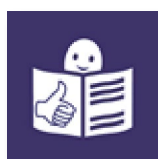


Libres para ser Diferentes

Guía de jóvenes LGTB



Versión en Lectura Fácil



oacex
Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura



JUNTA DE EXTREMADURA
Vicepresidencia Segunda y Consejería de
Sanidad y Servicios Sociales



JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Igualdad y Cooperación
para el Desarrollo



**Plena
inclusión**
Extremadura



© Lectura fácil Europa.

Logo: Inclusion Europe.

Más información en

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/

Texto original:

Fundación Triángulo.

Adaptación:

Oacex.

Oficina de Accesibilidad Cognitiva de Extremadura.

Validación del texto:

Borja Carretero Pérez.

Mario Carballo Gamero.

María Jesús Mariscal Torres.



Índice



¿Qué es esta guía? 3



Algunas palabras que debes conocer 5



¿Qué significa ser lesbiana,
gay o bisexual? 8



¿Qué significa ser trans? 10



¿Quién soy? ¿Qué siento? 12



¿Dónde puedo informarme?
¿Cómo encuentro a personas como yo? 13



Tengo miedo 15



¿A quién se lo cuento primero? 17



Ligando en las aplicaciones móviles
de citas 19



Mis primeras relaciones 21



Contárselo a mi familia 23





¿Qué es esta guía?



Con esta guía queremos que reflexiones sobre lo importante que es para todas las personas poder vivir con libertad su identidad de género y su orientación sexual.

La identidad de género tiene que ver con cómo nos sentimos.

La orientación sexual tiene que ver con qué persona nos gusta.

Este documento se hace para que conozcas y sepas algunas cosas importantes sobre el colectivo LGBT.

Cada una de las letras que forman la palabra LGBT representan a un colectivo de personas.

La **L** representa a las lesbianas.

La **G** a los gais.

La **B** a las personas bisexuales.

La **T** a las personas trans.

En lugar de decir, lesbianas, gais, bisexuales y trans podemos decir LGBT.

Esta guía está en Lectura Fácil.

Esto significa que es más fácil de leer y de entender.

En esta guía vas a encontrar palabras difíciles de entender.

Estas palabras difíciles de entender están en **negrita**

y aparecen en cuadros al lado del texto.

***Ejemplo:** ejemplo

Te recomendamos que,

antes de empezar a leer esta guía,

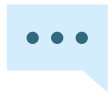
leas el apartado llamado:

Algunas palabras que debes conocer.

Así, comprenderás mejor la información

que queremos transmitirte con esta guía.





Algunas palabras que debes conocer

Es importante que, antes de leer esta guía, conozcas el significado de estas palabras:

Identidad de género:

Opinión que tiene una persona de sí misma.

Se puede identificar como hombre, mujer o **no binario**.

Trans:

Persona que no se siente identificada con el género que le **asignaron** al nacer.

Hay personas trans que se operan y otras que no.

También hay personas trans que se **hormonan** y otras que no.

Hay muchas formas de ser trans.

Es una mujer trans

la persona que al nacer le dijeron que era chico, pero ella al crecer se siente chica.

Es un hombre trans

la persona que al nacer le dijeron que era chica, pero él al crecer se siente chico.

Una persona trans puede ser homosexual, bisexual o heterosexual.

Persona no binaria:
es cuando la persona siente que su género no se corresponde con el género de hombre ni con el de mujer.

Asignar: decir lo que le corresponde a una persona o cosa.

Hormonar:
Es cuando una persona toma hormonas porque no está conforme con su identidad de género. Las hormonas son medicamentos.

Orientación sexual:

Es cuando hablamos de quién nos gusta y nos atrae de forma física y romántica.

Hay muchas formas de vivir nuestra orientación sexual, algunas de ellas son:

- Una persona homosexual
es una persona que siente atracción romántica y sexual por personas de su mismo género.
Por ejemplo: un chico que le gustan otros chicos.
- Una persona heterosexual
es una persona que siente atracción romántica y sexual por personas del género opuesto.
Por ejemplo: una chica que le gustan los chicos.
- Una persona bisexual
es una persona que siente atracción por hombres, mujeres o cualquier otra identidad de género.
Por ejemplo: una chica a la que le gustan tanto chicos como chicas.



Creo que soy lesbiana,
creo que soy gay,
creo que soy bisexual,
creo que soy trans
y ahora, ¿Qué?



¿Qué significa ser lesbiana, gay o bisexual?

Las palabras lesbiana, gay y bisexual indican nuestra orientación sexual.

Estas palabras también puedes verlas escritas con las siglas LGBTQ+.

La orientación sexual tiene que ver con la persona que nos gusta.

Es decir, hacia quién sientes atracción romántica y sexual.

Cada persona tenemos nuestra propia orientación sexual.

Muchas veces, se entiende que lo normal es que si eres un chico te gusten las chicas y si eres una chica te gusten los chicos.

Es decir, se espera que todas las personas seamos heterosexuales, pero la orientación sexual puede ser muy amplia y todas las formas están bien.

Es importante destacar que todas las formas de vivir nuestra orientación sexual son válidas.





Hay personas LGB que intentan controlar, negar o esconder sus sentimientos o atracción física hacia personas de su mismo género por miedo a no ser aceptados por la sociedad. Todo esto hace que tengan la **autoestima** baja o sentimientos negativos.

Ser homosexual y bisexual no es nada malo, aunque la sociedad lo vea mal. El problema lo tienen las personas que no nos aceptan como somos.

Autoestima: Es el aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma. La autoestima es el sentimiento que nos hace valorar nuestra personalidad y querernos a nosotros mismos.



¿Qué significa ser trans?



Las palabras transexual, transgénero o trans se refieren a nuestra identidad de género. Una persona es trans cuando su identidad de género no coincide con el género que le asignaron al nacer. La identidad de género tiene que ver con cómo nos sentimos. Podemos sentirnos mujer, hombre o personas no binarias.

Es decir, si cuando nace un bebé con pene se supone que es un niño pero al crecer ella se siente niña, sería una mujer trans.

O si nace un bebé con vulva se supone que es una niña pero al crecer él se siente niño, sería un hombre trans.

Las personas trans se sienten diferentes e incomprendidas desde pequeñas porque la identidad de género empieza a formarse a partir de los 3 años.



Hay personas no binarias
que prefieren que se les llamen
como género neutro.
Es decir, al no sentirse identificadas con el género
de hombre o de mujer
quieren que nos dirijamos a ellas
con palabras como elles.
Por ejemplo: Elles quieren salir.

Otras personas no binarias
no les importa que nos dirijamos a ellas
con palabras en masculino o femenino,
como por ejemplo, ellas o ellos.

Es importante preguntarles a las personas no binarias
cómo quieren que nos dirijamos a ellas
para que se sientan mejor.

Estas realidades son poco visibles todavía,
pero la identidad va más allá de ser hombre o mujer.
Aunque se hable poco de estas realidades,
no significan que no existan.



¿Quién soy? ¿Qué siento?

¡Puedes estar tranquilx!
La X que aparece al final de la palabra tranquilx
se refiere al masculino,
al femenino y al género neutro.
Puedes ver algunas palabras escritas así.

Nadie debe meterte prisa
para saber quién eres y lo qué te gusta.
Descubrir tu orientación sexual
y tu identidad de género
es un proceso largo y complicado.
Hay muchas formas de ser LGBT
y hay muchas personas LGBT.
Lo mejor que puedes hacer
es hacerte preguntas,
observarte o ponerte en contacto
con entidades LGBT,
como por ejemplo, Fundación Triángulo.





¿Dónde puedo informarme? ¿Cómo encuentro a personas como yo?

Ahora que estás en el camino de conocerte
necesitarás informarte de todo
para no sentir soledad en este proceso.

Rodearte de personas que están en procesos parecidos a los tuyos
hará que sientas seguridad y comprensión.

Pueden aconsejarte y acompañarte en este proceso.

Si tienes acceso a internet
y decides buscar información,
te recordamos que la información que encuentres
puede no ser segura.

Te aconsejamos visitar diferentes páginas webs
para comparar la información.

Puedes buscar páginas webs de entidades
y asociaciones sobre LGBT
como por ejemplo: www.fundacióntriangulo.org
o www.servicioplural.org

También puedes ver series, **documentales**
o películas donde se cuenten historias LGBT.

Documental:
Película o
programa
de televisión que
trata de temas de
interés donde
aparecen
situaciones
o personas reales.



Si necesitas conocer a gente LGBT
que hablen sobre estos temas,
puedes hacerlo a través de las redes sociales
como por ejemplo Instagram,
Twitter o YouTube, entre otras.

Además, seguro que hay personas LGBT en tu entorno.
Puedes preguntarles con respeto.





Tengo miedo

Es normal que tengas miedo cuando ves que tu realidad no está tan aceptada por la sociedad como te gustaría.

A lo largo de tu vida has escuchado comentarios de rechazo sobre el colectivo LGBT en los medios de comunicación o en tu entorno más cercano. Por ejemplo, en tus amistades. Muchas personas nos hacen sentir miedo por su odio.

Te puedes encontrar con personas que intenten discriminarte, rechazarte o agredirte por ser o parecer lesbiana, gay, bisexual o trans.

También te encontrarás con personas que te amen, te comprendan y te apoyen por ser como tú eres.



Queremos que sepas que podemos ayudarte. Somos muchas las personas que trabajamos día a día para que no tengas miedo a ser tú.

No queremos que el miedo te meta en un armario ni que te impida vivir como tú quieras ser. Algunas personas ocultan que son lesbianas, bisexuales o gais a sus familias, amistades, en el trabajo o en el colegio porque tienen miedo de que otras personas les traten mal. Cuando una persona oculta estas cosas, se dice que esa persona está dentro del armario. Cuando una persona deja de ocultar estas cosas, se dice que sale del armario.

Por todo esto, te aconsejamos que te apoyes en las personas que te valoren y te quieran tal y como eres.

Puede ser que el miedo no desaparezca pero poco a poco irás sintiéndote mejor y te darás cuenta de que puedes ser tú.





¿A quién se lo cuento primero?

Tu orientación sexual y tu identidad de género son muy importantes en tu vida y lo más seguro, es que quieras contárselo a alguien más.

Guardarte este secreto es privar a tu familia y a otras personas de conocerte mejor.

Solo tú tienes derecho a decidir cómo y cuándo quieres compartirlo.

Hay personas que necesitan un tiempo para pensarlo, hasta que se lo cuentan a otras personas.

Hay personas que primero se lo cuentan a sus amistades.

Después se lo cuentan a sus familias y por último, lo cuentan en el trabajo o en el colegio.



Lo mejor sería que todas las personas pudiéramos hablar de quiénes somos y de qué personas nos gustan, sin miedo a que nos traten mal.

Lo importante es que te sientas bien con las personas a quien decidas contárselo. Es un momento importante y tú decides cómo hacerlo.





Ligando en las aplicaciones de citas

Tienes ganas de tener tu primera relación sexual o romántica, pero no sabes dónde puedes encontrar a personas con tus mismos gustos.

Piensas que en alguna aplicación móvil para encontrar pareja puedes encontrar a la persona ideal. En estas aplicaciones móviles podemos encontrarnos de todo. Por ejemplo, personas que buscan un rollo de una noche, otras que quieren algo más romántico o personas que quieren aprovecharse. Tenemos que tener mucho cuidado y no podemos dar nuestra confianza a cualquier persona.

Es importante conocer a nuestros ligues en un sitio seguro. Pero si has decidido utilizar las aplicaciones móviles tienes que seguir estos consejos:

- ♥ No envíes fotos ni vídeos con contenido sexual.
- ♥ Usa otro nombre.
No uses tu nombre completo.
- ♥ No compartas tus contraseñas.
- ♥ No des tu dirección.
- ♥ Haz una captura de pantalla si ves algo raro y bloquea a la persona.
Esto es una prueba por si necesitas denunciar.
- ♥ Ten mucho cuidado, nunca sabes quién puede estar al otro lado de la pantalla.





Mis primeras relaciones

El primer amor es algo que nunca se olvida.
A veces tenemos tantas ganas de tener una pareja
que no nos paramos a pensar con quién queremos estar.
Comenzamos una relación sin saber lo que nos gusta
y lo que necesitamos en ese momento.

Para conocer a una persona se necesita tiempo.
Debemos tener en cuenta
que puede ser que la persona
de la que nos enamoremos por primera vez
no será la persona con la que estemos
el resto de nuestra vida.

Es posible que en estos primeros amores
tengas tu primera relación sexual.
Pensamos que este momento será perfecto,
mágico y con mucho placer.
Pero puede que no sea así.

Antes de la primera relación sexual
es importante que elijas el momento perfecto.
Hay prácticas sexuales muy diferentes
y es muy importante que decidas
cuáles te apetecen hacer y cuáles no.

Recuerda que no tienes la obligación
de hacer nada que no quieras
y que nadie te obligue a hacerlo.

Es muy importante que sepas
que algunas prácticas sexuales,
como por ejemplo la penetración o el sexo oral,
tienen riesgos para nuestra salud.
Debemos aprender a protegernos
y reducir estos riesgos.

Los riesgos para la salud son los embarazos no deseados
o las Infecciones de Transmisión Sexual,
también conocidas con las siglas ITS.
Las Infecciones de Transmisión Sexual
son infecciones que se pueden transmitir
de unas personas a otras
a través de las prácticas sexuales.
Por ejemplo, herpes,
sífilis o VIH.
Hay muchas infecciones de transmisión sexual.
Todas se transmiten al tener relaciones sexuales.
Usar el preservativo es la única manera
de reducir el riesgo de transmisión.

En Fundación Triángulo podemos informarte
y resolver tus dudas.
También podemos darte gratis preservativos y lubricantes.

Sífilis: Es una infección de una bacteria que se transmite a través de las relaciones sexuales sin protección.

VIH: Son las siglas de Virus de la Inmunodeficiencia Humana. Este virus baja las defensas que protegen nuestro cuerpo de las enfermedades.





Contárselo a mi familia

Es normal que sientas miedo y dudas cuando vayas a contarle a tu familia que eres LGBT.

Muchas veces, los padres o madres pueden darse cuenta antes que tú por la forma en la que te expresas, que tú orientación sexual o identidad sexual no es la que esperaban.

Puede ser que piensen que eres lesbiana, gay, bisexual o trans mucho antes de que tú lo sepas. A lo mejor están esperando el momento en el que decidas contárselo para darte su apoyo y comprensión. Este momento será muy importante para ti.

Una buena idea para salir del armario puede ser viendo una película donde haya un personaje LGBT o una conversación durante la comida. Tú decides dónde y cuándo.



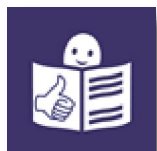
Piensa que a tu familia le puede costar entender tu realidad. Dale tiempo para que lo entiendan. Si a ti te costó tiempo descubrirte, a tus familiares también.

Desde Fundación Triángulo te podemos ayudar si piensas que tus padres o madres no van a recibir bien la noticia.



Libres para ser Diferentes

Guía de jóvenes LGTB



Versión en Lectura Fácil