

# O UNIVERSO DA DIVERSIDADE

Guía de lectura fácil

“Esta guía foi elaborada grazas ao convenio asinado entre o Concello da Coruña e a Fundación ADCOR para a xestión das emocións, relación e sexualidades”.

### **Elaboración**

Texto: Débora Baz Rodríguez.

Equipo Fundación ADCOR: Marga Barrera Vázquez, Ana Buch Piñeiro, Viviana López Pintor, Natalia Maceira Citoula.

### **Ilustracións**

Icíar Ezquieta Llamas.

ISBN: 978-84-697-9274-2

# ÍNDICE

## **As palabras e a diversidade sexual ..... 9**

Diversidade sexual .....	10
Orientación sexual.....	11
Identidade sexual .....	12
Homosexualidade.....	14
Transexualidade .....	15
Os prexuizos .....	16
Homofobia .....	19

## **A persoa ante a propia sexualidade diversa... 21**

A relación coa propia sexualidade, coñecerme.....	22
Os medos .....	24
Romper o silencio.....	26

## **A familia e a diversidade sexual ..... 29**

A familia ante a diversidade sexual .....	30
Como llo vou dicir á miña familia?.....	32
Acompañamento e apoio familiar .....	33
A saída do armario da familia.....	34

## **A sociedade e a sexualidade diversa ..... 35**

Naturalmente diferentes .....	36
A lei.....	37
Os movementos LGTB.....	39
Onde atopar máis apoios .....	41



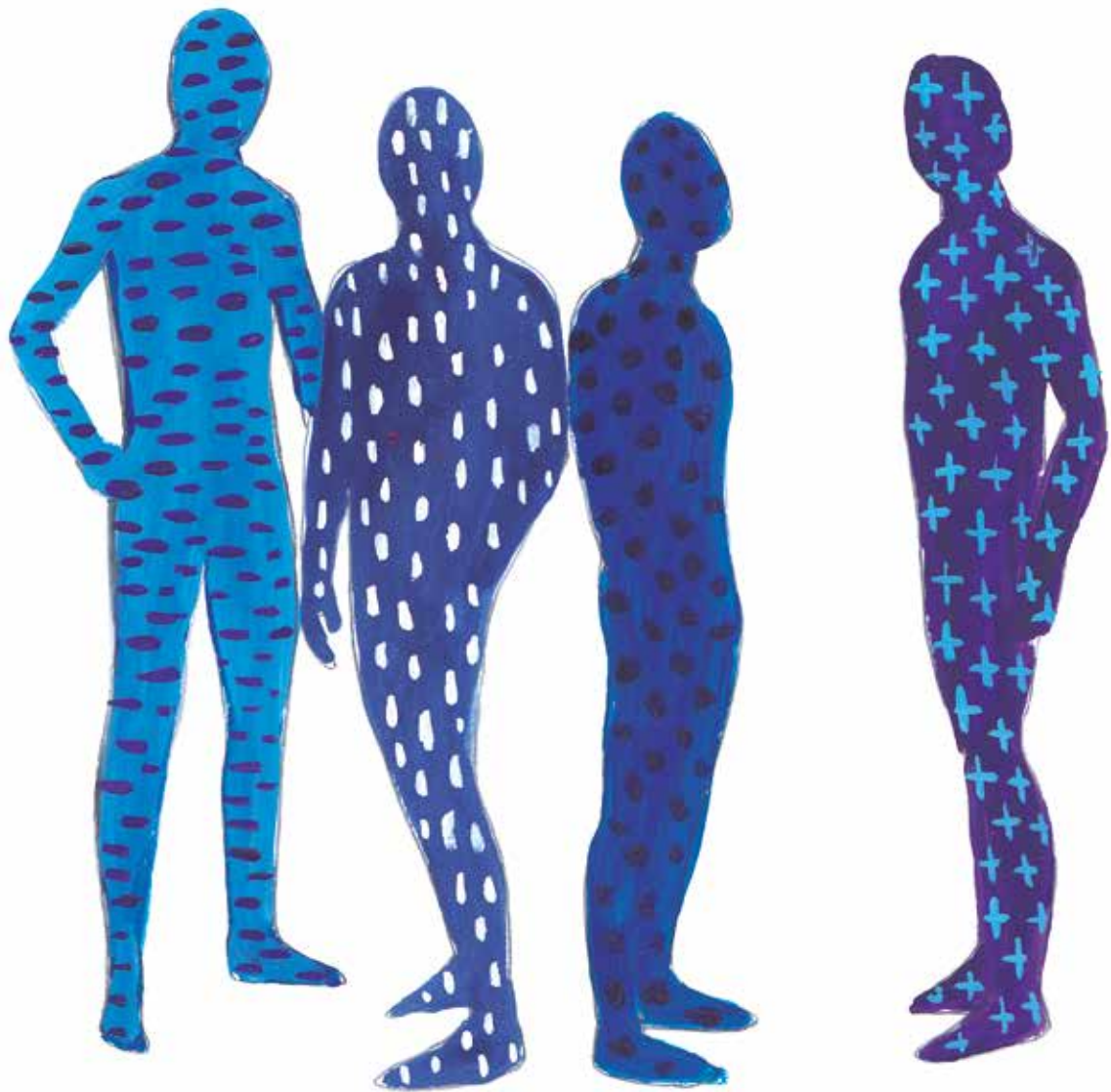
## PRESENTACIÓN

Esta guía sobre diversidade sexual tamén é para ti que liches outras tres guías, a de sexualidade, a de manexo emocional e a guía para familias. Non é un tema aparte dos demais, é o mesmo tema, o que temos por diante vamos dar máis información para coñecernos e crecer como persoas.

Igual que nas outras guías nesta continuamos falando de persoas e como a palabra é feminina moitos dos adxectivos estarán tamén en feminino.

Continuamos falando de sexualidade porque a diversidade sexual non fala da **outra** sexualidade fala de máis sexualidade, aportando máis información e máis vivencias, esta é a historia de novas formas de vivir sentir, gozar e amar.





# **AS PALABRAS E A DIVERSIDADE SEXUAL**

**Diversidade sexual.**

**Orientación sexual.**

**Identidade sexual.**

**Homossexualidade.**

**Transexualidade.**

**Os prexuízos.**

**Homofobia.**

## Diversidade sexual

Este termo inclúe a **todas** as persoas e todas as formas posibles de sentir, compartir, desfrutar e vivir a sexualidade.

Moitas persoas poden asociar a diversidade sexual a estas catro letras

**LGTB**

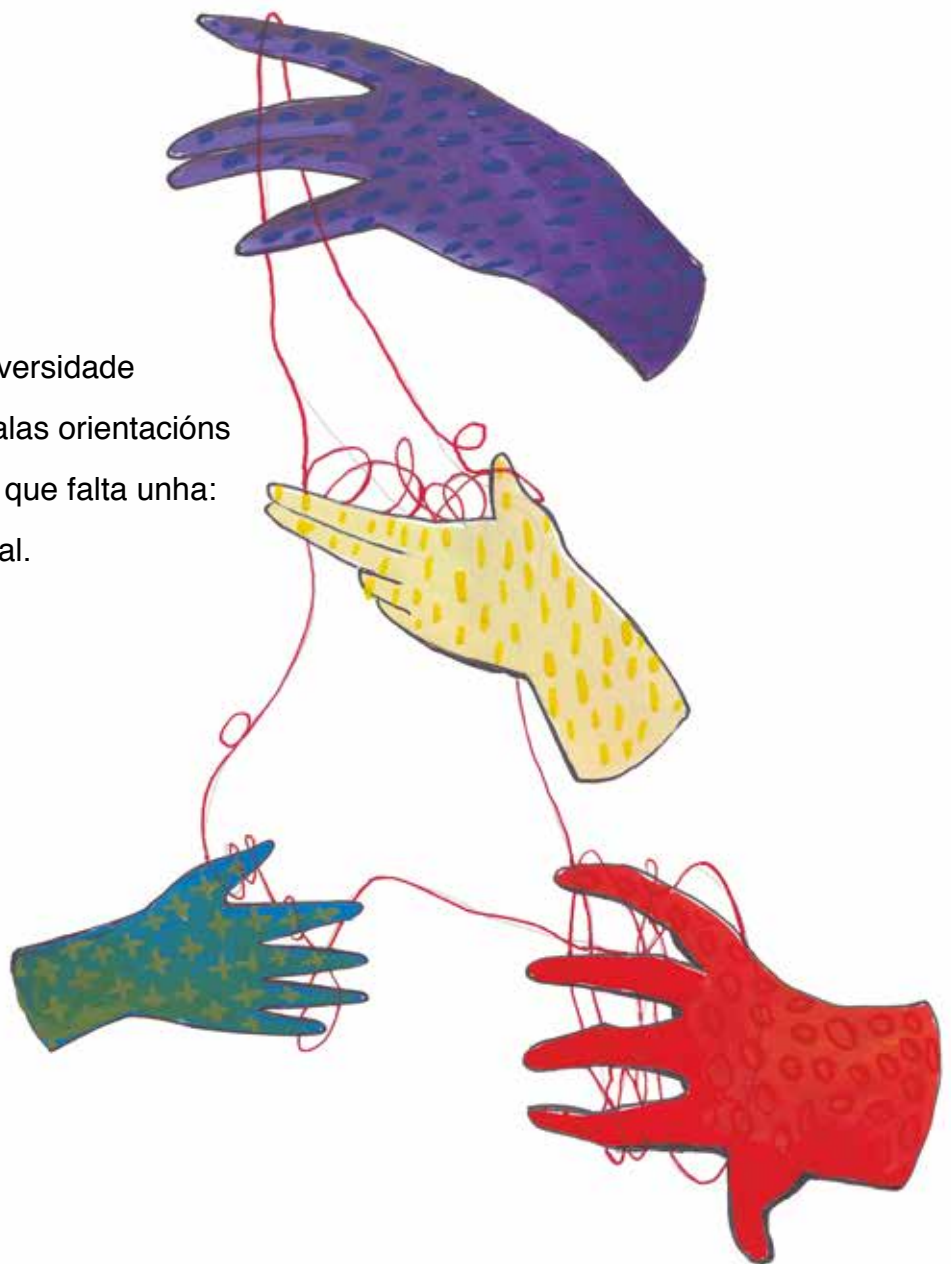
Lesbianas

Gays

Transexuais

Bisexuais

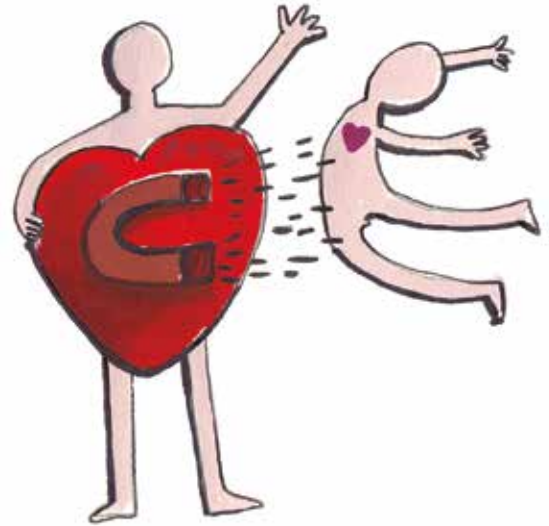
Se falamos de diversidade sexual como tódalas orientacións podemos pensar que falta unha: H de Heterosexual.





## Orientación sexual

Consiste na **atracción** dunha persoa cara a outra dende o afectivo, o romántico e o sexual. A atracción é o que nos leva a querer estar pegados, a xuntarnos. Podemos comparar a atracción coa forza de un imán, os imáns únense pola forza da súa carga enerxética. Mentres hai atracción permanecemos unidos, cando a enerxía desaparece a atracción tamén. Neste momento ven a separación. A atracción das persoas, como a dos imáns a veces gástase; pode acontecer por moitos motivos... Non é culpa de ninguén, son cousas que suceden. Pode ser que continúe a carón dunha persoa aínda que xa non teño atracción por ela.



A orientación sexual pode ser:

Heterosexual = atracción persoas **distinto** sexo.

Mulleres que desexan a homes.

Homes que desexan a mulleres.

Homosexual = atracción persoas **mesmo** sexo.

Mulleres que desexan a mulleres.

Homes que desexan a homes.

Bisexual = atracción por persoas do **mesmo e de distinto** sexo.



## Identidade sexual

Cal é a miña identidade sexual?

Quen son eu?

Podo expresar quen quero ser con liberdade?

Eu son o que miro no meu espello,

eu son o que sinto.

Solo eu podo definirme

porque son quen mellor me coñece.



Algunhas persoas  
van a chamarme de moitas maneiras,  
discapacitada, rara, lesbiana,  
maricón, desviada,  
pero eu non son o que eles din,  
porque eu son eu.

Tamén van a querer dicirme  
como teño que comportarme  
como teño que ser muller,  
como teño que ser home,  
o que podo ser e o que non podo ser.

Estas persoas intentarán  
xulgarme e valorarme,  
o importante é non esquecerme  
de escoitar solo a quen me entende  
me coñece e me quere,  
ningún descoñecido vai a saber  
quen son eu en realidade.

Si alguén está equivocado aquí  
non son eu,  
equivocadas están as persoas  
que sin coñecerme me xulgan  
valóranme e póñenme nomes.

A identidade sexual é o que  
me identifica como persoa,  
o que me define.

É tamén a forma de sentir o meu corpo,  
de sentirme a min mesma  
como home ou como muller.



Esta definición de min mesma solo a podo decidir eu, mirándome no meu propio espello, escollendo as persoas que me queren e me apoian as que fan equipo comigo. Ter un bo equipo na vida de amizades, de familia, de profesionais é moi importante, e á fronte dese equipo sempre estarei eu.



## Homosexualidade

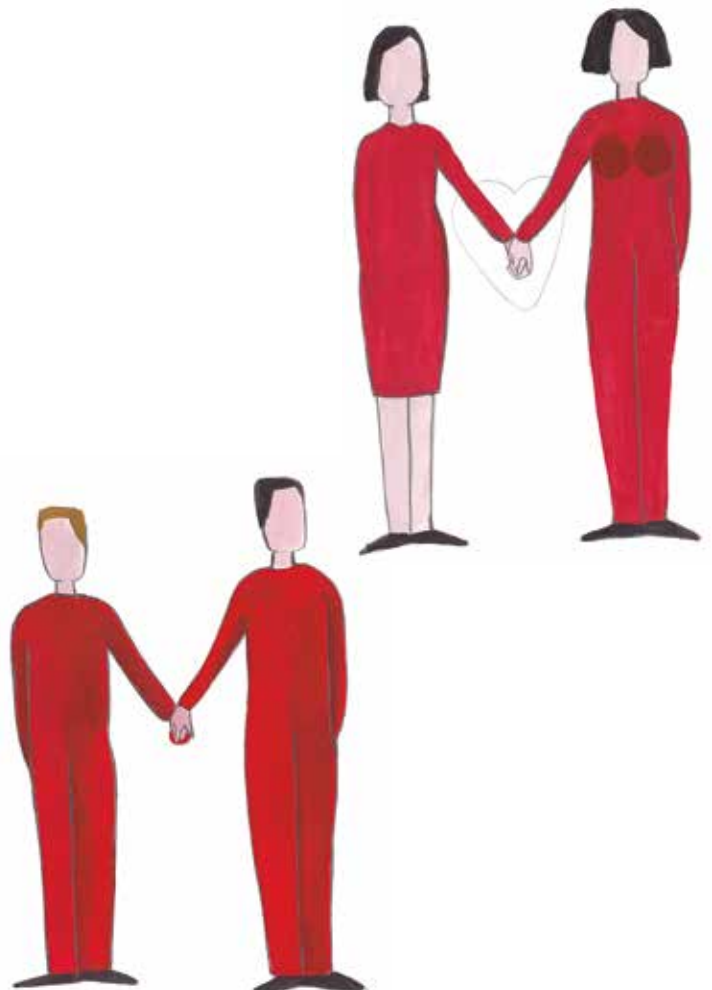
Consiste no desexo de homes por homes, e mulleres que desexan a mulleres.

Se se dá entre dous homes falamos de **gays**, se se dá entre dúas mulleres falamos de **lesbianas**.

Ser homosexual non é unha elección é unha enerxía interior que me atrae no afectivo e no sexual cara a unha persoa do meu mesmo sexo.

Pedirlle a unha persoa que se comporte de forma contraria á súa orientación sexual pode poñer en serio perigo

a súa saúde e o seu equilibrio psicolóxico.



## Transexualidade

Pásalle a algunhas persoas  
que se senten homes ou mulleres  
pero os demais non os ven así.

Cando miramos só o xenital,  
ou a forma de vestir,  
podemos equivocarnos.

É mellor mirar á persoa.

As persoas transexuais son  
o que elas senten,  
non o que os demais ven.

Isto é que de bebé ten o seu pene  
e testículos pero  
cando comeza a crecer séntese  
unha nena.

O mesmo pode pasar ao revés,  
que nace con vulva e ao crecer  
non se sente unha nena senón un neno.

Podemos dicir que  
o sexo que senten  
non é o mesmo que a xente ve.

# TRANS





Cando as persoas transexuais  
contan co apoio da súa familia  
e do seu entorno crecen  
nun ambiente  
seguro e de confianza.  
Se o seu entorno os mira  
como estraños cáusalles  
moito sufrimento.

Para entender á persoa  
transexual é importante  
volver a ler o concepto de  
identidade sexual.  
Eu son tal e como me vexo  
e como eu me sinto,  
non como os demais me din  
que teño que ser.

## Os prexuizos

Son as ideas e as valoracións  
que algunhas persoas teñen  
sobre outras sen coñecelas.  
As veces son positivos  
pero case sempre son negativos.  
Cando son negativos consisten  
en pensar mal  
das que son diferentes.

# TRANS

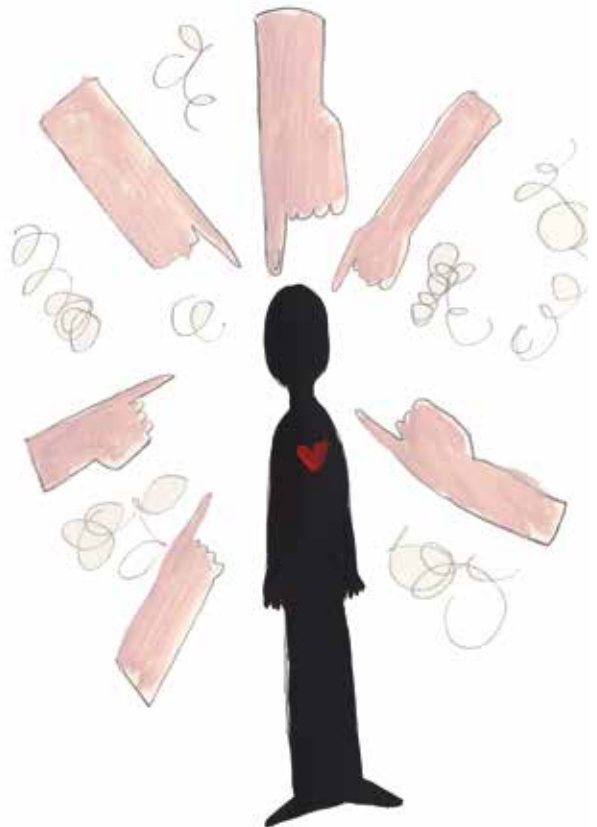


O prexuízo sae do descoñecemento  
que fai xulgar e valorar sen coñecer  
as persoas das que se fala.

O prexuízo tamén sae dun pensamento  
de superioridade que realmente non existe  
porque ningunha persoa é máis ca outra.

Cando escoito que outras persoas  
que non me coñecen  
teñen ideas negativas sobre min,  
podo pensar que teñen razón  
ao dicir que eu non son capaz.  
Ás veces poden convencerme  
e acabo crendo que eu son o que elas din,  
que non vou poder conseguir cousas na vida  
e que teño que conformarme.

Isto pode fundirme e limitarme,  
pero podo cambiar esa idea  
por outra máis positiva para min:  
as persoas que non me coñecen,  
non saben todo o que podo facer.  
Cando falan non o fan para facerme dano,  
non queren ir contra min  
só falan dende o descoñecemento  
e dende as ideas que escoitaron doutras.



Para que as demais deixen  
de falar con prexuízos,  
podo xuntarme con outras persoas  
que están na mesma situación ca min  
e compartir quen son eu,  
Xuntas, as persoas deixaremos de ser  
unhas descoñecidas,  
xuntas teremos máis seguridade,  
xuntas faremos un equipo forte,  
xuntas mostráremoslles quen somos  
para que falen de nós se queren  
pero que falen cando nos coñezan  
e así desmontar os prexuízos.  
Quen se apunta?





## Homofobia

É o rexeitamento das persoas homosexuais, tanto gays como lesbianas, sinaladas como diferentes, inferiores ou anormais.

Estas ideas están baseadas nos prexuizos e no pasado.

As reaccións das persoas que rexeitan os homosexuais a miúdo levan

insultos e menosprezo

e iso fai que sintan inseguridade

e obrígaas a disimular

a ocultarse e gardar en silencio

os seus sentimentos.

Tamén existe a **transfobia**

que é o rexeitamento das persoas transexuais,

e a **bifobia** que é o rexeitamento

das persoas bisexuais.

Hai unha tendencia

a rexeitar aquilo que non coñecemos

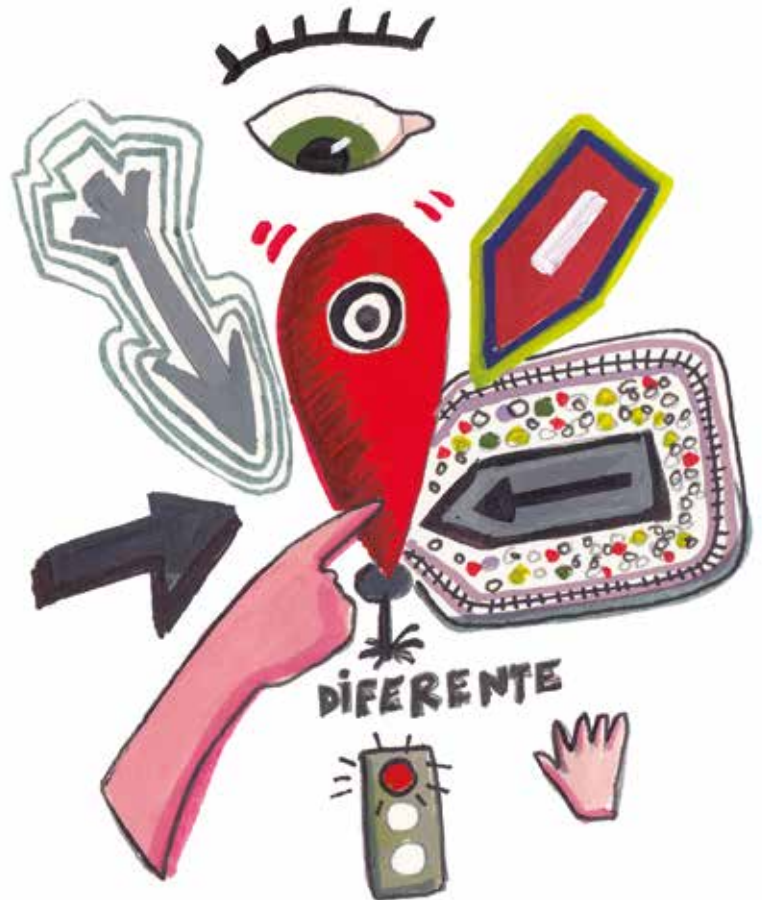
e sempre están os prexuizos polo medio.

Se as persoas antes de xulgar

paráramos a pensar

en que todas somos diferentes,

a sociedade melloraría.



Podo empezar por min agora,  
pararme un pouco a reflexionar  
cantas veces pensei mal  
doutras persoas sen coñecelas.  
Como me sinto eu cando  
fan iso comigo?  
Quizais este é un bo momento  
para mellorar, cambiar e deixar  
de ter prexuízos.



Cando non entendemos algo  
é lóxico que nos sorprenda  
e nos chame moito a atención.  
Rexeitamos aquilo  
que nos pode facer mal  
algo que nos sorprende  
porque non é coñecido.  
Se en vez de rexeitalo  
lle damos unha oportunidade  
pode ser todo un descubrimento.  
Antes de rexeitar imos coñecer  
e comprender,  
e se non nos gusta logo decidimos.

**COMPRENDER  
E  
COÑECER**



# **A PERSOA ANTE A PROPIA SEXUALIDADE DIVERSA**

**A relación coa propia sexualidade, coñecerme.**

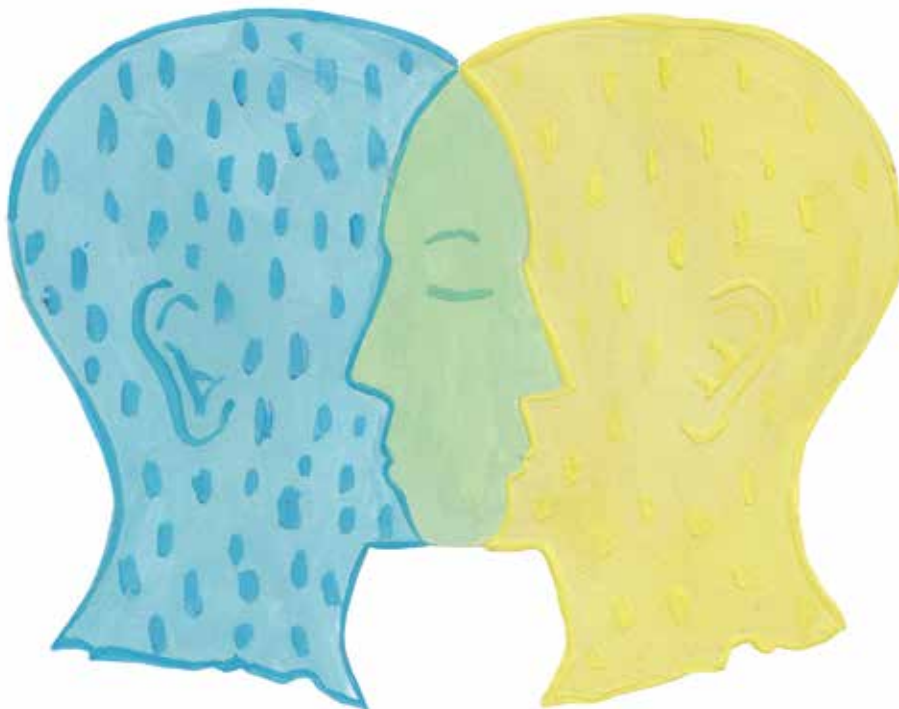
**Os medos.**

**Romper o silencio.**

## A relación coa propia sexualidade, coñecerme

“Saír do armario” é a forma de dicir  
que non vou ocultar máis  
que son homosexual,  
que vou deixar de esconderme  
e vou vivir a miña vida.

Pero isto non sempre é fácil,  
para moitas persoas é moi difícil.  
A sociedade na que vivimos  
non sempre entende que hai  
moitos xeitos de vivir a sexualidade.  
Demasiadas veces fanse bromas  
sobre as persoas homosexuais,  
e outras directamente fálase  
na súa contra, insultando  
ou ofendendo.



A relación comigo mesma,  
coñecer a miña propia sexualidade  
ás veces faise complicado.

Con quen vou falar?

Quen me pode entender?

Que podo facer con este ló

Que teño na cabeza?

Pode ser que teña medo

e pode ser que non.

Pode ser que sinta confusión

e pode que non.

Cada persoa pode vivilo

de xeito diferente.

O importante é

non negar o que me pasa,

non negarme a min mesma.

Necesito buscar o momento

para mirarme por dentro,

coñecerme

sen asustarme do que vexo.

Achegarme ao meu espello

e ollarme en calma:

aí estou eu

a persoa que vexo no espello

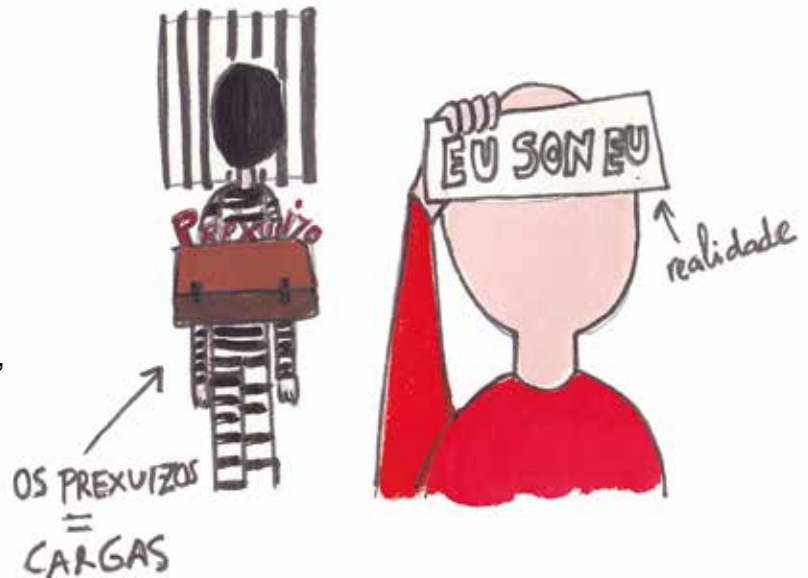
son eu e síntome ben sendo así.

**Aceptarme**, mirarme no espello  
sorrir, coller forzas e mirar derredor,  
buscar ao meu equipo de vida,  
amigos, familia, persoas que  
non me van xulgar senón apoiarme.





Como persoa teño por diante  
unha vida para crecer,  
sentir, gozar,  
romperme e volver  
xuntar os meus cachiños.  
O importante é ter claro  
quen son eu,  
aceptarme a min mesma,  
coñecer os meus desexos,  
e ter os apoios cerca  
para facer este camiño.



Quizais non hai moitas  
persoas que poidan apoiarme,  
pero non é cousa de cantidade  
senón de calidade.  
Vou buscar ben,  
seguro que hai alguén cerca.

## Os medos

O medo é unha emoción,  
a primeira reacción que provoca  
é paralizar, fai escapar.

Cando me dou conta de que  
me gustan as persoas do meu sexo  
podo sentir medo e quedarme paralizada,  
ou querer escapar.



Penso en non dicirlllo aos meus amigos  
por medo a quedarme soa.

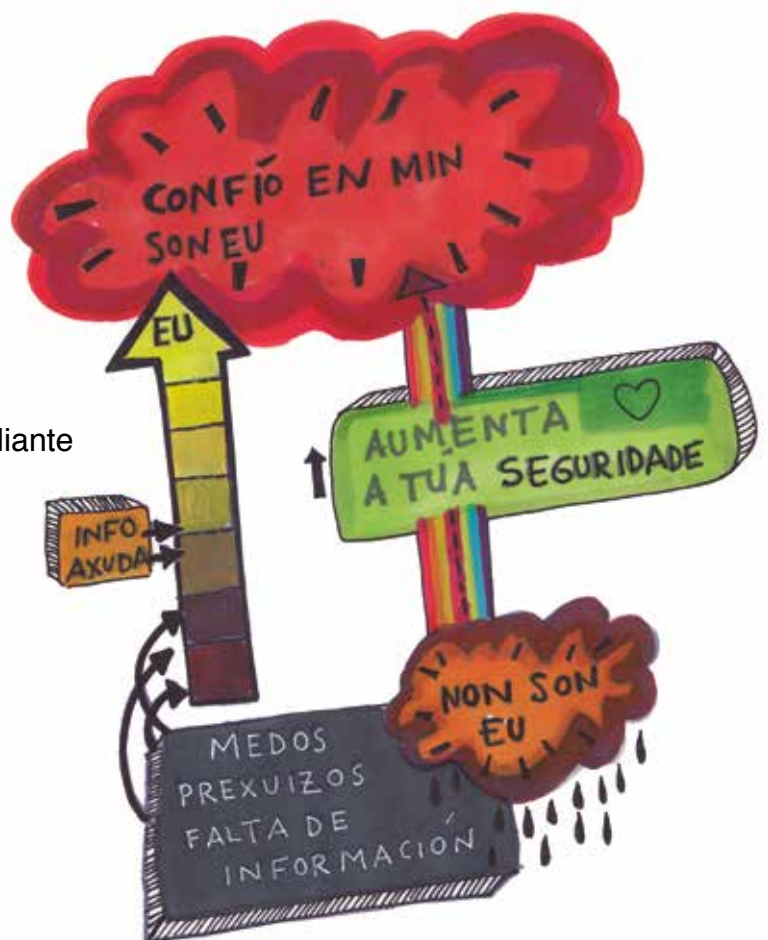
Penso en non dicirlllo á miña familia,  
por medo a que se enfaden comigo.

Se teño unha parella poden sentir  
medo a saír pola rúa da man con ela  
e que nos insulten ou nos peguen,  
ou aínda peor:

o medo pode facer que  
non me acepte a min mesma  
como persoa que non  
queira verme tal como son.

Neste momento poden agocharme  
disimular para que ninguén me mire  
non moverme,  
podería estar así moito tempo,  
incluso toda a vida,  
podería pasar a vida sen vivir  
a miña sexualidade.

Se non quero isto,  
daquela vou ter que tirar para adiante  
entender que é lóxico ter medo  
aceptar que hai persoas  
que non me van entender,  
e comezar a moverme eu soa  
ou en equipo, pero moverme.



Seguro que non son a única persoa  
homosexual no mundo,  
non son a única que ten medo.  
Podo buscar outras persoas  
que se sintan coma min,  
para poder falar de quen somos  
sen medo  
e romper o medo con palabras,  
romper o silencio aceptando  
e falando da miña sexualidade.



Tampouco é preciso contarllo  
a todo o mundo,  
podo escoller o momento e as persoas  
coas que o quero compartir  
esta parte da miña vida,  
ninguén me pode obrigarlle a calar  
e tampouco me poden obrigarlle a falar.

## Romper o silencio

Cantas persoas gays  
ou lesbianas coñezo?  
Vou facer un pequeno repaso,  
pensarei se hai algunha na miña familia,  
farei un repaso polo meu grupo de amizades.  
Se estou nalgún centro  
vou buscar coa memoria se nalgún momento  
algún profesional falou da súa parella  
do mesmo sexo,





podo seguir buscando un pouco máis  
e buscar xente famosa que saia  
na prensa, nos programas da televisión  
ou personaxes dalgunha serie ou película.

Agora vou facer o mesmo repaso  
e buscar persoas que sexan heterosexuais,

.....  
..... (sigo repasando coa memoria) . . .

.....  
vaia é curioso que a gran maioría  
das persoas que coñezo  
**parece** ser heterosexual.

Cada un vive a súa vida sexual en privado  
porque así ten que ser.

Non se trata de compartir cos demais a nosa vida,  
pero parece que a relación heterosexual  
está máis vista que a homosexual.

Será porque está mellor vista?

Se as películas son historias inventadas  
por que a maior parte das historias de amor  
son heterosexuais?

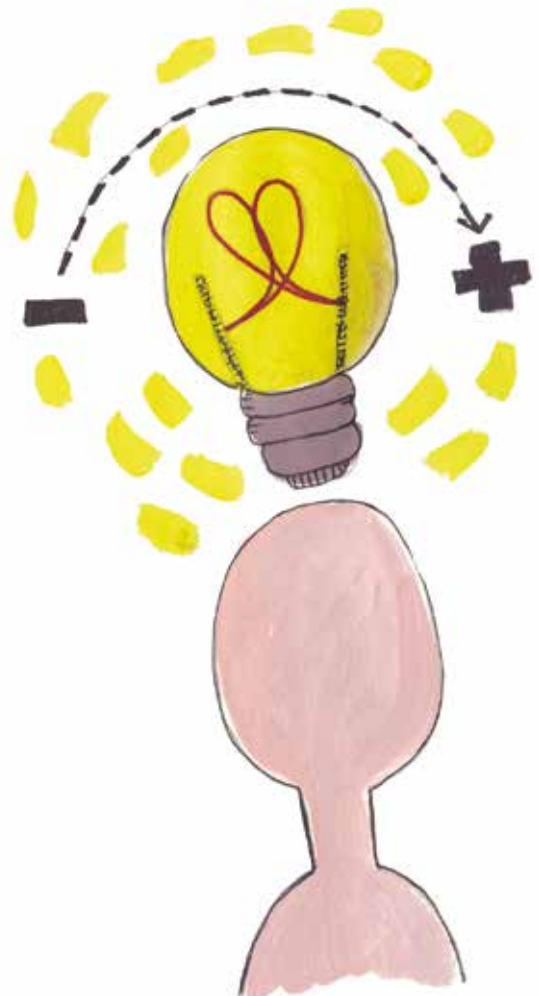
Por que están en silencio  
as persoas homosexuais?



Pode ser que queren  
vivir a súa sexualidade en privado  
e isto hai que respectalo.  
Hai persoas famosas que empezan  
a falar da súa homosexualidade  
para axudar a outras persoas  
a non sentirse soas.

Ao non ter exemplos arredor  
e o único que vexo son parellas  
de homes e mulleres  
é lóxico que pense  
que isto é o normal.  
Se non atopo persoas coma min  
daquela síntome rara e soa,  
non teño referentes.

Por iso hai persoas  
que están a rachar o silencio  
para que eu os escoite,  
para que poida atopalas  
e non sentirme soa.  
Están falando para min e para as demais,  
están a dicirme que están aquí,  
están a dar exemplo.  
Normalizan e ensinan  
que hai moitos xeitos de amar  
e de relacionarnos.



# **A FAMILIA E A DIVERSIDADE SEXUAL**

**A familia ante a diversidade sexual.**

**Como llo vou dicir á miña familia?**

**Acompañamento e apoio familiar.**

**A saída do armario das familias.**

## A familia ante a diversidade sexual

As maior parte das familias non esperan que un dos seus membros sexa homosexual.

Unha noticia así adoita coller a todas por sorpresa.

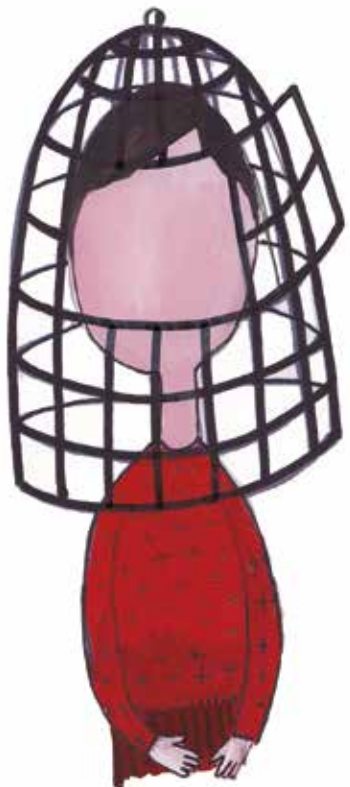
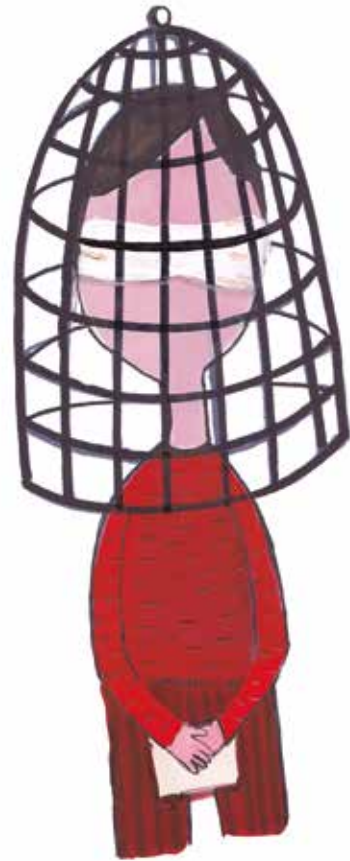
Isto podería evitarse no futuro se dende un principio as familias pensaran na posibilidade de que as súas fillas poden ter unha orientación sexual diferente á heterosexual.

As familias sempre queren o mellor para as fillas pero ás veces cóstalles entender a felicidade que proporciona o afecto, a sexualidade e os sentimentos.

As familias escoitan na tele noticias sobre a homosexualidade que son preocupantes.

Tamén lle escoitan a outras persoas ideas negativas e prexuízos sobre a homosexualidade.

Estas ideas equivocadas e a falta de información real fan que a primeira reacción sexa moitas veces de preocupación ou incluso de enfado.



A preocupación de cando unha filla di que é homosexual compréndese polo descoñecemento. Pensan que van a ser rexeitados pola sociedade, ou buscan culpables desta situación e algunhas aínda pensan que o seu fillo ou a súa filla están enfermos.

Pais e nais deben ter claro que non hai culpa ningunha e que a orientación sexual da súa filla non é algo do que teñan que lamentarse.

Non todas as familias pensan así, algunhas comprenden que o importante é o mellor para a persoa querida e danlle o mesmo apoio cando di que ten un mozo ou cando di ter unha moza.



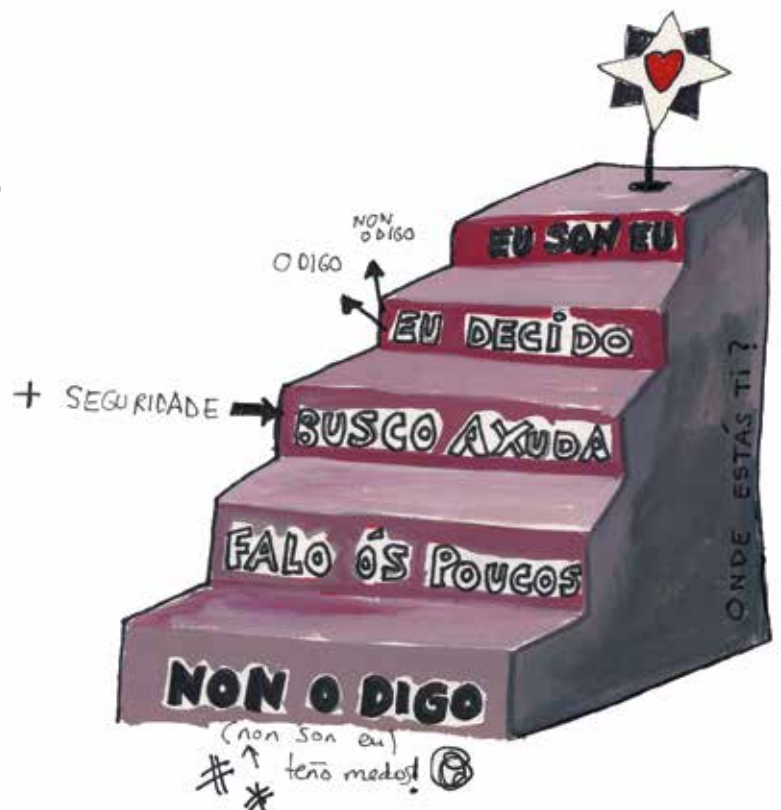
## Como llo vou dicir á miña familia?

O primeiro para falar en familia deste tema é que eu estea segura co que vou dicir.

Non hai prása por contalo preparar o momento é importante. Pódese ir soltando información pouco a pouco, tamén podemos buscar algún profesional que nos axude a ter máis seguridade.

Neses momentos está ben ter a man información para ler con calma. Ao final desta guía (compás) darémosche algúns recursos que poden ser de utilidade para que os lea a túa familia.

Non dicilo tamén é unha posibilidade. Cada persoa valora o seu entorno e toma as súas propias decisións. Podo non dicirillo á miña familia, o importante é a miña liberdade de decidir a quen llo quero dicir e a quen non llo quero dicir. Os tempos, as palabras, as decisións, son miñas.





## Acompañamento e apoio familiar

No momento en que conto na casa que a miña orientación é homosexual teño que dar os apoios necesarios e entender que lle pode coller por sorpresa. Podo ter a man información e guías para familiares.

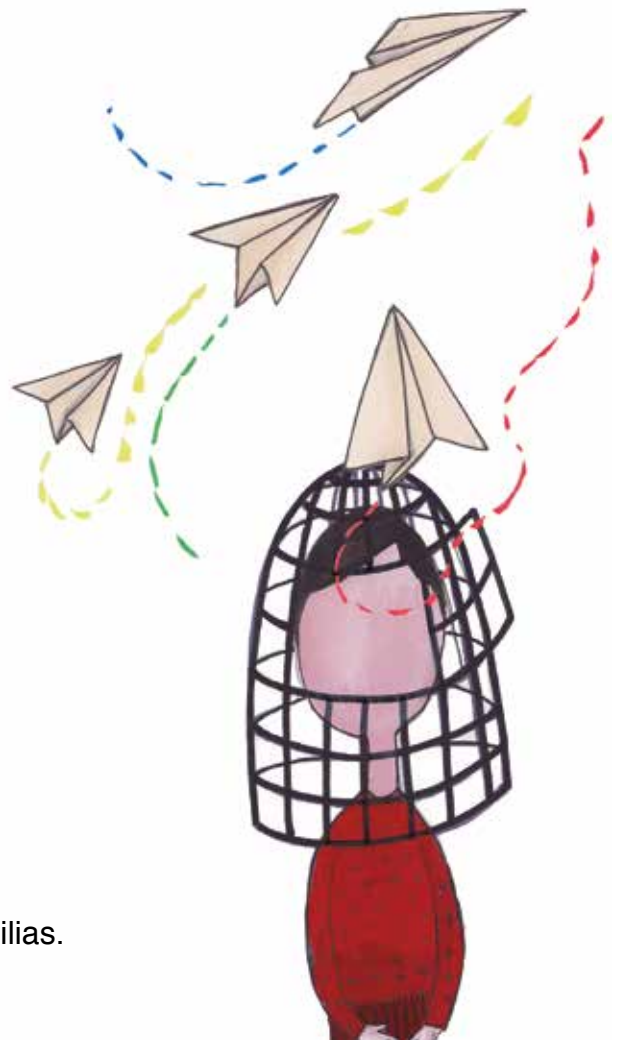
A familia debe saber que nos últimos vinte anos a sociedade ten feito avances importantes e cada vez a liberdade sexual das persoas respéctase máis e mellor. Hai moito tempo que se pensaba que a homosexualidade era unha enfermidade. Por sorte hoxe a asociación médica de psicoloxía xa non a contempla como tal. A mellor forma de apoiar á familia nese primeiro intre de sorpresa é que me vexan tranquila e segura, facerlles ver que se estamos todas xuntas coma un equipo sentirémonos máis fortes.



A familia tamén precisa formación na cuestión da diversidade sexual, para distinguir os mitos da realidade e coa información axeitada deixar atrás os prexuízos e as falsas ideas que están tan presentes nesta sociedade.

## A saída do armario da familia

A familia tamén ten o seu propio proceso. Na intimidade da nosa casa, a familia pode comprenderme. O amor que sentimos pode axudar nese proceso. Dentro da casa podemos falar con liberdade. Pero cando a familia pensa no entorno, nos veciños, no traballo, pode ser que necesite máis tempo. Non temos présa. Cada cousa no seu momento. Para isto é moi importante coñecer que hai asociacións de familias que se están a unir para axudarse mutuamente a comprender a realidade das súas fillas e apoialas na súa loita contra a discriminación e converterse así en referente doutras familias.





# **A SOCIEDADE E A SEXUALIDADE DIVERSA**

**Naturalmente diferentes.**

**A lei.**

**Os movimentos LGTB.**

**Onde atopar máis apoios.**

## Naturalmente diferentes

Vivimos nunha sociedade  
na que tódalas persoas somos diferentes:  
no físico, na forma de ser...

No mundo hai culturas diferentes  
relixións e razas diferentes,  
formas de vivir a sexualidade diferentes.

A propia natureza é un exemplo  
desta diferenxia.

O habitual na natureza é ser diferente.

Isto é algo positivo  
que nos fai mellorar.

Cultivar a diferenxia é  
vivir en harmonía coas persoas  
que están ao meu lado  
coas miñas diferencias  
e tamén coas súas diferencias.

Non podería imaxinar  
un mundo onde todas foramos  
exactamente iguais,  
sería raro e sobre todo  
moi aburrido.



## A lei

As persoas con discapacidade intelectual e diversidade sexual temos dereito a vivir e a desfrutar da nosa sexualidade libre de prexuízos e de medos, temos dereito a coidarnos e a ser coidadas dende o respecto, a vivir plenamente as nosas relacións e ser tratadas de maneira igualitaria a nivel social e a nivel legal.

A constitución no seu artigo 14 recoñece o dereito a non ser discriminada por **ningunha** circunstancia persoal.

En 2005 modificouse o Código Civil para permitir o matrimonio de persoas do mesmo sexo.

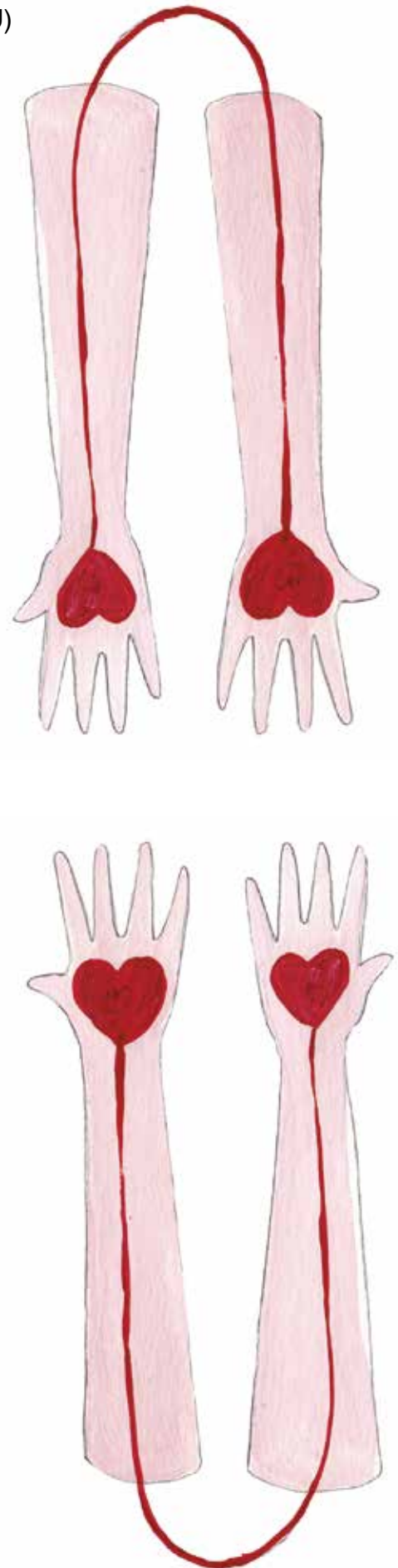
No 2007 aprobouse a Lei de Identidade de Xénero pola que xa non hai diferencias legais entre persoas transexuais e non transexuais.



A Convención Internacional das Nacións Unidas (ONU) sobre os dereitos das persoas con discapacidade do ano 2006, establece como principios xerais o respecto e a dignidade da persoa, a súa autonomía persoal, a independencia de cada ser humano, a non discriminación, a igualdade entre homes e mulleres, a participación na sociedade, a igualdade de oportunidades, o respecto pola diferenza e a aceptación das persoas con discapacidade como manifestación da diversidade e da condición humana.

No ano 2007, España ratificou este acordo da ONU que recoñece e recolle os dereitos sexuais e reprodutivos das persoas con discapacidade.

Agora é preciso que esta igualdade legal sexa unha igualdade real na sociedade. É moi importante para tódalas persoas defender os seus dereitos e esixir á sociedade e aos gobernos a protección legal necesaria en cada caso.



## Os movementos LGTB

Acabamos de ver como en España hai unha igualdade legal nos dereitos das persoas ante a súa libre expresión da sexualidade. Isto non impide que na televisión ou na prensa saian noticias de situacións de acoso ou violencia a persoas pola súa orientación sexual. A igualdade social só existe na lei non existe na realidade.

Por isto se fan necesarias as asociacións LGTB. Nos últimos vinte anos os avances nos dereitos das persoas con diversidade sexual foron moi importantes, a lei de matrimonio homosexual, os dereitos de adopción, a lei de cambio de sexo. Moito se ten avanzado pero aínda hai traballo por diante. A federación estatal de lesbianas, gays, transexuales e bisexuales FELGTB (<http://www.felgtb.org>) coordina a máis de cincuenta asociacións de toda España, e recolle moito material de lectura, vídeos e noticias, de moito interese.



As asociacións LGTB tamén ofrecen servizos de asesoramento xurídico e psicolóxico, loita contra o VIH ou publicación de folletos informativos.

Todo este movemento se cubre con unha bandeira multicolor que é das máis recoñecidas de todo o mundo. Seis cores en esta bandeira que simbolizan a liberdade, sentirse vivo ou reivindicar a luz que todo o ser humano necesita.

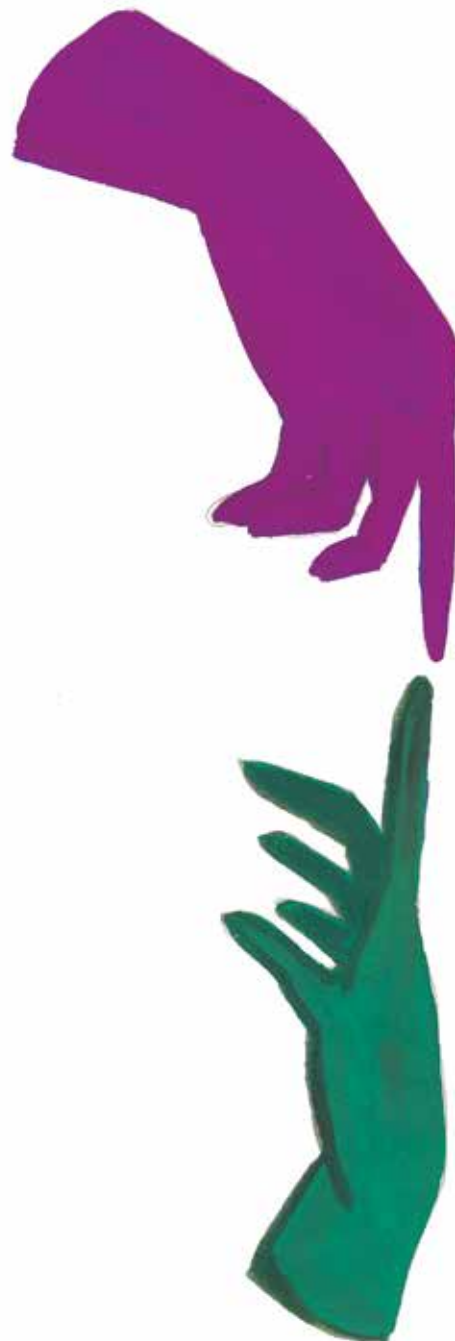
En Galicia no mes de outubro do 2017 se constituíu un grupo de persoas con discapacidade intelectual e diversidade sexual, que se chama Equipo DES. Os seus obxectivos son:

**Loitar** polos dereitos de todas as sexualidades e as discapacidades.

**Promover** o respecto e a convivencia.

**Traballar** coas as familias para que podan entender a sexualidade e a intimidade dos seus fillos e fillas.

**Animar** a máis persoas a que se unan a estes obxectivos con ou sen discapacidade.



## Onde atopar máis apoios

AMPGYL Asociación  
de pais e nais de Gays,  
lesbianas, Transexuais e  
bisexuais.

<http://www.ampgyl.org>

FELGTB federación estatal de  
lesbianas, gays, transexuales  
y bisexuales FLGTB

(<http://www.felgtb.org>)

### A.L.A.S. A Coruña

Asociación pola Liberdade Afectiva e Sexual da Coruña

### Nós Mesmas

Asociación De Mulleres Lesbianas e Bisexuais con sede en Vigo, España

