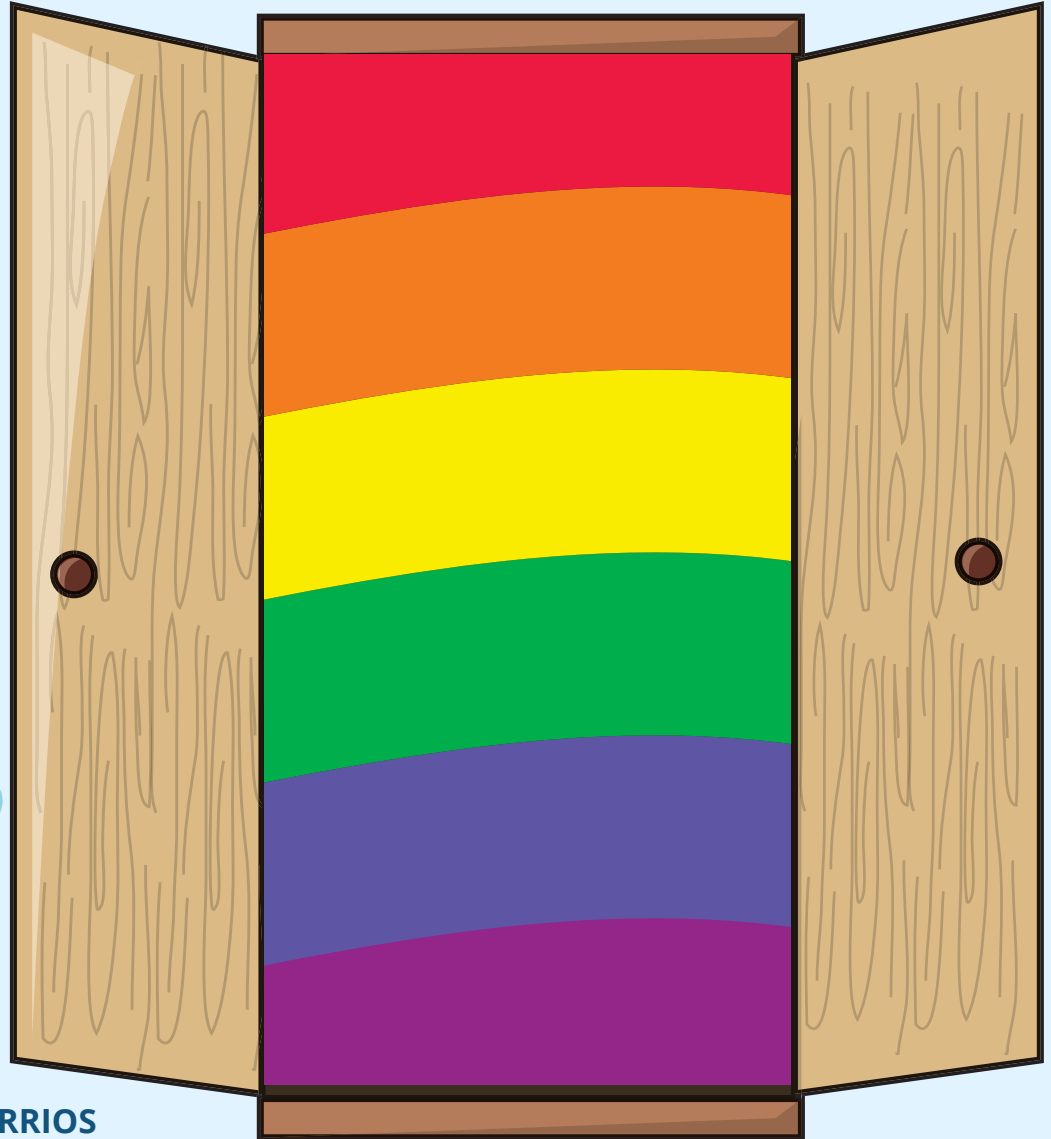


SALÍ DEL CLOSET

*¡Ahora
qué
hago?*



SALÍ DEL CLOSET

¿Ahora qué hago?

GUÍA DE TRABAJO PARA COMUNIDAD LGBTIQ+ DE BARRIOS Y COLONIAS DE M.D.C.



Ecuménicas por el
Derecho a Decidir

Sistematización de información:

Ligia García, Ruth Mena

Elaboración de documento:

Ana Ruth García Cárcamo

Validación:

Alianza para la Paz

Revisión:

Idalia Alejandra Flores

Diseño:

Ruth Mena

Tegucigalpa, Honduras

Marzo 2022



CONTENIDO

- 03 Introducción
- 04 Conceptos básicos y diversidad de sexo y género desde una perspectiva de Derechos Humanos
- 24 Conociéndome a mi, conozco mis emociones
- 37 El papel de la familia y amistades
- 41 Cómo disfrutar mejor de mi sexualidad
- 53 Cómo actuar frente a una agresión o situación de violencia
- 60 Glosario
- 63 Directorio de instituciones de apoyo
- 65 Bibliografía

INTRODUCCIÓN

El presente cuadernillo de trabajo tiene la finalidad de informar y abordar variados temas en torno a la diversidad sexual y de género, el educar en estos temas es generar espacios de aprendizaje y debate que son necesarios para que las y los jóvenes reconozcan su entorno y como este se conecta a sus Derechos Humanos.

Con el fin de motivar estos espacios, Alianza para la Paz ha creado este documento específicamente para jóvenes y adolescentes pertenecientes a la comunidad LGBTIQ+ que residen en el M.D.C. de Francisco Morazán, Honduras. Con el objetivo de que sea una herramienta de conocimiento y empoderamiento para la construcción de una sociedad más libre, incluyente y justa.



Conceptos básicos de la comunidad

LGBTIQ

CAPÍTULO 1

Diversidad sexual y de género desde una perspectiva de Derechos Humanos

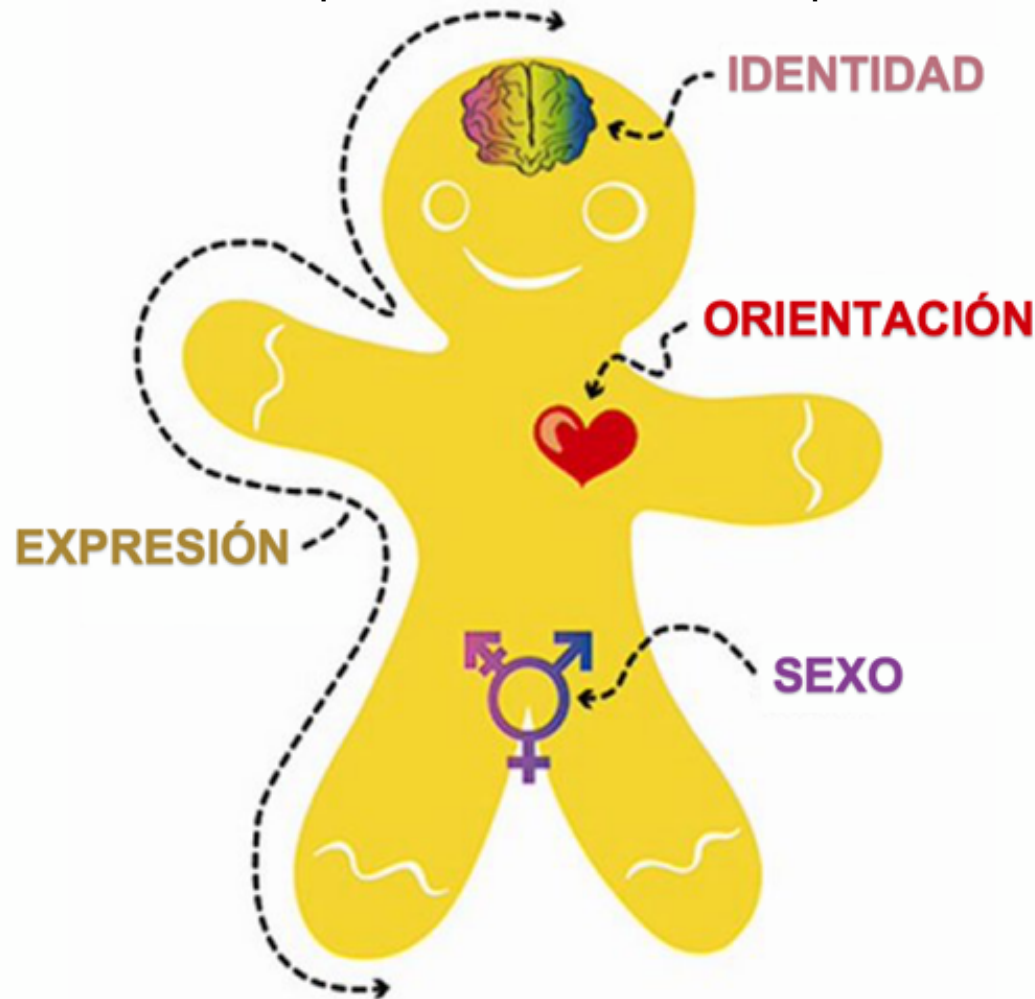
Nuestra sociedad es muy diversa, en culturas, creencias, comportamientos y personas, todas diferentes entre sí. Todas y todos somos parte de diferentes culturas, estas se van construyendo a lo largo de la historia y van cambiando las normas y costumbres, adaptándose a lo que se considera bueno o malo.

Las personas también somos diversas y diferentes y eso está bien. Imagina lo aburrido que sería un mundo si todas las personas se comportaran, pensarán y sintieran de la misma forma, la diversidad es lo que nos hace especiales y no debe esconderse lo que se considera “fuera de lo normal”.



Conceptos básicos

También, las formas de vivir nuestra sexualidad y lo relacionado a ella son muy diversas y totalmente válidas, para ello es necesario que conozcamos algunas cosas:



Identidad de género

Es la forma en que tu mismo te percibes y te proyectas hacia las otras personas, son las características que forman tu identidad y te reflejan como hombre, mujer, no binaria, todas o ninguna hacia las demás personas. Nuestra identidad de género no se guía por nuestro sexo biológico o nuestros genitales y tampoco nuestra identidad influye en nuestra orientación. La identidad de género puede verse de esta forma:

1. **Persona Cisgénero:** Es decir, cuando las características biológicas coinciden con la construcción social del género, mujer-femenino, hombre-masculino.
2. **Persona Trans:** Es cuando las características físicas no coinciden con la autopercepción del género y hay una transición para que estos coincidan, están las personas transgéneros y las personas transexuales.
3. **Persona no binaria:** Son las personas que no se consideran dentro de la categoría de femenino o masculino y se encuentran en un punto neutro del género.



Identidades



Trans



No Binaria



Intersexual



Orientación Sexual

Esta es la atracción que sentimos hacia una o más personas desde el ámbito sexual, romántico y/o afectivo, nuestra orientación sexual no depende ni de nuestra identidad de género ni sexo biológico, ya que esa atracción se puede dar hacia personas del género opuesto, de mismo e incluso hacia ninguna.

Orientaciones sexuales



Orgullo LGBTQ+.



Gays: Hombres que se sienten atraídos hacia otros hombres.



Lesbianas: Mujeres que se sienten atraídas hacia otras mujeres.



Bisexual: Persona que se siente atraída hacia ambos géneros.



Pansexual: Persona que se siente atraída hacia otras sin importar su género o sexo.



Heterosexual: Persona que si siente atraída hacia las personas del género opuesto.



Asexual: Persona que no siente o siente muy poca atracción hacia otras personas.



Expresión de género

Es la manifestación externa de las características que asociamos a cada género y como las utilizamos para proyectarnos en la sociedad, por ejemplo, las mujeres usan falda – femenino, los varones son fuertes – masculino, pero no es necesario encasillarse en estos estereotipos, cada uno es libre de vivir su expresión de género como quiera y debe ser respetado.

Sexo

Hace referencia a las características físicas y biológicas que posee una persona y es una etiqueta puesta por la ciencia para poder diferenciarnos a nivel sexual, algunos factores que determinan esto son los genitales (pene – vagina), las gónadas (órganos internos), los cromosomas y las hormonas (testosterona y progesterona). Bajo esta categoría se dividen en mujer/hembra, hombre/macho y las personas intersexuales que poseen una variación biológica en la que nacen con características de ambos sexos, algunas veces no visibles o notorias.

Sistema Sexo - género

Es el conjunto de prácticas, símbolos, representaciones, normas y valores sociales que las sociedades elaboran a partir de la diferencia sexual de la anatomía de los cuerpos humanos.



Discriminación hacia la comunidad LGBTIQ+

La discriminación puede ser definida como cualquier distinción, exclusión, estigmatización o indiferencia hacia a otra persona por diversas razones, como color, etnia, posición económica, sexo, edad, religión, orientación sexual, nivel de estudios académicos u otros y que estas acciones son realizadas con el fin de humillar y actuar en contra de la dignidad humana.

La discriminación por motivos de pertenecer a la diversidad sexual o LGTBIQ+ fobia es el rechazo, odio y desprecio hacia lesbianas, gays, bisexuales, trans, entre otros. No es un miedo irracional como la aracnofobia o el miedo a las alturas, es una ideología que rechaza y violenta la diversidad, esta actúa de formas diferentes y desde diferentes espacios, pero, siempre con el mismo fin, causar un daño hacia las personas que están fuera de esa "normalidad".

Estereotipos

Son imágenes simplificadas y se basan en ideas y creencias aprendidas socialmente, lo que lleva a prejuizar y condicionar la percepción y el trato hacia las personas. Todos estos estereotipos se asocian a diversos grupos, afectándoles en su vida diaria y relaciones personales.

Algunos de los estereotipos más comunes que afectan a las personas LGBTIQ+ tienen que ver con ciertas profesiones, aficiones y promiscuidad sexual. Por ejemplo, las mujeres lesbianas son masculinas y de forma despectiva les dicen “marimachas”, los hombres gays son afeminados, las personas bisexuales están confundidas y son promiscuas, entre otros.



Prejuicio

Son los sentimientos y actitudes negativas, que generan dichos estereotipos. Las personas LGBTQ+ son objeto de prejuicios por parte de la población. La relación entre estereotipos y prejuicios es estrecha. Cuando nos basamos en estereotipos y emitimos un juicio sobre ellos, estamos generando un prejuicio. El mayor problema de los estereotipos y prejuicios es que son normalizados y naturalizados. Un ejemplo de prejuicio es cuando se cree que una persona es trans solo por un capricho de hacerse mujer u hombre.

Como mencionábamos antes, la LGBTQ+ fobia no es un miedo, sino intolerancia y odio, este rechazo y odio puede manifestarse de muchas maneras e incluso desde uno mismo o misma. Estas son algunas de sus dimensiones:

Interiorizada: Es el rechazo que siente una persona LGBTQ+ hacia sí misma, al interiorizar los estereotipos y prejuicios sociales. Asume como normal que reciba intolerancia y acepta como natural y lógico el acoso que pueda recibir.

Cognitiva: Es la validación de los estereotipos y prejuicios que se dan hacia la comunidad, por ejemplo, justificar y validar las terapias para “curar” la homosexualidad o las violaciones correctivas, intentar justificar su discriminación con argumentos violentos.

Afectiva: Es el aprendizaje emocional de los sentimientos que surgen debido al rechazo como persona LGBTIQ+, sentimientos como tristeza, soledad, impotencia, enojo, inferioridad son causados por esto y aunque pueden llegar a sanarse siempre dejan una huella en las personas.

Conductual: Son los comportamientos que tienen las personas hacia alguien de la diversidad de sexo-género, tales como burlas, chistes, insultos y/o agresiones físicas y todas acciones u omisiones que manifiesten rechazo.



Liberal: Es la aceptación de las personas LGBTIQ+ desde la tolerancia, siempre y cuando no sea expresado en público, por ejemplo, demostraciones de afecto en público, ser gay pero no “amanerado”, entre otras.

Institucional: Es reproducida por entes del Estado, violentando a las personas de la comunidad y negándoles el acceso a servicio básicos con leyes violentas y restrictivas, como el acceso a la salud, discriminación y exclusión laboral y escolar, incluso criminalización.



Derechos Humanos

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Los seres humanos de todas las orientaciones sexuales e identidades de género tienen derecho al pleno disfrute de todos los derechos humanos.



Los principios de Yogyakarta* enlista los Derechos Humanos de la siguiente forma:

Derecho al disfrute universal
de los Derechos Humanos

Derecho a la igualdad y no
discriminación

Derecho al reconocimiento de
una personalidad jurídica

Derecho a la vida

Derecho a la seguridad
personal

Derecho a la privacidad

Derecho de toda persona a no
ser detenida arbitrariamente

Derecho a un juicio justo

Derecho a la libertad de
movimiento

Derecho al trabajo

Derecho a la seguridad
social

Derecho a un nivel de vida
adecuado

Derecho a una vivienda
adecuada

Derecho a la educación

Derecho al disfrute del más
alto nivel posible de salud

Derecho a la protección
contra abusos médicos

Derecho a la libertad de
opinión y de expresión

Derecho a la libertad de
reunión y asociaciones
pacíficas

Derecho a la libertad de
pensamiento, de conciencia y
religión

Derecho a procurar asilo

Derecho a formar una
familia

Derecho a participar en la
vida pública

Derecho a participar en la
vida cultural

Derecho a promover los
Derechos Humanos

Derecho a recursos y
resarcimientos efectivos

Derecho a la responsabilidad

Derecho de toda persona privada de su libertad a ser tratada
humanamente

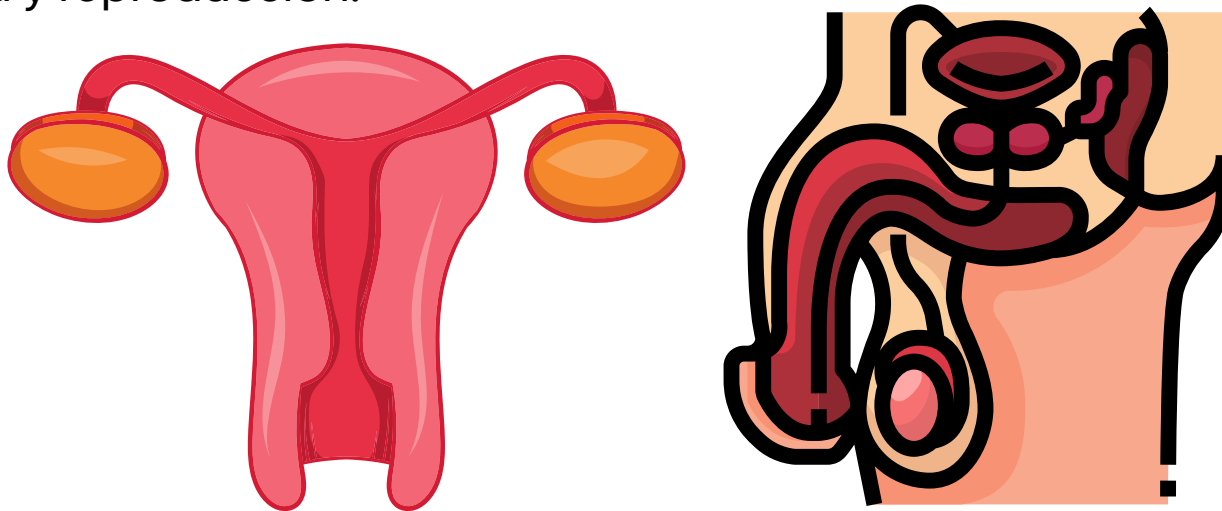
Derecho de toda persona a no ser sometida a torturas, ni
penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes

Derecho a la protección contra todas las formas de
explotación, venta y trata de personas

Derechos Sexuales y Reproductivos

Son un conjunto de derechos relacionados con la sexualidad y la reproducción de las personas. Forman parte de los derechos humanos reconocidos y aceptados internacionalmente. Estos derechos los tenemos todas las personas incluyendo a las personas de la comunidad LGBTIQ+.

La salud sexual y reproductiva es disfrutar de un buen estado físico, mental y social en todos los aspectos relacionados a la sexualidad y la reproducción. Esta no es únicamente no tener enfermedades, infecciones o dolencias asociadas a la sexualidad y reproducción.



Derechos Sexuales

Derechos Reproductivos

Derecho a la protección y prevención de Infecciones de transmisión sexual y/o embarazos no deseados.

Derecho a decidir sobre el tipo de familia que quiero formar.

Derecho a decidir libremente cuando, como y con quién o quienes iniciar mi vida sexual.

Derecho a decidir libremente si quiero o no tener hijos o hijas.

Derecho a expresar y vivir libremente tu orientación sexual e identidad de género.

Derecho a acceder a métodos anticonceptivos, incluida la anticoncepción de emergencia.

Derecho a elegir a sus parejas sexuales y afectivas.

Derecho a una educación integral en sexualidad a lo largo de la vida.

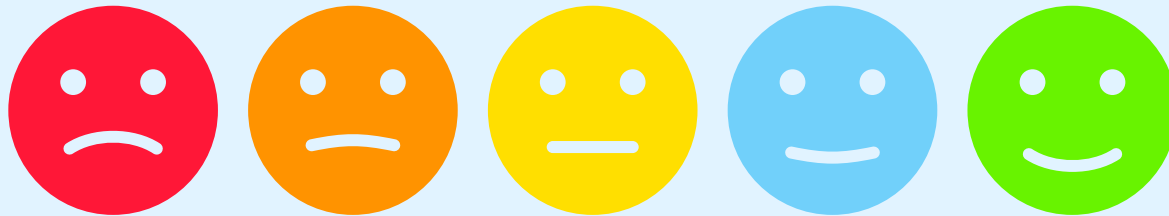
Derecho a explorar y disfrutar de forma placentera y responsable nuestra sexualidad.

Derecho a decidir sobre la reproducción sin sufrir discriminación o violencia.

Derecho a fortalecer la autonomía y autoestima en el ejercicio de la sexualidad.

Derecho a ejercer la maternidad/paternidad de forma digna y equitativa.

Conociéndome a mí, conozco mis emociones



Las emociones

¿Por qué es importante conocer nuestras emociones para tener una vida plena?

Es importante reconocer nuestro estado de ánimo, para poder manejar cualquier situación que nos desequilibra emocionalmente. El autoconocimiento emocional y reconocimiento de las emociones de los demás; es tan vital para una vida saludable y nuestras relaciones sanas sexo afectivas.

¿Qué conocemos sobre nuestras emociones?

Hay emociones principales como: miedo, ira, ansiedad, tristeza, aversión, alegría, felicidad, sorpresa y otras que se derivan de éstas como: Amor, desprecio, optimismo, sumisión, susto, decepción, remordimiento y alevosía. Así como existen emociones positivas que nos hacen sentir bien, existen emociones negativas que nos pueden limitar a hacer algo o nos incapacitan. Es importante reconocer que tipo de situaciones de nuestro diario vivir nos fomentan cada emoción y cómo nos afecta a nivel personal.

Emociones básicas y sus derivadas



Así mismo la tolerancia a la frustración, el manejo de la ira cuando se es impulsivo, agresivo, manejar las emociones por medio de reconocimiento del enojo en nuestro cuerpo, por las sensaciones físicas como ser: manos sudadas, sensación de incremento de la temperatura del cuerpo y de acciones impulsivas a terceras personas o a hacia la persona misma, sentimiento de perder el control sobre sí mismo o misma. Se pueden manejar con actividades de regulación emocional, control de pensamientos y conductas, ejercicios de relajación y respiración.

Desarrollando comportamientos socioemocionales como la escucha, empatía, asertividad, que son esenciales para establecer relaciones saludables con los demás.

Además, una persona con autocontrol emocional debe de tener técnicas de resolución de conflictos, saber pedir ayuda y comunicarse siempre con respeto, con responsabilidad ética y social. Así como también actitud positiva ante la vida con análisis crítico de las normas sociales. Fomentando la automotivación con hábitos saludables de vida, como comer, dormir bien y hacer ejercicio físico.

Inteligencia emocional

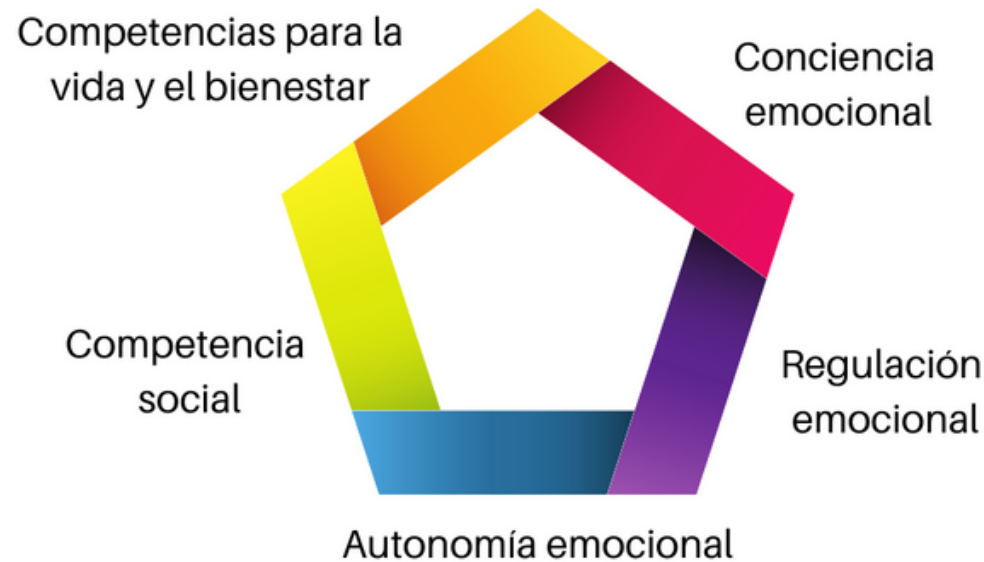
Este es el **modelo pentagonal de las competencias emocionales**, que nos ayuda a identificar formas para comprender mejor la inteligencia emocional.

¿Qué es entonces la inteligencia emocional?

Es la habilidad para manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar esta información para distinguir entre los propios pensamientos y acciones. **La inteligencia intrapersonal** se relaciona con la capacidad de formarse un autoconcepto preciso de sí mismo y utilizarlo apropiadamente, el cual es esencial en el momento de tomar decisiones esenciales a lo largo de la vida.

Las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Comprendamos mejor el pentágono de las competencias emocionales.



1. **Conciencia emocional**, es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de una situación determinada.
2. **Regulación emocional**, es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción (lo que sentimos), el pensamiento (lo que pensamos) y comportamiento (como nos comportamos con nosotros mismos o los demás) y tener buenas estrategias de afrontamiento, capacidad para autogenerarse emociones positivas, entre otras.

3. Autonomía emocional, es el conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional.

4. Competencia social, es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes pro sociales, asertividad, entre otras.

5. Competencias para la vida y el bienestar, incluye la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, sin olvidar las situaciones excepcionales con las que cada cual va tropezando. Permiten organizar la vida de forma sana y equilibrada, al facilitar experiencias de satisfacción o bienestar.

Autoestima

Mientras crecemos vamos trasladándonos de etapas a etapas, cada una de ellas tiene diferentes hitos de desarrollo importantes, entre una de ellas está la adolescencia, donde existe una confrontación y comprobación de concordancia entre todas aquellas creencias e ideas que hemos ido adquiriendo durante nuestra niñez con lo que de verdad creemos y pensamos.

Esto puede llevar a un desacuerdo entre la atracción sexual, conductas y auto identificación, pero hay que tener en cuenta que la identidad sexual es un proceso interno y no una reacción a la conducta sexual.

Según la evidencia actual, la orientación sexual no afecta el funcionamiento psicológico de las personas y la mayor prevalencia de malestar psicológico y conductas de riesgo en la población LGBTIQ+ sería consecuencia de la discriminación y hostilidad social a la cual está expuesta.



Con frecuencia son víctimas de acoso y violencia, la mayor parte de las personas de la comunidad LGBTIQ+ han sido víctimas de agresiones físicas y verbales, específicamente por su orientación sexual. Esto genera un mayor riesgo de deserción escolar, expulsión de sus hogares e inicio de vida de calle, mayor uso de tabaco, alcohol y drogas, así como el inicio más temprano de actividad sexual, mayor número de parejas sexuales y mayor prevalencia de ITS, VIH y altas tasas de suicidio.

En varias ocasiones encontraremos casos de baja autoestima en el colectivo LGBTIQ+ que se exteriorizan o traducen en:

- Preocupación excesiva por la belleza y el cuerpo. Por ejemplo, muchos hombres gays intentarán cultivar el cuerpo ganando masa muscular para parecer más viriles.
- Abuso de drogas y alcohol. En busca de olvidar y/o evitar pensar en ciertas cosas pueden caer en sustancias o abusar de alcohol y así evadirse.
- Sexo frecuente y casual, sin compromiso. El ser rechazado socialmente puede producir sentimientos de soledad que intentan llenar con sexo sin compromiso, y que, si no se toman medidas, se corre el riesgo de infectarse con alguna ITS o el VIH.

Ansiedad y otras sensaciones no tan agradables

Los trastornos de ansiedad son problemas de salud mental que se relacionan con experimentar en exceso ansiedad, miedo, nerviosismo, preocupación o terror.

La ansiedad demasiado constante o demasiado intensa puede hacer que una persona se sienta preocupada, distraída, tensa y siempre alerta. Las sensaciones físicas, como las palpitaciones, las manos sudorosas o las molestias en el estómago, pueden también estar presentes en la ansiedad normal. Cuando pensamos que algo malo pasará o sentimos que nos vamos a morir, esa es la ansiedad. Al igual que el estrés son emociones que están en el cuerpo ejerciendo malestar y cambios de humor repentinos, irritación o aislamiento.

¿Qué puedo hacer si siento ansiedad?

Para el tratamiento de los trastornos de ansiedad se debe acudir a profesionales de salud mental o a terapeutas. Pero puedes aplicar ejercicios de respiración y relajación, escribir en un cuaderno o hacer alguna actividad que te distraiga, para así controlar estos sentimientos de miedo o tristeza también.



Alguien que esté experimentando un trastorno de ansiedad debería:

- Hablar con alguno de sus padres o con otro adulto sobre sus sensaciones físicas, preocupaciones y temores. Como los trastornos de ansiedad no desaparecen a menos que se trate, es importante decírselo a alguien que pueda ayudar. Si tus padres no te entienden, habla con un consejero escolar o con otro adulto en quien confíes.
- Acude a hacerte una revisión. Ve a ver a un médico que te asegure que no hay ningún problema físico que pueda estar causando los síntomas.
- Trabaja con un profesional de salud mental. Pide a un médico, enfermera o consejero escolar que te recomienden a alguien que pueda tratar problemas de ansiedad. Averiguar qué está causando los síntomas puede ser un gran alivio.
- Haz ejercicio de manera regular, come y duerme bien. Esto proporcionará a tu cuerpo y tu cerebro el combustible y el tiempo necesario para recargarse.

Intenta ser paciente y mantenerte positivo. Puede que tardes un tiempo en sentirte mejor y en encontrar el valor para enfrentar tus miedos. Pero abandonar la preocupación dejará más espacio para que experimentes mayor felicidad y calma.

La diversidad sexual y de género NO es una enfermedad

La atención a personas de la diversidad sexual debe darse en el marco de los Derechos Humanos y bajo la cero tolerancia a la violencia por orientación sexual, las violaciones correctivas donde ejercen un método de tortura. La orientación sexual y su expresión, no está catalogada como una enfermedad mental.

Es importante reconocer a las personas de la diversidad sexual como sujetos de derecho en su calidad de agentes autónomos de sus corporalidades, deseos y prácticas erótico-afectivas, reconocer su capacidad y las consecuencias de sus actos, siempre que se garantice la libertad de otras personas sin restricciones dogmáticas que desacrediten su ejercicio o limiten la capacidad de decidir como vivir su sexualidad.



Con respecto a mi espiritualidad y creencias de fe

La religión da sentido e impacta la vida de las personas de manera diferente, y cada quien tiene el derecho a creer en la espiritualidad con la que más se identifique. La realidad es que tanto el cristianismo, como el catolicismo e incluso otras religiones, estas no tienen una sola postura frente a los temas de la diversidad sexual.

Es realista reconocer que siempre habrá posturas religiosas que, por distintos motivos, buscan fomentar su discriminación al mismo tiempo que también habrá otras personas y organizaciones religiosas que busquen la igualdad y respeto hacia todos los seres humanos.

Existen muchos espacios de fe que dan la bienvenida a las personas de la diversidad sexual, buscan promover la justicia y el amor hacia todas las personas del mismo modo que Jesús lo hacía, según el testimonio unánime de los evangelios.

Afirmemos juntas/os que las personas, sean gays, lesbianas, bisexuales, transgénero o intersexuales, son hijas/os muy amadas/os de Dios, porque Dios es Amor, un amor que nos acepta a todas y todos como somos, sin límites, sin condiciones y sin excepciones.

el papel de la familia y amistades



CAPÍTULO 3

Predecir reacciones de padres, madres o cuidadores, con respecto a la familia

La apertura o “salida del clóset” es un proceso que puede ser muy complicado, dependiendo del entorno en que se encuentre la persona. En promedio ocurre a los 16 años, pero muchos recuerdan que tiempo atrás ya sabían que eran diferentes desde sus infancias. Muchos profesionales de la salud y educación capacitados en el abordaje en la diversidad sexual, pueden ser un apoyo y brindar consejería en los conflictos actuales o anticipados con la familia y/o amigos.

Muchas personas tienen que asimilar este tipo de orientación sexual y deben pasar por un proceso de aceptación. En este proceso se ven involucrados también de manera directa la familia y recae en los padres un difícil proceso de asimilación y aceptación respecto a la orientación sexual de sus hijos o hijas.

Ya que las reacciones de los padres y madres afectan a sus hijos (as) Lesbianas, Gays, Bisexuales, y Transexuales (LBTB), las familias, los padres y padres adoptivos, pueden ejercer un impacto dramático en los hijos/hijas LGBTIQ+.

La aceptación familiar promueve el bienestar y ayuda a proteger a los y las jóvenes LGBTIQ+ contra los riesgos; por el contrario, el rechazo familiar tiene un grave impacto en el riesgo de que un joven que está expresando su orientación sexual, no desarrolle problemas de salud física y mental, como una persona con derechos

Un elevado rechazo o la incomprensión familiar conlleva un mayor riesgo de exposición a enfermedades como: anorexia, bulimia, depresiones, consumo y abuso de sustancias y un elevado porcentaje de intento de suicidio para estos/as jóvenes, la aceptación de sus familias los protege del potencial suicidio, depresión y abuso de sustancias, además de mejorar su autoestima y salud.



El papel de la familia y amistades

Debemos entender que para que una hija o un hijo “salga del armario” hay que enfrentar y sobreponerse a muchos miedos y muchos tabúes heredados de la sociedad y cultura hondureña.

Recordemos también que la visibilidad social de nuestras hijas e hijos en cuanto a su sexualidad también repercute en toda la familia. De ahí que escuchar y respetar ese momento sea sumamente importante para el proceso de aceptación y coexistencia familiar.

Esto no significa que, como madres, padres, familia y amigos/as debemos evitar sentimientos de incomodidad o sorpresa frente al anuncio. Por el contrario, reconocer nuestras propias limitaciones frente a quienes amamos es también una manera de entablar un diálogo y afianzar nuestros lazos familiares, de una manera sólida y honesta, desde un contexto de respeto a la individualidad y decisiones propias.

Cómo disfrutar mejor de mi sexualidad



CAPÍTULO 4

Amor, enamoramiento y dependencia

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que se caracteriza por marcadas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. las cuales pueden generar en los sujetos que las vivencian y que en sus entornos hayan periodos de crisis conflictos y contradicciones, la adolescencia no es solo un período de adaptación a estos cambios y de las transformaciones corporales sino también de determinaciones hacia una Independencia psicológica y social para la Organización Mundial de la Salud este período transcurre entre los 10 y los 19 años.

Desde la perspectiva biológica la adolescencia se inicia con el proceso de maduración sexual período de transformaciones corporales denominado pubertad qué se caracteriza principalmente por el desarrollo o maduración de los órganos sexuales preparando al sujeto fisiológicamente para la función reproductora, con la aparición de las características secundarias correspondientes a cada sexo.

Los jóvenes están en la búsqueda de fortalecer su autoestima y afectividad con sus iguales, solo por esto no solo buscan el placer sexual sino a quién amar y ser amados o amadas. Además buscan una relación para protegerse de la soledad y el rechazo, por eso para muchos conseguir una relación es equivalente a la consecuencia de una meta un valioso logro personal.

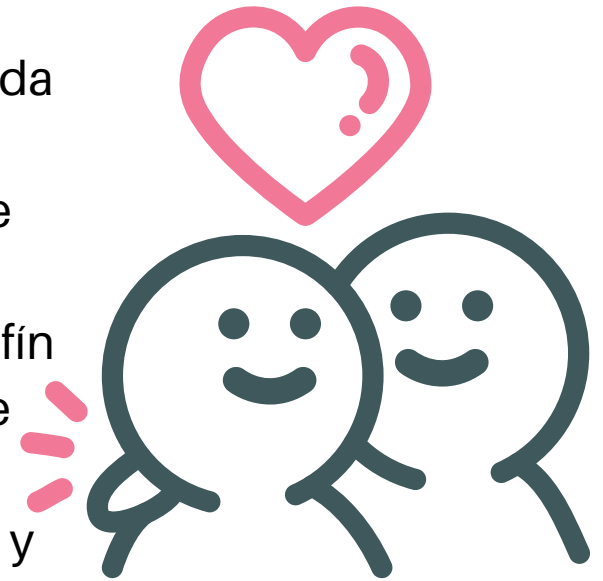
Independientemente del sexo los y las jóvenes les temen a los peligros que puede traerles las relaciones sexuales, a los fracasos, el embarazo, a no ser amados, a una relación con violencia, a una enfermedad, a no estar preparados, a defraudar a la familia, hacer impotentes, a no ser deseados, sentirse frustrados o ser lastimado para muchos de ellos asumir el riesgo de una relación es una forma de afrontar los miedos.

Es mediante las relaciones románticas que los y las jóvenes intercambian diversos sentimientos o conductas afectivas cómo son el amor, la confianza, la intimidad, el compromiso y la seguridad. También puede que sostengan una relación romántica con una noción idealizada y estereotipada del amor producto de los medios de comunicación, las telenovelas o series.

No se trata que la educación sexual integral se enfoque en liberar el ejercicio sexual de los y las jóvenes, sino en facilitarles elementos que les ayuden a integrar y a vivir el crecimiento de su efectividad la expresión de la ternura y las experiencias íntimas teniendo en cuenta que la sexualidad les permite vivenciar sus sentimientos.

Enamoramiento

El sentimiento más destacable de una persona enamorada tiene que ver con la necesidad de búsqueda de acercamiento y de proximidad con el otro u otra, emerge de un fuerte deseo de conocer, de estar con la otra persona, de que sea mutuo, que generan a su vez un sinfín de sentimientos positivos y negativos, de tal manera que ante cualquier indicio de ser correspondido la persona enamorada experimenta: gozo, alegría, euforia, felicidad y nos sentimos felices ilusionados e ilusionadas.



Contrariamente al vacío, la tristeza y el desasosiego y el malestar que aparecen cuando recibimos la indiferencia o señales de no correspondencia por parte de quién nos enamoramos, en este caso la persona tendrá que hacer frente a los sentimientos de frustración para salir de este estado. Las tonalidades de las emociones y la intensidad con la que se viven son tantas que la persona puede pasar por enfermedades del estado de ánimo, como la depresión o dependencia emocional.

Amar

Amar, implica unas actitudes y comportamientos determinados que estarán dirigidos con otros comportamientos y actitudes. Por ejemplo: la comunicación, la empatía, el respeto; serán ideales y valores que han de estar en una relación de amor. En cambio, la intolerancia, la dependencia afectiva, la explotación, el control, el aislamiento, podrán formar parte de una relación, pero esta no será de amor.

Habremos de ver, entender, vivir el amor como un valor, es decir, como un ideal con el que nos sentimos vinculadas o vinculados, que nos mueve y nos motiva, no que nos dañe. Cuando vemos esa persona que fuimos conociendo y sentimos que la magia, la alegría, la atracción física y el gozo que antes nos llevaban van desapareciendo, poco a poco el desamor se instauró dejaremos de seducirnos y el enamoramiento concluirá.

Ante cualquier ruptura tanto si nos vamos de la relación, como si somos abandonados o abandonadas, hay que afrontar la crisis, la vivencia del desamor es siempre un proceso doloroso, más intenso cuanto mayor haya sido el nivel de implicación mantenida en esta relación o mayor el deseo de querer permanecer en ella.

Una idea de lo desgarrador y penoso que puede llegar a ser la vivencia del desamor, son sentimientos que acompañan en este proceso, la tristeza, frustración e impotencia, miedos, muerte, abandono, sufrimiento.

Es en la juventud, la etapa de la vida donde se dan con más frecuencia enamoramientos efímeros y consecuentemente experiencia de desamor vividos con alegría con intensidad, con inseguridades, con dudas y con dolor. Siempre van a haber momentos vitales, imprescindibles para el ensayo y el aprendizaje de vínculos afectivos y por lo tanto para crecimiento personal.

El desamor como una experiencia más dolorosa, no cabe duda que tienen que elaborar e integrar como una vivencia más en tu existencia, aprender a despedirse y dejar es necesario para poder abrirnos a nuevas oportunidades que seguramente nos volverá a ofrecer la vida.



Dependencia

Las personas dependientes que viven por y para su pareja, son propensas a convertirse más pronto que tarde en víctimas de violencia de género.

Sobre todo, si ellos utilizan el poder que le otorga el amor de la otra persona, de forma sistemática para su propio beneficio, como forma de control o manipulación para conseguir lo que desea, se está favoreciendo de las situaciones de explotación y dominio, dentro de la relación.

Características de personalidad como la sumisión, la idolatría, baja autoestima, agresividad, impulsividad. Si llegara a sobrepasar los límites propiciará la aparición de la violencia física y psicológica, personas tan dependientes que aceptan agresiones, infidelidades; menosprecios con tal de no romper su relación con esa persona. Por eso es importante orientar a los jóvenes a tener relaciones saludables y evitar las relaciones de parejas violentas y abusivas.

Prevenir riesgos sexuales

ACTIVIDAD SEXUAL O GRADOS DE PETTING

En la siguiente tabla podemos observar los niveles de grados de conductas sexuales a nivel físico, es necesario reconocer cuales son nuestras limitaciones sexuales y saber cuales estamos dispuestos/as a ceder o no, y saber que si alguien desea sobrepasarse a nuestros límites físicos sexuales, como poner un alto y saber cuando decir que no.

Grado	Acciones
0	Ausencia de contacto físico
1	Contacto físico a través de besos y abrazos
2	Contacto físico a través de besos y caricias de mamas y/o genitales sobre la ropa
3	Contacto físico a través de besos y caricias de mamas y/o genitales bajo la ropa, pudiendo incluir sexo oral y masturbación
4	Coito

Los adolescentes y adultos jóvenes son los que tienden a participar más frecuentemente, en actividades sexuales riesgosas; dentro este grupo de población, se encuentran en su mayoría los estudiantes, personas en riesgo social, personas bajo niveles de estrés o consumo de drogas.

Entre las consecuencias derivadas de conductas o comportamientos sexuales de riesgo se encuentran: los embarazos no planeados, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), enfermedades mentales, suicidios, abortos, afectaciones académicas y laborales.

En la población joven, estas consecuencias merecen especial atención, sobre todo en el ciclo de su educación, en el que generalmente los embarazos que no son planificados, conllevando a abortos mal practicados y la muerte de muchas mujeres, el abandono de la mujer madre adolescente, que posiblemente tendrá que dejar sus estudios para dedicarse a la maternidad o a trabajar.

Métodos anticonceptivos

A todos los jóvenes sexualmente activos y anticipadores se les debe entregar información sobre anticoncepción incluyendo anticoncepción de emergencia. Cada anticonceptivo tiene instrucciones para usarlo correctamente y ayuda a prevenir embarazos no deseados o adquirir ITS, algunos métodos anticonceptivos pueden llegar a causar efectos adversos potenciales y algunos tienen consecuencias a largo plazo.

La doble protección, con un método anticonceptivo usado por la mujer y condón por el hombre en cada relación sexual no puede dejar de ser muy importante.

El condón es el único método para prevenir infecciones por VIH y puede reducir el riesgo de algunas otras Infecciones de Transmisión sexual como Clamidia, gonorrea y tricomoniasis y disminuir el riesgo de herpes genital, sífilis, e infecciones por VPH cuando las áreas infectadas se cubren o protegen con condón.

El uso correcto del condón debe asegurarse siempre antes de la relación sexual.



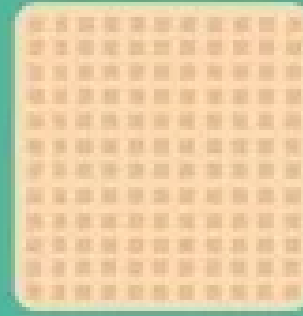
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



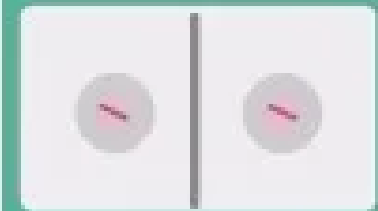
Pastillas



Condomes



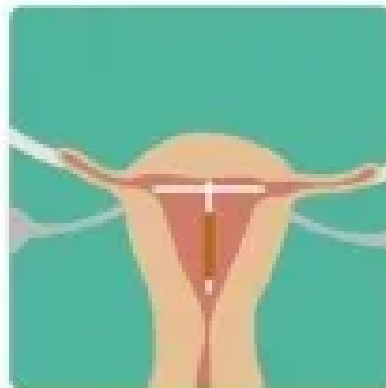
Parches
Anticonceptivos



Anticoncepción
de emergencia



Inyecciones



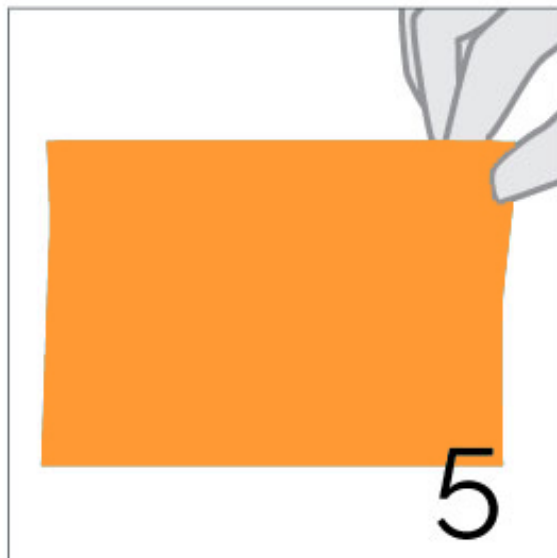
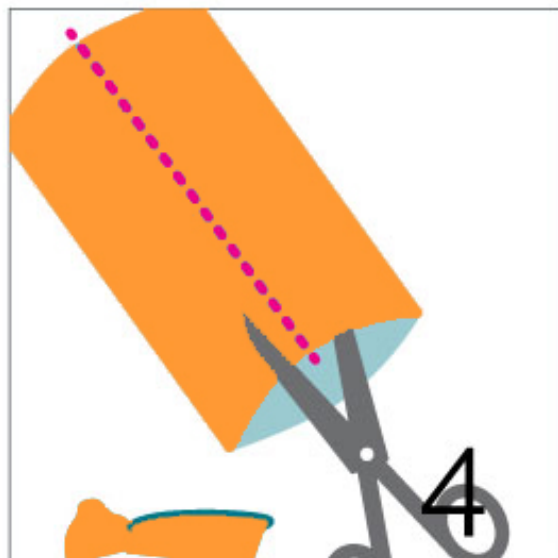
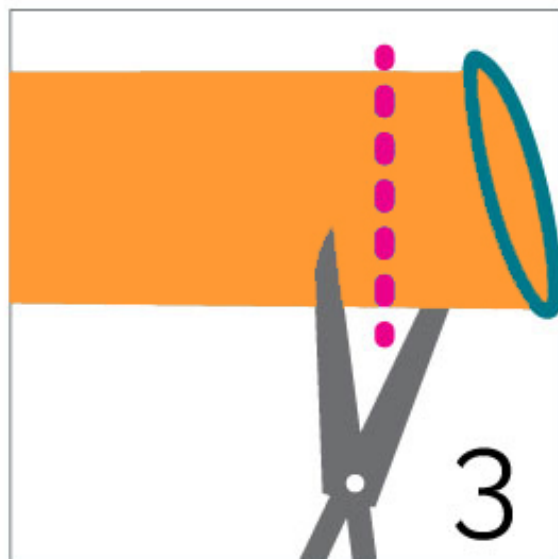
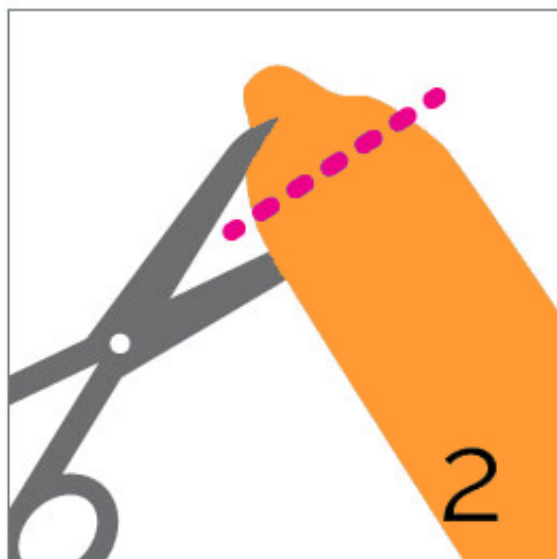
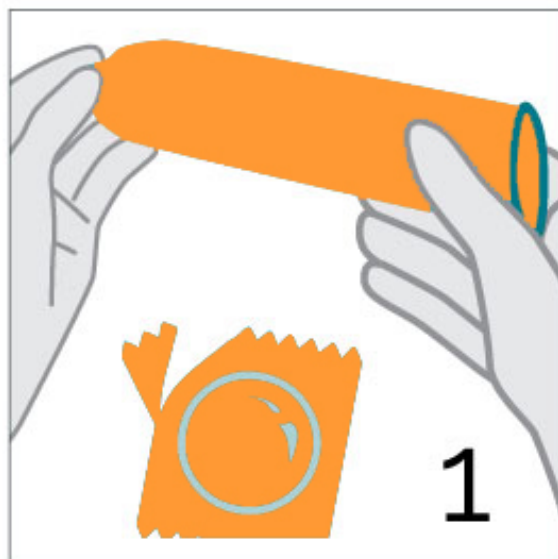
DIU (dispositivo
intrauterino)



OTB o la
Vasectomía



Implantes
Subdérmicos



VIH-SIDA y otras infecciones de transmisión sexual

La propagación del VIH de una persona a otra se conoce como transmisión del VIH. Las personas pueden contraer o transmitir el VIH solo a través de actividades específicas, como el sexo o el uso de drogas inyectables. El VIH solo se puede transmitir en ciertos fluidos corporales de una persona que tiene el virus:

- Sangre
- Líquido preseminal
- Secreciones vaginales
- Semen
- Secreciones rectales
- Leche materna

La transmisión del VIH sólo es posible si estos fluidos entran en contacto con una membrana mucosa o tejido lesionado o son inyectados directamente en la corriente sanguínea (de una aguja o jeringa). Las membranas mucosas se encuentran dentro del recto, la vagina, la abertura del pene y la boca.



Los siguientes son algunos factores que exponen a los adolescentes al riesgo del VIH:

- Bajas tasas de uso de condones. El uso correcto y constante del condón durante las relaciones sexuales reduce el riesgo del VIH y otras Infecciones de Transmisión sexual como sífilis, gonorrea o el Virus del Papiloma Humano.
- Altas tasas de ITS entre los jóvenes. Una ITS aumenta el riesgo de contraer o propagar la infección por el VIH.
- Consumo de bebidas alcohólicas o uso de drogas. Los adolescentes que estén bajo los efectos del alcohol o de drogas pueden participar en comportamientos arriesgados, como relaciones sexuales sin condón.

Hazte constantemente la prueba del VIH, si eres sexualmente activo o activa. Independientemente de que el resultado de su prueba del VIH sea positivo o negativo, debe proteger su salud y prevenir la transmisión del VIH.

He aquí otras medidas que puede tomar para prevenir la transmisión del VIH:

- Use condones correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Hable con su pareja acerca de tomar PrEP o Profilaxis Preexposición, para prevenir riesgos de contraer VIH.
- Si se inyecta drogas, no comparta sus agujas, jeringas u otros instrumentos con su pareja.



Cómo actuar frente a una agresión o situación de violencia



CAPÍTULO 5

Violencia

La definición de violencia por la OMS es “La violencia es el uso intencional de la fuerza física, amenazas contra uno mismo, otra persona, un grupo o una comunidad que tiene como consecuencia o es muy probable que tenga como consecuencia un traumatismo, daños psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.”

Factores de la violencia

- El cultural,
- del mismo sujeto/ a,
- nivel socioeconómico
- del género
- del contexto que se vive en el momento en que se ejerce la violencia.



Tipos de violencias



Barreras en los sistemas integrales en situación de violencia

Barreras sociales: Discriminación, violencia de género, estigma en torno a la sexualidad y falta de apoyo social.

Barreras económicas y logísticas: Recursos financieros y transporte.

Barreras legislativas y políticas: Leyes sobre derechos sexuales y reproductivos, leyes respecto a la participación de terceras partes, violencia sexual, documentos de aplicación: pasos y procedimientos requeridos por políticas, normas o pautas.



¿Qué hacer en casos de violencia?

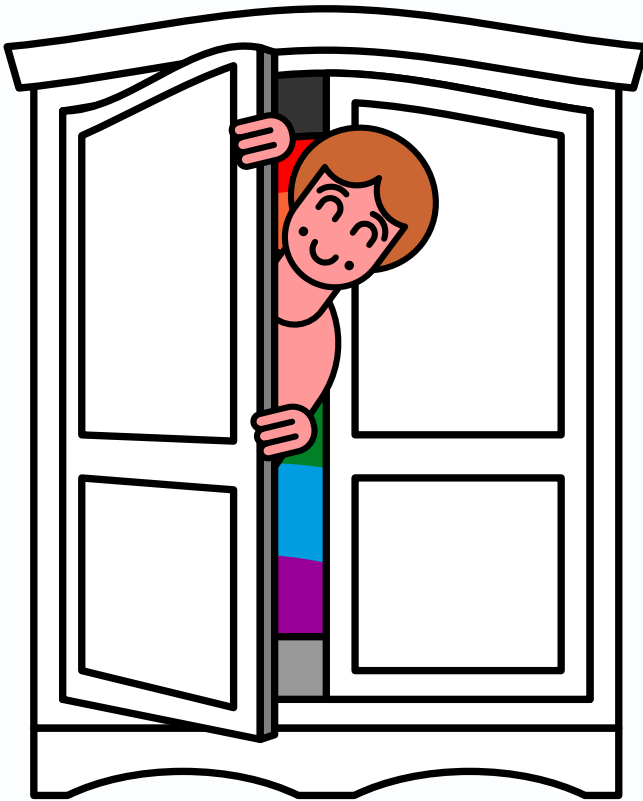
Si presencias algún acto de violencia hacia una persona de la comunidad:

1. Intervén en el acto siempre y cuando no ponga en peligro tu vida
2. Ponte en contacto con las autoridades (pasta policial, guardias, entre otras)
3. Brinda apoyo a la persona agredida
4. No seas participe de estos actos, no alientes a bromas discriminativas, no repliques estos prejuicios y discursos de odio
5. Educa a las personas cercanas a ti sobre el tema
6. No te calles, también el silencio te hace cómplice y una sola palabra puede hacer la diferencia.

Si eres víctima de agresiones o violencias:

1. Reconoce la violencia, no minimices ni normalices el daño que estás recibiendo
2. Pide apoyo a familiares, amistades, docentes o personas de confianza
3. Denuncia ante las autoridades y busca ayuda en organizaciones que estarán dispuestas a darte acompañamiento legal
4. Busca ayuda psicológica, no estás sola/o.

La Homo, Lesbo, Bi, Trans + fobia es un acto que, a pesar de muchos esfuerzos de organizaciones y grupos a nivel mundial, lamentablemente todavía tiene mucha presencia, generando daños en la víctima y sus allegados. Por ello, es necesario no mostrarnos indiferentes ante esta problemática, sino luchar y comprometernos a ponerle fin y construir una sociedad más justa e inclusiva.



**EL CLOSET ES
PARA LA ROPA
NO PARA LAS
PERSONAS**

Glosario

- **Afecto:** Es una emoción que puede ser positiva o negativa, dado que a veces también se asocia con los celos o el odio. Generalmente la consideramos en su versión agradable, como una emoción positiva experimentada por una persona hacia alguien o algo, que despierta el interés, la armonía y el gozo.
- **Amor romántico:** Es el sentimiento expresivo y generalmente placentero de una atracción emocional hacia otra persona. Este sentimiento está asociado con, pero no requiere, atracción sexual.
- **Autoconocimiento:** Ejercicio efectivo del derecho de autodefinirse como perteneciente a un pueblo, al desarrollo de la conciencia individual de pertenencia al mismo y a la aceptación de esta pertenencia por parte del mismo pueblo o grupo.
- **Crimen de odio:** Delito que cometen quienes públicamente fomentan, promueven o incitan directa o indirectamente al odio, hostilidad, discriminación o violencia contra un grupo, una parte de este o una persona determinada por razón de su pertenencia a aquel
- **Estigma:** Se entiende como el comportamiento, el rasgo o la condición que posee un individuo y que genera su inclusión en un grupo social cuyos miembros son vistos como inferiores o inaceptables. Las razones del menosprecio o la discriminación son el origen racial, religioso, étnico, entre otros.

Glosario

- **Ética:** Conjunto de costumbres y normas que dirigen o valoran el comportamiento humano en una comunidad.
- **Heteronormatividad:** Sesgo cultural a favor de las relaciones heterosexuales las cuales son consideradas como “normales, naturales e ideales” y son preferidas por sobre las relaciones del mismo sexo o género. Se compone de reglas jurídicas, sociales y culturales que obligan a los individuos a actuar conforme a patrones heterosexuales dominantes e imperantes.
- **Inteligencia emocional:** es la capacidad de comprender, utilizar y controlar nuestras emociones.
- **Lenguaje inclusivo:** Lenguaje no sexista o neutro se entiende la manera de expresarse oralmente y por escrito sin discriminar a un sexo, género social o identidad de género en particular y sin perpetuar estereotipos de género.
- **Moral:** Conjunto de normas que se consideran buenas para dirigir o juzgar el comportamiento de las personas en una comunidad.
- **Queer:** Representa las sexualidades que traspasan las fronteras de lo aceptado socialmente: la vida heterosexual, monógama y entre personas de la misma edad y clase social, entre otros.

Glosario

- Regulación emocional: capacidad que tiene la persona de disminuir los aspectos vivenciales de las emociones negativas, como por ejemplo la rabia, el miedo y la tristeza.
- Sexualidad: Es el conjunto de las condiciones anatómicas, fisiológicas y psicológicas que caracterizan a cada sexo.
- Sistema Binario del Sexo/Género: Modelo social y cultural dominante que considera que el sexo y el género solo abarca dos categorías rígidas e inflexibles, hombre/masculino y mujer/femenina. Tal modelo excluye a aquellos que no se enmarcan en las dos categorías.
- Travesti: Hombre que se viste y se maquilla como una mujer y que, generalmente, actúa en un espectáculo.
- Violencia por prejuicio: Los crímenes basados en prejuicios constituyen racionalizaciones o justificaciones de reacciones negativas, por ejemplo, reacciones negativas frente a expresiones de orientaciones sexuales o identidades de género no normativas. Tal violencia es social, local, situada y no es parte de la idiosincrasia de las personas específicas involucradas. Requiere un contexto y una complicidad social.

Directorio de Instituciones de apoyo

Podemos buscar asistencia legal, médica, psicológica y emocional o información en los siguientes lugares:

Organización	Contacto
Colectivo Unidad Color Rosa	8877-9024
Somos CDC	2263-7608
OPROUCE	9965-5313
Colectivo Violeta	2220-5045
Asociación Kukulcán	8840-1789

Organización	Contacto
Ecuménicas por el Derecho a Decidir	2263-4022
Movimiento Diversidad en Resistencia	8792-5683
Asociación Cozumel Trans	2222-3864
Grupo Litos	2263-8054
Red Lésbica Cattrachas	2221-0001
Grupo IXCHEL	9818-0459
Asociación Arcoíris	2263-8054
Asociación APUVIMEH	2238-9308

Bibliografía

- Abordaje de la sexualidad en la adolescencia (Departamento de Pediatría y Cirugía Infantil Oriente, Hospital Luis Calvo Mackenna. Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 2015)
- Baja Autoestima en LGBT (Serendipia Psicología, 2015)
- Comportamientos sexuales riesgosos y factores asociados entre estudiantes universitarios en Barranquilla, Colombia, 2019 (Enfermería Global, 2020)
- Conceptos básicos sobre la prevención de la infección por el VIH, (HIV SOURCE, 2021)
- Diversidad Sexual y Religión (The Center for Lesbian and Gay Studies in Religion and Ministry at Pacific School of Religion, 2015)
- Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes (Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC), 2019)
- Educando en la diversidad (Movimiento de integración y liberación homosexual MOVILH, 2010)
- Herramientas para trabajar la autoestima con adolescentes (Kliquers, 2019)
- Modelo de Atención Integral Abordaje para Población con sexualidad diversa (Secretaría de Desarrollo Social y Político, Subsecretaría de Cultura Ciudadana y Convivencia Pacífica, Alcaldía de Pereira, Colombia, 2012)

Bibliografía

- Nada que Curar, Guía de referencia para profesionales de la salud mental en el combate a los Esfuerzos para Corregir la Orientación Sexual y la Identidad de Género (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2019)
- Principios de Yogyakarta (2006)
- Taller de sensibilización frente al acoso escolar LGBT-fóbico (GONAM Educación, 2016)
- Taller Violencia contra la comunidad LGBT+ (Ecuménicas por el Derecho a Decidir, 2021)
- Trastorno de Ansiedad (Kids Health Org, 2013)



Ecuménicas por el Derecho a Decidir
Somos las EDD
@ecumenicas1
Derechodecidirhn

