



**Advocates
for Youth**

Rights. Respect. Responsibility.®

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 tal vez sea gay,
¿qué hago ahora?**



Un folleto creado por y para hombres jóvenes



¿QUÉ SIGNIFICA SER GAY?

Los hombres que se autodenominan gais se sienten sexualmente atraídos y se enamoran de otros hombres. Sus sentimientos sexuales hacia los hombres son normales y naturales para ellos. Estos sentimientos surgen cuando son niños y los mismos continúan durante toda la vida. Aunque algunos hombres gais pueden sentirse también atraídos por las mujeres, ellos suelen decir que su atracción por los hombres es mayor y más importante para ellos.

Algunos expertos estiman que aproximadamente una de cada 10 personas en el mundo puede ser gay o lesbiana. (Las lesbianas son mujeres que sienten atracción por otras mujeres). Esto significa que en un grupo grande de personas, normalmente hay varias personas gais y lesbianas presentes. Sin embargo, nadie puede decir si alguien es gay a menos que la persona quiera que se sepa. Los gais armonizan bien con otras personas, pero suelen sentirse de forma diferente que los demás.

Es posible que los adolescentes gais no puedan especificar simplemente por qué se sienten diferentes. Pueden darse cuenta que todos los muchachos que conocen parecen sentirse atraídos por las chicas, de modo que no siempre saben dónde pueden integrarse y es probable que no se sientan cómodos hablando con los adultos sobre sus sentimientos.

¿CÓMO SE SI SOY GAY?

Desde que tengo memoria, siempre me sentí diferente de los otros chicos. A la edad de once años aproximadamente, comencé a tener sentimientos sexuales aleatorios por personas de ambos sexos. Leí algunos libros de educación sexual y pensé que mis sentimientos eran parte de una etapa y que pasarían. No me di cuenta sino hasta que tuve quince años que mis sentimientos hacia las chicas fueron parte de una etapa que pasó.

"Diablo," Pensilvania, 18 años

Me demoré en darme cuenta que mis sentimientos eran homosexuales. Desde aproximadamente sexto grado no me había permitido pensar en los chicos de una forma sexual porque sabía que estaba mal. Estaba en décimo grado cuando me di cuenta que soy lo que soy y que no me pasaba nada malo.

Joseph, Georgia, 16 años

Es probable que no sepas cómo llamar tus sensaciones sexuales. No tienes que apresurarte en decidir ahora mismo cómo catalogarte. La identidad sexual se desarrolla con el paso del tiempo. La mayoría de los adolescentes son sumamente sexuales durante los años de la pubertad (normalmente entre los 11 y 15 años de edad), cuando el cuerpo comienza a cambiar y fluyen las hormonas. Tus sensaciones sexuales pueden ser tan fuertes que no estén dirigidas hacia una persona o situación en especial pero parecen surgir sin motivo.

A medida que crezcas, te darás cuenta de quién te atrae en realidad. Los chicos con sentimientos verdaderamente gais descubren que, con el tiempo, su atracción hacia los chicos y los hombres se enfoca cada vez con mayor claridad. Es probable que descubras que te estás enamorando de un compañero de clase o que estás teniendo un enamoramiento con un hombre adulto en especial. Probablemente, estas experiencias te resultarán placenteras, conflictivas o una mezcla de las dos.

A la edad de 16 ó 17 años, algunos jóvenes homosexuales comienzan a pensar cómo denominarse, mientras que otros necesitan tener más claridad sobre el tema. Si piensas que tal vez seas gay, aquí hay algunas preguntas que podrías hacerte: :

- **Cuando sueño o tengo fantasías sexuales, ¿es con chicos o con chicas?**
- **¿He tenido alguna vez un enamoramiento o he estado enamorado de un chico o de un hombre?**
- **¿Me siento diferente a los otros chicos?**
- **•¿Están claros mis sentimientos por los chicos y los hombres?**

Si tus respuestas a estas preguntas no son claras, no te preocupes. Con el tiempo estarás más seguro respecto de tu identidad sexual. Únicamente tú sabes cómo catalogarte correctamente.

¿SOY NORMAL?

Sentí alivio, una... disminución de la sensación de aislamiento total y soledad...y sin duda una sensación de alivio al poder hablar finalmente con libertad sobre la homosexualidad.

Marie, Minnesota, 18 años

Me encantó la primera vez que vi a una persona usando una insignia de orgullo (pride pin) y pude obtener de ella cierta información. La primera vez que fui a un grupo gay, fue, simplemente, un alivio.

Matt, Quebec, 16 años

Sí, eres completamente normal. Muchas personas son gay. ¿Quieres aprender más? Empieza leyendo. Si te sientes cómodo haciéndolo, pídele ayuda al bibliotecario en la sección de adultos jóvenes de tu biblioteca pública. Los bibliotecarios suelen estar complacidos en ayudar. Además, los bibliotecarios trabajan bajo un código estricto de ética y están legalmente obligados a guardar la privacidad de todos los clientes, incluso los menores de edad.

Si tu biblioteca pública no tiene mucho material sobre sexualidad, el bibliotecario de referencias puede solicitar buenos libros y artículos de revistas a través del préstamo interbibliotecario. O bien, podrás revisar la sección gay de una librería grande. Finalmente, es probable que quieras comprar libros y otros materiales por correo. No obstante, debes saber que no todos los libros sobre personas gais son de apoyo.

Advocates for Youth tiene unos sitios web creados por y para jóvenes homosexuales, www.youthresource.com y www.ambientejoven.org. Tal vez querrás visitar estos sitios web. Más de 15.000 jóvenes gays, lesbianas, bisexuales y transexuales los visitan todos los meses; la mayoría de ellos los visita reiteradamente. La mayoría de las grandes ciudades también tienen líneas de atención directa para gays y quizás quieras llamar. Si lo que te preocupa es tu privacidad, llama desde una cabina telefónica. Un buen consejero de asistencia telefónica te dejará hablar sobre tus sentimientos y te guiará a organizaciones que brindan ayuda a personas gays. Es posible que también haya un grupo de jóvenes gays en tu zona. Hay personas gays donde sea que estés. Tarde o temprano conocerás a alguien que siente las mismas cosas que tú y que ha tenido experiencias similares.

¿QUÉ SUCEDE CON EL VIH/SIDA?

Todos tenemos que ser cuidadosos. Me aseguro que, cuando estoy con alguien, usemos siempre protección.

Eric, Michigan, 16 años

Creo que el tema de sexo más seguro se debe plantear directamente y si una relación es realmente buena, hablar sobre sexo más seguro no causará problemas.

Kip, Iowa, 18 años

Todas las personas sexualmente activas necesitan ser conscientes del virus de inmunodeficiencia humana (VIH); el virus que produce el SIDA; así como de las demás infecciones de transmisión sexual (ITS). Ser gay no te infectará con VIH, pero ciertas prácticas sexuales y ciertas conductas de consumo de drogas pueden ponerte en riesgo de infección con el VIH. El VIH/SIDA es incurable, ¡pero puede prevenirse!

Aquí se indica cómo reducir el riesgo de infección con VIH y SIDA.

- No te inyectes drogas. El compartir agujas es la conducta más peligrosa para ponerte en riesgo de infección con VIH.
- Comunícate con tu pareja. No es preciso que tengas sexo.
- Elige actividades que no involucren relaciones sexuales; como abrazarse, besarse, charlar o darse masajes.



- Evita la relación sexual anal sin protección u otro contacto anal directo no protegido. La relación sexual anal transmite VIH muy eficazmente. Si tienes una relación sexual anal, usa preservativo cada vez que tengas relaciones.
- Usa preservativos cada vez que participes en cualquier tipo de relación sexual; anal, oral o vaginal.
- Elige preservativos de látex que sean nuevos y estén intactos. Guárdalos lejos del calor. Recuerda: Tu billetera no es un buen lugar para guardar los preservativos durante mucho tiempo.
- Usa el preservativo una sola vez. Elige preservativos con "punta de depósito" y asegúrate de sacarle todo el aire de la punta cuando te lo pongas. Agarra el preservativo cuando te lo sacas. Ten en cuenta que los preservativos a veces se salen de lugar.

¿CÓMO APRENDO A GUSTARME TAL COMO SOY?

Creo que lo que más me ayuda es poder aceptar lo que soy como persona; conociendo mis metas, mis esperanzas y mis sentimientos sobre la vida. Por consiguiente, el beneficio más precioso es poder aceptar mi orientación sexual.

Tyson, California, 17 años

El recurso más beneficioso para mí son mis amigos. Su apoyo me ha ayudado en tiempos difíciles y han hecho que mis buenos tiempos sean incluso más alegres. Yo les comparto mis preocupaciones más íntimas, a cambio, le doy un vistazo a las tuyas, viendo de ese modo que no estoy solo en lo que enfrento. Siento que ser abierto y sincero conmigo mismo y con los demás me ayuda a aprender aun más sobre mí mismo.

Kip, Iowa, 18 años

No es fácil descubrir que eres gay. Muchas personas se sienten incómodas de estar con lesbianas y gais y algunas personas odian a las lesbianas y a los gais. No es sorprendente si algunos jóvenes gais eligen ocultar de los demás sus sentimientos homosexuales. Tú podrías sentirte de este modo; incluso podrías verte tentado a ocultar tus sentimientos sobre ti mismo. Es posible que te preocupe que las personas descubran cómo te sientes. Es posible que evites a otros jóvenes que puedan ser gay porque te preocupa lo que piensen los demás.

El esforzarte por ocultar tus pensamientos y sentimientos se denomina "estar en el clóset". "Éste es un lugar desagradable y solitario para estar, especialmente si estás ahí para sobrevivir. Negar tus sentimientos consume mucha energía y el rechazo puede tener un alto costo. Es probable que hayas probado consumir alcohol u otras drogas para insensibilizarte sobre tus sentimientos y preocupaciones. Puedes haber pensado en suicidarte. Si es así, consulta la guía telefónica para comunicarte con los Samaritanos (Samaritans) u otra línea de atención directa para casos de suicidio. Tú y tus sentimientos son valiosos y tienes alternativas a la negación. Revisa los recursos enumerados en el panfleto de recursos en esta serie.

¿A QUIÉN DEBO CONTARLO?

El tiempo que cada persona toma para decidir 'salir del clóset' es decisión de la persona misma y de ninguna manera debería ser la decisión de alguien más. Los jóvenes que desean hablar con otros sobre sus sentimientos deberían encontrar un lugar donde se sientan seguros.

Chris, Maryland, 21 años

Los resultados más positivos los obtienes de las personas que al contarles lo aceptan y no dicen "está bien" solamente, sino que muestran que les interesas por la forma en que te tratan.

Marie, Minnesota, 18 años



Te diré que, exteriorizarlo te hace sentir mucho mejor. No deberías tratar de aparentar ser alguien que no eres. Puedes mantener tu vida amorosa en privado, pero la sexualidad es una parte de ti tan importante como la piel.

Ethan, Inglaterra, 16 años

Cada vez más jóvenes gays están aprendiendo a sentirse mejor sobre sí mismos. A medida que comiences a escuchar tus sentimientos más íntimos y aprendas más sobre lo que significa ser gay, comenzarás a sentirte cómodo con tu sexualidad. Éste es el proceso llamado salir del clóset'. El primer paso para salir del clóset es decirte a ti mismo que eres gay y decir:

"Está bien. Estoy bien." Luego, es posible que quieras contárselo a otra persona; alguien que crees que será comprensivo y amable. Podrías elegir a un amigo(a) de tu misma edad, un hermano(a), a tu padre, madre u otro adulto. Algunos jóvenes gays pueden declararse como tal a sus familias. Otros no pueden hacerlo. Comienza poco a poco con alguien en quien confías y el resto ocurrirá como debe ser.

Al principio, sé cuidadoso en cuanto a quien le cuentas, pero sé sincero contigo mismo. Al igual que la autonegación tiene un alto precio, la declaración valdrá la pena. Cuando los jóvenes gays aceptan su sexualidad, la mayoría dice que se siente más tranquilo, feliz y seguro.

Adaptado de un folleto de la Campaña para poner fin a la homofobia.

Advocates for Youth

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