

Soy una persona diversa, no diferente

Quizás a veces hayas sentido que eras diferente a los demás por no sentir lo que la mayoría.

Te pudo pasar que...

- Cuando la gente de tu clase empezaba a fijarse en el otro sexo, pensaste que no había causa para tanto interés. Seguías feliz en tu mundo y no sentías atracción por nadie. Puede que lo comentases en alto y te dijeran que ya [llegaría tu momento](#). Pero que aún no haya llegado, ni pienses que vaya a llegar. No eres un bicho raro, solo puede que no tengas [atracción sexual](#) hacia otras personas. A esto se le llama **asexualidad**.
- Que hayas sentido atracción por personas de ambos sexos y que eso te haya hecho sentir confuso o confusa. Tal vez has tenido la mala suerte de que alguien te dijese que tenías que decidirte o que lo tuyo era “vicio”. Y que eso te haya hecho sentir culpable o sentir que no te entienden. Pero no se puede evitar sentir lo que se siente. Y si sientes atracción por personas de los dos sexos (**bisexualidad**), es por completo válido. Y hay más gente como tú.
- Que hayas querido probar distintas opciones o que no quieras definirte sexualmente. La **curiosidad** es innata en el ser humano, y es natural querer probar sensaciones en el ámbito sexual. No quiere decir que en el futuro escojas un tipo de pareja concreto.

Este artículo va dedicado a todas las opciones posibles en [el continuo de la orientación sexual](#). Los ejemplos dados, aunque creas que son poco frecuentes, se dan y hay que atenderlos.

El continuo de la orientación sexual

Alfred Kinsey, un famoso biólogo y sexólogo de Estados Unidos, planteó con una escala, la idea de que la orientación sexual era el espacio que había entre dos polos: la homosexualidad pura y la heterosexualidad pura. La escala se publicó en los años 40, con 7 niveles distintos y una categoría más, donde no hay atracción sexual (asexualidad). Su trabajo recibió muchas críticas por decir que no había personas en los extremos, sino que todos estaríamos en algún punto del continuo entre ambos. A pesar de ello, su trabajo puso sobre la mesa que tenemos que romper con la dicotomía homosexual/heterosexual y abrir el melón de las múltiples opciones.

Así pues, hoy en día hay nuevos términos para nombrar a otros tipos de orientaciones sexuales, que quizás no conozcas, pero despierten tu interés.

- La **pansexualidad**, que es la atracción sexual que se siente hacia algunas personas, con independencia de su sexo o género.
- La **demisexualidad** que es cuando la atracción sexual aparece solo cuando se forma un vínculo emocional o

afectivo con esa persona.

- La **autosexualidad**, que es cuando alguien tiene atracción sexual por sí misma.
- La **sapiosexualidad**, que se da cuando las personas se sienten atraídas sobre todo por la inteligencia de la otra persona.

Y, ¿qué ocurre hoy en día?

A pesar de que la **homosexualidad** se está aceptando poco a poco en nuestro país, aún hay casos de acoso, discriminación y violencia por el mero hecho de que alguien se defina como homosexual o no cumpla con los estereotipos de su sexo. Esto también afecta al resto de orientaciones sexuales que hemos nombrado, aún más, si son poco conocidas (y entendidas) o si conllevan comportamientos concretos. En estos casos es crucial saber cómo actuar y [dónde pedir ayuda](#).

Por suerte, cada vez son más los colegios e institutos donde se incluyen [talleres de educación afectivo-sexual](#), que tratan de poner el foco en el respeto a la diversidad. Además, los colegios deben tener [protocolos de actuación frente al acoso](#), que incluyan el acoso sexual, el acoso por orientación sexual o por razón de [género](#). Puedes preguntar a un [profesor o profesora](#) con quien tengas confianza si tu centro educativo tiene estos protocolos.

Por otra parte, en internet hay **grupos de apoyo para jóvenes LGTBQ+** (lesbiana, gay, trans, bisexual, intersexual, “queer” o sin etiquetas y otras), foros y teléfonos de ayuda. Puede haber un centro especializado en tu zona, que sea un buen lugar para hablar sobre ti y formar comunidad. Algunas **ONG** del colectivo pueden ser muy útiles para informarte y participar en actividades de apoyo o consejo que hagan. Algunas son: [FELGTB+](#), [Apoyo positivo](#), [Fundación Triángulo](#). También puedes preguntar en el Ayuntamiento o en tu Centro de Salud cuáles serían los recursos más próximos.

Por supuesto, la [familia](#) también es un círculo muy importante. Recibir apoyo y cariño de los padres y hermanos puede ser muy beneficioso cuando estás pasando por una etapa de dudas. Sin embargo, en ocasiones los padres no saben cómo manejar las diferentes orientaciones sexuales de sus hijos. Si es tu caso, puedes consultar en los recursos mencionados y te ayudarán a tratar este tema con ellos. Lo mismo en el caso de tu **grupo de amigos y amigas**.

Para terminar, y aunque el tema es muy amplio, la idea que me gustaría que sacaseis es que **lo fundamental es aceptarte tal como eres, puesto que eso hará que vivas la sexualidad de una forma mucho más feliz**, sea cual sea la forma en que la vivas. Todos los tipos de orientación sexual tienen sus trabas, también la heterosexualidad. Por eso tienes que poder hablar de lo que te preocupa y no sentirte diferente. Recuerda, es mejor el término, **“diverso/a”**, dado que no te compara con nada, sino que pone el centro en uno o una misma.

Y en esta ocasión solo nos hemos centrado en la orientación, y no en la [identidad sexual](#), que es un tema distinto con sus propios matices.

Autor/es:

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid

