar con tus amistades

Tips para hablar con tus padres

Tips para hablar con tu pareja

4. Escribe un borrador de cómo harías tu revelación

5. Escoge un buen momento

¿Qué pasa si lo descubren antes de que yo lo desee?

En el proceso de transición

Consolida tu identidad transgénero

Transfobia

¿Por qué existe la transfobia?

La transfobia en quienes amas

La pérdida de alguien a quien amas

Lidiar con la frustración

Algunas formas de reaccionar ante la transfobia en nuestro día a día

En el momento

Formas de responder

Luego

Capítulo 3. Guía de apoyo para construir relaciones importantes

Conoce a más personas como tú

Construye una familia extendida

Relaciones de pareja

Mitos sobre las relaciones de pareja LGB

¿Es momento para salir con alguien?

¿Si soy transgénero debo comunicarlo a la persona con la que voy a salir?

Sexo saludable: Cuida tu cuerpo, tu corazón y los de tu pareja

¿Por qué tener relaciones sexuales?

¿Cómo tienen sexo las personas lesbianas, gais o bisexuales?[38]

Sexo y comunidad transgénero

Sexo seguro

¿Qué es un protector bucal?

Anexos

Ejercicios de autoaceptación

Mi proceso de autoaceptación

Frases de autoaceptación

Otros ejercicios de autoaceptación

Visualízate

Piensa en otras personas

El ABC

¿Pensamiento o realidad?

¿Qué pasa si se convierte en realidad el pensamiento que me preocupa?

¿Cuáles son los valores más importantes para ti?[41]

Apreciar lo que sí tengo[42]:

Cuidate

Plan de acción para fortalecer mis recursos positivos (y enfrentar retos)

Mi proceso de autoaceptación

Agradecimientos

Sobre la autora

Referencias Bibliográficas

Creo en un mundo en el que las personas puedan expresar quiénes son con libertad, manteniendo el respeto y la aceptación hacia los demás.

Creo en un mundo en el que las personas se aceptan a sí mismas, lo que les dará la fortaleza necesaria para afrontar los retos que les presente la vida.

Creo en un mundo en el que aprendamos que, ante el hecho de que una persona pueda ser diferente a uno, no significa que haya algo malo con ella, sino más bien de que no todos somos iguales.

Creo que muchas veces rechazamos lo que somos o a los demás porque hemos aprendido a rechazar lo que es diferente a lo que estamos acostumbrados. Como dijo Nelson Mandela, «el odio es algo que se aprende: no nacemos odiando». Si aprendimos eso, también podemos desaprenderlo y ver que una vida en aceptación hace más feliz a uno mismo y a las personas que lo rodean.

Lucy Ibañez

INTRODUCCIÓN

En mi experiencia como psicoterapeuta me di cuenta de que muchos de mis pacientes LGBT sufrían porque otras personas les exigían que no sean como ellos sentían ser. Me di cuenta de que vivían una constante restricción de su libertad y un temor grande a vivir las consecuencias de querer ser ellos mismos. La sensación que viven muchas personas lesbianas, gais, bisexuales y transgénero, en la que se les impone que «está mal» ser quienes son, me fue conectando cada vez más con esa experiencia que puede ser una sensación muy dura, que roba la felicidad en el día a día.

Sin embargo, ir construyendo autoaceptación con cada uno de mis pacientes es algo que les dio un gran cambio a sus vidas. El ver cómo la aceptación personal hace que los temores se vayan diluyendo y construyan un especie de escudo emocional para afrontar diferentes retos es una motivación diaria para mí.

Por ejemplo, comprender que los juicios de los demás sobre ti es un reflejo de las creencias o las formas de pensar de esas personas y no un reflejo de quién eres *tú*, es un aprendizaje muy poderoso, y espero que tú también puedas llevarte esto de este libro. Vivir en autoaceptación es un proceso (yo busco seguir mejorando en ello todos los

días), y descubrir y ser la persona increíble que eres es una herramienta que puedes llevar a todos lados.

Y lo mejor es que esta herramienta no tienes que buscarla en alguien ni comprarla en alguna parte, solo está en ti construirla.

¿Para qué sirve esta guía?

Identificar que eres lesbiana, gay, bisexual o transgénero puede ser un proceso desafiante si no cuentas con la información adecuada y las herramientas necesarias para comprenderlo y expresarlo. Esta guía te ayudará a informarte, conocerte mejor, aceptarte y afrontar retos que se te presenten. Tener información y estrategias que te ayuden en el camino será de gran utilidad.

¿Para quién es esta guía?

Está dirigida a jóvenes y adultos. En este caso se nombran las identidades lesbiana, gay, bisexual y transgénero, pero es posible que puedas identificarte con otras o con ninguna de estas, o quizá solo estés en proceso de cuestionar tu orientación sexual o tu identidad de género. En verdad, la sexualidad y el género no están determinados como el blanco y negro, sino que se parecen más bien a una escala de grises que presenta diversas tonalidades. Si quieres conocer más sobre esta variedad, la guía que tienes en tus manos es para ti, sea que quieras descubrir más de tu persona, el cómo te identificas, quién te atrae o porque simplemente quieres profundizar más en el tema.

¿Cómo utilizar esta guía?

Muchas veces empezamos a leer un libro buscando en el índice la información que más nos interesa y saltamos a ella. En realidad, este libro está escrito en una secuencia

que te orientará paso a paso en situaciones importantes que podrías experimentar. Por ejemplo, si te diriges directamente a la sección «Salir del clóset» sin revisar la parte previa, es posible que pierdas de vista nociones fundamentales que son necesarias conocer incluso antes de pensar en salir del clóset.

Este libro está desarrollado en tres capítulos. El primero está enfocado en las siglas «LGB» y contiene herramientas que te ayudarán en la vivencia de tu orientación sexual. En contraste, el segundo capítulo está enfocado en la sigla «T» y contiene herramientas que te resultarán útiles en la vivencia de tu identidad y expresión de género. Finalmente, el tercer capítulo te brinda algunas pautas para ampliar tu red de amistades y una serie de guías para vivir tus relaciones de pareja y tus relaciones sexuales de forma saludable.

Si bien cada persona implica un proceso único —lo que significa que no todas siguen un esquema idéntico en el conocimiento y expresión de su género u orientación sexual—, con este libro guía planteo de forma didáctica una secuencia de pasos que resultan muy funcionales con mis pacientes al momento de ofrecerles claridad para iniciar su camino de autodescubrimiento y expresión de ser quienes son.

¿Con leer esta guía ya podré afrontar retos como LGBT sin dificultades?

A lo largo de la vida siempre encontraremos desafíos: ya sea que te identifiques como LGBT o no, el futuro sorprenderá con nuevas situaciones. Sin embargo, mientras más herramientas tengas para afrontarlos, ya no parecerá el fin del mundo cuando aparezca un reto. En esta publicación encontrarás diferentes ejercicios prácticos para conocerte mejor y superar dificultades pero, definitivamente, la mejor opción para que los desafíos sean más fáciles de confrontar

es practicar y aplicar los nuevos aprendizajes que puedas obtener en estas páginas. Considéralo así: cualquier información nueva que aprendas, si la lees y dejas de lado, será difícil de recordar si no la pones en práctica.

¿Qué es una psicoterapia? ¿Este libro reemplaza un proceso con un psicoterapeuta?

Una psicoterapia es un proceso de apoyo entre un profesional (psicoterapeuta) y un paciente, en el que el profesional guía a la persona para que supere situaciones complejas con el uso de ciertas técnicas. De esta manera, el paciente consigue más posibilidades para aplicar estas técnicas por sí mismo, y desarrolla nuevas habilidades que le hacen sentirse más feliz y con recursos para afrontar retos.

Una vez explicado esto, también es importante entender que, si bien este libro muestra muchas de las herramientas que yo aplico con mis pacientes, no puede reemplazar un proceso de psicoterapia, dado que este implica una conversación frente a frente con el profesional para resolver situaciones particulares y específicas que se pueden estar viviendo. En todo caso, si luego de haber aplicado por un tiempo los ejercicios y aprendizajes de esta guía consideras que todavía sigues enfrentando muchas dificultades, puedes contactarme en este [enlace](#) para programar una sesión o puedes recurrir a un profesional de tu confianza.

¿Quién más puede beneficiarse con la lectura de esta guía?

Si bien esta publicación está dirigida principalmente a las personas que creen que podrían identificarse como LGBT u otras variedades, si eres padre o madre, familiar, hermano o hermana, amigo o amiga, docente, psicólogo o psicoterapeuta,

peuta de alguna persona LGBT, también podrás encontrar información útil sobre cómo apoyar en momentos difíciles o entender mejor a una persona que enfrenta desafíos al identificarse y expresarse como LGBT.

Algunas nociones fundamentales

A lo largo de esta guía encontrarás algunos términos que posiblemente no te resulten muy familiares o que sus definiciones aún no estén muy claras por diversas razones. Por lo mismo, es necesario iniciar con un breve y muy resumido glosario:

Sexualidad

Según la Organización Mundial de la Salud, la sexualidad es un aspecto central del ser humano a lo largo de su vida. Comprende el sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, roles y relaciones interpersonales.

La sexualidad se encuentra influenciada por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales^[1].

Género

Implica el conjunto de características, conductas, actividades o roles con los que la sociedad suele asociar a hombres y mujeres^[2].

Sexo

Se refiere a los rasgos físicos o biológicos con los que nace una persona que se definen como masculinos o femeninos.

Orientación sexual

Es un término que hace referencia al tipo de atracción romántica o sexual que tiene alguien hacia otras personas.

Identidad de género

Es la sensación íntima que las personas tienen de ser hombres o mujeres^[3]. Sin embargo, muchas personas no se identifican necesariamente en las categorías de masculino o femenino: su identidad puede estar ubicada en medio de la masculinidad o femineidad e incluso fuera de estas categorías. En otras palabras, es la percepción que cada persona tiene sobre sí misma, dado que ser hombre o mujer no está determinado por los órganos sexuales con los que nacemos sino por la sensación interna que tenemos de ser hombre o mujer. Es más, hay quienes sienten necesario identificarse con ambos géneros.

Expresión de género

Es un concepto que hace referencia a las diferentes formas en que manifestamos o «comunicamos» nuestro género. Por ejemplo, podemos expresarnos en aspectos como la ropa que utilizamos —sea vestidos o pantalones— y el cabe-

llo —largo o corto—. De hecho, puedo identificarme como mujer y mi expresión de género ser algo más típicamente masculino, dado que llevo el cabello corto y la vestimenta que usualmente usan los hombres, pero ello no quitará que me siga identificando como mujer. Y también puedo identificarme como hombre pero a veces desear llevar maquillaje, pues me gusta expresarme así: ese hecho no evitará que me siga identificando como hombre.

En ese sentido, los términos orientación sexual, identidad de género y expresión de género no se relacionan necesariamente. ¿Qué significa eso? Lo que ya se mencionó antes: que muchas veces asumimos que cuando una mujer se viste de manera tradicionalmente masculina necesariamente es lesbiana, o cuando observamos a un hombre comunicarse con gestos que por lo general son vistos como femeninos, creemos que internamente se debe sentir como una mujer.

Incluso algunas veces escuchamos comentarios como «No es posible que ese hombre sea homosexual... ¡Se le ve tan masculino!».

Existen muchas ideas sobre cómo deberíamos comportarnos supuestamente, pero en realidad tenemos infinitas variedades para expresar nuestro género: que deseemos utilizar ropa muy holgada, llevar maquillaje o movernos de cierta forma no determina nuestra orientación sexual, es decir, no establece quién nos atrae ni tampoco constituye nuestra identidad de género —el sentido interno de ser mujer u hombre—. ¡Todas las personas llegamos al mundo en distintas formas y colores!^[4]

Al hablar de conceptos como identidad de género, expresión de género, sexo biológico u orientación sexual solemos pensarlos como dos únicas opciones.