

# Adolescentes homosexuales, lesbianas y bisexuales:

## Datos para los adolescentes y sus padres



Los años de la adolescencia están llenos de nuevas experiencias, cambios y una creciente noción de la identidad propia. Pero para los adolescentes que se sienten “diferentes” de sus compañeros, estos años pueden estar llenos de confusión, frustración y hasta miedo.

Es importante que todos entendamos más acerca de la diversidad de orientaciones sexuales. Si tú eres adolescente, este folleto te brinda información para ayudarte a descubrir más acerca de ti mismo, de tus amigos y de tu lugar en el mundo. También hay información que puede ayudar a tus padres a entenderte mejor.

### “¿Soy homosexual?”

Muchos adultos que son homosexuales y lesbianas recuerdan el final de su niñez y el comienzo de su adolescencia como la época cuando empezaron a preguntarse acerca de su orientación sexual. Lamentablemente, puesto que vivimos en una sociedad que no siempre acepta a la gente homosexual, lesbiana y bisexual, el pensar en la posibilidad de ser homosexual puede ser muy difícil para un adolescente.

¿Cómo sabes si eres homosexual? Muchos jóvenes pasan por una etapa de ansiedad durante la cual se preguntan: “¿Soy homosexual?” Es normal sentirse de este modo ya que tu identidad sexual está tomando forma. Tal vez te sientes atraído o atraída hacia alguien de tu mismo sexo o has tenido actividades sexuales con personas de tu mismo sexo. Esto es normal y no necesariamente significa que seas homosexual o bisexual.

El *comportamiento* sexual no siempre es lo mismo que la *orientación* sexual. Muchas personas han tenido experiencias con personas de su mismo sexo pero no se consideran homosexuales, lesbianas o bisexuales. Otras se catalogan como homosexuales sin haber tenido ninguna experiencia sexual.

La orientación sexual se desarrolla a medida que creces y experimentas cosas nuevas. Puedes demorar un tiempo en descubrir tu orientación sexual por completo. Si no estás seguro o segura, no te preocupes. Si con el tiempo descubres que sientes atracción romántica hacia miembros de tu mismo sexo

y estos sentimientos se hacen más fuertes a medida que te vuelves mayor, es probable que seas homosexual. No es algo malo, es sencillamente la forma como tú eres.

### No estás solo o sola

Algunos estimados dicen que actualmente un 10% de la población es homosexual. La apariencia de una persona no puede revelar si es homosexual. La gente homosexual tiene todo tipo de cuerpo, tamaño y edad. Vienen de diversos orígenes raciales y étnicos.

No te dejes llevar por los estereotipos. Sólo porque un chico tenga ciertas características femeninas o porque una chica actúe de cierta forma masculina no significa que sea homosexual. La mayoría de las mujeres y hombres homosexuales lucen y actúan exactamente igual que los demás.

### “¿Soy normal?”

En primer lugar, el homosexualismo no es un desorden mental. La Asociación Americana de Psiquiatría confirmó esto en 1974. La Asociación Americana de Psicología y la Academia Americana de Pediatría están de acuerdo en que el homosexualismo no es una enfermedad ni un desorden, sino una forma de expresión sexual.

Nadie sabe cuál es la causa de que una persona sea homosexual, lesbiana, bisexual o heterosexual. Es posible que haya varios factores. Algunos pueden ser biológicos. Otros pueden ser psicológicos. Las razones pueden variar de una persona a otra. El hecho es que tú no escoges el ser homosexual, bisexual o heterosexual.

### Hablando sobre ello

A casi todos nos es difícil comenzar a hablar acerca de nuestros sentimientos y atracciones sexuales, pero a la larga te sentirás mejor si no mantienes estos sentimientos tan importantes en completo secreto. No necesitas *saber* si eres lesbiana, homosexual o bisexual antes de hablar con alguien acerca de lo que sientes. Recuerda que el proceso de compartir lo que estás sintiendo es diferente en cada caso. Comienza por hablar con las personas en las que más confías. Éstas podrían ser:

- Amigos cercanos
- Amigos homosexuales, lesbianas o bisexuales
- Padres
- Parientes cercanos
- Tu pediatra
- Un maestro, consejero estudiantil, entrenador u otro mentor adulto
- Un ministro, sacerdote, rabino o consejero espiritual
- Un grupo de apoyo local para homosexuales lesbianas y bisexuales

Lo importante es encontrar a alguien en quien confíes y con quien puedas hablar acerca de tus pensamientos e inquietudes.

### Definiciones

*Homosexual o “gay”*: Personas que tienen sentimientos sexuales y/o románticos por personas de su mismo sexo. Los hombres se sienten atraídos por los hombres y las mujeres se sienten atraídas por las mujeres.

*Lesbiana: Mujer homoxexual*

*Heterosexual (o “straight”)*: Personas que tienen sentimientos sexuales y/o románticos hacia personas del sexo opuesto. Los hombres se sienten atraídos por las mujeres y las mujeres por los hombres.

*Bisexual (o “bi”)*: Personas que tienen sentimientos sexuales y/o románticos tanto hacia hombres como hacia mujeres.

*Orientación sexual*: El modo en que un individuo se siente atraído tanto física como emocionalmente hacia hombres y mujeres.

## Revelando lo que eres

Debido a los sentimientos negativos que algunos tienen hacia la homosexualidad, “el salir del clóset” o revelar tu orientación sexual, puede ser difícil. Algunas personas luchan por varios años con la idea de revelar su identidad antes de decidirse a hacerlo. Otros mantienen su identidad sexual en secreto durante toda su vida.

Habla con otros amigos homosexuales acerca de cómo “salieron del clóset”. Esto podría ayudarte a saber lo que te espera. Las organizaciones juveniles de homosexuales también pueden ser una gran fuente de apoyo. Al final de este folleto encontrarás una lista de estos grupos.

Si no sabes si eres homosexual, lesbiana o bisexual, no te sientas presionado a “salir del clóset” antes de que estés listo. Por otro lado, el mantener tu identidad en secreto puede ser una gran carga. Tú eres quien debe decidir el mejor momento para compartir tu orientación sexual con tu familia y amigos.

Probablemente no será fácil contarle a tu familia y amigos que eres homosexual. Tal vez tu familia reaccione bien. Pero la mayoría de los padres se imaginan un futuro tradicional para sus hijos. El saber que su hijo o hija es homosexual tal vez les exija plantearse un futuro completamente distinto.

Elige un buen momento y lugar para contarle a tu familia. Si esta información se revela durante un conflicto o crisis familiar, podría ser aún más difícil para tus padres aceptarla.

Prepárate para distintos tipos de reacciones, incluyendo asombro, negación, rabia, culpa, tristeza y hasta rechazo. Recuerda que tú tuviste tiempo para aceptar tu identidad. Dale tiempo también a tu familia y amigos. Ten en cuenta que puedes ayudarlos siendo abierto, honesto y paciente.

Es posible que tus familiares y amigos sientan que ahora te pueden entender mejor. Ya sea desde el comienzo o después de un tiempo, ellos pueden estar dispuestos a ayudarte a aclarar tu orientación sexual y la forma como ésta afecta tu vida.

## Inquietudes de salud para jóvenes homosexuales

Los adolescentes homosexuales, lesbianas y bisexuales no son los únicos que deben preocuparse por su salud. Todos los adolescentes deben ser conscientes de lo que puede pasar si están sexualmente activos, usan drogas o tienen conductas riesgosas.

*Actividad sexual:* No tienes que tener sexo para estar consciente de tu identidad sexual. La mayoría de los adolescentes, ya sean homosexuales, lesbianas, bisexuales o heterosexuales no están sexualmente activos. De hecho, el no tener sexo es la *única* forma de protegerte completamente contra enfermedades de transmisión sexual (STD por sus siglas en inglés). Pero si decides tener sexo, asegúrate de que conoces los riesgos y sabes cómo protegerte.

- Los hombres homosexuales o bisexuales deben ser particularmente cuidadosos y usar siempre condones de látex. El usar condones es la única forma de protegerse contra el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) Y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), así como de muchas otras enfermedades que se transmiten durante las relaciones anales, vaginales u orales. Los condones también ayudan a prevenir el embarazo durante el acto sexual vaginal.
- Las mujeres lesbianas y bisexuales también deben usar *siempre* algún tipo de protección tales como protectores dentales de látex y condones para evitar enfermedades de transmisión sexual y embarazos no planeados.
- Evita prácticas sexuales riesgosas como usar alcohol y drogas antes o durante el sexo, tener compañeros sexuales desconocidos o tener sexo en lugares desconocidos o públicos.
- Los exámenes de salud regulares son esenciales. Consulta a tu pediatra cualquier inquietud sobre enfermedades de transmisión sexual y otros asuntos de salud.

## Un mensaje para los padres: cuando su adolescente es homosexual, lesbiana o bisexual

Cada año, varios padres se enteran de que su hijo o hija es homosexual, lesbiana o bisexual. Esta noticia puede ser difícil de asimilar. La mayoría de los padres sueñan que en el futuro de su hijo o hija habrá un matrimonio tradicional, así como nietos. Tenga en cuenta que su hijo o hija aún podrá encontrar un compañero o compañera de por vida y ser padre.

Los padres a menudo también experimentan sentimientos de culpa. Es posible que se hagan preguntas como “¿Hice algo para causar esto?” “¿Debimos hacer algo de otro modo cuando era pequeño?” “¿Es mi culpa?” Este tipo de preguntas son comunes, pero no sirven de nada.

El rechazar a su hijo o hija tampoco es una buena reacción. Cuando los adolescentes homosexuales, lesbianas y bisexuales dan a conocer su orientación sexual, algunos familiares los rechazan. Tal vez usted cree que esa será su reacción. Pero esa es la reacción equivocada. A su hijo o hija pudo costarle mucho trabajo aceptar su propia sexualidad. Si además usted lo rechaza, esto puede llegar a abatirlo. ¡Su hijo o hija lo necesitan mucho!

Así que respire profundo y piense. Tómese un tiempo para asimilar la orientación sexual de su hijo o hija. Es posible que tenga que replantearse sus sueños sobre el futuro que le espera a su adolescente. También es posible que tenga que lidiar con sus propios estereotipos negativos sobre homosexuales, lesbianas y bisexuales. Pero no debe rechazar a su adolescente debido a su orientación sexual. Recuerde que aún es su hijo y que necesita de su amor y apoyo.

A muchos padres les sirve de ayuda hablar con otros padres cuyos hijos son lesbianas, homosexuales o bisexuales. Al final de este folleto encontrará información acerca de grupos de apoyo para padres.

Su adolescente no escogió ser homosexual, lesbiana o bisexual. Aceptelo y ofréczele su ayuda ante cualquier problema. Su pediatra podrá ayudarle con este nuevo reto o recomendarle a algún consejero.

- Verifica que todas tus vacunas estén al día. Debes haber recibido las tres dosis de la vacuna de la hepatitis B. La hepatitis B es un virus que puede ponerte muy enfermo. Puede transmitirse a través de contacto con sangre infectada u otros fluidos corporales. Esto puede pasar durante las relaciones sexuales o cuando los usuarios de drogas comparten agujas.

*Uso de sustancias:* Puede ser muy difícil ser adolescente homosexual o lesbiana en nuestra sociedad. Evita usar drogas o alcohol para aliviar la depresión, la ansiedad y la baja auto-estima. Esto puede conducir a la adicción.

En muchas comunidades, los bares son un lugar muy usual para que los homosexuales y las lesbianas socialicen. Esto aumenta la presión para beber y usar otras drogas. El uso de drogas y alcohol puede conducir a sexo sin protección. Adopta un estilo de vida libre de drogas y busca otros modos de socializar y de conocer nuevas personas.

*Salud mental:* Aislamiento, rechazo de los amigos, el ridículo, acoso, depresión y pensamientos de suicidio... cualquier adolescente puede sentir estas cosas en algún momento. Sin embargo, los jóvenes homosexuales y lesbianas son doblemente propensos a intentar suicidarse que los adolescentes heterosexuales. Cerca de un 30% de aquellos que tratan de quitarse la vida de hecho mueren.

Los jóvenes homosexuales y lesbianas que temen ser rechazados o descubiertos tal vez no sepan a quién recurrir. Trata de hablar con tu pediatra, tus padres, un maestro o maestra en quien confíes o un consejero. Las personas homosexuales o bisexuales de tu comunidad o los grupos juveniles de homosexuales y lesbianas también pueden ayudarte. Allí puedes encontrar una fuente de apoyo y un grupo de personas que sirvan como modelo saludable.

Si te sientes confundido o confundida acerca de tu identidad sexual, puede servirte la consejería. Evita cualquier tratamiento que asegure que puede cambiar la orientación sexual de una persona o aquellos tratamientos que ven la homosexualidad como una enfermedad.

**Discriminación y violencia:** Los jóvenes homosexuales corren un alto riesgo de ser víctimas de la violencia. Hay estudios que indican que de un 30 a un 70 por ciento de los jóvenes homosexuales han experimentado asaltos verbales o físicos en la escuela. También pueden recibir apodosos humillantes, ser acosados por otros o rechazados por amigos y familiares.

Éstas son algunas cosas que puedes hacer para evitar ser víctima de la violencia, especialmente en la escuela:

- Habla con un consejero estudiantil, un administrador o un maestro en quien confíes acerca de cualquier acoso o violencia que experimentes en la escuela. Tienes el derecho a asistir a una escuela segura que esté libre de discriminación, acoso, violencia y abuso.
- Vincúlate a alianzas de homosexuales/heterosexuales en tu escuela (o ayuda a formar una). Estos grupos pueden ayudar a promover un mejor entendimiento entre jóvenes homosexuales, lesbianas y bisexuales, así como con otros estudiantes y maestros.
- Vincúlate a un grupo de apoyo juvenil para homosexuales en tu comunidad.
- Anima a tus padres a vincularse a un grupo de apoyo para padres y familiares de adolescentes homosexuales.

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.

## From your doctor

## Resources

Instituto Hedrick-Martin para la protección de jóvenes homosexuales y lesbianas  
(Hentrick-Martin Institute for the Protection of Gay and Lesbian Youth)  
2 Astor Pl  
New York, NY 10003  
212/674-2400  
[www.hmi.org](http://www.hmi.org)

Lambda Youth OUTreach  
[www.lambda.org](http://www.lambda.org)

Junta Nacional sobre homosexualidad y lesbianismo  
(National Gay and Lesbian Task Force)  
1700 Kalorama Rd NW  
Washington, DC 20009-2624  
202/332-6483  
[www.nglft.org](http://www.nglft.org)

Coalición Nacional de Ayuda a la Juventud  
(National Youth Advocacy Coalition)  
1638 R St NW, Suite 300  
Washington, DC 20009  
202/319-7596  
Fax: 202/319-7365  
[www.nyacyouth.org](http://www.nyacyouth.org)

OutProud, the National Coalition for Gay, Lesbian, Bisexual and Transgender Youth  
369 Third St, Suite B-362  
San Rafael, CA 94901-3581  
[www.outproud.org](http://www.outproud.org)

Padres, familias y amigos de lesbianas y homosexuales  
(Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays (PFLAG))  
1726 M St NW, Suite 400  
Washington, DC 20036  
202/467-8180  
[www.pflag.org](http://www.pflag.org)

Youth Guardian Services, Inc.  
8665 Sudley Rd, #304  
Manassas, VA 20110-4588  
877/270-5152  
[www.youth-guard.org](http://www.youth-guard.org)

Recursos para jóvenes  
(Youth Resource)  
A Project of Advocates for Youth  
1025 Vermont Ave NW, Suite 200  
Washington, DC 20005  
202/347-5700  
[www.youthresource.com](http://www.youthresource.com)

American Academy  
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 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  
P.O. Box 747  
Elk Grove Village, IL 60009-0747  
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©2001  
Todos los derechos reservados.  
Academia Americana de Pediatría