

a ¿Qué determina la orientación sexual de una persona?

b ¿Es la orientación sexual una opción?

c ¿Es posible cambiar la orientación sexual con terapia psicológica?

d ¿Pueden los homosexuales y los bisexuales ser buenos padres?

e Mitos acerca de la homosexualidad

orientación sexual

La Orientación Sexual según la Asociación Americana de Psicología (APA) es la atracción emocional, romántica, sexual o afectiva persistente en el tiempo hacia otra persona del mismo sexo (homosexualidad), sexo opuesto (heterosexualidad) o ambos sexos (bisexualidad). Se diferencia claramente de otros componentes de la sexualidad como el sexo biológico (genitales masculinos o femeninos), la identidad de género (sentirse psicológica, social y culturalmente como hombre o como mujer) y el rol social de género (ajustar el comportamiento a las normas y expectativas culturales masculinas o femeninas). La orientación sexual se da a lo largo de un continuo que va desde la homosexualidad exclusiva hasta la heterosexualidad exclusiva, incluyendo también varias formas de bisexualidad. Además, la orientación sexual de una persona puede cambiar a lo largo de su vida.

f "Salir del armario"

g Consejos para contárselo a alguien

h Consejos para quien recibe la noticia



a ¿Qué determina la orientación sexual de una persona?

Existen diferentes teorías (Ej., endocrinológicas, neuroanatómicas, genéticas, etc.) acerca del origen de la orientación sexual, aunque actualmente, la mayoría de los investigadores coinciden en señalar que la orientación sexual es el resultado de la interacción compleja de factores biológicos, cognitivos y sociales.

b ¿Es la orientación sexual una opción?

NO. Los seres humanos no eligen ser heterosexuales, homosexuales o bisexuales. Hay gente que toma conciencia de su orientación homosexual en diferentes etapas de la vida, pero la mayoría lo hace en la preadolescencia y adolescencia, antes de tener ninguna experiencia sexual. Los expertos consideran que la orientación sexual no es una elección consciente que pueda cambiarse voluntariamente.

c ¿Es posible cambiar la orientación sexual con terapia psicológica?

NO. Estos tratamientos son potencialmente peligrosos para la salud mental de las personas, ya que pueden provocar fuerte sentimiento de culpa y ansiedad, además de reforzar el rechazo a uno mismo. La homosexualidad no es una enfermedad o alteración psicológica, y por consiguiente, no requiere tratamiento. De hecho, cuando las personas homosexuales y bisexuales buscan apoyo psicológico en un profesional, lo hacen por los mismos temas que las personas heterosexuales, y su única razón extra es la de hacer frente a los prejuicios propios y de otros.

d ¿Pueden los homosexuales y los bisexuales ser buenos padres?

SÍ. Los estudios científicos que comparan a niños criados por padres heterosexuales y homosexuales muestran que no hay diferencias en cuatro áreas críticas: inteligencia, adaptación psicológica, adaptación social y popularidad con sus amigos. Además, la orientación sexual de los padres no tiene por qué condicionar la de sus hijos.

e mitos acerca de la homosexualidad

- **“Ciertos gestos o manierismos denotan la orientación sexual de una persona”.** FALSO. Los gestos o movimientos de las personas no son señal inequívoca de su orientación sexual y pueden conducir a interpretaciones erróneas, basadas sólo en prejuicios.
- **“La homosexualidad es una enfermedad mental”.** FALSO. Según la APA “la homosexualidad, en sí misma, no implica disminución en el juicio, la estabilidad, la confiabilidad o las capacidades sociales o vocacionales en general”. Es tan saludable como la heterosexualidad.
- **“Los gays desearían ser mujeres, y las lesbianas desearían ser hombres”.** FALSO. La mayor parte de los gays y lesbianas están satisfechos con su identidad como varones o mujeres, y no tienen intención ni deseo de cambiar de sexo. Los gays y lesbianas desarrollan identidades de género que son consistentes con su sexo biológico.
- **“En las relaciones de gays y lesbianas, uno de ellos generalmente tiene el rol de hombre y el otro de mujer”.** FALSO. Ese es un patrón de comportamiento basado en el modelo heterosexual tradicional, que fue seguido por algunas parejas homosexuales en el pasado. Actualmente, la mayoría de las parejas, tanto homosexuales como heterosexuales, están desarrollando otros modelos de relación de pareja, muchos de ellos basados en valores de igualdad y reciprocidad.
- **“Si un gay o lesbiana conociera a la persona correcta o tuviera una muy buena experiencia con personas del sexo opuesto, se enamoraría y se podría curar”.** FALSO. Muchos gays y lesbianas han tenido parejas del sexo opuesto, pero consideran más satisfactorio tener parejas de su mismo sexo. Los homosexuales que intentan cambiar su orientación sexual, lo hacen con frecuencia por presión del entorno o como reacción a las actitudes sociales negativas respecto a la homosexualidad. Aquellos gays y lesbianas que establecen relaciones heterosexuales con el fin de “curarse”, pueden causar mucho daño y dolor a sí mismos y a sus parejas.

f “Salir del armario”

Se refiere al proceso por el cual la persona homosexual da a conocer su orientación sexual.

Al descubrir que su orientación no responde a las expectativas del entorno es frecuente sentirse diferente, entonces suele ser común negar, ocultar o rechazar sus preferencias sexuales hacia el mismo sexo. Sin embargo, este rechazo irá desapareciendo y comenzará una etapa de reconocimiento de la propia condición. Para ello, es aconsejable el intercambio de tiempo con otros gays y lesbianas (que ayuden a normalizar la condición sexual), lo que contribuirá al proceso de aceptación de uno mismo. Será ahora cuando la persona se encuentre más preparada para “salir del armario” y empezar a sincerarse con su entorno.

Hay muchas razones para sincerarte, ya que hacerlo puede dar lugar a una relación más estrecha y gratificante con tus amigos y familia y, además, no tener que estar constantemente preocupado por cumplir las expectativas de los otros, hace que puedas dedicar más energía a ser tú mismo.

g Consejos para contárselo a alguien

- **Tómate tu tiempo.** No te precipites, es mejor sopesar los pros y contras que puede conllevar tomar una decisión u otra.
- **Elige un momento adecuado** en el que la otra persona no tenga prisa y esté tranquila.
- **Al hablar de tu homosexualidad hazlo de forma positiva.** Hay que tener siempre presente que es tan saludable como la heterosexualidad y los demás tienen que percibirlo así.
- **Alguna vez necesitarás contárselo a alguien que puede ser poco comprensivo.** En tal caso, recuerda que las demás personas también pueden necesitar su tiempo para asimilarlo, como lo necesitaste tú.
- **Si tienes dudas y necesitas ayuda,** en las asociaciones de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales (LGTB) hay profesionales que te orientarán.
- **Trata de conocer a gente en tu misma situación.** Te aportarán alivio, comprensión, y pueden servirte de apoyo.
- **Ten en cuenta que si no aceptan tu homosexualidad, no es responsabilidad tuya.** Son ellos los que, en última instancia, deben cambiar su visión.

h Consejos para quien recibe la noticia

- **Escucha todo lo que esa persona quiera decirte,** sin interrumpir, juzgar o caer en estereotipos sobre la gente LGTB. Se necesita mucho coraje para contar algo así.
- **Agradece que haya confiado en ti** para contarte algo tan personal y felicítale por ser honesto contigo.
- Hazle saber que tú sientes lo mismo por él que antes y que **nada va a cambiar.**
- **Hazle preguntas y muéstrale que estás interesado** en aprender acerca de sus sentimientos y experiencias. Se respetuoso y mantente al margen de aspectos muy íntimos, a menos que sepas que es adecuado.
- **Sé sincero si te sientes incómodo.** Dile que necesitas más tiempo para asimilar todo, es un aspecto que tendrás que madurar tú, no es su responsabilidad.
- **Pregúntale qué puedes hacer para apoyarle y qué necesita de ti ahora.**
- Recuerda que no puedes ni debes intentar cambiarlo.
- Continúa observando y preguntándole acerca del tema, pues quizás necesitaréis hablar más veces.
- Ten predisposición a socializarte con sus nuevos amigos.
- Intenta combatir la homofobia que encuentres a tu alrededor. Solidarízate con ellos.

gabinete psicopedagógico

Recursos a tu alcance

Asociaciones y Organizaciones de Gays y Lesbianas en España

http://www.gaispositius.org/GL_ESPc.html

Asociación Internacional de Gays y Lesbianas <http://www.ilga.org/index.asp?LanguageID=2>

Federación Estatal de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales <http://www.felgt.org/>

Instituto de Sexología <http://www.institutodesexologia.org>

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo
Procrastinación
Condiciones óptimas de estudio
Ansiedad y miedo a hablar en público
Técnicas de estudio
Ansiedad ante los exámenes
Depresión
Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia
Exámenes tipo test
Embarazo no deseado
Shock cultural
Relaciones de pareja
Trastornos de alimentación
Hábitos saludables de alimentación
Problemas de sueño
Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol
Uso y abuso de sustancias
Habilidades sociales: asertividad
Cómo ayudar a un amigo con problemas
Cannabis
Acné
Estrés



Dirección: Hospital Real s/n (entrada por C/ Ancha de Capuchinos) GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
Tf: 958 24 85 01 - 958 24 63 88 Web: www.ugr.es/local/ve/gpp Mail: gpp2@ugr.es



Instituto Andaluz de la Juventud



GABINETE PSICOPEDAGÓGICO
UGR

orientación sexual orientación sexual orientación sexual
orientación sexual orientación sexual orientación sexual
orientación sexual orientación sexual orientación sexual
orientación sexual orientación sexual orientación sexual
orientación sexual orientación sexual orientación sexual

orientación sexual

