

# NO TENGAS MIEDO

GUÍA DE AYUDA PARA FAMILIARES DE  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL  
O DEL DESARROLLO CON DIVERSIDAD SEXUAL



# NO TENGAS MIEDO

## Guía de ayuda para familiares de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo con diversidad sexual



**Edita:**

Plena Inclusión Extremadura.  
Programa de Exclusión Social.

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

**Financia:**

Junta de Extremadura.  
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales.

Primera edición: Diciembre 2019.



# **NO TENGAS MIEDO**

**GUÍA DE AYUDA PARA FAMILIARES DE  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL  
O DEL DESARROLLO CON DIVERSIDAD SEXUAL**



“No es más valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo”

*Nelson Mandela*

# -Índice-

▲ Introducción .....	7	▲
▲ · ¿Para quién es esta guía?.....	7	▲
▲ · ¿Por qué se ha hecho esta guía?.....	7	▲
▲ ¿Qué debes saber?.....	8	▲
▲ La noticia.....	11	▲
▲ ¿Cómo puedo ayudarla/o?.....	17	▲
▲ Mitos LGBTI.....	19	▲
▲ Pon en una balanza: Consecuencias de la aceptación o rechazo de tu familiar.....	21	▲
▲ Anexos.....	25	▲

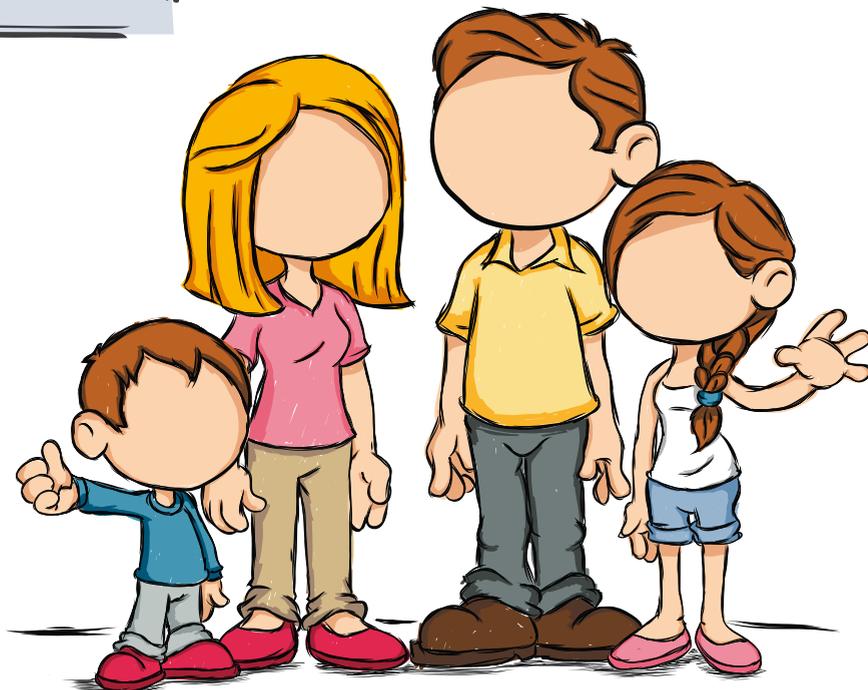
# Introducción

¿Para quién es esta guía?  
¿Por qué se ha hecho esta guía?

Esta guía es para ti, que tienes un/a familiar con discapacidad intelectual o del desarrollo. Para ti, que te acabas de enterar de que tu familiar es **lesbiana, gay, bisexual, transexual o intersexual (LGBTI)** y para ti que lo sabías desde hace tiempo.

Esta guía es para tranquilizarte, para ayudarte y apoyarte en el proceso de aceptación de la sexualidad de tu familiar con discapacidad.

Puedes ampliar la información en el **ANEXO I:**  
Diccionario LGBTI (página 25)



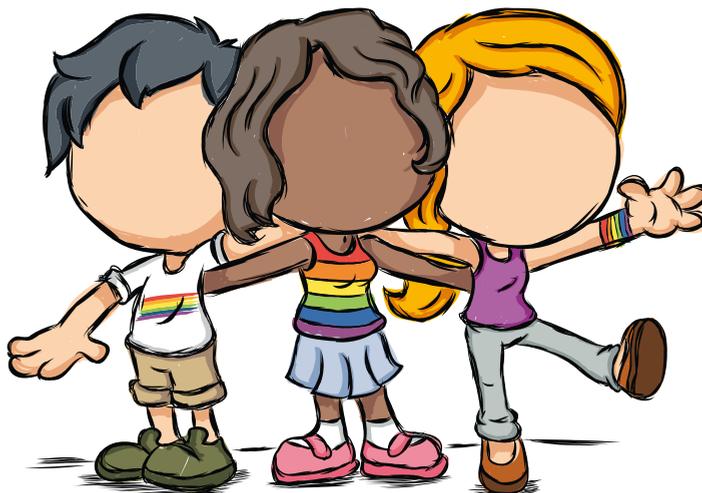
# ¿Qué debes saber?

## ¿Por qué hay personas LGTBI?

Debes saber que existen personas LGTBI en todos los países, en todas las razas y religiones, en todos los niveles socioeconómicos y en todas las comunidades; y así ha sido desde el principio de los tiempos.

La diversidad sexual está en la naturaleza humana.

Las personas con discapacidad intelectual no son una excepción. Tienen sexualidad como el resto de la población y esa sexualidad también es diversa; por ello, no debe sorprendernos que existan personas con discapacidad intelectual gays, lesbianas, bisexuales o transexuales.



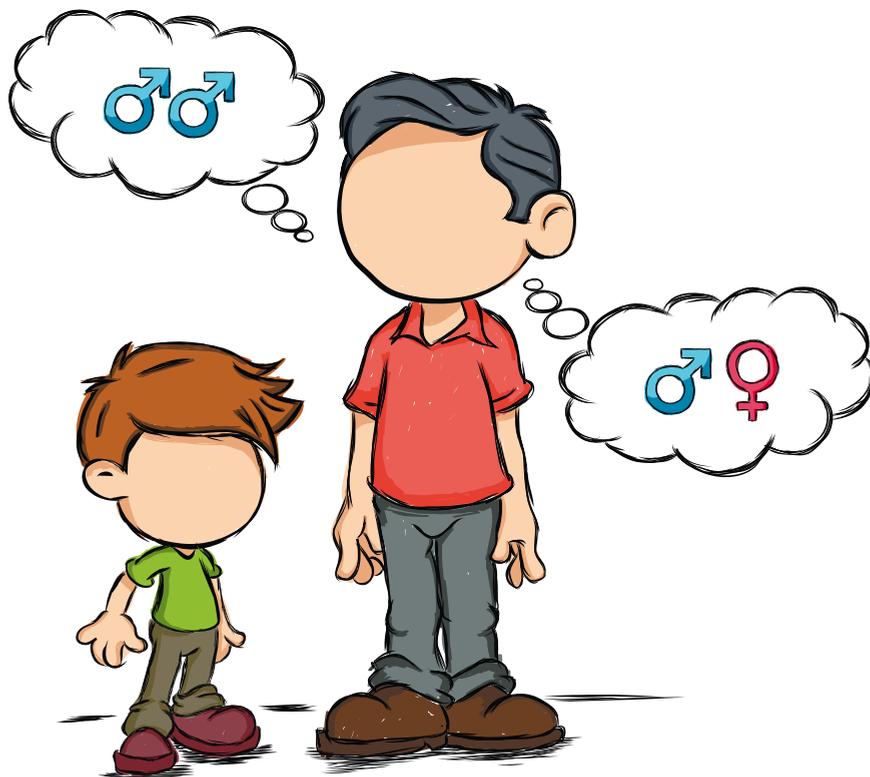
## No des por hecho la sexualidad de tu familiar

Es a partir de los 4 o 5 años cuando empieza a desarrollarse la identidad de las personas y hasta entonces no se expresará claramente como niña o niño.

Y hasta los 13 o 14 años no se define la orientación sexual; es decir, la atracción sexual por hombres, mujeres, ambos, ninguno, etc.

En las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, estas etapas pueden darse años más tarde o puede ocurrir que tengan mayores dificultades para definir su sexualidad durante un periodo de tiempo más prolongado.

Ello puede deberse a que se ignore o prohíba su sexualidad, a la falta de información, a las características propias de la discapacidad, a la falta de modelos o de apoyos, etc.



## Ser LGBTI no es una opción

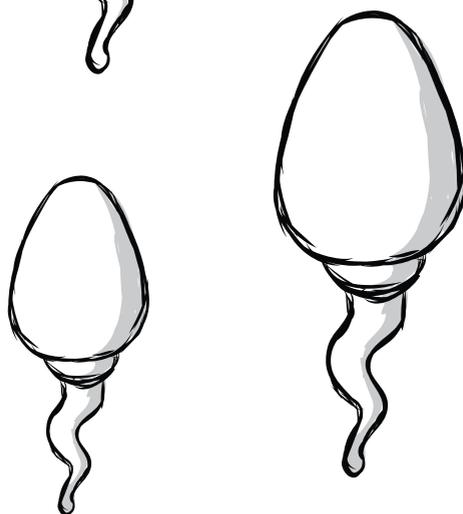
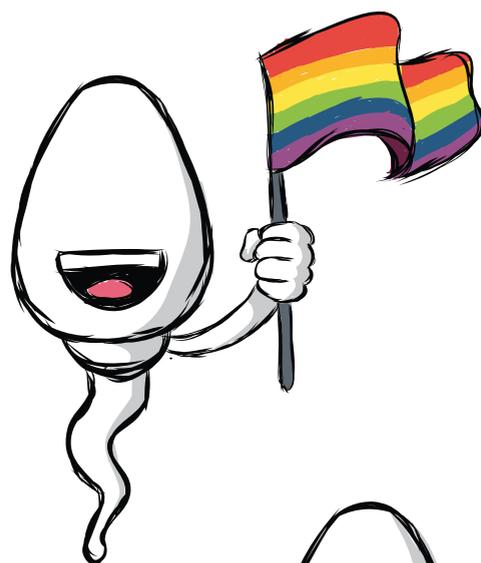
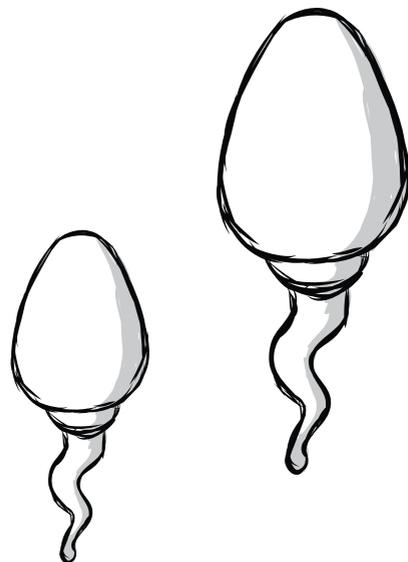
Las personas no eligen ni su identidad ni su orientación.

Tampoco es una enfermedad, como no lo es tener discapacidad intelectual. Por lo tanto no necesita ni tiene cura.

Ser LGBTI no es nada malo, ni tiene que ser una tragedia. De hecho, España es uno de los países más avanzados en este tema.

Da igual si la persona tiene o no discapacidad, lo importante en esta vida es ser feliz. Y se puede ser feliz teniendo discapacidad, se puede ser feliz siendo LGBTI, y, por lo tanto, se puede ser feliz siendo una persona con discapacidad intelectual LGBTI.

Todo depende de cómo te lo tomes y del apoyo que prestes a tu familiar.



# La noticia

Algunas familias, al enterarse de la orientación o identidad de su familiar, sufre un shock inicial.

Aunque cada familia y cada proceso son diferentes, es posible que atraviesen una serie de situaciones parecidas a las que se viven en un duelo.

Aceptar que tu familiar es gay, lesbiana, bisexual o transexual puede ser difícil. Más aún si ya has pasado por un proceso de aceptación de su discapacidad.

Ambos procesos pueden ser parecidos, por eso es bueno que aproveches las experiencias que ya has vivido para superarlo.



## Negación de la realidad

Algunas familias se niegan a aceptar que su familiar es gay, lesbiana, bisexual o transexual e intentan convencerla/o de que está equivocada/o, que está confundida/o por su discapacidad o su juventud, incluso pueden forzarla/o para que acuda a terapia psicológica.

Estas actitudes pueden provocar graves daños emocionales y psicológicos a tu familiar.

Si pedimos ayuda psicológica debemos saber que lo ideal es que ésta se enfoque en aumentar la autoestima de tu familiar y en ayudar a la familia a superar las dificultades.



## Culpa

Es posible que no se entienda bien por qué le ocurre eso a tu familiar y a tu familia.

En ese deseo de encontrar respuestas, puede ser que llegues a sentir culpa.

Puede que pienses que alguien de la familia o que tú misma/o habéis hecho algo que ha propiciado que tu familiar sea LGBTI.

Nadie tiene la culpa de nada.

La identidad y la orientación sexual son algo con lo que ya nacemos: nada puede hacer que las cambiemos y nada nos dice que haya que cambiarlas.



## Miedo

Puede ser que al conocer la diversidad sexual de tu familiar tengas algunos miedos:

Miedo a lo diferente, miedo a lo desconocido, miedo a adaptarte a una nueva realidad, miedo al qué dirán, miedo al cambio de expectativas que nos habíamos forjado, miedo al rechazo y al maltrato que puedan sufrir.

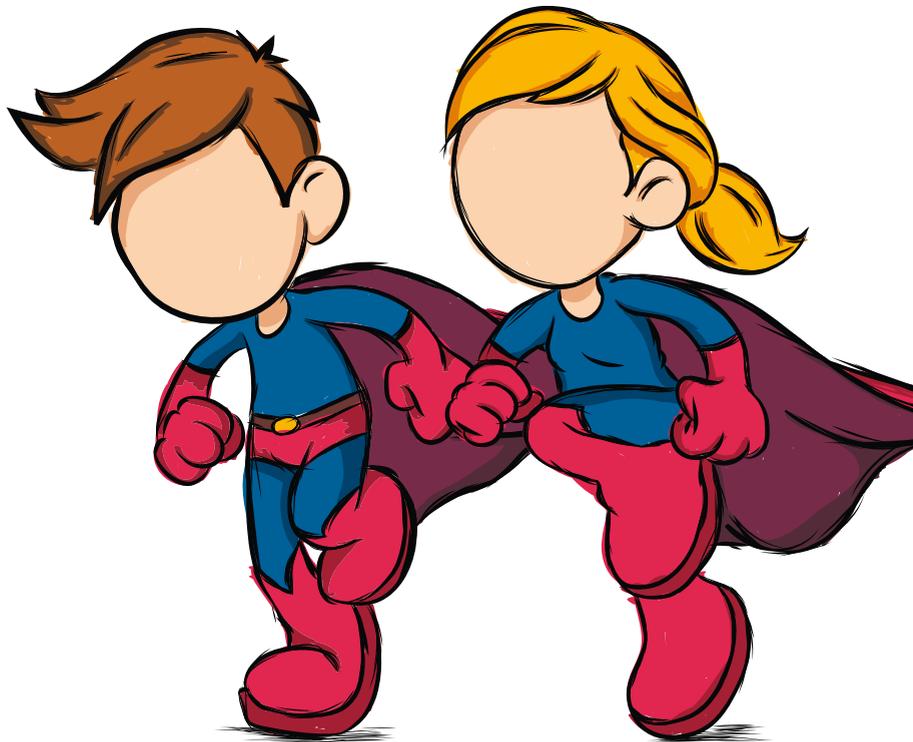
Es el momento de que seas valiente y dejes los miedos a un lado, pues está en juego, ni más ni menos, que la felicidad de tu familiar o incluso la de la familia entera.

Y ése debe ser el principal miedo, el de hacerle un daño innecesario y que no va a cambiar nada respecto a su sexualidad.

Lo ideal es que se luche contra los propios prejuicios y se acepte, respete y ame a nuestro familiar.

### Anexo II

¿A qué tienes miedo?  
(Pág 26)



## Ira

Puede que pienses que si te hubieras dado cuenta antes de que tu familiar es gay, lesbiana, bisexual o transexual podrías haber hecho algo para remediarlo.

Esta idea errónea puede derivar en enfado o ira, bien contigo misma/o, bien con otras personas que, según tus conclusiones, hayan influido en su sexualidad.

Lo cierto es que NADA ni NADIE influye en la orientación ni en la identidad sexual de tu familiar. Lo importante es que la/o aceptes y quieras tal y como es.



## Silencio / Rechazo

Algunas familias optan por el silencio y prohíben hablar del tema.

Es bueno entender que precisamente lo que necesita tu familiar es hablar y sentir que su familia la/o apoya.

Además, tu familiar puede entender que ese silencio significa que la/o rechazáis y no la/o queréis.

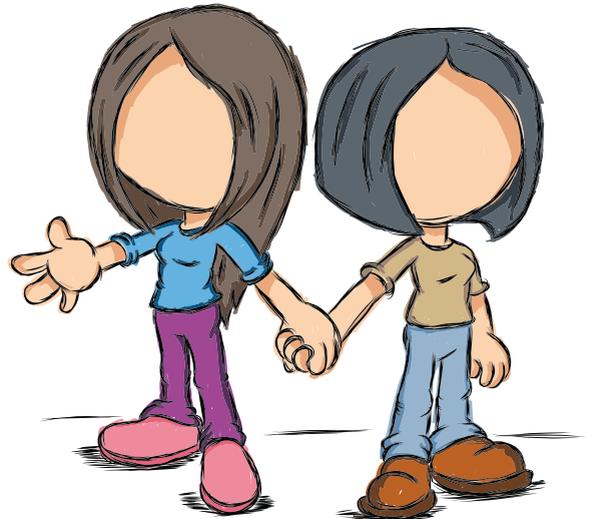


## Aceptación

Es probable que tus preocupaciones estén basadas en el desconocimiento y en el miedo de lo que has oído sobre las personas LGBTI.

Seguramente también tenías prejuicios sobre las personas con discapacidad intelectual antes de conocerlas, y ya has aceptado la discapacidad de tu familiar y la/o apoyas. Asimismo, es probable que todo ello haya contribuido a vuestra felicidad.

Pues **NO TENGAS MIEDO** y haz lo mismo con su sexualidad, ¡hay mucho que ganar!



# ¿Cómo puedo ayudar?

Ahora que estás aceptando la sexualidad de tu familiar, te dejamos unos consejos para que todo os sea más fácil.

**1. Infórmate:** Resuelve todas tus dudas sobre diversidad sexual, así podrás entender mejor a tu familiar.

**2. Cuida tu lenguaje:** Intenta utilizar un lenguaje que no ofenda a las personas LGBTI. Muchas veces utilizamos palabras de uso común con total normalidad y podemos estar haciendo daño a nuestro familiar sin darnos cuenta. Por ejemplo, debe usarse la palabra gay en vez de maricón, o la palabra lesbiana en vez de bollera.

**ANEXO III.**  
Mejor dilo así (Página 27)

**3. Empatiza:** Por un momento ponte en la piel de tu familiar e intenta conocer por todo lo que ha pasado y está pasando. Si no puedes imaginarlo, también puedes preguntárselo directamente cuando llegue el momento.

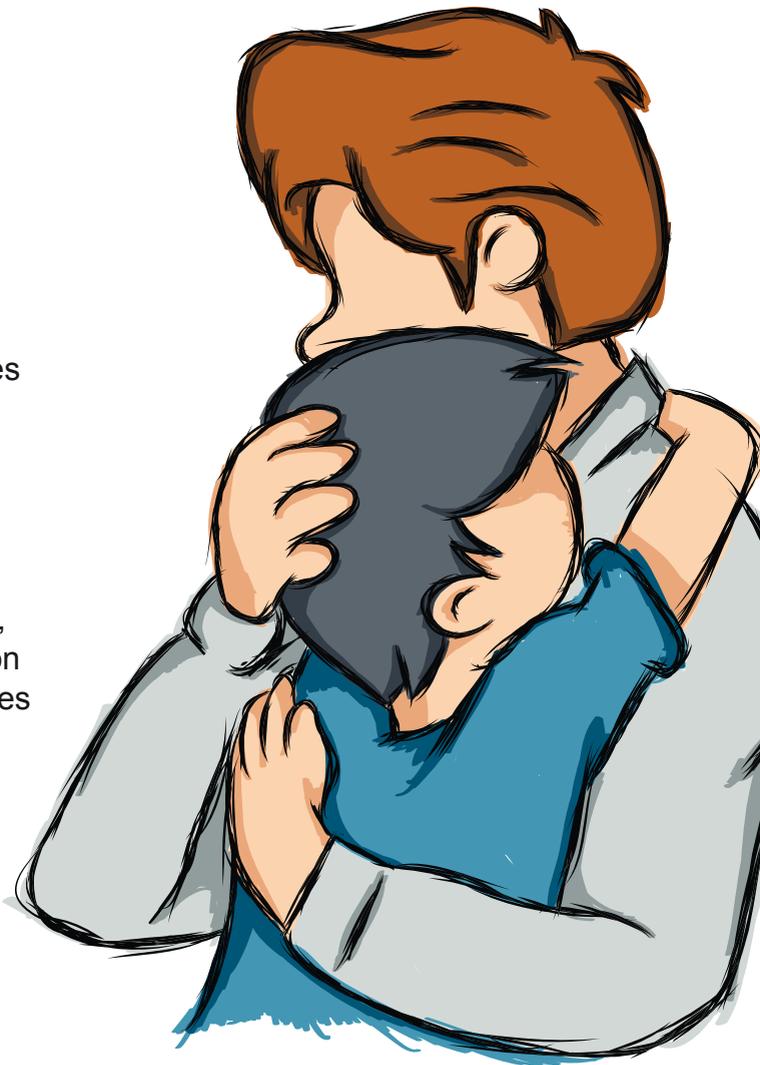
**ANEXO IV.**  
Ponte en mi piel (Página 28)

**4. Manda mensajes positivos:** Intenta crear un ambiente agradable y de confianza en el hogar, eso ayudará a tu familiar a confiar en ti y a que se sienta apoyada/o y más a gusto con la familia. Por ejemplo, haciendo comentarios positivos sobre el colectivo.

**5. Prepárate para la conversación:** Uno de los días más importantes para las personas LGBTI es cuando por fin son visibles con la familia, es decir, cuando hablan sobre su diversidad sexual.

Intenta estar preparada/o para hacerle sentir que lo que te está contando no es malo, y que la/o comprendes y la/o apoyas.

**6. Apóyala/o en lo que necesite:** Cada persona es un mundo; algunas personas necesitarán un abrazo; otras, que las acompañes a alguna asociación porque necesitan asesoramiento. Hazles saber que estarás ahí para lo que demanden.



# Mitos sobre las personas con discapacidad intelectual que son **LGTBI** (Lesbianas, gais, transexuales, bisexuales, intersexuales)

- **Las personas con discapacidad intelectual no tienen deseos sexuales.**  
Hay personas con discapacidad intelectual que no tienen deseos sexuales y otras que sí. Eso depende de cada persona, independientemente de su discapacidad.
- **Todas las personas con discapacidad intelectual son heterosexuales.**  
Nada nos dice que todas las personas con discapacidad intelectual tengan que tener la misma orientación sexual. En este aspecto, como en casi todos, el número de personas heterosexuales, homosexuales, bisexuales, etc., va a ser igual que el del resto de la población sin discapacidad.
- **Las personas con discapacidad intelectual no tienen capacidad de saber lo que quieren.**  
Habrá personas con discapacidad intelectual que necesiten apoyos e información para poder definirse, pero habrá muchas otras que sepan desde un principio quiénes son y a quién desean. No podemos pretender que las personas con discapacidad intelectual tengan claros ciertos asuntos sobre su sexualidad si nunca se les ha hablado de ello. Por lo tanto, no es que no sepan lo que quieren, es que necesitan más apoyos e información para que les sea más fácil.

- **No existen personas con discapacidad intelectual que sean transexuales.**

Existen tantas personas transexuales con discapacidad intelectual como sin discapacidad. La diferencia es que las personas con discapacidad intelectual transexuales van a necesitar mucho más apoyo e información en su proceso.

- **Las personas con discapacidad intelectual que tienen relaciones sexuales con hombres y con mujeres lo hacen porque son muy viciosas o están confundidas.**

Estas personas ni son viciosas ni están confundidas, simplemente sienten deseo sexual hacia los dos sexos: se llaman bisexuales. Las personas bisexuales pueden tener mucho o poco deseo sexual.

No podemos dejar que la discapacidad nuble todo lo que la persona es en realidad.

El hecho de que tenga discapacidad es solo una característica de las muchas que puede tener una persona.

Con los apoyos y la información necesaria, se puede ayudar a que las personas con discapacidad intelectual identifiquen y definan su sexualidad, y sobre todo, a que sean felices.

# Pon en una balanza

La decisión de apoyar o no a tu familiar está en tus manos.

Para ayudar a decidirte te proponemos que pongas en una balanza las consecuencias que puede tener.

## **ANEXO V.**

El apoyo que me das (Página 30)

Entendemos que este proceso puede ser largo y difícil para algunas familias. Por ello, os animamos a que si estáis viviendo una situación similar, busquéis ayuda para superarlo.



## SI NO APOYAS A TU FAMILIAR...

Disminuye la autoestima.

Aumenta la tristeza y el malestar.

Empeora el clima familiar.

Aumenta la probabilidad de autolesionarse.

Disminuye la confianza en las demás personas.

Aumenta riesgo de consumo de alcohol, drogas, juego, etc.

La persona se siente abandonada.

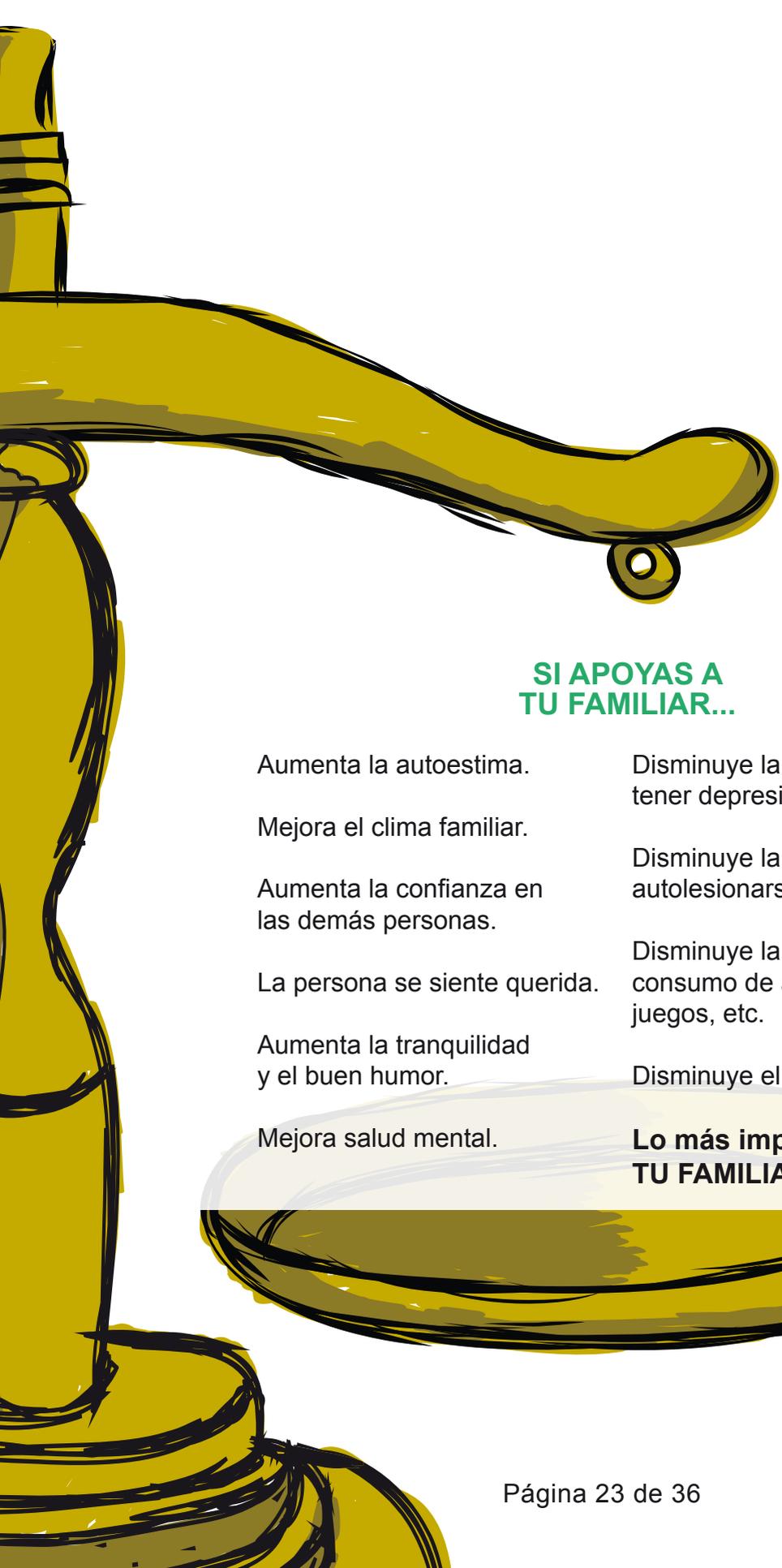
Aumenta el riesgo de suicidio.

### **ANEXO VI. (Página 31)**

Aumenta el nerviosismo y mal humor.

Aumenta la probabilidad de padecer síntomas físicos, como dolor de estómago

Empeora la salud mental.



## SI APOYAS A TU FAMILIAR...

Aumenta la autoestima.

Mejora el clima familiar.

Aumenta la confianza en  
las demás personas.

La persona se siente querida.

Aumenta la tranquilidad  
y el buen humor.

Mejora salud mental.

Disminuye la probabilidad de  
tener depresión.

Disminuye la probabilidad de  
autolesionarse.

Disminuye la probabilidad de  
consumo de alcohol, drogas,  
juegos, etc.

Disminuye el riesgo de suicidio.

**Lo más importante,  
TU FAMILIAR SERÁ FELIZ**

Desde Plena inclusión Extremadura nos ponemos a vuestra disposición para resolver cualquier duda y buscar los apoyos necesarios.

Podéis contactar a través del teléfono 924 315 911.

**ANEXO VII.**  
Organizaciones LGTBI (Página 32)



# Anexos

## ANEXO I. Diccionario LGTBI

### ¿Qué significa orientación sexual?

La orientación sexual se refiere al deseo sexual. Responde a la pregunta de ¿quién me atrae sexualmente?.

- **Gay:** hombre al que le atraen sexualmente los hombres.
- **Lesbiana:** mujer a la que le atraen sexualmente las mujeres.
- **Bisexual:** hombre o mujer a quienes le atraen sexualmente hombres y mujeres.
- **Heterosexual:** mujer a la que le atraen sexualmente los hombres u hombre al que le atraen sexualmente las mujeres.

### ¿Qué significa identidad sexual?

La identidad sexual se refiere a si eres un hombre o una mujer, independientemente de tu aspecto físico. La única persona que puede saber con certeza si es un hombre o una mujer es uno/a mismo/a.

- **Transexual mujer:** Mujer que ha nacido con pene.
- **Transexual hombre:** Hombre que ha nacido con vulva.
- **Intersexual:** Puede ser un hombre o una mujer, que ha nacido con pene y vulva a la vez. Por ejemplo, puede tener el orificio de la vagina junto con un micro pene.
- **Cisgénero:** Hombre que ha nacido con pene o mujer que ha nacido con vulva.

## ANEXO II. ¿A qué tienes miedo?

En este ejercicio se trata de que reflexiones un poco sobre aquello que te da miedo de la diversidad sexual de tu familiar.

Por ello, te animamos a que te tomes unos minutos para contestar a esta pregunta.

¿A qué tienes miedo? (Escribe la respuesta a continuación)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ahora, piensa qué de cierto hay en esos miedos. Si realmente te están protegiendo de algo o son miedos infundados, que tu mente ha creado.

Piensa también en todas las cosas que el miedo te impide hacer y disfrutar.

Y recuerda, para poder vencer tus miedos debes actuar, ellos no se irán solos.

## ANEXO III. Mejor dilo así

Elige las palabras correctas para referirte a estas personas.

1. Un hombre que desea sexualmente a otros hombres es ...

Maricón     Gay     Sarasa     Mariquita

2. Una mujer que desea sexualmente a otras mujeres es...

Bollera     Lesbiana     Tortillera     Marimacho

3. Una mujer que tiene pene es...

Travelo     Drag queen     Transformista     Mujer transexual

4. Un hombre que tiene vulva es...

Hombre transexual     Bujarra     Locaza     Marica

Soluciones:

1. Gay    2. Lesbiana    3. Mujer transexual    4. Hombre transexual

## ANEXO IV. Ponte en mi piel

1. ¿Cuándo descubriste tu heterosexualidad?

- De siempre.
- En mi adolescencia.
- Hace poco.
- Aún me lo planteo.

2. ¿Te costó mucho aceptar lo que eres?

- Sí, aún me cuesta.
- Un poco.
- En realidad, estoy encantado.

3. ¿Conoces otros casos similares?

- No.
- Sí.
- No lo sé, la gente no habla de esas cosas.

4. ¿Piensas contárselo a tus padres?

- Sí, supongo, y creo que lo entenderán, son muy abiertos.
- No, nunca les contaría algo así.
- Creo que les costaría mucho aceptarlo, su educación es muy tradicional.
- Ya lo he hecho.

5. ¿Piensas contárselo a tus amigos?

- Sí, supongo, y creo que lo entenderán, ya que algunos de ellos también son heterosexuales.
- No, nunca les contaría algo así.
- Supongo que les costaría aceptarlo.
- Ya lo he compartido con ellos.

6. ¿Te has sentido alguna vez discriminado/a por ser heterosexual?

- Algunas veces.
- Sí, continuamente.
- No.
- No, porque oculto lo que soy.

7. ¿Cuántas veces has ido a un/a psicólogo/a para que te ayude a aceptarte o te haga dejar de ser heterosexual?

- Muchas.
- Estoy en tratamiento.
- Tengo miedo a que ni siquiera él/ella me entienda.
- No, no he ido por este “problema”

8. ¿Crees que una pareja de distinto sexo puede formar una familia y educar hijos/as sin que sea un trauma para ellos/as?

- Sí.
- No, no sería bueno para los hijos/as.
- Depende del tipo de educación que vayan a ofrecerles a los hijos/as.

9. ¿Qué sientes cuando oyes continuas bromas o chistes sobre tu orientación con expresiones como por ejemplo *heterosexual de mierda*?

- Me duele y me gustaría desaparecer.
- Mientras no me lo digan a mí.
- Es que realmente los heterosexuales somos así.
- Abiertamente me defiendo y defiendo a los que son como yo.

Si te has sentido algo confundido con estas preguntas, no te preocupes, es comprensible. Este test tiene como objetivo que reflexionemos sobre cuestiones que las personas heterosexuales no han tenido que plantearse a lo largo de su vida. Sin embargo, son cruciales para las personas con diversidad sexual debido a la presión social a la que están sometidas desde todos los ámbitos de sus vidas (familiar, laboral, social, etc.). ¿Y tú, has planteado alguna de estas cuestiones a personas LGBTI?

## ANEXO V. El apoyo que le das

¿Apoyas al 100 por 100 a tu familiar? Aquí hay algunas preguntas para hacerte a ti misma/o. Si las contestas honestamente, podrás obtener una respuesta.

¿Te sientes incómodo/a en compañía de la pareja de tu hijo/a?

Sí     No

¿Te avergüenza que lleve pulseras, camisetas, etc., con la bandera LGBT?

Sí     No

¿Te da problemas la idea del sexo entre gays, lesbianas o transexuales?

Sí     No

Si alguien en tu entorno hace un chiste o comentario de mal gusto hacia el colectivo LGBT ¿Te quedas callada/o?

Sí     No

¿Intentas ocultar a tu familia y amistades que tu familiar es gay, lesbiana, bisexual o transexual?

Sí     No

Apoyar a tu familiar implica aceptar a tu familiar en todo momento. Si has contestado "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, entonces has suspendido el test de aceptación y tienes que seguir haciendo deberes... ¡Ánimo! Porque el proceso puede ser largo, pero el resultado será maravilloso.

## ANEXO VI. Extracto de una noticia

Extracto de una noticia de ovejarosa.com

**Alarmantes tasas de suicidio LGBTI en España: casi 50 jóvenes se quitan la vida al año y 950 lo intentan.**

Gloria Moreno  
12 septiembre, 2018

El Observatorio Español contra la LGBTfobia explica, en un comunicado emitido a través de su página web, que las cifras de suicidio **han aumentado un 60% en los últimos 45 años. «Los intentos de suicidio entre los jóvenes LGBTI son de tres a cinco veces más numerosos que entre los jóvenes en general. De media casi 50 jóvenes LGBTI se suicidan en España cada año, y otros 950 jóvenes LGBTI lo intentan»**, denuncia Paco Ramírez, director del Observatorio.

Las tasas de mortalidad por suicidio en España **son la segunda causa de muerte** entre los jóvenes tras los accidentes de tráfico. **El Observatorio denuncia el efecto de esta «lacra silenciosa» entre los jóvenes a los que representan.**

Entre las causas, StopLGBTfobia apunta a **«la falta de apoyo en el entorno familiar y escolar, el bullying o el acoso escolar»**, además de los conflictos de «autoaceptación y autoconfianza». Para evitar estos sucesos, **el colectivo demanda pedagogía social, campañas de concienciación institucionales, programas de mediación familiar y protocolos de actuación contra el bullying.**

## ANEXO VII. Organizaciones LGTBI

### Chrysallis Extremadura



Organización de familias de menores transexuales que trabaja por su visibilidad y sus derechos.

### Fundación Triángulo

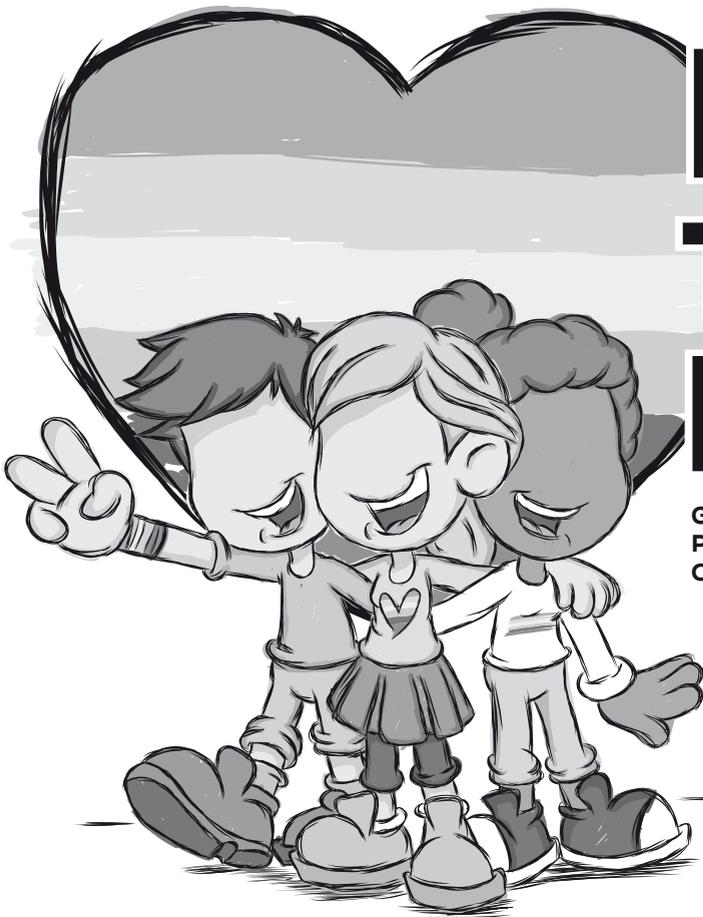


Organización que trabaja por los derechos de las personas gays, lesbianas, bisexuales y transexuales.

### Extremadura Entiende



Organización que trabaja por los derechos de las mujeres lesbianas, bisexuales y transexuales.



# **NO TENGAS MIEDO**

**GUÍA DE AYUDA PARA FAMILIARES DE  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL  
O DEL DESARROLLO CON DIVERSIDAD SEXUAL**





## Plena Inclusión Extremadura

**Contacta con nosotros:**



**Avenida Juan Carlos I, nº 47  
bloque 5, bajo 8  
06800 Mérida (Badajoz)**



**Teléfono: 924 315 911  
Fax: 924 312 350**



**[www.plenainclusionextremadura.org](http://www.plenainclusionextremadura.org)**



**[info@plenainclusionextremadura.org](mailto:info@plenainclusionextremadura.org)**

**Síguenos:**

