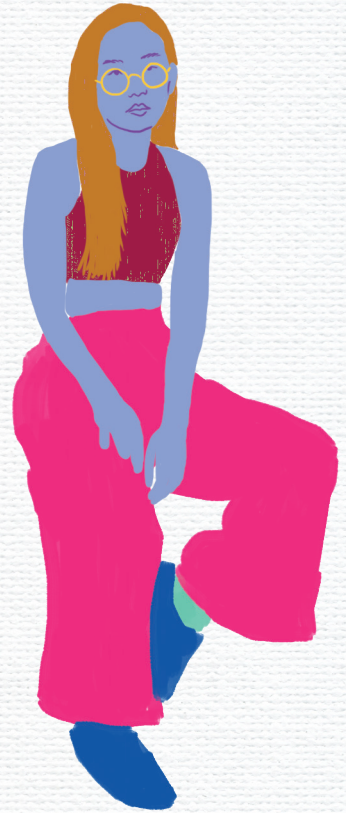


Creo que soy lesbiana



Rights.
Respect.
Responsibility.

 **Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.



“Tus experiencias de vida y tus propias preferencias son las cosas más importantes de cómo definirte a ti mismo”.

- Lara

¿Qué significa ser lesbiana?

En términos generales, una lesbiana es una mujer que se siente atraída por y prefiere tener relaciones íntimas con otras mujeres. La atracción y las relaciones pueden ser sexuales, emocionales, románticas y/o espirituales. Algunas mujeres pueden usar lenguaje diferente para describirse a sí mismas, como por ejemplo 'gay' o 'queer'. Diferentes personas pueden sentirse cómodas con diferente lenguaje y siempre es mejor preguntar y respetar sus preferencias.






Sexo - cuando naces, el médico o la médica deciden si eres hombre o mujer según tengas un pene o una vagina.

Género - Lo que define a alguien como femenino o masculino, incluido cómo la gente espera que te comportes al igual que cómo te sientes e identificas.

Orientación sexual - a quién estás atraído sexualmente. La orientación sexual no está determinada por el sexo o el género; las personas trans pueden tener cualquier orientación sexual.

Cisgénero - Cuando te asignan un sexo al nacer y tu género coincide con lo que la sociedad espera, como por ejemplo cuando alguien que nace con una vagina se siente como una niña.

Características intersexuales - Alguien con características intersexuales tiene genitales y/o cromosomas que no coinciden con la típica clasificación médica binaria de sexo femenino y masculino.

AL MENOS 1.5% DE LAS
MUJERES SE IDENTIFICAN
COMO LESBIANAS;¹ ES
CASI 5 MILLONES DE
MUJERES  EN  LOS
ESTADOS  UNIDOS²

¿Cómo sé si soy lesbiana — y es normal?

¡Ser lesbiana está definitivamente bien! Es completamente normal y no es nada nuevo - las lesbianas siempre han existido. Descubrir tu orientación sexual puede ser difícil, confuso o llevar tiempo. Y está bien.

Algunas lesbianas saben desde pequeñas que no les atraen los varones y en realidad les gustan las chicas. Algunas pueden tener relaciones y sexo con, o incluso amar, hombres antes de descubrir que les atraen las mujeres. Estos son solo dos ejemplos de cómo alguien puede saber y ambos son válidos.

Si piensas que tal vez eres lesbiana, trata de hacerte estas preguntas:

- ¿Cuando sueño o tengo fantasías sexuales, pienso en otras chicas?
- ¿Me puedo imaginar a mí mismo saliendo, teniendo sexo con, amando a o estando casada con una mujer?
- ¿Alguna vez te gustó o estuviste enamorado de otra chica?
- ¿Son diferentes mis sentimientos hacia los hombres y hacia las mujeres?
- ¿Me siento incómoda con o diferente de mis amigas heterosexuales cuando hablan de los chicos que les gustan?

Está bien si no tienes respuestas para estas preguntas todavía o si tus sentimientos todavía no son claros. Descubrir tu sexualidad puede llevar tiempo y a veces cómo te nombras a ti misma o cómo te identificas puede cambiar. Es normal que la sexualidad cambie y se desarrolle. Solo tú sabrás cómo clasificarte correctamente.

**“Para mí, conectarme
con otros jóvenes queer/
trans y construir una
comunidad es la mejor
parte de ser lesbiana”.**

- Rahina, 21



¿Cómo es ser joven y lesbiana?

Los y las jóvenes están trazando el camino para una mayor aceptación, menos estigma y derechos iguales. Incluso así, la homofobia (desagrado hacia las personas bisexuales y LGBTQ por su sexualidad) existe y algunas lesbianas sufren discriminación. Es importante recordar que tu sexualidad es solo una parte de ti y cada persona tiene experiencias diferentes. Algunas lesbianas pueden estar preocupadas por las respuestas de sus amistades o sus pares. Algunas pueden sentirse incómodas al hablar sobre sexualidad con su familia o amistades, mientras que otras pueden sentirse seguras al hablar de este tema. No hay una manera correcta o incorrecta sobre cómo sentirte sobre tu sexualidad, aceptarla o salir del armario, si decides hacerlo.

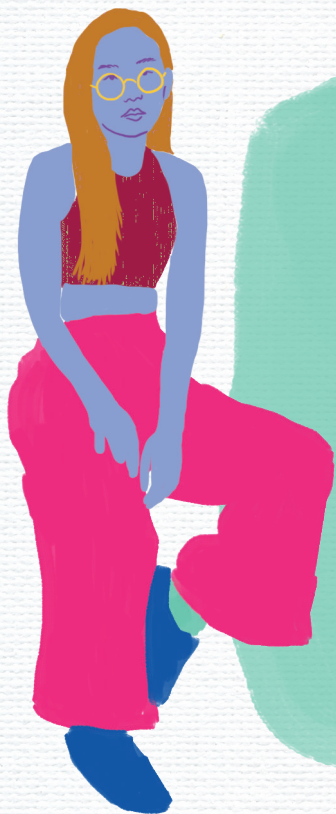
Encontrar a las personas que te respaldarán en tu viaje puede ayudar a hacerlo más fácil. Las redes sociales les han permitido a los y las jóvenes conectarse y encontrar otros y otras jóvenes LGBTQ. Encontrar una comunidad puede ser difícil al principio, pero es importante sentirse conectado y respaldado por una comunidad que te entiende. Muchas personas tienen blogs o canales de YouTube en donde pueden hablar sobre sus experiencias. También puede haber grupos en tu colegio o en tu campus con los que te puedes conectar.

El 80% de las personas jóvenes cree que necesitamos leyes para proteger contra la discriminación a personas LGBTQ.



El 85% de las personas jóvenes cree que la igualdad del matrimonio ha tenido un efecto positivo o neutro en el país.





“Para mí personalmente nunca fue que ‘salí del armario’. Simplemente estaba afuera comencé a salir con el mismo sexo/género que yo y siempre decía ‘esto es quien soy’, acéptalo o no, pero como sea sal de adelante”.

- Lara

¿Debería/cómo salir del armario?

Salir del armario es el proceso de aceptar tu sexualidad, descubrir qué tanto te quieres expresar al respecto y contarles a los que quieres que sepan. No es necesario que salgas del armario si no quieres o antes de estar listo, ni que hables sobre tu sexualidad con todas las personas. Si eliges salir del armario, es importante que pongas tu seguridad en primer lugar.

Empieza eligiendo a alguien en quien confías, como un amigo o amiga cercano/a, un hermano o una hermana, tu padre o madre o un consejero o consejera en quien confiar. Puede haber una gran variedad de reacciones y tener alguien con quien hablar puede ayudar. Algunas personas no entienden qué significa ser lesbiana y puede ser difícil saber quién escuchará y será comprensivo. Algunas de tus amistades te aceptarán. Otras se apartarán de ti o le contarán lo que les dijiste a otras personas sin tu permiso.

Contarle a tu familia sobre tu orientación sexual puede ser difícil a veces. Algunas familias son muy comprensivas y otras no. Puedes elegir hablar al respecto con todas las personas o con muy pocas, o un punto intermedio. Salir del armario es muy personal – **no hay una manera incorrecta de hacerlo. Cuando los y las jóvenes LGBTQ aceptan su sexualidad, la mayoría dice que se sienten más calmados, felices y más seguros.**

¿Cómo puedo tener sexo más seguro?

Ser sexualmente sano significa decidir qué quieres y qué no quieres hacer con tus parejas románticas/sexuales, comunicar de manera clara tus deseos y necesidades y tomar precauciones para protegerte si decides tener sexo.

Tanto el sexo oral, anal y vaginal, incluido el sexo con juguetes/consoladores, tienen algún riesgo de infecciones de transmisión sexual, que incluyen el VIH, así que nunca es mala idea practicar sexo más seguro y hacerse pruebas de detección de ITS de manera regular. También es importante saber que si alguien que tiene pene y testículos y alguien que tiene vagina y útero tienen sexo vaginal, uno/a puede quedar embarazado/a; los preservativos y/o el control de la natalidad son efectivos para la prevención del embarazo no planeado. Utilizar un segundo método como la pastilla anticonceptiva o el DIU puede reforzar la protección contra el embarazo no planeado.

	Sexo oral	Sexo anal	Sexo vaginal
Riesgos	VIH e ITS	VIH e ITS	VIH, ITS y embarazo
Protection	Preservativos, barreras bucales/uso diario de PrEP	Preservativos/uso diario de PrEP	Preservativos/control de la natalidad, uso diario de PrEP

¿Qué hay sobre el VIH y las ITS?

El VIH, virus de la inmunodeficiencia humana, es un virus que se transmite a través de los fluidos sexuales, la sangre o la leche materna de una persona que tiene VIH. Si tienes sexo, es buena idea hacerse pruebas de manera regular para saber cuál es tu estado serológico respecto del VIH. Es una buena práctica de salud hacerse pruebas una vez al año. Saber cuál es tu estado serológico es crucial para recibir los cuidados que necesitas para estar sano. Hablar sobre tu estado serológico respecto del VIH con tus parejas también es importante. De esa manera podrás hacer un plan que ayude a ambos a estar sanos.

En el caso del sexo oral o anal, los preservativos y las barreras bucales pueden brindar protección contra el VIH. También puedes adquirir VIH si compartes agujas para la inyección de drogas con una persona que tenga VIH. Para evitar esta forma de transmisión, no te inyectes drogas o no compartas agujas. Si piensas que podrías estar expuesta al VIH, por ejemplo por tener sexo con una pareja que es VIH positivo, la profilaxis preexposición (pre-exposure prophylaxis, PrEP) es una pastilla que tu médico o médica puede recetarte y que te puede dar protección extra contra el VIH.

También es importante saber sobre infecciones de transmisión sexual (ITS). Estas incluyen clamidia, gonorrea, sífilis, VPH y herpes. Algunas son crónicas y, si no se tratan, pueden tener efectos graves en tu salud. Las ITS no siempre presentan síntomas así que es importante consultarle a tu profesional de la salud al respecto y hacerte pruebas de manera regular. Los preservativos y las barreras bucales también protegen contra las ITS.

En una relación sana, ambas personas:

Se respetan la una a la otra

Disfrutan actividades de manera independiente la una de la otra así como también juntas.

Hablan de manera calmada, dan lugar a las diferencias de opiniones y hacen compromisos.

Usan el nombre y los pronombres de preferencia de cada una Nunca usan los pronombres o nombres incorrectos para herir de manera intencional a su pareja.

Confían la una en la otra.

Aceptan las diferencias de cada una.

Respetan la necesidad de privacidad de cada una.

Respetan los límites sexuales y pueden decirle que no al sexo.

Hablan sobre sexo y de temas relacionados con el sexo con el mismo respeto y la misma confianza mutuos que se aplican a otros temas.

Tienen espacio para crecer y madurar y para valorarse mutuamente en estos cambios.

Comparten historias sexuales y el estado de salud sexual la una con la otra.

¿Y las relaciones sanas?

En relaciones que no son sanas, una o ambas personas son controladoras, demandantes, egoístas y/o abusivas física o emocionalmente. A veces no es tan fácil decidir si una relación debería seguir de la manera en la que está, si se debe trabajar en ella o ponerle fin antes de que vaya más lejos. Las parejas deben examinar qué las está molestando y qué les gustaría ver cambiar. Hablen sobre estos temas entre ustedes, o con alguien de confianza, como un amigo o una amiga, un docente o consejero o consejera. Piensen en lo que cada persona puede hacer para que la otra persona se sienta más cómoda en la relación.

Las relaciones sanas dependen de la comunicación clara. Decir lo que quieres decir de una manera en la que las otras personas entenderán puede eliminar muchas situaciones de estrés en las relaciones.

Tienes derecho a terminar la relación si no es feliz y sana.



“Nunca ‘salí del armario’ de manera oficial... En la secundaria, tuve mi primera novia y cuando la gente decía ‘oh, no sabía que no eras heterosexual’, esas conversaciones fueron para mí ‘salir del armario’”.

- Ose, 19

¿Cuáles son mis derechos?

Cada persona tiene el derecho humano básico de ser quien es. Nadie más que tú tiene el derecho a determinar tu orientación sexual o cómo vives.

Sin embargo, a veces, en especial en el caso de las personas jóvenes, las leyes, las políticas escolares y las autoridades no reflejan nuestros derechos básicos. Es una buena idea revisar las leyes y políticas de tu estado y tu colegio.

Si tu colegio no brinda apoyo a los y las jóvenes LGBTQIA y te interesa hacer algo para cambiar eso, visita www.advocatesforyouth.org para encontrar una comunidad de activistas jóvenes que trabajan por la aceptación y los derechos legales de las personas LGBTQIA jóvenes.

¿A dónde puedo ir si me siento inseguro o necesito ayuda?

Piensa en adultos que conozcas que puedan brindarte respaldo – ¿hay algún/a amigo/a, docente o consejero/a escolar en quien puedas confiar?

Busca en línea. Hay muchos grupos de ayuda en tu área o redes en línea que pueden darte su apoyo.

Busca comunidades religiosas que puedan ser comprensivas – muchas congregaciones tienen una misión de aceptación para las personas LGBTQ.

Las clínicas de título X (title X clinics) deben ofrecer atención médica confidencial y accesible a las personas jóvenes y muchas ofrecen servicios de terapia. Busca “clínica de título X cerca de mí” (“Title X clinic near me”).

Visita [AMAZE.org](https://www.amaze.org), videos animados divertidos e informativos sobre sexo, el cuerpo y las relaciones.



“Salir del armario es un proceso largo. He aprendido hacerlo a mi propio tiempo. Mi identidad evoluciona de manera continua y tengo mi vida entera adelante para salir del closet ante el mundo.”

- Tyunique

PIENSAS QUE
TAL VEZ SEAS

LESBIANA?

ERES AMADO Y
VALORADO COMO ERES,
POR QUIEN ERES.

Visite la página www.advocatesforyouth.org/ithink para ver la serie completa de Creo que soy:

Creo que soy lesbiana

Creo que soy gais

Creo que soy bisexual

Creo que soy asexual

Creo que soy transgénero

LA MISIÓN DE ADVOCATES FOR YOUTH:

Advocates for Youth trabaja en conjunto con líderes jóvenes, aliados adultos y organizaciones al servicio de los jóvenes a fin de promover políticas y programas que reconozcan los derechos de los jóvenes a información honesta sobre salud sexual; servicios de salud sexual accesibles, confidenciales y económicos; y los recursos y las oportunidades necesarias para crear equidad en materia de salud sexual para todos y todas los y las jóvenes.



www.advocatesforyouth.org



[YouTube.com/AdvocatesForYouth](https://www.youtube.com/AdvocatesForYouth)



[Twitter.com/AdvocatesTweets](https://twitter.com/AdvocatesTweets)



[Instagram.com/AdvocatesForYouth](https://www.instagram.com/AdvocatesForYouth)



[Facebook.com/Advocates4Youth](https://www.facebook.com/Advocates4Youth)

**1325 G STREET NW, SUITE 980
WASHINGTON DC 20005**

Citas

1. Copen CE, Chandra A, Febo-Vazquez I. Sexual behavior, sexual attraction, and sexual orientation among adults aged 18–44 in the United States: Datos de la National Survey of Family Growth 2011–2013. National health statistics reports; no 88. Hyattsville, MD: National Center for Health Statistics. 2016.

2. Pew Research Center, 2019. Generation Z Looks A Lot Like Millennials on Key Social and Political Issues