



Advocates for Youth
2000 M Street NW, Suite 750
Washington, DC 20036
Phone: 202 419 3420
Fax: 202 419 1448
www.advocatesforyouth.org
www.youthresource.org

**Creo que podría ser bisexual,
¿qué hago ahora?**

Un folleto creado por y para los jóvenes



¿QUÉ SIGNIFICA SER BISEXUAL?

Ser bisexual significa que tenemos el potencial para sentirnos atraídos por ambos sexos. Algunos bisexuales, como yo, pueden sentirse atraídos por cada sexo de una manera diferente; pero básicamente, somos capaces de amar a personas de ambos sexos.

Mikey, Reino Unido, 14 años

Podrías descubrir que te gustan ambos sexos por igual, o bien podría gustarte más un sexo que otro. Depende de ti.

Irene, Irlanda; 19 años

Las personas bisexuales tienen la capacidad de amar a personas de ambos sexos. Esto puede incluir atracción física, sexual y emocional hacia hombres y mujeres o relaciones con personas de ambos sexos. Durante el transcurso de la vida, una persona bisexual puede sentirse atraída de igual manera hacia hombres y mujeres o hacia un sexo más que el otro. La fuerza de estas atracciones puede cambiar con el tiempo.

El ser bisexual no define ni un estilo de vida ni una conducta sexual. Las personas bisexuales pueden ser monógamas o abstinentes o bien pueden tener muchas parejas sexuales, al igual que las personas heterosexuales, lesbianas y gays. Muchas personas son bisexuales. La bisexualidad trasciende las diferencias de raza/etnia, sexo, edad, clase social, aptitudes y afiliación religiosa. No estás solo y es probable que conozcas personas bisexuales casi en cualquier lugar que vayas.

¿CÓMO SÉ SI SOY BISEXUAL?

Al principio, hay mucha confusión. La sociedad te enseña que las personas pueden ser sólo de una u otra manera [homosexual o heterosexual] o que la bisexualidad es una etapa o una fase y que como tal no dura mucho. Pero una vez que la confusión pasa, sabrás que eres bisexual con la misma seguridad que tu amiga sabe que es heterosexual y tu otro amigo sabe que es gay.

Eric, Colorado, 24 años

Siempre supe que me atraían las mujeres, pero también sentía interés por los hombres. Suzanna, Maryland, 17 años

Determinar tu sexualidad puede ser muy confuso. Los adolescentes suelen sentirse muy presionados para que se definan como heterosexuales u homosexuales. Podrías sentir que no encajas en ninguna de estas categorías y puedes darte cuenta de que 'te excitas' y tienes sentimientos sexuales hacia personas de tu propio sexo y del sexo opuesto. Estos sentimientos pueden indicar que te identificarás como bisexual. No obstante, ten en cuenta que no tienes que probar que eres bisexual. No existe ninguna prueba para la bisexualidad.

Una persona bisexual puede tener una relación seria que dure décadas. Muchas personas bisexuales no tienen relaciones sexuales o tienen estas relaciones con personas de un solo sexo; aun así, siguen considerándose bisexuales. Algunas personas tienen relaciones con personas de su propio sexo y del otro sexo y aun así no se identifican como bisexuales. Todo se reduce a lo que te hace sentir más cómodo y a lo que tú percibes que eres. No te preocupes si no sabes con seguridad. La sexualidad se desarrolla con el paso del tiempo, y no deberías sentir ninguna presión para identificarte de una forma en particular.

¿SOY NORMAL?

Eres normal. La sexualidad es sólo otra parte de lo que hace a cada persona un individuo.

Scott, Luisiana, 16 años

¡Absolutamente! Ser bisexual es muy natural. Es parte de quien soy. ¿Cómo podría no ser natural el amar a las personas?

Heather, Massachusetts, 20 años

Sí, es perfectamente natural que algunas personas sean bisexuales y que sientan atracción por personas de ambos sexos. Los sentimientos sexuales hacia las mujeres y los hombres son perfectamente naturales y normales para las personas bisexuales. En los Estados Unidos, la sociedad no fomenta la bisexualidad y eso puede hacer que sea más difícil aceptar tu bisexualidad. Pero al igual que las lesbianas, los gays y los heterosexuales, tú eres perfectamente normal.

¿CÓMO ES SER JOVEN Y BISEXUAL?

Encuentro mucho placer en mi sexualidad. Es una parte natural de mi persona y el hecho de no ocultarlo o cambiarlo me da un verdadero sentido de libertad para ser yo misma.

Yvette, Australia, 24 años

Es difícil ser un joven bisexual. La mayoría de la gente no nos da demasiado crédito; las personas creen que somos demasiado jóvenes para saberlo o que estamos pasando por una etapa. Todd, Carolina del Sur, 20 años

Es una pregunta difícil de responder. No hay un estilo de vida especial asociado con la bisexualidad. Las personas bisexuales vienen en todas formas y tamaños, con distintos tipos de ocupaciones y distintos niveles de educación. Las personas bisexuales pueden o no tener una relación de pareja. Tu orientación sexual no determina quién eres ni lo que haces. Tú puedes elegir gastar tu tiempo y energía en amistades o en los estudios. No obstante, los bisexuales, son víctimas de discriminación o violencia debido a percepciones erróneas y prejuicios de personas que son heterosexuales, gays o lesbianas. Es por eso que organizaciones trabajan para defender los derechos de los bisexuales y para mitigar las percepciones erróneas sobre las personas bisexuales.

¿CÓMO PUEDO EVITAR EL VIH, OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS) O VERME EN MEDIO DE UN EMBARAZO NO PREVISTO?

La abstinencia de relaciones sexuales es la manera más segura de evitar un embarazo no deseado, el VIH, y otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Muchas personas jóvenes, homosexuales, heterosexuales o bisexuales, eligen otras actividades distintas al sexo para mostrar afecto, tales como abrazos, besos, charlas y masajes. Si eliges tener relaciones sexuales, sé responsable y protégete a ti y a tu pareja. Dependiendo del sexo de las personas involucradas en la relación, existen varias cosas que debes considerar:

- **Mujer y mujer:** usa una barrera (como una barrera de protección bucal, guantes de látex o envoltorio de plástico) para reducir el riesgo de transmisión de VIH/ITS.
- **Mujer y hombre:** usa un preservativo en cada acto sexual anal o vaginal para reducir el riesgo de transmisión del VIH y el embarazo. Para obtener mejores resultados, usa otra forma de control de natalidad y un preservativo.
- **Hombre y hombre:** usa un preservativo y mucho lubricante en cada acto sexual anal. Usa también un preservativo para el sexo oral.

En cualquier relación sexual: Remember to always use water based lubricants with condoms. Oil based Irecuerda usar siempre los preservativos, lubricantes con base de agua. Los lubricantes de base oleosa pueden descomponer el látex. Recuerda que el contacto con la sangre de otra persona es la vía más directa para la transmisión del VIH. Compartir equipo o agujas: para el consumo de drogas, la toma de medicamentos o realizarse perforaciones o tatuajes en el cuerpo; es peligroso dado que puede quedar sangre en el equipo o en las agujas utilizadas. Usa siempre agujas o equipo nuevo. O bien, limpia las agujas/equipo *enjuagando varias veces con cloro, y luego con agua.*



¿CÓMO APRENDO A GUSTARME TAL COMO SOY?

Aprende que eres especial, no eres una anomalía. Rodéate de personas comprensivas.

Maia, Carolina del Norte, 20 años

La única forma en que te gustarás a ti mismo es siendo tú mismo. No dejes que la intolerancia de otras personas te haga sentir mal acerca de quién eres.

Scott, Luisiana, 16 años

Aceptar tu bisexualidad puede resultar difícil. Sin embargo, a muchas personas les resulta difícil aprender a gustarse, independientemente de su orientación sexual. Para muchas personas es también difícil entender la bisexualidad, y muchas personas bisexuales pueden tratar de ocultar su bisexualidad. En un esfuerzo por calmar los efectos del estigma social, los jóvenes bisexuales pueden recurrir a drogas y alcohol y pueden incluso intentar suicidarse porque su situación parece ser insoportable. Millones de personas bisexuales, como tú, llevan vidas exitosas y felices.

Informarse y saber que no estás solo puede ser de ayuda. Lee sobre la bisexualidad. Aprende lo que significa ser bisexual. Haz un esfuerzo por conocer otras personas bisexuales; ellos pueden ser un recurso valioso para desarrollar confianza en ti mismo.

Advocates for Youth (Defensores de jóvenes) tiene sitios web creados por y para jóvenes gays, lesbianas, bisexuales y transexuales (GLBT, por sus siglas en inglés), www.youthresource.com y www.ambientejoven.org.

Seguramente tú querrás visitar estos sitios web. Más de 15.000 jóvenes gays, lesbianas, bisexuales y transexuales los visitan cada mes; la mayoría lo hace reiteradamente.

O tal vez, es posible que haya un grupo de jóvenes GLBT en tu zona. Simplemente recuerda que hay personas bisexuales donde sea que te encuentres. Tarde o temprano, conocerás a alguien que sienta algunas de las cosas que tú sientes y que tenga experiencias similares. El darte cuenta de que no eres la única persona bisexual hará que tu vida sea mucho más fácil.

¿A QUIÉN DEBOCONTARLO?

Es buena idea no contarlo hasta que te sientas cómodo con tu bisexualidad. No lo cuentes porque sientes que debes hacerlo, porque la gente te presiona o porque quieres lucirte y causar una buena impresión. Piénsalo bien, éstas tampoco son buenas razones para quedarte en el clóset. Sólo manéjalo a tu propio ritmo. No se trata de otras personas, sólo de ti.

Steven, 20 años

Cuanto más lo cuentas es menos difícil. La primera vez es realmente difícil, pero se hace cada vez más fácil. También es muy liberador.

Maia, Carolina del Norte, 20 años

La primera persona a la que le conté que era bisexual fue a un novio nuevo. Quería ser completamente sincera con él en lo que a mí respecta y que me conociera como soy realmente. Le conté que una vez me enamoré de una mujer. Él sonrió y me dijo: Qué coincidencia. Yo también.

Tess, Virginia, 25 años

Aceptar tu propia sexualidad puede ser difícil. De hecho, ¡la persona más difícil a la que puedes tener que contarle es a ti mismo! Cuéntale a los demás únicamente cuando sientas que estás preparado(a). No siempre es fácil. Algunas personas podrían ser muy receptivas, mientras que otras podrían no manejar la información tan bien como tú esperabas que lo hicieran.



En ocasiones, podría ser más fácil hablar sobre tu sexualidad con alguien que sabes que entenderá, como un(a) amigo(a), hermano(a), a tu padre o madre, a un consejero estudiantil u otro adulto de confianza. También puedes encontrar alguien para conversar a través de Internet o en grupos de jóvenes. El relacionarte puede ayudar a garantizar que cuentas con apoyo a medida que hablas sobre tu sexualidad. Es probable que te sorprendas por el alivio que sentirás cuando sepas que otros te entienden.

¿CÓMO PUEDO CONOCER A OTRAS PERSONAS BISEXUALES?

Si decides comentarlo abiertamente, ¡es posible que encuentres algunos bisexuales yendo en tu misma dirección!

Steven, 20 años

Actualmente, soy miembro de un grupo comunitario de jóvenes GLBT de mi zona y es una forma estupenda de conocer gente.

Suzanna, Maryland, 17 años

Puede que sea difícil de creer, pero ¡hay personas bisexuales por todos lados cerca de ti! ¿Cómo puedes conocerlas?

- Revisa a ver si encuentras un grupo de jóvenes homosexuales, lesbianas, bisexuales y transexuales (GLBT) en tu comunidad. Llama a una organización local de gays o lesbianas a fin de obtener ayuda para encontrar un grupo.
- Revisa la guía telefónica para ver si encuentras una línea local directa y llama para obtener apoyo e información sobre grupos locales de GLBT.
- Busca periódicos locales para GLBT. Busca copias en librerías locales, en tiendas naturistas y en bares gays.

Adaptado de un folleto de la Campaña para poner fin a la homofobia. Un agradecimiento especial a Jessie Gilliam.

Advocates for Youth

www.advocatesforyouth.org | www.youthresource.com | www.ambientejuven.org