

Adolescentes homosexuales, lesbianas y bisexuales: Información para adolescentes y padres



(Gay, lesbian, and bisexual teens: information for teens and parents)

Si alguna vez te has preguntado si eres homosexual, lesbiana o bisexual, no estás solo(a). Muchos adolescentes se hacen la misma pregunta. Esto es parte normal de la vida.

Tal vez has sentido atracción hacia alguien de tu mismo sexo o hasta has besado o tenido otro contacto sexual con alguien de tu mismo sexo. Pero la conducta sexual no siempre es lo mismo que la orientación sexual. La orientación sexual se desarrolla a medida que creces y experimentas nuevas cosas. Es posible que pase algún tiempo hasta que logres saberlo con certeza.

Así que no te preocupes si tienes dudas. Si con el paso del tiempo tu atracción hacia los miembros del mismo sexo sigue aumentando, no es algo malo. Sencillamente es lo que tú eres.

Sigue leyendo para obtener información útil a medida que descubres más sobre ti mismo, tus amigos y tu lugar en el mundo. También hay información que podría ayudar a tus padres a entenderte mejor.

¿Qué es la orientación sexual?

Comencemos con unas cuantas definiciones.

Orientación sexual: El hecho de que una persona se sienta atraída hacia alguien de su mismo sexo o del sexo opuesto. Por ejemplo:

- **Heterosexual** (o "straight" en inglés): Personas que tienen sentimientos sexuales o románticos hacia personas del sexo opuesto. Los hombres se sienten atraídos hacia las mujeres y las mujeres hacia los hombres.
- **Homosexual** (o "gay" en inglés): Personas que tienen sentimientos sexuales o románticos hacia personas del mismo sexo. Los hombres se sienten atraídos hacia los hombres y las mujeres hacia las mujeres.
- **Bisexual** (o "bi"): Personas que tienen sentimientos sexuales o románticos tanto hacia hombres como hacia mujeres.
- **Lesbiana:** Una mujer homosexual o "gay".

¿Quién es "gay"?

Según algunos estimados, alrededor del 10% de la población es homosexual o "gay". Hay gente homosexual de todas las razas, edades, familias y tipo de cuerpo. La apariencia de una persona no permite saber si es homosexual. Sólo por el hecho de que un chico tenga algunas cualidades femeninas o una chica actúe masculinamente, no significa que sea homosexual.

¿Soy normal?

La homosexualidad *no* es un trastorno mental. Todas las principales organizaciones médicas, incluyendo la Academia Americana de Psiquiatría, la Asociación Americana de Psicología y la Academia Americana de Pediatría coinciden en que la homosexualidad no es una enfermedad o trastorno, sino una forma de expresión sexual.

Nadie sabe cuál es la causa de que una persona sea homosexual, bisexual o heterosexual. Es probable que haya diversos factores. Algunos pueden ser biológicos, mientras que otros pueden ser psicológicos. Las razones pueden variar de una persona a otra. La realidad es que tú no decides ser homosexual, bisexual o heterosexual.

Habla de tus sentimientos

Si estás confundido(a) o preocupado(a), es importante que expreses tus sentimientos. Busca a alguien en quien confíes para hablar. Tal vez no sea fácil, pero al final es mejor que lo hagas. Éstas son algunas de las personas con las que podrías hablar:

- Padres
- Amigos cercanos o familiares
- Tu pediatra
- Amigos homosexuales, lesbianas o bisexuales
- Un maestro, consejero de la escuela, entrenador u otro adulto que te guíe
- Un ministro, sacerdote, rabino o consejero espiritual
- Un grupo de apoyo local para homosexuales, lesbianas y bisexuales

Revelar lo que eres

Si el hecho de "salir del clóset" o revelar tu orientación sexual a los demás te provoca nerviosismo, esto es comprensible. No todos aceptan la homosexualidad, así que el compartir esta información puede ser difícil para ti. Algunas personas se debaten por años hasta que finalmente deciden hacerlo. Otros mantienen su orientación sexual en secreto durante toda su vida.

Recuerde que sólo tú puedes decidir cuál es el mejor momento para compartir esta información con tu familia y amigos. No te sientas presionado(a) a "salir del clóset" antes de que te sientas preparado.

Éstas son algunas cosas que te podrían ayudar a decidirte:

- **Aprende de otros.** Habla con otros amigos homosexuales sobre sus experiencias. Esto podría ayudarte a saber lo que te espera. Las organizaciones juveniles de homosexuales también pueden ser una gran fuente de apoyo (ver “Recursos” al final de esta publicación).
- **Escoge un buen momento y lugar para decírselo a tu familia.** Si esta información sale a relucir durante un conflicto o crisis familiar, podría ser aún más difícil que lo acepten.
- **Prepárate a diversas reacciones,** incluyendo asombro, negación, enojo, culpa, tristeza y hasta rechazo. Recuerda: tú has tenido tiempo para aceptar tu identidad. Dale tiempo a tu familia y a tus amigos también. Trata de mantener una actitud abierta, honesta y paciente.

Inquietudes de salud para jóvenes homosexuales

Actividad sexual. La mayoría de los adolescentes, sean homosexuales, lesbianas, bisexuales o heterosexuales, no son activos sexualmente. De hecho, el no tener relaciones sexuales es la única manera de estar totalmente protegidos contra las infecciones de transmisión sexual. Pero si decides tener relaciones sexuales, debes conocer los riesgos y cómo protegerte.

- **Usa siempre un condón.** El VIH, el SIDA y muchas otras enfermedades se transmiten durante las relaciones sexuales anales, vaginales u orales. Los muchachos homosexuales y bisexuales deben ser particularmente cuidadosos y usar siempre un condón de látex para protegerse de estas enfermedades. Las lesbianas deben usar una barrera dental de látex para prevenir infecciones de transmisión sexual.

Un mensaje para los padres

El enterarse de que su hijo o hija es homosexual, lesbiana o bisexual puede ser difícil. Los padres suelen sentirse culpables y se hacen preguntas como éstas: “¿Hice algo que provocara esto?” “¿Hemos debido hacer algo distinto cuando era pequeño?” “¿Es mi culpa?” Aunque estas preguntas son comunes, no sirven de nada.

El rechazo tampoco es una buena respuesta. Es posible que a su hijo o hija le haya sido muy difícil aceptar su propia sexualidad. Pero sería devastador que además de esto usted lo rechazara. ¡Su hijo(a) necesita mucho de usted!

Así que respire profundo y piense. Tómese un tiempo para asimilar lo que su hijo le ha contado. Es posible que tenga que replantearse los sueños que tenía en cuanto al futuro de su hijo o hija. Es posible que tenga que lidiar con sus propios estereotipos negativos sobre las personas homosexuales, lesbianas y bisexuales. *Pero no debe rechazar a su adolescente.* Él o ella sigue siendo su hijo y necesita de su amor y apoyo.

Su adolescente no eligió ser homosexual, lesbiana o bisexual. Acéptelo(a) y bríndele su apoyo cuando se presente cualquier problema. El pediatra podría estar en capacidad de ayudarle con este nuevo reto o remitirlo a un programa de consejería. También podría ser útil hablar con otros padres cuyos hijos son lesbianas, homosexuales o bisexuales. Consulte la información sobre grupos de apoyo para padres en la sección “Recursos” al final de esta publicación.

- **Evita prácticas sexuales riesgosas.** El uso de alcohol y drogas antes o durante el sexo, el tener compañeros sexuales desconocidos o el tener sexo en lugares desconocidos o públicos, pueden propagar las infecciones de transmisión sexual y otros problemas de salud serios, o conducir a embarazos indeseados.
- **Ve al médico.** Los chequeos regulares son importantes para mantenerte saludable. Estas visitas también son una gran oportunidad de hablar con tu pediatra acerca de cualquier pregunta o inquietud que tengas acerca de las infecciones de transmisión sexual o de cualquier otro asunto de salud.
- **Mantén al día todas tus vacunas.** Verifica que tengas las tres dosis de la vacuna contra la hepatitis B. La hepatitis B es un virus que puede enfermarte mucho. Se puede transmitir a través del contacto con fluidos corporales.

Uso de sustancias. Evita usar drogas o alcohol para aliviar la depresión, la ansiedad y la baja autoestima. El hacerlo puede llevarte a la adicción. El uso de drogas y alcohol también puede hacer que tengas relaciones sexuales sin protección.

Salud mental. Aislamiento, rechazo, ridículo, acoso, depresión y pensamientos suicidas... cualquier adolescente puede llegar a sentir estas cosas en algún momento. Sin embargo, los jóvenes homosexuales y lesbianas tienen el doble de probabilidad de tratar de suicidarse que los adolescentes heterosexuales. Alrededor de un 30% de aquellos que trataron de quitarse la vida, de hecho murieron.

Si te sientes confundido(a) acerca de tu identidad sexual, podría ser útil recurrir a consejería. Sin embargo, evita cualquier tratamiento que diga ser capaz de cambiar tu orientación sexual, así como los enfoques de tratamiento que consideran a la homosexualidad como una enfermedad.

Discriminación y violencia. Los homosexuales y lesbianas jóvenes tienen un alto riesgo de ser víctimas de violencia. Los estudios indican que de un 30% a un 70% de jóvenes homosexuales han experimentado asaltos verbales o físicos en la escuela. También son propensos a que los insulten, los acosen o los rechacen sus amigos y familiares.

Hay ciertas cosas que puedes hacer para evitar ser víctima de la violencia, especialmente en la escuela.

- **Habla con alguien de confianza.** Un consejero, administrador o maestro de confianza debe saber que estás siendo víctima de acoso o violencia en la escuela. Tienes el derecho de asistir a una escuela segura y libre de discriminación, acoso, violencia y abuso.
- **Vincúlate a una alianza de homosexuales/heterosexuales en tu escuela (o ayuda a formar una).** Estos grupos pueden ayudar a promover una mejor comprensión entre jóvenes homosexuales, lesbianas y bisexuales, así como entre otros estudiantes y maestros.
- **Únete a un grupo de apoyo para jóvenes homosexuales en tu comunidad.**
- **Anima a tus padres a vincularse a un grupo de apoyo.** Consulta la sección “Recursos” al final de esta publicación para ubicar grupos de padres y familiares de adolescentes homosexuales y lesbianas.

Recursos

The Hetrick-Martin Institute

www.hmi.org

Lambda Youth OUTreach

www.lambda.org

National Youth Advocacy Coalition

www.nyacyouth.org

OutProud, the National Coalition for Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Youth

www.outproud.org

Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays

www.pflag.org

Youth Guardian Services

www.youth-guard.org

Youth Resource

A Project of Advocates for Youth

www.youthresource.com

Las personas que aparecen fotografiadas en esta publicación son modelos profesionales. No tienen ninguna relación con el tema presentado. Cualquier caracterización que estén representando, es ficticia.

Por favor, tome nota: La inclusión de los recursos anteriores no implica que la Academia Americana de Pediatría (AAP) los respalde. La AAP no es responsable por el contenido de los recursos mencionados en este folleto. Los números de teléfono y los sitios web están actualizados, pero podrían cambiar en cualquier momento.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Academia Americana de Pediatría
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor © 2008
Academia Americana de Pediatría
Todos los derechos reservados.