



Además, se identifica como un movimiento asambleario de carácter laico, feminista y sin adscripción a partido político alguno. Forman parte de la Comisión Técnica del Plan Municipal de Educación Afectivo Sexual de Los Realejos, del Consejo Municipal de Igualdad de Género de La Orotava, de la Mesa Insular LGBTIQ+ de Tenerife y, desde septiembre de 2018, de la Federación Estatal de Lesbianas, Gais, Trans y Bisexuales (FELGTB).

La población de otros municipios de la zona norte de la isla. tiempos la entidad ha intervenido prestando sus servicios para ha recogido lo que hoy es Diversas. Sin embargo, en los últimos como derechos humanos a lo largo de la historia, cuyos frutos diversas reivindicaciones de los derechos del colectivo LGBTI*, la Cruz y La Orotava, un territorio que se ha caracterizado por que está formada por los municipios de Los Realejos, Puerto de Nuestro ámbito de actuación es el Valle de La Orotava, comarca de un valle, una isla y un archipiélago libre de LGBTIFOBIA. (Canarias) para reivindicar la lucha colectiva por la consecución La entidad surge en 2015 en el norte de la isla de Tenerife

La Asociación LGBTI* Diversas nace para la defensa de los derechos de las personas Lesbianas, Gais, Bisexuales, Trans, intersexuales, Asexuales, Queers y todas las orientaciones sexuales e identidades de género diversas.



¡PRIMEROS PASOS!

A veces, unos caminos son más largos que otros, por lo que es importante tener paciencia para incorporar los cambios a nuestras vidas. Así que recuerda, no estás sola, hay más personas LGBTI* como tú, quienes estaremos contigo para acompañarte en este viaje.

A lo largo de esta guía queremos ofrecerte una serie de recursos que te permitan vivir de la mejor forma tu orientación o identidad de género, en definitiva, que tu sexualidad avance contigo, al ritmo que tú decidas.

¡Hola! Somos personas jóvenes LGBTI* como tú y hemos querido escribir esta guía para que puedas traducir a palabras las situaciones que quizá estás viviendo. En ocasiones, podemos avanzar una etapa de duda o confusión sobre nuestra identidad de género o sobre nuestra orientación sexual, de tal forma que las palabras que empleamos para definirnos pueden cambiar a través del tiempo, porque la sexualidad no es algo que se mantenga siempre igual.

CAMINAMOS CONTIGO: GUÍA PARA PERSONAS JÓVENES LGBTI*



623 431 462



asterisco@diversascanarias.com

Ejecuta:



Financia:



CONCEPTOS CLAVES PARA ENTENDERNOS

Las palabras ayudan a que logremos identificar todo aquellos que nos pasa; a transformar emociones o vivencias en cosas concretas que nos brinden tranquilidad y sosiego, por lo que nuestra primera parada en este viaje será para poner las bases de algunos conceptos importantes:

Identidad de género

Es la relación entre el sexo asignado cuando naces y el género real que sientes. Puedes ser cissexual, si el sexo asignado al nacer y el género que sientes, coinciden, o trans, en el caso contrario.

Expresión de género

Es la manera que las personas tenemos de comunicar nuestro género a los demás a través de nuestro comportamiento, vestimenta, etc.

Orientación sexual

Categoría que clasifica el deseo y la atracción (ya sea romántica o sexual) en función de hacia quien o quienes se dirige.



Una vez tenemos estos conceptos claros, pasamos a profundizar en los términos relacionados con el colectivo LGBTI*:

Lesbiana

Mujer que tiene una atracción emocional, romántica y/o sexual por otras mujeres. La bandera con la que se identifican es la que puedes ver aquí:



Gay

Persona de género masculino homosexual, es decir, un hombre (cissexual o trans) al que le atraen los hombres de forma emocional, romántica y/o sexual. La bandera que emplean es la siguiente:



Bisexual

Orientación de quienes sienten atracción emocional, afectiva y/o romántica hacia más de un género. El paraguas bisexual incluye a todas las realidades no monosexuales (polisexual, pansexual, demisexual, heteroflexible, etc.), es decir, aquellas que se limitan a un único sexo o género. La bandera con la que se sienten identificadas las personas bisexuales es esta:



Persona trans

Persona cuya identidad de género no concuerda con su sexo biológico o de asignación asignado al nacer y que puede desear hacer, o no, un proceso de transición con el fin de adecuar su expresión de género o su cuerpo a su identidad, a través de procesos médicos y/o quirúrgicos. La bandera que les representa es esta:



Persona trans no binaria

Aquella cuyo género no es, ni hombre, ni mujer. El término hace referencia directa al binarismo de género o a la idea falsa de que solo hay dos categorías de género. Los géneros no binarios son un espectro amplio en el que existe poca o nula normatividad de género. Suelen emplear el pronombre elle.

Intersex

Se refiere a las personas que nacen con rasgos biológicos (gónadas, cromosomas, hormonas y otros caracteres secundarios), que no se corresponden de manera clara y unívoca con los arquetipos de hombre y mujer que maneja la ciencia y cultura occidentales, bien por tener elementos de ambas corporalidades, o elementos extraños a ambas. La bandera con la que se identifican es esta:



ETAPAS PARA COMPRENDER “MI RELIDAD”, “NUESTRA REALIDAD FAMILIAR”

Ahora queremos profundizar un poco más en ese proceso que tanto tú, como persona LGBTI*, como tu familia atravesaran para aceptar la realidad que vivimos:

1) Proceso de duelo/choque inicial

En un primer momento se produce una conmoción durante días, en los cuales se alterna una sensación de irrealidad. De esta manera, el choque puedes preverlo si sospechas que tu familia no tiene la menor idea sobre lo que te propones compartir con ella. Este primer momento tiene una duración diferente en función del punto de partida, pero por lo general se disipa en unos días.



2) Negación

En esta fase la negación protege a la persona de un mensaje amenazante o doloroso. Es distinta al choque inicial, porque la persona ya escuchó lo que queríamos trasladarle (en este caso, que somos LGBTI*) y se encuentra desarrollando un mecanismo de defensa para protegerse y combatirlo. Recuerda que los seres humanos siempre desarrollan estos mecanismos cuando suceden cosas que no esperan.

Seguramente cuando nuestra familia sepa que somos LGBTI*, nuestro padre y madre sentirá miedo: miedo a lo diferente, a lo desconocido, a la adaptación de la nueva realidad que te contaba arriba; al que dirán, al cambio de expectativas que se habían forjado sobre nosotros, miedo al rechazo o la discriminación que podamos sufrir por ser LGBTI*.

Es el momento donde nuestra familia puede necesitar ayuda profesional para distinguir “lo normal” de la “norma”, ya que quizá piensen que las personas LGBTI* como tú y como yo no somos normales. Sin embargo, tu familia deberá entender que, aunque tu orientación sexual o identidad de género, no sea lo que la sociedad esperaba de nosotros, es lo que somos y necesitamos para ser felices.



3) Culpa

La mayoría de las personas que se enfrentan a la realidad que vivimos las personas LGBTI* consideran un problema que se trata de un problema que les ha tocado vivir y se preguntan constantemente “¿qué hice para merecer esto?”. Piensan constantemente en el origen y se martirizan en encontrar la curación o solución a lo que consideran un problema, nuestra orientación sexual o nuestra identidad de género.

Cuando nuestra familia se siente culpable, a veces se encierra en sí mismo/a. No es capaz de empatizar con todo el sufrimiento que estamos atravesando.

Ahora te toca a ti ayudar a tu madre y a tu padre de las siguientes formas:

- Cuéntales que todo está bien; que tu orientación sexual o identidad de género son cosas naturales, que no tienen nada de malo.
- Recuérdales que la educación que te han dado no tiene nada que ver con que tu seas LGBTI*.
- Bríndales la posibilidad de acudir con profesionales que les puedan ayudar, como los que se encuentran en Diversas (son gratuitos, así que una pega menos).



4) Exposición de sentimientos

Cuando tu familia comprenda que la culpa y recriminarse a sí mismos no sirve para nada, tu familia estará lista para hacerte preguntas, escuchar tus respuestas y aceptar tus sentimientos. Este es el momento para que te sientes con ellos y se pueda generar una conversación de igual a igual, en la que quizá puedan brotar una amplia gama de sentimientos, como pueden ser la ira o el dolor, que se exteriorizan mediante gritos o lágrimas. Muchas veces parecen rencorosos o crueles, hasta el punto de manifestar frases o comentarios que nos hagan mucho daño; serán como un arma disparando sin objetivo.

En este sentido, es importante que estés preparade para cualquier tipo de reacción, ya que la única forma de que tu familia avance hacia la aceptación de quien tu eres, es que saquen a la luz todo aquello que llevan dentro durante meses.

Cuando tu familia exprese sus sentimientos, ello significa que están en el camino de la recuperación, de ir hacia ese nuevo modelo de familia donde tu serás aceptado sin inconveniente alguno.



Y TÚ, ¿QUIÉRES COMPARTIR TU ORIENTACIÓN O IDENTIDAD DE GÉNERO CON EL RESTO DE LAS PERSONAS DE TU ENTORNO?

Estas son las etapas por las que vamos a pasar.

Tú ya sabes quién eres, pero ¿deberías contarlo? Es normal que te lo preguntes una y otra vez esta cuestión, por lo que “salir del armario”, es decir, explicar a los demás que eres una persona LGBTI*, es un aspecto muy importante para ti y puede ser un gran reto.

En este sentido, contar a la sociedad la realidad que vivimos las personas con una identidad de género o una orientación sexual distinta a la mayoritaria, es el mejor camino para conseguir la normalización social y familiar de nosotros, las personas LGBTI*. No obstante, nuestro objetivo es acompañarte y mostrarte el camino que puedes estar pasando en relación con el descubrimiento de tu orientación sexual o tu identidad de género.

Antes de hablar con tu familia sobre tu orientación sexual o tu identidad de género, es importante que tengas claro lo siguiente:

- Que no tienes por qué sentirte presionado para hacerlo. Debes estar seguro de que va a ser bueno para ti.
- La mayoría hemos empezado por nuestro círculo más cercano de personas, como pueden ser nuestras amistades, ya que suelen responder mejor.
- Escoge un momento y un lugar tranquilo para ti.
- No conviene expresar tu orientación sexual o identidad de género cuando estés enfadado o durante una discusión.
- Siempre es positivo contar con alguien o algún grupo al que tú puedas recurrir con confianza para encontrar apoyo.
- Ten información a mano para ti y para tu familia.



Con lo anterior claro, damos un nuevo paso. ¿Quieres contárselo a tu padre y madre? Te proponemos algunas herramientas que te pueden ayudar:

- No siempre los padres, ni las madres reaccionan por igual: aceptar un cambio supone derribar la imagen que tenían de nosotros y construir una nueva, por lo que hay que darles tiempo para expresar sus sentimientos y llegar a comprender esta nueva realidad.
- Este proceso de incorporar nuestra realidad a sus mochilas puede llevar su tiempo y debemos tener paciencia con ellos, ya que puede oscilar entre unos meses o años.
- La ayuda profesional puede facilitar el proceso, así que te animamos a que cuentes con nosotros para ello si crees que te puede venir bien.



DESACTIVANDO LA LGBTIFOBIA

En paralelo a lo que te estaba contando anteriormente, puede que en este camino te encuentres otra piedra que ralentice nuestro camino hacia la felicidad. Me refiero a la LGBTIfobia, es decir, el odio, discriminación o rechazo que quizá tiene una parte de la sociedad hacia las personas lesbianas, gays, bisexuales, trans, intersexuales, así como a cualquiera que tenga una identidad u orientación diferente a la norma.

Cuando nos encontramos en estas situaciones de rechazo, es importante que no nos sintamos solos, que sepamos que contamos con recursos especializados y gratuitos a los que podemos acudir siempre que lo necesitemos.

¿QUIÉNES SOMOS?

Ya para terminar, queremos contarte brevemente que somos una asociación LGBTI* de Tenerife, que cuenta con diferentes profesionales que te pueden ayudar, tanto a ti, como a tu familia en este camino llamado LGBTI*.

Puede llamarnos o escribirnos un WhatsApp al **633 11 67 86** y de forma gratuita, estaremos contigo.

Hasta aquí, esta pequeña guía que hemos escrito para que tu camino sea más llevadero. Y recuerda algo muy importante: por muy oscuro que sea el día, poco a poco irán saliendo rayos de luz para iluminar tu vida.

