



**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](http://www.advocatesforyouth.org)  
[www.youthresource.org](http://www.youthresource.org)

**Creo que tal vez sea lesbiana  
¿qué hago ahora?**

**Un folleto creado por y para mujeres jóvenes**



## ¿QUÉ SIGNIFICA SER LESBIANA?

Las lesbianas son mujeres que aman a mujeres. Las lesbianas se sienten atraídas sexualmente por otras mujeres y sus sentimientos sexuales hacia otras mujeres son normales y naturales para ellas. Las lesbianas dicen que se sienten emocional y espiritualmente más cerca de las mujeres y prefieren tener relaciones íntimas con ellas.

Las lesbianas incluyen a maestras, médicos mujeres, abogadas, obreras fabriles, oficiales de policía, mujeres en la política, ministras, estrellas de cine, artistas, madres, monjas, camioneras, modelos y novelistas. Las lesbianas son blancas, negras, asiáticas, hispanas e indoamericanas.

Pueden ser judías, católicas, protestantes o budistas. Pueden ser ricas, pobres, de clase obrera o de clase media, jóvenes o ancianas. Algunas lesbianas tienen matrimonios heterosexuales. Algunas son discapacitadas.

## ¿CÓMO SÉ SI SOY LESBIANA?

*Siempre me había sentido atraída por las chicas. Recuerdo haber tenido enamoramientos [con chicas] desde tercer grado pese a que no me consideraba lesbiana. En tercer grado, incluso no sabía lo que era una lesbiana. No me di cuenta hasta séptimo grado que... ¡oh! soy lesbiana.*

*Kristine, Michigan, 16 años*

*Bueno, saberlo nunca fue el problema. Aceptarlo [fue el problema]. Comencé sintiéndome atraída por las chicas cuando tenía siete años, así supe que no era heterosexual. Me llevó un tiempo decirme a mí misma, soy lesbiana y estoy bien.*

*Lenore, Illinois, 16 años*

Durante la adolescencia, la mayoría de las mujeres jóvenes comienzan a ser conscientes de los sentimientos sexuales y a interesarse por las citas románticas. Muchas mujeres jóvenes se sienten físicamente atraídas por los hombres. Pero otras mujeres jóvenes se sienten físicamente atraídas por las mujeres. Es posible que notes que te sientes "entusiasmada" por otras mujeres. Puedes sentirte diferente de tus amigas, como si a veces no encajaras.

Cuando tus amigas están mirando a los muchachos, probablemente te encuentres mirando a otras mujeres. Es posible que no te interese salir con hombres. Puedes estar preguntándote: "¿Por qué no hay hombres como estas mujeres increíbles con las que me sigo encontrando?"

También puedes sentirte confundida o insegura respecto de si eres o no lesbiana. Puedes sentirte confundida porque te sientes atraída tanto por los hombres como por las mujeres y eso está bien. Algunas mujeres tienen relaciones tanto con hombres como con mujeres durante toda la vida. Algunas mujeres finalmente deciden ser exclusivamente lesbianas o exclusivamente heterosexuales. Generalmente, la sexualidad se desarrolla con el tiempo, de modo que no te preocupes si no estás segura.

## ¿SOY NORMAL?

*Las personas tienden a enfocarse en el aspecto del sexo basándose en la homosexualidad... eso es lo que se imaginan. No entienden que también abarca el amor. De quien sea que te enamores, eso es una sexualidad normal. El ser considerado normal depende de quién lo mire.*

*Kristine, Michigan, 16 años*

*Lo que es normal difiere para cada persona. No puedo mandar en la vida ni en el cuerpo de otra persona ni en ninguna otra cosa de acuerdo con mis estándares. Suelo reírme de las personas que tienen una mente cerrada. Además, digo lo que pienso en la escuela cuando alguien hace el mínimo comentario homofóbico.*

*Rachel, Maryland, 17 años*

Sí, eres normal. Muchas personas son lesbianas. Muchos expertos coinciden en que la orientación sexual de una persona se determina a temprana edad, incluso tan temprano como en el momento del nacimiento. Es normal y saludable ser tú misma, ya sea que seas homosexual o heterosexual. Lo que es verdaderamente importante es aprender a gustarte a ti misma.

## ¿CÓMO ES SER JOVEN Y LESBIANA?

*Es difícil; algunos días no quiero ser lesbiana. Pero, sencillamente me gustan tanto las mujeres como para nunca fantasear con volver a ocultarlo.*

*Red, Australia, 20 años*

*Solía estar confundida por esa parte de mi personalidad; pero, a través del tiempo, ésta se convirtió en una parte muy importante y preciosa [de mí]. Es difícil tratar con otras personas, pero al menos no me estoy mintiendo y eso me hace sentir bien. Tengo derecho a ser quien soy, y estoy dispuesta a pelear por eso. No se trata de decir que ha sido fácil, porque por momentos es insoportable, pero si pudiera cambiar mi orientación sexual, no lo haría.*

*Jessie, Nueva York, 16 años*

No hay una forma correcta o equivocada de ser lesbiana. Crecer con los estereotipos de la sociedad sobre las lesbianas podría hacerte pensar que debes ser de cierta manera si eres lesbiana. Tu orientación sexual es sólo una parte de quien eres. Probablemente tienes pasatiempos e intereses que son los mismos que los de tus amigas heterosexuales. Homofobia significa que algunas personas no aceptan a las lesbianas ni a los gais y las lesbianas y los gais suelen ser víctimas de discriminación y violencia. Es por eso que existen muchas organizaciones para gais y lesbianas que luchan por los derechos civiles de estos grupos.

## ¿QUÉ SUCEDE CON EL VIH/SIDA?

*Pienso que si vas a tener sexo, debes tenerlo de forma segura, aun si eres lesbiana. Soy virgen. Pero, si estuviera con alguien y fuera a tener sexo, sería sexo protegido. No obstante, antes de hacerlo, nos haríamos pruebas y si ella se negara, es posible que entonces pensara dos veces si voy a estar con ella.*

*April, Michigan, 16 años*

*Yo insisto en el sexo más seguro. Pese a los rumores de que las tortilleras son indestructibles, no voy a correr ningún riesgo. Siempre le digo a mi pareja, de antemano, que exijo sexo seguro.*

*Rayne, Pensilvania, 17 años*

*Mi teoría es, si no estás preparada para hablar sobre sexo seguro con tu pareja, entonces es probable que no estés preparada para tener sexo. Es de suma importancia conocer los riesgos con los que te puedes encontrar.*

*Annie, Minnesota, 17 años*

Todos deberían saber sobre el VIH, el virus que causa SIDA, cómo es transmitido y cómo se puede prevenir la infección. Tú y tu pareja deben conversar sobre tus factores de riesgo y los suyos de contraer la infección con VIH y decidir qué método es más seguro usar en las relaciones sexuales. Las lesbianas que corren riesgo son aquellas que:

- Comparten agujas si usan drogas inyectables.
- Tienen relaciones sexuales anales con hombres sin usar preservativos (Recuerda que es bastante común que las mujeres lesbianas tengan contacto sexual con hombres al menos ocasionalmente).

- Tienen sexo oral con una mujer infectada sin usar una barrera de protección.

## Aquí se indica cómo reducir el riesgo de infección con VIH y otras ITS.

- 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 necesario que tengas sexo.



- Elige actividades que no involucren las relaciones sexuales; como abrazarse, besarse, charlar o darse masajes.

- Usa una barrera de protección bucal u otra barrera de látex para el sexo oral. Una barrera de protección bucal es una pieza cuadrada de látex de aproximadamente 5 pulgadas de cada lado diseñada para el uso en cirugía dental y está disponible en negocios de venta de suministros quirúrgicos y odontológicos. Un preservativo de látex, cortado a la mitad, o un envoltorio plástico también puede ser eficaz.
- Usa una barrera de látex como guantes quirúrgicos cuando estimulas a tu pareja con los dedos, especialmente si tienes un mínimo corte o sarpullido en las manos.
- Usa siempre un preservativo si tienes relaciones sexuales con un hombre.

## ¿CÓMO APRENDO A GUSTARME TAL COMO SOY?

*El hablar con alguien es la mejor ayuda que encontré, te hace sentir menos sola. Las películas, los libros, los sitios web son útiles cuando no hay nadie a quien preguntarle sobre estas cosas o cuando te sientes deprimida o avergonzada por algo. Yo uso una sala de chat para gais y lesbianas; eso me ayuda a encontrar personas con quienes hablar.*

*Red, Australia, 20 años*

*Es útil aprender a mirar dentro de uno misma y ver que la parte gay de tu personalidad existe junto con, no separada de, ni a pesar de, todas las partes de tu propio ser. Es útil ver como todo lo que haces o eres se ve de algún modo afectado por tu orientación sexual. Suelo recordar todo lo que ha sucedido y no puedo imaginarme no ser lesbiana.*

*Jessie, Nueva York, 16 años*

Todos necesitan sentirse bien consigo mismos. Todas las personas son valiosas. Desarrollar la autoestima es muy importante para la gente joven, y es posible que para los gais y las lesbianas sea difícil sentirse bien consigo mismos cuando muchas personas alrededor de ellos creen que las lesbianas y los gais son enfermos o pervertidos o que están destinados a vivir una vida desdichada. El sentir que tienes que ocultar quien eres realmente puede hacerte sentir que estás haciéndote daño, correr riesgos innecesarios, consumir alcohol u otras drogas o intentar suicidarte. Es probable que te sientas aislada, temerosa y deprimida, especialmente si no has tenido a alguien con quien hablar sobre ser lesbiana. Pero, cada vez más, las jóvenes lesbianas están aprendiendo a gustarse como son.

Puedes encontrar ayuda al leer buenos libros escritos por y para lesbianas; libros con información precisa sobre lesbianas que están llevando vidas plenas. También ayuda el conocer a otras lesbianas, porque así descubres que hay tanta diversidad entre las lesbianas como en cualquier grupo de personas y que la sociedad está llena de información errónea sobre las lesbianas. Todos los días puedes decirte: "Soy lesbiana y estoy bien". Encuentra a alguien con quien hablar que también piense que las lesbianas son normales.

Revisa los sitios web de **Advocates for Youth**: [www.youthresource.com](http://www.youthresource.com) y [www.ambientejoven.org](http://www.ambientejoven.org). Estos son sitios web creados por y para personas jóvenes lesbianas y gais. Más de 15.000 gais, lesbianas, bisexuales y transexuales visitan los sitios cada mes; muchos lo hacen reiteradamente. Encontrarás una comunidad de apoyo. Recuerda que es normal y natural ser lesbiana; al igual que es normal y natural ser heterosexual.

## ¿A QUIÉN DEBO CONTARLO?

*Cuando te sientas segura, la mejor persona para contarle es aquella que crees que te aceptará y amará por quien eres.*

*Lenore, Oregon, 16 años*



*Nunca hay un momento completamente bueno para contarle a una persona, porque el contarle reconstruye el punto de vista que ésta tiene sobre ti, ya sea que se trate o no de alguien liberal. De modo que, siempre resulta sorprendente para la persona a la que se lo comunicas. Pero una vez que lo peor pasa, luego, si reaccionan positivamente, te sentirás cómoda y libre. Cuando se ponen fríos y no te hablan es cuando sabes que, para empezar, no eran tus amigos.*

*Rayne, Pensilvania, 17 años*

Declararte como lesbiana es el proceso de aceptarte a ti misma como tal e imaginarte cuán abierta quieres ser en cuanto a tu orientación sexual. Muchas personas no entienden a las lesbianas y puede ser difícil saber quién te escuchará y te dará apoyo. Algunos amigos te aceptarán. Otros se apartarán de ti o les contarán a otras personas sin tu permiso.

A veces puede ser difícil contarle a tu familia. Algunas familias son muy comprensivas y otras no. Empieza poco a poco. Elige a un amigo(a) de tu misma edad, un hermano(a), a tu padre, madre u otro adulto, tal como un consejero escolar, trabajador social de tu escuela o de una agencia de consejería local o de servicios para jóvenes. Es importante hablar con alguien en quien puedas confiar porque no es normal ni saludable que una persona joven mantenga en secreto una parte tan importante de su vida.

### **¿CÓMO PUEDO ENCONTRAR A OTRAS MUJERES COMO YO?**

*Finalmente me atreví a ir a un grupo de GLBT. Creo que no dije ni diez palabras durante casi un mes. Simplemente estaba muy asombrada de que hubiera personas que se sintieran exactamente como yo. Eso fue algo maravilloso.*

*Kristine, Michigan, 16 años*

Ponte en contacto con organizaciones locales para mujeres, como la Organización Nacional para Mujeres (NOW, por sus siglas en inglés). Muchos institutos y universidades tienen organizaciones para gays y lesbianas en sus campus. Revisa la guía telefónica para encontrar un teléfono local de asistencia inmediata y pregunta en las organizaciones para gays y lesbianas sobre grupos de jóvenes gays y lesbianas en tu zona. Busca un periódico local para gays y lesbianas. Busca copias en librerías locales, tiendas naturistas y bares gay.

Adaptado del folleto de la Campaña para poner fin a la homofobia. Un agradecimiento especial a Tsipporah Liebman.

**Advocates for Youth**

[www.advocatesforyouth.org](http://www.advocatesforyouth.org) | [www.youthresource.com](http://www.youthresource.com) | [www.ambientejuven.org](http://www.ambientejuven.org)