



FUNDACIÓN TRIÁNGULO JUVENTUD
 Por la igualdad social de jóvenes gais, lesbianas y bisexuales
www.fundaciontriangulo.es/juventud juventud@fundaciontriangulo.es



**CREO QUE SOY
 HOMOSEXUAL.
 CREO QUE SOY
 BISEXUAL.
 ¿Y AHORA QUE?**



¿QUÉ ES SER GAI? ¿QUÉ ES SER LESBIANA? ¿QUÉ ES SER BISEXUAL?

Un chico es gai cuando se siente atraído por otros chicos. Una chica es lesbiana cuando se siente atraída por otras chicas. Una persona es bisexual cuando se siente atraído tanto por chicos como por chicas. Es decir, una persona es homosexual cuando se enamora y desea sexualmente a personas de su mismo sexo. 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, y conducirles a intentar aparentar una vida heterosexual o, en otras ocasiones, llevarles a tener una doble vida. Y no hay nada peor que engañarse a uno mismo, que lo único que consigue es hacernos infelices. La homosexualidad no tiene en sí nada de malo, son algunos sectores de la sociedad los que nos hacen verla así.





“Muchas veces, cuando me iba a la cama, empezaba a pensar en otros chicos, y me sentía mal. Rápidamente intentaba quitarme esos pensamientos de la cabeza y desviar mi atención a otra cosa.” - Rubén, 15 años





¿Cómo sé si soy homosexual?

Tal vez tú no sepas cómo llamar a tus sentimientos sexuales. No tienes que apurarte y obligarte a etiquetarte como gai, lesbiana o como bisexual. Nuestra orientación sexual se desarrolla con el tiempo. La mayoría de los chicos y chicas son intensamente sexuales durante los años de la pubertad (generalmente entre los 11 y 15 años), cuando sus cuerpos cambian y sus hormonas fluyen de modos diferentes. Tus sentimientos sexuales tal vez sean tan fuertes que no estén dirigidos hacia personas o situaciones en particular, sino que parecen producirse sin causa alguna. A medida que vayas creciendo, te darás cuenta por quién te sientes atraído en realidad. Los chavales y chavalas con sentimientos homosexuales descubren que, con el tiempo, su atracción por otros y otras se vuelve cada vez más clara. Tal vez encuentres que estas experiencias son placenteras, perturbadoras o una combinación de ambas. Cuando tienen 16 ó 17 años, muchos adolescentes homosexuales comienzan a tener claro lo que son. Algunas preguntas que podrías hacerte son: Cuando tienes fantasías sexuales... ¿son con chicos o con chicas?, ¿alguna vez te has enamorado de una persona de tu mismo sexo? Si no puedes responder a estas preguntas ahora, no te preocupes. Ya podrás más adelante.

Buscando información **ya** otros homosexuales

Enseguida tendrás la necesidad de tener información sobre lo que te está pasando y sobre la homosexualidad en sí misma. Puedes acudir para ello a una biblioteca, o meter la palabra HOMOSEXUAL, LESBIANA, BISEXUAL o GAY en el buscador google. Otra opción es ponerte en contacto con alguno de los grupos de gays, lesbianas y bisexuales de los muchos que existen en las diferentes provincias de España. En concreto, en la página web de la Fundación Triángulo (www.fundaciontriangulo.es) podrás encontrar un completo directorio de asociaciones y teléfonos de información.

También tendrás la necesidad de conocer a gente que esté pasando o haya pasado por lo mismo que tú. Podrás contactar con otros chicos gays, lesbianas y bisexuales en las asociaciones gays (algunas de ellas con grupos de jóvenes), en locales de ambiente homosexual (pero estos funcionan casi todos solo por la noche) y en chats (pero hay que tener en cuenta que algunos de los usuarios de estas páginas de Internet buscan sólo sexo o te pueden engañar, ¡Nunca quedes a solas!). Por lo tanto, te recomendamos la primera vía para conocer a gente homosexual. También es posible que haya un grupo de adolescentes gays en tu área. Recuerda, las personas homosexuales y bisexuales están dondequiera que tú estés, pero puede que no lo hayan dicho aún. Tarde o temprano hallarás a alguien que siente algunas de las mismas cosas que tú.



Algunos miedos que tengo...

A la hora de manifestarnos como homosexual o bisexual son muchos los miedos que nos invaden: Miedo a ser rechazados por los demás, a que se rían de nosotros, a que ya no nos vean igual que antes. Muchas veces esos miedos son infundados, luego una vez que lo decimos casi nunca ocurre lo que hemos imaginado. En otras ocasiones, el miedo surge porque tenemos una imagen de las personas homosexuales muy negativa, muy cargada de estereotipos. No queremos ser como algunos homosexuales que conocemos o que se nos atribuyan algunas de las opiniones que se tienen sobre los gays, lesbianas o bisexuales. Por ello, es importante demostrar que los homosexuales somos tan diversos como los heterosexuales, y por ello es tan importante hacerse visible. Si no te gusta los referentes de homosexualidad que existen, ¡Sé tu uno de ellos!

"Muchas veces no quería, me daba terror, decir que era gai, porque ello supone decir que me parecía, o iba a acabar siendo, como determinados personajes que no me gustaban. Yo no soy así, no deseaba serlo, y no quería que pensaran que acabaría siendo así" - Pedro, 17 años

También algunos jóvenes homosexuales piensan que les va a ser muy difícil tener una pareja o que van a renunciar a tener una familia. Eso no es así, hay muchos jóvenes homosexuales que quieren pasar su futuro en pareja y casarse y adoptar niños ahora que las leyes lo permiten.

El ser gai o lesbiana no es solamente que quieras acostarte con personas de tu mismo sexo, sino también que quieras amar y tener un proyecto de vida en común con algunos de ellos.





Del mismo modo, nos puede dar miedo decir que somos bisexuales por si somos calificados como promiscuos o viciosos. La gente tiende a pensar que, por el hecho de ser bisexual, nos gustan todas las personas cuando no es así: Algunos/as nos gustarán y otros no. Igual que no te-

nemos porque mantener más número de relaciones sexuales ni sentir la necesidad de estar con un chico y una chica a la vez porque sino nos va a faltar algo.





¿A quién contárselo primero?

Con el tiempo, comienzas a sentir la necesidad de contar ese secreto que te ha acompañado durante tanto tiempo, el deseo de liberarte de esa carga. Normalmente la primera persona a la que elegimos para contárselo es a alguien con quien tenemos mucha confianza, sabemos que va a reaccionar bien, nos va a guardar el secreto, nos va a comprender y no es extremadamente importante para nosotros (por eso, no suele ser muy recomendable que sean los padres las primeras personas en saberlo, por si la reacción es negativa poder contar con alguien en quien apoyarnos). Sólo debes contarlo cuando estés realmente preparado y seguro de ti mismo/a. Que nada de lo que te digan te haga dudar sobre quién eres y sobre lo que sientes. Si la reacción de esa persona es mala, no te preocupes ni te enfades con ella, seguramente necesita pasar por un proceso de aceptación de tu homosexualidad como el que has pasado tú ya.

“Cuando se lo conté a mis amigas y a mi familia me quitó un gran peso de encima. Me sentía más yo. Ya podía ser con ellos tal y como era en todos los aspectos, sin tener que ocultarles algo tan importante en mi vida” - María, 20 años





Las primeras relaciones...

Las primeras experiencias no tienen por qué ser extraordinarias, ni cubrir todas las expectativas, porque se va aprendiendo a disfrutar y a vivirlo bien con el tiempo. A veces los nervios, el ser inexperto, la inseguridad, pueden hacer que esa primera experiencia no sea tan positiva como se esperaba, pero no por eso hay que pensar que no se sea gay o lesbiana o bisexual o heterosexual, sino que la próxima vez podrá ir mejor. Y sobre todo es importante recordar que hay que protegerse siempre, frente a infecciones de transmisión sexual, mediante el uso de preservativos; que no hay que hacer nada que uno no esté seguro de que le va a gustar, porque el otro lo quiera. Es mejor un NO a tiempo, que luego arrepentirse de haber hecho algo que cree inseguridad, culpa, dolor o incluso miedo, respecto al sexo.

Cuidado con utilizar el alcohol u otras drogas como vía para dar el paso y atreverse con el sexo. Hacer eso puede llevarnos a no disfrutar de la relación sexual o hacerlo sin protección.



¿Cómo decirse a los PADRES?

Posiblemente uno de los momentos más complicados por los que pasa un chaval o chavala gai, lesbiana o bisexual es el momento de hablar de sus preferencias sexuales con sus padres. Aunque en algunas ocasiones ocurre que cuando vamos a hablar con ellos del tema no tienen ni idea, lo más normal es que ya se lo imaginen (otra cosa es que prefieran hacer como si no lo supiesen) o, incluso, puede que en algún momento nos lo hayan preguntado y lo hayamos negado.

Algunas cosas que sería bueno tener en cuenta antes de hablar con ellos son:

- *Ve dejando pistas a tus padres para que cuando un día decidas hablar del tema no les pille de impre- visto, o al menos, no les despistes con mentiras.*
- *Es importante estar seguros de que realmente tenemos una orientación homo/bisexual y de que no se trata de un momento de exploración de la sexualidad que se da en la prepubertad donde todos la exploramos de manera indiscriminada tanto con chicos como con chicas.*
- *Es conveniente, antes de dar el paso, que tengamos más o menos aceptada nuestra homo/bisexualidad, ya que puede ocurrir que nuestra madre se eche a llorar o nuestro padre nos pida que cambiemos y el no tener las cosas claras haga que nos planteemos todo de nuevo.*
- *Que contemos con apoyos para que si la reacción de nuestros padres es negativa podamos contar con ellos. Por eso, no suele ser lo más conveniente que las primeras personas a las que comuniquemos que somos homo/bisexuales sean nuestros padres.*





- *Que lo que nos motive a hablar con nuestros padres sobre este tema sean razones positivas, como querer tener una relación de confianza con ellos, de comunicación y de respeto mutuo y no que lo que nos impulse sea la venganza por una rabieta.*
- *Tener en cuenta el momento emotivo del hogar, que no haya habido una separación reciente o fallecimiento.*
- *Intenta recopilar información sobre la homosexualidad ya que es muy probable que tu madre o tu padre te hagan multitud de preguntas, muchas veces fruto del desconocimiento, y estaría bien que pudieras darles respuestas y el teléfono de alguna asociación donde puedan informarse.*
- *Es importante que no te enfades si la reacción de tus padres es negativa y que sepas ser paciente. Si a ti te ha costado todo un proceso de tiempo aceptar tu homo/bisexualidad, imagínate a una persona que lo vive desde fuera y pertenece a otra generación.*

A nuestros padres pueden que les cueste aceptar nuestra homo/bisexualidad porque nos quieren y tienen miedo de que la sociedad nos haga daño por el hecho de ser diferentes. También muchas veces por “el que dirán” o porque no es el proyecto de futuro que se habían imaginado para nosotros. Hay que hacerles ver que la sociedad hoy en día lo tiene mucho más aceptado de lo que ellos piensan y que ya no hay que renunciar a poder formar una familia por ser homo/bisexual. Es fundamental hacerles ver que si no aceptan tu sexualidad, ellos mismos se están convirtiendo en el principal obstáculo para tu felicidad.

RECURSOS

¿Cómo sobrevivir en el “ambiente”? / Paul van Scherpenzeel. Madrid: Cyan, 2004.: En sus páginas encontrarás consejos para disfrutar de tu condición sexual y afectiva con naturalidad.

¿Entiendes o qué? / Terry Sander-son. Barcelona: Grijalbo Mondadori, 2001.: Libro de autoayuda que aborda cómo aceptar la homosexualidad, cómo nos afecta la ideología heterosexista de la sociedad, cómo decírselo a los padres, etc. Totalmente enfocado para casos personales.

¿Seré gay? / Ana B. Gómez. Madrid: Cyan, 2004.: Este libro te expone, de forma rigurosa pero sencilla, algunas condicionantes que pueden acompañar la aceptación de tu propia homosexualidad.

¿Seré lesbiana? / Beatriz Gimeno y Boti G. Rodrigo. Madrid: Cyan, 2004.: Te reconfortará en tus sentimientos más íntimos y te permitirá dar los primeros pasos en el complejo mundo de la afectividad y la sexualidad con confianza, autoestima y gozo.

10 consejos básicos para el hombre gay / Joe Kort. Madrid: Egales, 2005.: Identificar y superar conductas contraproducentes es tarea esencial para cualquier persona, más aún para un gay que ha debido afrontar infinidad de obstáculos y aceptarse tal cual es.

Acéptate, acéptalo / Bob Powers y Alan Ellis. Barcelona: Paidós Ibérica, 1999.: Testimonios de gays y lesbianas y padres de estos últimos.

Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo / Sonia Soriano Rubio. Salamanca: Amarú, 1999.: Es un manual de conceptos básicos sobre la homosexualidad desarrollado para contextualizar una investigación de campo sobre el proceso de autodefinición que atraviesan las personas homosexuales.

Más que amigas / Jennifer Quiles. Barcelona: Plaza & Janés, 2002.: Está destinado a mujeres que se sienten o se han sentido alguna vez atraídas por otras mujeres y no han sabido muy bien cómo asimilarlo, a aquellas que tienen claros sus sentimientos



pero que sufren y no saben qué camino tomar, a todas las lesbianas y bisexuales que aún buscan respuesta a ciertas preguntas. Pero también a todas las personas que sienten curiosidad por las relaciones afectivo-sexuales entre mujeres y quieren ampliar sus conocimientos por encima de tópicos e ideas erróneas.

Mi primera vez / Jesús Genérela y Marcos Benítez. Barcelona: Ediciones de la Tempestad, 2003.: Una obra pionera en lengua castellana. El testimonio de cien vidas que nos ofrecen una instantánea de la sexualidad tanto en la juventud como en la madurez.

Primeras caricias / Beatriz Gimeno. Barcelona: Ediciones de la Tempestad, 2002.: Un libro que puede ayudar a muchas mujeres, a muchas mujeres que todavía sienten temor y vergüenza, a muchas otras que viven con miedo y esperanza su primera vez.

Salir del armario / Alfonso Llopart y Adolfo Llopart. Madrid: Temas de Hoy, 2000.: Cuenta varias historias de hombres y mujeres que cuentan como salieron del armario en su entorno, distintos testimonios de personas que contaban cómo afrontaron su propia conciencia de ser homosexuales, y cómo lo hicieron público. A su familia. A sus amigos “de toda la vida?”.

Sin complejos / Jesús Genérela. Barcelona; Egales: 2007, 2007.: Para un@s y otr@s, aquí va esta guía que pretende dar respuesta directa a preguntas simples, lanzadas a veces con un punto de provocación. Incluye una relación de direcciones y teléfonos de diferentes colectivos lgbt de toda España.



Dirección de las delegaciones de FT:

ANDALUCIA:

Sevilla
Pl. San Leandro 10
(Entre San Pedro y la Alfalfa)
41003 - Sevilla
Tlf: 954.21.80.82 / 661.01.01.73

Huelva

c/ Palos de la Frontera
(pl de la palmera)
21.003 - Huelva
Tlf: 959.816.716 / 661.01.01.73
andalucia@fundaciontriangulo.es

CANARIAS:

Tenerife
Plz. del Príncipe
Santa Cruz de Tenerife
38.002 - Tlf: 690.373.915
canarias@fundaciontriangulo.es

CASTILLA-LA MANCHA:

Toledo
Camerín de San Cipriano, 3
(Centro de Juventud)
Envíos postales: Apdo. Correos: 418
45080 - Toledo
Tlf: 925.28.24.92 / 671.11.22.71
castillalamancha@fundaciontriangulo.es

CASTILLA-LEÓN:

Valladolid
Plaza del Ochovo, 2, 1º D
47001-Valladolid
Tel/ fax.: 983 395 494
Tlf.: 600 395 331
valladolid@fundaciontriangulo.es





EXTREMADURA:

Badajoz

C/ Arco-agüero, 20, 1º B.

06002 - Badajoz

Tlfs: 924.260.528 / 663.054.602

extremadura@fundaciontriangulo.es

COMUNIDAD DE MADRID:

Madrid

C/ Meléndez Valdés, 52. 1º D. (Metro)

Argüelles o Moncloa)

28015, Madrid

Tlf./Fax: 91 583.05 40

Información LesGai: 91 44 06 394

juventud@fundaciontriangulo.es

Alcobendas

Casa de las asociaciones

Cáceres, 18

28100 Alcobendas (Madrid)

alcobendas@fundaciontriangulo.es

Costiada

costiada@fundaciontriangulo.es

San Sebastian de los Reyes

sanse@fundaciontriangulo.es



Organiza:
FUNDACIÓN TRIÁNGULO JUVENUD
Por la igualdad real de jóvenes gays, lesbianas y bisexuales
www.fundaciontriangulo.es/tema/0

Subvencionado por:



✓ POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



www.fundaciontriangulo.es

Idea original y texto: Pablo López
Asesoramiento y revisión: José Ignacio Díaz Carvajal,
Luis R. Potts y Miguel Ángel Sánchez
Fotografía y diseño: Matheus (www.jmatheus.com)
Modelos: Alejandro Pérez, Leticia Cristina López,
Adrián Vázquez, Ana Cristina García,
José Fernández, Alejandro Larrea,
Alejandro Ruíz, Rocío Fernández-Cueva,
M^a Isabel Pereira, Marta Castillo
Ayudantes de producción: Alfredo Peinado,
Sara Rodríguez y Marta López-Doriga
Agradecimiento: Hotel Catalonia Moratín

