

# LGBTFOBIA COTIDIANA

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

RESIGNIFICANDO  
REALIDADES

PEDAGOGÍA CARTELERA

**SIENDO  
BISEXUAL...  
¿TE DECANTAS  
MÁS POR  
HOMBRES O POR  
MUJERES?**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

@granadadiversidad

Se piensa, comúnmente, que las personas bisexuales no saben lo que quieren, tienen siempre muchos frentes abiertos por estar confundidas o perdidas, o son tan ambiciosas que no saben qué elegir.

En el imaginario colectivo, incluidas las orientaciones bisexuales, sucede a menudo que por falta de representación o visibilización las personas que probablemente pudieran sentirse más identificadas con tal orientación, se definen como homosexuales o heterosexuales por miedo a salirse de la estructura binaria en que no hay medias tintas.

Ser bisexual no supone tener que elegir, ni ser una persona indecisa que siempre se encuentra con dilemas morales. Las personas bisexuales tampoco nos encerramos en el binarismo hombre/mujer, si no que nos sentimos atraídas a muchos niveles con otras personas siendo indiferente la orientación, identidad, sexo biológico, expresión de género, etc.

Ser bisexual no quiere decir estar con dos o más personas a la vez, ni relacionarnos siempre desde el poliamor o las relaciones abiertas. Es necesario visibilizar las infinitas realidades bisexuales sin caer en mitos, prejuicios y estereotipos que perpetúan roles y falsas creencias, generando así dudas, inseguridades y discriminación.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado sobre la bisexualidad? Ponlo en comentarios, generemos un debate, cambiemos el paradigma.

**SIENDO  
PANSEXUAL...  
¿ERES  
POLIAMOROSO?**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

Se asocia la pansexualidad o polisexualidad al poliamor y a la promiscuidad, cuando son hechos totalmente independientes, aunque no inseparables.

La pansexualidad es la orientación sexual de las personas que sienten atracción sexual, física, espiritual, emocional, etc. hacia otras personas independientemente de sus genitales, identidad de género o expresión. Es decir, sin establecer juicios y condiciones más allá de la personalidad y carácter de la persona en cuestión.

Por otra parte el poliamor es el modelo relacional de aquellas personas quienes por elección libre y de manera consensuada deciden compartirse y vincularse sexo-afectiva y/o emocionalmente con más de una persona. Siendo plenamente conscientes de la complejidad e inteligencia emocional que ello supone. La necesidad de vincularse desde la comunicación, confianza, los cuidados afectivos y la revisión constante de los acuerdos preestablecidos (de entre otras muchas cosas que requieren este tipo de relaciones).

Una persona pansexual puede ser poliamorosa al igual que cualquier otra persona independientemente de su orientación sexual. No es un fenómeno directamente vinculado.

Debemos diferenciar dos cosas completamente diferentes: hacia quien sentimos atracción y por otra parte cómo queremos establecer vínculos afectivosexuales.¿

Qué mitos y falsas creencias has escuchado sobre la pansexualidad y el poliamor? Ponlo en comentarios, generemos un debate, cambiemos el paradigma.

**¿CUANDO HAS  
DESCUBIERTO  
QUE ERES  
HOMOSEXUAL?  
¿NO SERÁ UNA  
ETAPA?**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

@granadadiversidad

El preguntarle a una persona: «¿Cuándo decidiste ser homosexual? o ¿Cuándo descubriste que eres homosexual?» es como preguntarle a una persona heterosexual: «¿Cuándo decidiste sentirte atraída por las personas del sexo opuesto?»

Conocernos en el plano sexo-afectivo, y por ende nuestra orientación sexual, se presenta generalmente en la etapa de la pubertad. Momento en que el cuerpo se transforma y se inician ciertos cambios hormonales, emocionales y sexuales. (Cuál cosa no significa que se acepte y se disfrute en esa misma etapa)

Debido a la carga negativa que lleva arrastrando durante siglos la homosexualidad, se ha asumido que la orientación 'normal' o 'natural' es la heterosexualidad, por lo que declararse abiertamente homosexual ha supuesto discriminación, marginalización e incluso patologización.

Pero la realidad es que 'normal' es cualquier orientación sexual e identidad de género, ya que desde que se conoce la existencia de la vida humana y en más de 500 especies animales se da. Lo que no es normal es la percepción y la actitud que presentamos ante (lo que llamamos actualmente) identidades y orientaciones disidentes debido a todo un seguido de sucesos históricos que han ido ensuciando y generando mitos, estereotipos y prejuicios entorno a la diversidad afectivo-sexual.

El mundo no es como nos lo han enseñado y como lo conocemos actualmente. Pensar que ser homosexual es una etapa se traduce en mantener una esperanza de que pronto se vuelva a la orientación 'natural' o 'normal', basada en una homofobia interiorizada que lastimeramente legitima y sostiene un discurso y una mirada discriminatoria hacia el colectivo LGBT.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado sobre descubrir o reconocer la propia orientación sexual? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.

**SI ERES LESBIANA,  
ERES VIRGEN  
¿NO?**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

@granadadiversidad



Se asocia la virginidad a no haber tenido relaciones sexuales con penetración y por ende conservar el himen (tejido fino y elástico situado en la entrada de la vagina).

El himen, para empezar a desmitificar, es un tejido que puede romperse en cualquier momento de nuestras vidas, no únicamente al ser penetradas. Y por contra, puede no romperse aún teniendo penetración (contemplando la penetración como una acción que puede hacerse con un juguete, dedos, penes, etc.). De hecho cada vez más personas nacen sin himen.

De este mito, viene seguido el de que 'las mujeres lesbianas son vírgenes, porque no existe la penetración'. La realidad es que sí existe la penetración ya que hay mujeres con pene. Y en el caso de las relaciones sexuales entre mujeres cis, es decir, con vagina, la penetración se puede dar mediante juguetes sexuales, dedos u otras formas. Siempre defendiendo las mil y una prácticas sexuales que se pueden llevar a cabo sin necesidad de ser penetradas.

Con lo cual esto nos lleva a diversas reflexiones: el himen y la virginidad son una construcción social, al igual que muchas otras, que limitan y perpetúan un estigma y falsas creencias hacia las relaciones y las prácticas sexuales. El sexo engloba desde la propia masturbación, la masturbación compartida, el sexo oral, la estimulación de las zonas erógenas y la penetración en todas sus formas.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado la virginidad y las prácticas sexuales entre lesbianas? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.

**¿AH, QUE TU  
AMIGA ES  
LESBIANA?  
OJO NO VAYA A  
SER QUE SE PILLE  
DE TI**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

@granadadiversidad

Este es un comentario que desde adolescentes tenemos bien presente. Un escenario común entre muchas de las personas que lo hemos escuchado es en los vestuarios del instituto, en que escondemos nuestros pechos y nuestros genitales de la chica que se ha declarado abiertamente lesbiana por miedo a que se enamore de nosotras:

1. Ser lesbiana no significa sentir atracción emocional y/o sexual por TODAS las mujeres/chicas. Tenemos criterio, un filtro y gustos concretos, vaya, igual que las personas declaradas heterosexuales.

2. Es un error pensar que mostrar los pechos o los genitales enamorarán a una persona. Éstas son partes del cuerpo que evidentemente se sexualizan, pero en contextos y situaciones determinadas. Todas las personas tenemos pechos y genitales, forman parte de nuestras cuerpos al igual que los brazos y las orejas, con lo que hay que saber normalizarlos y sexualizarlos en función del vínculo y el lugar.

3. Cabe la posibilidad que nuestra amiga lesbiana sienta atracción por nosotras, sí. Pero igual que cualquier otra persona con la que tengamos un vínculo afín. A menudo se rompen relaciones de amistad por creer en prejuicios y mitos como este mismo, lo cual demuestra la falta información para gestionar la diversidad afectivo-sexual y las relaciones, falta de recursos herramientas para comunicarnos de manera asertiva, para resolver conflictos y para ser resilientes ante situaciones que nos generan incertidumbre.

4. Que no nos frene el estigma, cualquier vínculo que establezcamos puede derivar en un acompañamiento y disfrute merecedor. No habernos planteado jamás relacionarnos desde la afectividad con una persona de nuestro mismo sexo no quiere decir que no pueda suceder, ni que debemos etiquetarnos de otra forma. Nos conviene contemplar todas las opciones y liberarnos sexualmente, expandir nuestras miras y cuidar así nuestra salud mental.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado sobre tener una amiga lesbiana? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.

**¡ANDA, NO SABÍA  
QUE ERAS  
LESBIANA! ¡NO SE  
TE NOTA!**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

@granadadiversidad

¿En algún momento hemos nos hemos cuestionado cómo se le nota o se le deja de notar a alguien su heterosexualidad? ¿Entonces, en qué momento nos creemos con el derecho de decirle a alguien que no se le notaba su homosexualidad u otra orientación sexual?

Es cierto, que las personas nos desenvolvemos y nos presentamos ante la sociedad a través de una expresión de género, eso es un hecho innegable. El error es asociar ciertas expresiones de género a ciertas orientaciones sexuales, o determinar la orientación de alguien por cómo se muestra al mundo, al igual que hacemos con los roles de género.

La expresión de género, la feminidad y masculinidad son construcciones culturales que no entienden de identidad u orientaciones sexuales. No necesariamente las personas gays son afeminadas ni las lesbianas marimachos. Gay no quiere decir querer ser mujer y por ello adoptar 'x' expresión o rol de género, ni lesbiana quiere decir querer ser hombre y de la misma forma adoptar ciertos patrones asociados al hombre cultural y socialmente.

Es necesario desvincular completamente lo que hemos aprendido por feminidad y masculinidad asociado a 'x' sexos y/u orientaciones, e integrar la expresión de género como algo personal y diverso de cada una, diferente en cada cultura, tradición, cada etnia, cada región, sin juicios de valor añadidos.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado la expresión de género en hombres, mujeres, no-binaries, lesbianas, gays, bisexuales, etc.? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.

**MIRA ESA  
PERSONA SE  
DISFRAZA DE  
MUJER.**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

Disfrazarnos es algo que hacemos en contextos determinados y puntualmente en que nos caracterizamos con prendas que no acostumbramos a llevar a diario, bien sea por tradición, cultura, motivo festivo, teatral, musical, etc. Motivos para disfrazarse hay muchos.

Asumir que una persona va disfrazada cuando viste con ropa 'tradicionalmente' asociada a otro género es un error y una discriminación LGBTIfóbica.

Estos estereotipos son dañinos por varias razones: limitan el derecho al libre desarrollo de la personalidad de las personas y las obliga a adoptar comportamientos sólo porque se consideran aceptables, necesarios o indispensables para su género.

Una persona que se muestra al mundo a través de determinados comportamientos o vestimentas, que no encaje con el sistema cis heteropatriarcal, es libre de hacerlo sin que su entorno haga juicios de valor o intente justificar su comportamiento con etiquetas como: será gay, lesbiana, travesti, trans, etc.

Somos libres de utilizar las prendas, los complementos, los peinados y demás que nos hagan sentir más agusto con nosotras mismas, pueden ser cambiantes a diario, semanalmente, mensualmente, anualmente, etc., puede ser motivado por una cuestión de identificación con un género concreto, por moda, por motivos políticos o por querer jugar con la expresión de género puramente. Todas las opciones son válidas y merecen ser respetadas.

Educar la mirada hacia la riqueza de la diversidad, poner valor a la diferencia para que ésta nos fortalezca y no nos distancie.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado sobre el travestismo, sobre romper con la expresión de género? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.

**TEN CUIDADO  
CON ESE CHICO  
GAY PORQUE  
NUNCA SE SABE  
QUE SE HA  
METIDO EN LA  
BOCA Y LUEGO  
VIENEN LAS ITS**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

@granadadiversidad



Aberrante pero desgraciadamente tan cotidiano... seguro que la gran mayoría hemos escuchado comentarios de rechazo y discriminación sobretodo hacia hombres gays e identidades trans\* por relacionarlos directamente con el VIH/SIDA o las ITS.

Esto sucede principalmente por la existente discriminación y estigma hacia las personas LGBT+ de la mano de la falta de recursos, pasividad institucional, falta de acceso a la información y prácticas de sexo seguras, escasez o inexistencia de pruebas, tratamiento, atención y asistencia. En general se asocian las relaciones sexuales de personas con pene a penetraciones anales y esto a la presencia de VIH/ITS. El sexo anal es una práctica sexual de riesgo en caso de no utilizar métodos preventivos, ya que es una zona llena de terminaciones sanguíneas, muy absorbente y con unas condiciones de temperatura y PH que facilitan la transmisión.

Pero esto, hoy en día sigue dándose (a pesar de contar con más recursos, prevención y sobretodo información) debido a la estigmatización, discriminación y exclusión de las personas LGBT, ignorando la alta probabilidad de contraer ITS siendo heterosexual, cisgénero, etc. Además de resaltar que el sexo anal no es una práctica única y exclusivamente llevada a cabo por personas homosexuales, personas con pene, etc.

Actualmente las ITS no entienden de orientaciones sexuales ni géneros. Con exponerse a éstas sin la protección adecuada, es suficiente. Reducir la estigmatización, eliminar la discriminación y la exclusión y, en consecuencia, incrementar el acceso a los servicios, es la manera correcta de abordar la epidemia de VIH y las ITS para todas las personas, independientemente de su orientación sexual o su identidad de género.

¿Qué prejuicios has escuchado sobre la relación del colectivo y el VIH/ITS? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.

**DICE SER  
PANSEXUAL  
PORQUE AHORA  
ESTÁ DE MODA**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

@granadadiversidad

La diversidad afectivosexual, las diferentes orientaciones sexuales e identidades de género no son "tendencias actuales". Muchísimos países tienen una historia documentada de personas cuyas identidades y comportamientos se parecen mucho a lo que hoy llamamos heterosexualidad, bisexualidad, homosexualidad, polisexualidad e identidad trans\*.

Existen personas LGBTI en todas partes, en todos los países, en todos los grupos étnicos, en todos los niveles socioeconómicos y en todas las comunidades, y así ha sido desde hace mucho tiempo.

Desde los inicios de la historia de la humanidad la diversidad sexoafectiva ha existido sin necesidad de conceptualizarse con etiquetas diferenciadoras. La sexualidad se ha vivido de manera abierta, liviana y como práctica de placer y no únicamente reproductora, formando parte de rituales y del día a día de las comunidades.

Tras la aparición de ciertos ritos religiosos, las colonizaciones y la industrialización, toda esta naturalidad y vivencia de la sexualidad se fué castrando y castigando. Es por ello, que actualmente nos encontramos con la necesidad de reivindicar y recuperar nuestros derechos sexuales y reproductivos y la libertad de vivirnos diversas en todo su amplio espectro. Desmontando así el famoso mito de 'se hace por moda'.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado sobre las modas entorno a determinadas orientaciones y prácticas sexuales? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.

**-EL OTRO DÍA  
COMUNIQUE A MIS  
PADRES QUE SOY  
HOMOSEXUAL.**

**-¿Y CÓMO SE LO  
TOMARON?**

**-BIEN, ME  
DIJERON QUE  
BUENO.. NO PASA  
NADA**

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

@granadadiversidad

Aceptar ese: "No pasa nada" supone perpetuar la no-normalización y discriminación de las diversas orientaciones sexuales que disiden de la cisheteronorma. ¿Claro es que... Qué va a pasar?

La verdad es que la forma más fácil de entender que esta situación que vivimos muchas personas comunicando nuestra orientación sexual NO ES NECESARIA, es cambiando homosexual por heterosexual. ¿Sabes de personas que con mucho miedo y vergüenza, hayan comunicado que son heterosexuales y la respuesta haya sido: "No pasa nada"? ¿No verdad?

Ese no pasa nada, que en un principio nos alivia y consuela, realmente se puede leer como si nos estuvieran perdonando la vida por tener otra orientación sexual a la esperada. Porque sobre nuestra sexualidad y nuestro género se generan miles de expectativas simplemente por nuestra genitalidad asociada a un género determinado que también está asociado a una orientación estricta y unos roles o marca de género.

Cierto es que no podemos olvidar el contexto y la educación que han recibido nuestras familiares, debemos entender que muchas veces sienten miedo por nosotras y nuestra integridad física, por el maltrato, rechazo y discriminación ejercida hacia las personas LGBT+ de sus generaciones cuando se consideraba una enfermedad (hecho que sucede en muchos países actualmente).

Pero nunca se es demasiado mayor o es demasiado tarde para aprender a acompañar respetuosamente la identidad u orientación disidente de nuestras seres más allegadas (y menos). Volver a normalizar la diversidad afectivo-sexual y contemplarla como una opción igual de válida que la cisheteronorma. Cambiar el lenguaje, interesarnos por la/s pareja/s de nuestras familiares por su personalidad más allá de la genitalidad, orientación, identidad o expresión de género.

Como personas que nos vemos en la tesitura de comunicar con quien nos compartimos y relacionamos para visibilizar la diversidad, también podemos hacerlo desde el: "Estoy conociendo un chico, una chica, una persona..." "Tengo pareja, se llama 'x'..." dando a entender nuestra orientación sin tener que encajarnos en una etiqueta de buenas a primeras, que va cargada de un valor estigmatizante desgraciadamente.

En cierta parte responsabilizarnos (si disponemos de esa energía) de la reeducación de nuestras familiares menos habituadas a la diversidad sexo-afectiva desde la comunicación de nuestras propias experiencias, sentimientos y emociones, porque desde ahí, es desde donde el aprendizaje y naturalización se hará efectiva y sostenible en el tiempo.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado sobre la respuesta que obtenemos al comunicar la identidad de género u orientación sexual? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.

# ¿OYE Y CUANDO VAS A SALIR DEL ARMARIO?

#StopLGBTfobia #Orgullo20  
#DesmontandoMitos #LGBTfobiacotidiana

Para empezar no debería ser necesario tener que hacerlo ni siquiera existir el concepto de salir del armario. Porque como personas con derechos humanos, sexuales y reproductivos, no nacemos en un armario, en la teoría. Pero a la hora de la verdad, desgraciadamente nos meten en él disfrazándonos y cargándonos con capas y capas de expectativas, prejuicios, miedos, vergüenzas, límites, privaciones y un largo etcétera de atributos negativos para nuestra salud mental e integridad física.

Por una parte aplaudimos la valentía de las personas que deciden comunicar su identidad u orientación para visibilizar el colectivo LGBT+ y nuestros derechos, pero por otra parte todo el proceso, a menudo traumático y doloroso, que ello supone no debería ser necesario si a nivel social dejáramos de regirnos por el binarismo, la cisheteronorma y la marca de género, por poner algún ejemplo.

Por otra parte ejercemos presión sobre las personas que ‘bajo nuestra sospecha’ deberían comunicar su identidad u orientación cuando se tratan de identidades disidentes, sin respetar sus tiempos, espacios, decisiones e incluso haciendo juicios de valor alimentados de prejuicios y mitos como: “nunca ha tenido pareja del sexo opuesto, con lo cual es homosexual”, “tiene una expresión de género propia del género contrario, con lo cual es homosexual o es trans”, “todas sus amistades son del otro género, eso sólo significa que es homosexual”, etc.

Es nuestra obligación respetar todas las decisiones al igual que un derecho que se respeten las nuestras y entender que no estamos en el derecho de atribuir una etiqueta a nadie que no se la haya atribuido antes a sí misma.

¿Qué mitos y falsas creencias has escuchado sobre salir del armario? Ponlo en comentarios, generemos un debate, rompamos con los mitos, cambiemos el paradigma.