

Guía de jóvenes LGBT



CREO QUE SOY HOMOSEXUAL,
CREO QUE SOY BISEXUAL,
CREO QUE SOY TRANSEXUAL...

Y AHORA, ¿QUÉ?



TAKE ME



SER GAY, SER LESBIANA, SER BISEXUAL,

¿Qué es?

Ser gay, lesbiana o bisexual son conceptos que tienen que ver con nuestra orientación sexual, definen nuestra manera de sentir, hacia dónde dirigimos nuestros deseos, nuestros afectos... El homosexual vive ese sentimiento como algo que le surge de forma natural, aunque algunos, en ocasiones, intentan controlarlo o negarlo por la presión de la sociedad que, a veces, censura los sentimientos homosexuales. Esto puede crear en estos jóvenes frustración, baja autoestima y depresión, además de conducirles a intentar aparentar una vida heterosexual o, incluso, llevarles a tener una doble vida. Y no hay nada peor que engañarse a sí mismo, ya que esto lo único que consigue es hacernos infelices. Aunque cada vez son menos, algunos sectores de la sociedad ven la homosexualidad como algo negativo, dado que la homosexualidad/bisexualidad no tienen en sí nada malo.

"...y, en ese momento, me di cuenta de que las caricias de Laura no eran iguales que las del resto de mis compañeras. Estoy enamorada, soy lesbiana. - Lucía, 17 años".



¿QUÉ ES SER TRANSEXUAL?

Ser transexual tiene que ver con la manera de identificarse. Las personas transexuales sienten ser de un sexo distinto al que marca su cuerpo.

Generalmente, un chico o una chica transexual experimenta este sentimiento desde la niñez, aunque no logran explicar lo que sienten con claridad hasta la adolescencia.





¿QUÉ ME GUSTA y CÓMO SOY?

No tienes que definirte de manera inmediata. La orientación e identidad sexual es algo que se identifica con el paso del tiempo. Para llegar a una autodefinición, puede ser importante plantearte a ti mismo o a ti misma algunas cuestiones. Es interesante saber quién te gusta, y no nos referimos a si es Juan o María, sino más bien a si, independientemente de que seas chico o chica, te atraen chicos, chicas o ambos sexos. Del mismo modo, debes conocer si te sientes cómodo o cómoda con tu cuerpo, y si este se corresponde con lo que sientes de ti mismo o de ti misma.

"...nunca había pensado en ponerle nombre a mis sentimientos, sin embargo, ahora lo tengo claro: soy gay y soy feliz - Miguel, 18 años".





BUSCANDO INFORMACIÓN, BUSCANDO A CHICOS Y CHICAS COMO YO.

Ahora que sabes que eres gay, lesbiana, bisexual o transexual, sentirás la necesidad de informarte y de conocer a otras personas que viven y sienten de una manera muy parecida a la tuya.

Para buscar en internet, puedes emplear cualquier buscador, desde el que podrás conocer todo lo que te preocupa, además de que hallarás respuesta a algunas de tus dudas. Sin embargo, no todo lo que hay en internet es fiable ni seguro, por eso te recomendamos visitar las múltiples webs que están amparadas por las organizaciones LGBT, e, incluso, el propio website de Fundación Triángulo:

www.fundaciontriangulo.org





Si, en tu caso, has decidido conocer a otras personas que sienten o viven como tú, puedes ayudarte de las redes sociales o de las propias App's, algunas específicas para personas LGBT, en las que podrás conocer a gente que incluso vive cerca de ti. Por si fuera poco, y por suerte, cada vez es más sencillo y habitual que conozcas a otros gays, lesbianas, bisexuales o transexuales en tu entorno - tu pueblo, tu ciudad, el instituto -, eso sí, si es que estos viven de forma visible.

"...me ayudó mucho saber que hay otros chicos y chicas transexuales dispuestos a ayudarme - Gonzalo, 15 años".





COMBATIENDO MIEDOS

Los miedos son ladrones de sueños y muchas personas, movidas por sus creencias, provocan que sintamos miedo. No te preocupes, no estás sola, no estás solo.

Probablemente, a lo largo de tu vida, haya gente que te discrimine, rechace o agreda por ser lesbiana, por ser gay, por ser bisexual, por ser transexual, pero no tengas miedo, hay muchas más personas a tu alrededor que siempre van a estar contigo, en todo y por todo, que nunca van a poner en duda ni tu amor ni tu amistad. Y recuerda, tengas o no tengas miedo, hay alguien que no cambia, Tú, porque ¡¡TÚ ERES ASÍ!! Por eso, tienes que valorarte y tienes que amarte como eres, con tus pequeños defectos - todos acarreamos un puñado de ellos - y con, seguro, tus magníficas virtudes.

Saca el miedo de tu vida, sé valiente; porque ¿qué harías si no tuvieras miedo?





¿A QUIÉN CONTÁRSELO PRIMERO?

Como todas las cosas buenas que nos pasan en la vida, tu identidad/orientación sexual es algo para compartir. Seguramente quieres contarlo a la gente que te quiere y que te rodea y, poco a poco, vas a ir sintiendo la necesidad de hacerlo.

Como cada persona es un mundo, no todos ni todas sentimos la necesidad al mismo tiempo o al mismo ritmo; por eso debes reflexionar primero cuál va a ser “tu momento”.

También es importante elegir a la persona o las personas a las que vas a confiar por primera vez tus sentimientos. Trata de buscar a quienes te dan su confianza, los que sabes que reaccionarán bien porque les importas tal y como eres. Quizás, tus mejores amigos o amigas, un hermano o hermana, tu padre o tu madre, tus profesores o profesoras son esas personas en las que puedes confiar; pero nadie ni nada debe condicionar tu elección, es un momento importante en tu vida y tú debes ser quien maneje la situación.

“...tras mi cara de miedo, llegó la suya de felicidad, y me dijo «nuestra amistad no entiende de matices» - Carla, 19 años”.

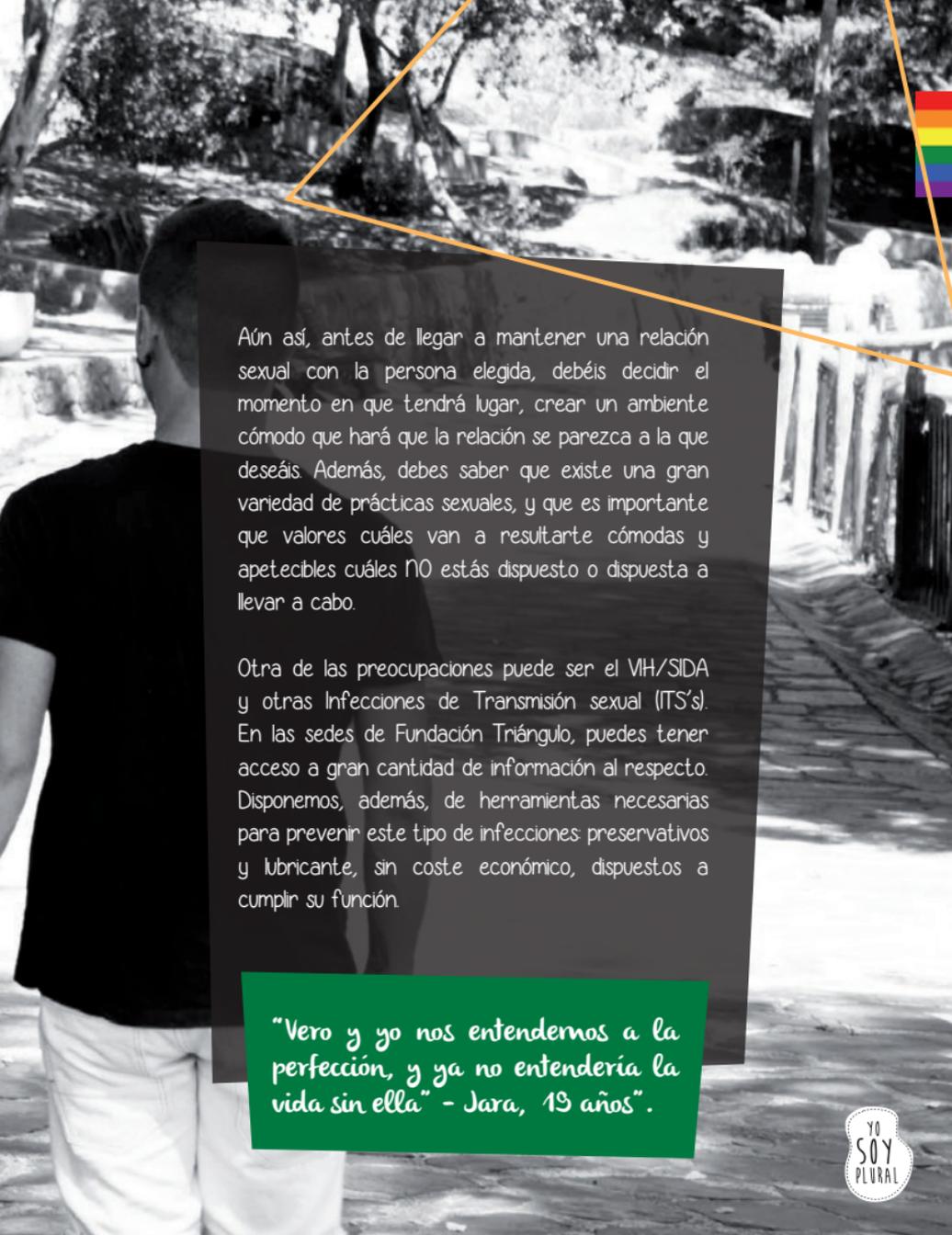


LAS PRIMERAS RELACIONES...

Conocer a alguien suele ser una aventura apasionante, pero debes tener en cuenta que, probablemente, la primera persona de la que te enamores no será con la que compartas el resto de tu vida. Sin embargo, llegar a tener una pareja suele ser clave para la mayoría de nosotros y nosotras. Es probable que necesites conocer a mucha gente para encontrar a la que realmente llegue a formar parte de tu vida. Ya sabes: conocer sus gustos, sus aficiones e, incluso, su manera de ser pueden llevarte un tiempo. Disfruta, por tanto, de ese proceso.

En ocasiones, tendemos a pensar que nuestra primera relación sexual será algo maravilloso y perfecto - ¡y puede que lo sea! -, pero no siempre es así. Las relaciones sexuales requieren de un aprendizaje, y, en ellas, también es muy importante el conocimiento de uno mismo, y de la otra persona, para que la relación entre ambos sea plenamente satisfactoria.





Aún así, antes de llegar a mantener una relación sexual con la persona elegida, debéis decidir el momento en que tendrá lugar, crear un ambiente cómodo que hará que la relación se parezca a la que deseáis. Además, debes saber que existe una gran variedad de prácticas sexuales, y que es importante que valores cuáles van a resultarte cómodas y apetecibles cuáles NO estás dispuesto o dispuesta a llevar a cabo.

Otra de las preocupaciones puede ser el VIH/SIDA y otras Infecciones de Transmisión sexual (ITS's). En las sedes de Fundación Triángulo, puedes tener acceso a gran cantidad de información al respecto. Disponemos, además, de herramientas necesarias para prevenir este tipo de infecciones preservativos y lubricante, sin coste económico, dispuestos a cumplir su función.

“Vero y yo nos entendemos a la perfección, y ya no entendería la vida sin ella” - Jara, 19 años”.





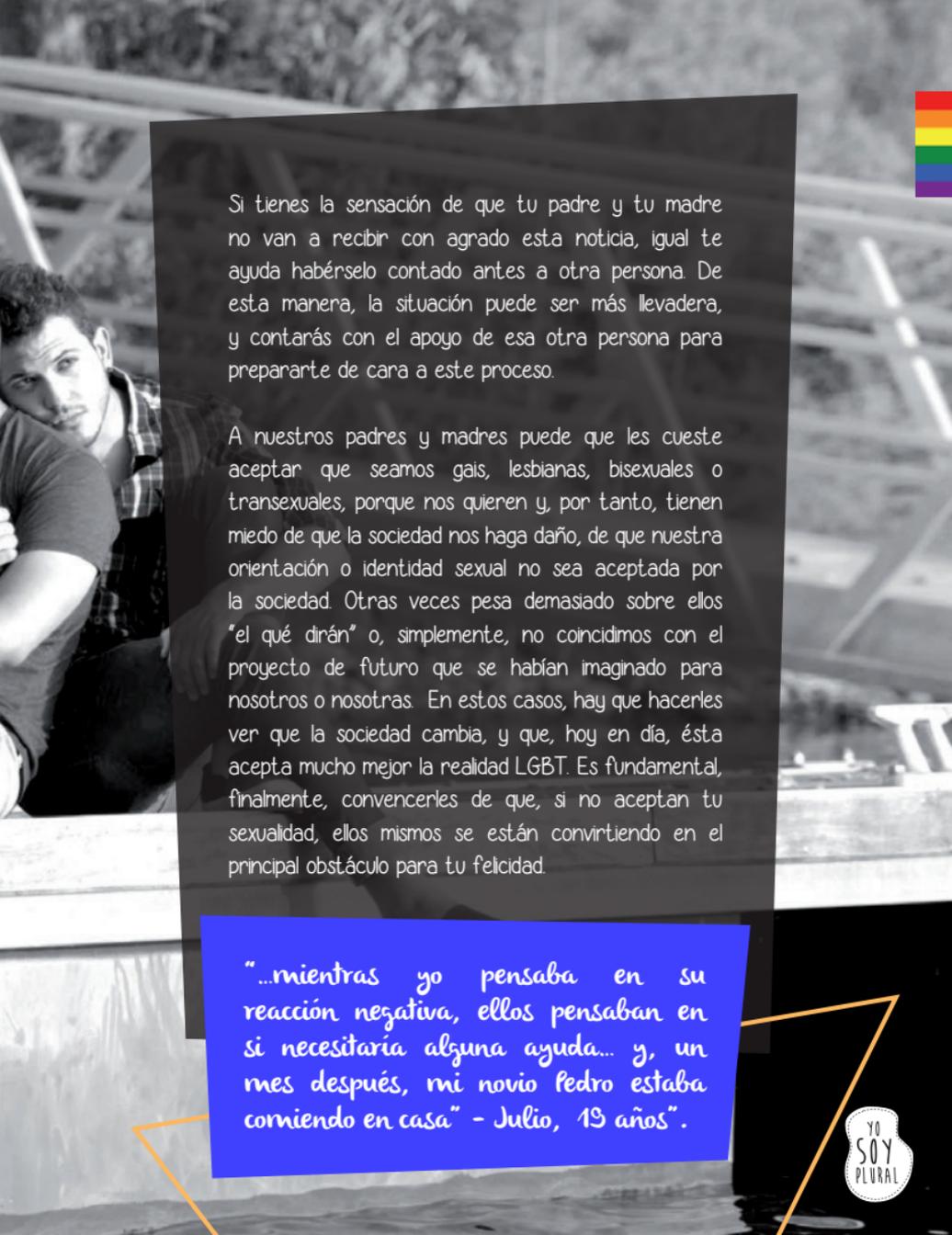
CONTÁRSELO A TU PADRE O A TU MADRE

A veces percibimos el paso de contarlo a nuestra madre y a nuestro padre como un momento muy complicado, pero te gustará saber que en muchas ocasiones esto no es así.

Es muy posible que tu padre y tu madre hayan observado tu manera de ser, y esto les haya dado pistas acerca de tu orientación/identidad sexual; es más, puede ser que hasta piensen que puedas ser gay, lesbiana, bisexual o transexual, y solo estén esperando a que tú lo compartas con ellos/as para apoyarte y comprenderte.

Sin duda será un momento importante en tu vida, y, por eso, debes prepararlo y anticiparte, de alguna manera, a los acontecimientos. Por ejemplo, puedes ir preparando el terreno de alguna manera e ir dando pistas sobre lo que en realidad sientes. Estamos seguros de que te ayudará a encontrarte más cómodo/a y preparado/a a la hora de dar el paso definitivo. Eso sí, poco o nada ayudará si intentas ocultarse, si desvías la atención o si despistas con mentiras.





Si tienes la sensación de que tu padre y tu madre no van a recibir con agrado esta noticia, igual te ayuda habérselo contado antes a otra persona. De esta manera, la situación puede ser más llevadera, y contarás con el apoyo de esa otra persona para prepararte de cara a este proceso.

A nuestros padres y madres puede que les cueste aceptar que seamos gais, lesbianas, bisexuales o transexuales, porque nos quieren y, por tanto, tienen miedo de que la sociedad nos haga daño, de que nuestra orientación o identidad sexual no sea aceptada por la sociedad. Otras veces pesa demasiado sobre ellos "el qué dirán" o, simplemente, no coincidimos con el proyecto de futuro que se habían imaginado para nosotros o nosotras. En estos casos, hay que hacerles ver que la sociedad cambia, y que, hoy en día, ésta acepta mucho mejor la realidad LGBT. Es fundamental, finalmente, convencerles de que, si no aceptan tu sexualidad, ellos mismos se están convirtiendo en el principal obstáculo para tu felicidad.

"...mientras yo pensaba en su reacción negativa, ellos pensaban en si necesitaria alguna ayuda... y, un mes después, mi novio Pedro estaba comiendo en casa" - Julio, 19 años.



FUNDACIÓN TRIÁNGULO EXTREMADURA

SERVICIO PLURAL

Asesoramiento e información y apoyo a personas LGBT,
Lunes a Viernes: 9:00 - 14:00 y Martes y Miércoles de 17:00 a 19:00,
y fuera de horario previa cita.

SERVICIO DE INFORMACIÓN SOBRE ITS'S / VIH

Info tlf: 663 054 602

Email: salud.extremadura@fundaciontriangulo.es

PRUEBA RÁPIDA VIH en coordinación con el Comité Antisida de Extremadura.

TALLERES DE DIVERSIDAD AFECTIVO-SEXUAL / PREVENCIÓN VIH:

Dirigidos a educación infantil, primaria, secundaria, bachillerato,
y universidad, así como cualquier ámbito de educación no formal.

GRUPO DE APOYO A PERSONAS TRANSEXUALES

GRUPO DE FAMILIAS LGBT

COOPERACIÓN INTERNACIONAL AL DESARROLLO

FESTIVAL FANCINEGAY: www.fancinegay.com

LES PALOMES: www.lospalomos.es

CONTACTO

Badajoz: c/ Museo 3, 1º, 06003 (Badajoz)

Tlfns: 924 260 528 // 647 731 838

Cáceres: c/ Viena 4, 1º B (Mérida)

Tlfn: 663 054 602

Mérida: Estadio Romano, fondo sur, Pta. 3 (Mérida)

Tlfns: 924 259 358 // 663 054 563

extremadura@fundaciontriangulo.es

REDES SOCIALES

[Facebook.com/FundacionTriangulo Extremadura,](https://www.facebook.com/FundacionTriangulo-Extremadura)

[Twitter.com/ServicioPlural](https://twitter.com/ServicioPlural)

www.fundaciontriangulo.org

WEB

www.fundaciontriangulo.org



CRÉDITOS:

IDEA ORIGINAL: Fundación Triángulo Extremadura

REDACCIÓN Y COORDINACIÓN:

Jesús Murillo - jesusmurillo@fundaciontriangulo.es

Hugo Alonso - hugoalonso@fundaciontriangulo.es

COLABORACIONES: Alfonso Suárez, Silvia Tostado,
Pablo Cantero y David Luceño.

REVISIÓN DE ESTILO: Fran Amaya

FOTOGRAFÍA: Xema Mera

DESEÑO: Agencia MonoGráfica

IMPRESIÓN: Indugrafic Digital





YO
SOY
PLURAL



JUNTA DE EXTREMADURA