



thewellproject

Las mujeres, el género y la sexualidad

Identidad, atracción, conexión y comunidad

Actualizado: 21 de marzo de 2024

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

#thewellproject

www.thewellproject.org



thewellproject

La sexualidad es un espectro

Hay muchas formas de expresar y describir la atracción romántica, física y emocional de una persona hacia otras.





thewellproject

Sexualidad y comunidad

- Las etiquetas pueden ser incómodas pero también pueden ayudar a las personas a encontrar a personas para encontrar una comunidad o una relación íntima
- En la mayoría de las zonas del mundo, las **minorías sexuales** (personas cuya sexualidad es diferente a la de la mayoría de las personas de la sociedad) tienen alguna experiencia de ser **marginadas** (no valoradas, vistas como poco importantes)
 - Ser personas marginada es parte de la razón por la que muchas personas creen que es importante estar conectadas con una comunidad de personas que comparten su experiencia



thewellproject

La sexualidad y la identidad de género son fluidas

- La sexualidad es compleja y puede ser **fluida** (variando y cambiando a lo largo del tiempo)
 - También es cierto para la identidad de género
 - Identidad de género \neq sexualidad
 - Existen muchas identidades de género aparte de "mujer" y "hombre"
 - Cuando utilizamos "mujer" y "hombre" aquí, nos referimos a mujeres y hombres cisgénero y transgénero, a menos que se indique lo contrario
- La conexión con otras personas es emocionante... ¡y hay tantas formas de hacerlo!



thewellproject

¿Qué es la sexualidad?

- ***Sexualidad (n.):***
 - La sensación de ser sexual que tienen las personas
 - La atracción que las personas sienten por otras personas en general (también llamada "orientación sexual")
 - Las actividades que tienen que ver con ser sexual
- Aquí utilizaremos principalmente la **segunda** definición -- para describir a qué y a quiénes las personas se sienten atraídas cuando se trata de sexo y conexión íntima



thewellproject

Definiciones de la sexualidad

- **Asexual:** alguien que no experimenta atracción sexual hacia ninguna persona, independientemente de su sexo
- **Bisexual:** alguien que puede tener atracciones físicas, románticas y emocionales continuas hacia personas de su mismo género y de otro género; a veces se acorta a "bi"
- **Gay:** alguien cuya atracción física, romántica y emocional continua es hacia personas del mismo género, como en el caso de los "hombres gais" (también puede aplicarse a las mujeres)



thewellproject

Definiciones de la sexualidad

- **Heterosexual:** alguien cuya atracción física, romántica y emocional constante es hacia personas del género "opuesto"; también llamado "hetero"
- **Homosexual:** término clínico para describir a alguien cuya atracción sexual continua es hacia personas del mismo género; se considera anticuado y ofensivo
- **Lesbiana:** una mujer cuya atracción física, romántica y emocional constante es hacia otras mujeres
- **LGBTQ:** significa "lesbiana, gay, bisexual, transgénero y/o *queer*/cuir"; la "Q" también puede significar "cuestionando", por su sigla en inglés



thewellproject

Definiciones de la sexualidad

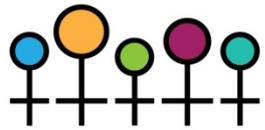
- **Pansexual:** alguien que tiene el potencial de atracción emocional, romántica y física hacia personas de cualquier género
- **Cuir (*Queer*):** se utiliza para describir la sexualidad como no exclusivamente heterosexual
- **Cuestionando:** alguien en proceso de descubrir y explorar su sexualidad y/o identidad de género
- **Amante del mismo género:** algunos prefieren este término para describir la atracción hacia personas del mismo género
- **Minoría sexual:** la sexualidad difiere de la de la mayoría de la sociedad



thewellproject

Definiciones de la sexualidad

- El lenguaje de la sexualidad ***no está "terminado" y todavía se está escribiendo***
- El lenguaje es una herramienta poderosa para dar forma a la manera de entender el mundo
- El lenguaje siempre está cambiando conforme las comunidades encuentran más formas de describir este complejo aspecto quiénes son



thewellproject

¿Qué es la sexualidad?

- La sexualidad está compuesta (entre otras cosas) por:
 - **Identidad** (a qué grupo se considera perteneciente una persona basado en su sexualidad)
 - **Deseos** (por quién o hacia qué se siente atraída una persona)
 - **Comportamientos** (en qué actos sexuales participa una persona)
- Todas las partes de la sexualidad de una persona no siempre se "alinean limpiamente"; por ejemplo:
 - Una mujer que se siente atraída a las mujeres y tiene una pareja que es mujer puede no siempre identificarse como lesbiana
- No todas las personas piensan en su sexualidad de la misma manera o utilizando los mismos términos



thewellproject

¿Qué es la sexualidad?

- La sexualidad entre personas del mismo sexo se ha vuelto más aceptable en los últimos ~20 años
- El número de personas que se identifican como lesbianas, gays y bisexuales está aumentando
 - Especialmente entre los milenials (generación nacida aproximadamente entre 1980 y 1998) y los más jóvenes
 - Primeros en crecer durante una época en la que la aceptación de la comunidad LGBTQ había aumentado
- Las minorías sexuales también tienen menos probabilidades de ser blancas que la población no LGB



thewellproject

¿Qué es la sexualidad?

- Las investigaciones demuestran que la **población de personas que no son heterosexuales es aún mayor** cuando los estudios preguntan hacia qué género se sienten atraídas las personas (p. ej., las mujeres) o las actividades sexuales en las que participan (p. ej., tener sexo con mujeres) en lugar de cómo se identifican (lesbiana, bisexual, etc.)
 - Las personas pueden no sentirse parte de una comunidad por su sexualidad, aunque su comportamiento o sus deseos sean los mismos que los de aquellos que sí se identifican como parte de esa comunidad



thewellproject

¿Qué es la identidad de género?

La identidad de género no es lo mismo que la sexualidad

- **Sexualidad** = a quién/qué una persona se siente atraída
- **Identidad de género** = lo que una persona siente que es en su interior (independientemente de lo que suponen los demás)
- "LGBTQ" incluye la "T" de transgénero
 - Aunque es cierto que estas identidades existen en comunidades que se superponen, es engañoso agrupar a las personas transgénero con las lesbianas, los gais, los bisexuales y los cuirs (orientaciones sexuales).



thewellproject

¿Qué es la identidad de género?

- ***Género binario***: los 2 géneros ("masculino" y "femenino") en los que la mayoría de la gente piensa cuando oye hablar de género ("binario" significa que implica dos cosas)
 - Se considera limitante y opresivo
- Consecuencias a menudo injustas para las personas que están fuera del binario
 - Las personas transgénero y otras de género no conforme son extremadamente vulnerables al acoso y la violencia



thewellproject

¿Qué es la identidad de género?

- Hay muchas identidades de género más allá, e incluso dentro, de hombre y mujer
 - Una mayor comprensión de que el género (como la sexualidad) es un espectro, no dos puntos fijos
- "Género" a menudo se confunde con "sexo"
 - **Sexo** (masculino o femenino; en algunos casos "intersexual"): clasificación otorgada al nacer, basada en las características biológicas (partes del cuerpo, cromosomas)
 - **Género**: formas en que las sociedades y culturas esperan que las personas piensen, luzcan y actúen según el sexo asignado



thewellproject

Definiciones de identidad de género

- ***Butch***: alguien cuya identidad o expresión se inclina hacia la masculinidad; comúnmente mujeres cuir masculinas/lesbianas pero puede referirse a cualquier género
- ***Cisgénero***: alguien cuya identidad de género coincide con el sexo que se le asignó al nacer
- ***Femme***: persona cuir de cualquier género que se presenta y actúa de manera tradicionalmente femenina; a menudo se asocia con las lesbianas femeninas/las mujeres cuir



thewellproject

Definiciones de identidad de género

- **Expresión de género:** cómo las personas deciden mostrar su identidad de género externamente, a través de la ropa, la apariencia, el comportamiento, el lenguaje, la voz u otras características externas; también se denomina "presentación de género"
- **Género minoritario:** persona o grupo cuya identidad de género difiere de la mayoría de la sociedad
- **Género no conforme:** término amplio que se refiere a alguien que no se comporta de una manera que se ajusta a las expectativas tradicionales de género – o cuya expresión de género no encaja fácilmente en una sola categoría



thewellproject

Definiciones de identidad de género

- ***Espectro de género***: gama completa de formas en que las personas pueden identificarse o expresar su género; la idea de que existen muchas identidades de género más allá del binario de género
- ***Genderqueer*** (género cuir): alguien que rechaza las nociones de categorías fijas de género; puede verse a sí misma como hombre y mujer, ni hombre ni mujer, o completamente fuera de estas categorías



thewellproject

Definiciones de identidad de género

- **Intersexual:** término general que describe variaciones naturales del cuerpo de las personas que difieren de las estrechas definiciones de masculino o femenino
 - Algunos rasgos visibles al nacer (por ejemplo, que un bebé tenga genitales que no sean claramente masculinos o femeninos)
 - Otros pueden no aparecer hasta la pubertad o no mostrarse en absoluto exteriormente



thewellproject

Definiciones de identidad de género

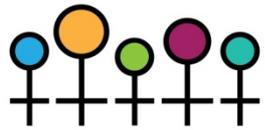
- **No binarie:** alguien que no se identifica exclusivamente como hombre o mujer; puede identificarse como ambos, en algún punto intermedio o completamente fuera de estas etiquetas; también pueden identificarse como transgénero (o no)
- **Transgénero:** alguien cuya identidad y/o expresión de género es diferente del sexo que se le asignó al nacer; pueden identificarse como heterosexuales, gais, lesbianas, bisexuales, etc.
- **Dos espíritus:** término general utilizado por algunos pueblos indígenas de Norteamérica para describir las identidades de género más allá del binario de hombre y mujer



thewellproject

Compartir pronombres

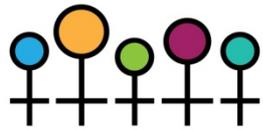
- **Pronombres** (p.ej., ella/ellas; él/ellos; elle/elles) describen a una persona o cosa, especialmente cuando no están presentes
 - La gente suele hacer suposiciones sobre los pronombres que la persona desea utilizar, basándose en su nombre o en su apariencia
 - Las suposiciones no siempre son exactas; pueden ser hirientes
- A menudo, **pero no siempre**, es cierto que las personas que se identifican como hombres usan "él", como las mujeres usan "ella"
 - Una persona puede identificarse como mujer cisgénero y utilizar pronombres de género neutro como "elle/elles"
 - "Ze/hir" o "ze/zir" son pronombres de género neutro menos conocidos



thewellproject

Compartir pronombres

- Referirse a una persona por su pronombre personal es una forma de mostrarle respeto
 - Compartir sus propios pronombres al conocer gente nueva invita a los demás a compartir sus pronombres con usted
 - Ayuda a desafiar la idea de que la gente puede saber la identidad de género de una persona con sólo mirarla
- Compartir en espacios de grupo puede ayudar a crear un entorno que acoja a las personas de género no conforme e intersexuales
 - No siempre es seguro que las personas revelen que son de género no conforme compartiendo pronombres



thewellproject

Sexualidad y estigma

- Muchas culturas de todo el mundo tienen algún estigma contra las personas que no son estrictamente heterosexuales
 - Se manifiesta en las suposiciones comunes de que todos son heterosexuales (heteronormatividad)
 - Por ejemplo, preguntar "¿Dónde está tu marido?" a una mujer que puede o no tener relaciones con hombres
 - Creencia común de que la heterosexualidad es la "norma": más fácil que continúen la violencia y las políticas anti-LGBTQ
- Puede que no sea seguro que una persona que no es heterosexual sea abierta sobre su sexualidad
 - La sexualidad entre personas del mismo sexo, contra la ley en 69 países (a partir de diciembre de 2020)



thewellproject

Ejemplos de estigma basado en la sexualidad

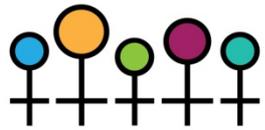
- **Tanzania (2018):** prominente político ordenó redada y arresto de personas LGBTQ en la capital
- **Uganda (2023):** ley anti-LGBTQ
 - Impone penas de prisión por practicar sexo homosexual
 - Requiere que vecinos denuncien a cualquier persona sospechosa de ser homosexual
 - Penaliza el reconocimiento neutral de las personas LGBTQ
- **Rusia (2013):** una ley ambigua hizo que prácticamente todas las exhibiciones públicas de identidad cuir fueran ilegales
 - Numerosos delitos motivados por el odio LGBTQ
 - Tortura y muertes a manos de las fuerzas policiales en Chechenia



the**well**project

Ejemplos de estigma basado en la sexualidad

- **Estados Unidos:** aunque es un destino para las personas que buscan seguridad frente a la violencia debido a su sexualidad, hasta hace poco:
 - La sexualidad entre personas del mismo sexo era ilegal en muchos estados de EE.UU. (hasta 2003)
 - El matrimonio entre personas del mismo sexo no era permitido en todos los estados (hasta 2015)
 - Nuevos proyectos de ley contra las personas transgénero en varios estados (2023-2024)
- Personas LGBTQ buscan asilo fuera de sus países de origen



thewellproject

Sexualidad y estigma

¡Pero hay buenas noticias!

- Incluso en países donde una persona puede ir a la cárcel por ser quien es y amar a quien ama, la gente **resiste, forma comunidades y organizaciones, se conectan y luchan el uno por el otro**
- El Tribunal Supremo de la **India** (2018) votó para eliminar una ley que convertía en delito las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo



thewellproject

Estigma y sexualidad en la comunidad del VIH

- La defensa LGBTQ moderna fue moldeada por el activismo temprano contra el VIH
 - Al principio de la epidemia, muchos más hombres gais estaban en el clóset (ocultando su sexualidad); había pocas comunidades gais fuertes
 - La sociedad creía que el VIH y el SIDA afectaban exclusivamente a los hombres gais; estigma de ser gay y de tener VIH se alimentaba mutuamente y avivaba las llamas del odio y el miedo
- Los hombres gais salieron del clóset en masa – una táctica importante para luchar por los avances en el tratamiento, la atención y la política del VIH



thewellproject

Estigma y sexualidad en la comunidad del VIH

- Los hombres que lucharon por salir del clóset como gay y viviendo con VIH (o que fueron sacados del clóset por otros) sufrieron grandes consecuencias
 - Perdieron a sus familias, sus empleos, a menudo toda su vida anterior
 - La comunidad del VIH debe mucho a su valor y a su lucha
- Los hombres gais siguen siendo la cara más visible de la comunidad del VIH en muchas partes del mundo
- Se habla muy poco de las mujeres viviendo con VIH cuyas relaciones principales son con otras mujeres o con hombres transgénero



thewellproject

Estigma y sexualidad en la comunidad del VIH

- En la comunidad del VIH, a menudo se asume que las mujeres con VIH están con hombres
 - El riesgo extremadamente bajo de transmisión del VIH entre mujeres durante las relaciones sexuales se suma a esta suposición
 - La sexualidad es fluida; las mujeres cuya atracción duradera es hacia otras mujeres pueden haber estado con hombres antes
- La mayoría de las mujeres, pero **no todas**, adquieren el VIH a través de las relaciones sexuales



thewellproject

Estigma y sexualidad en la comunidad del VIH

- Las mujeres transgénero son muy vulnerables al VIH; se cree que aproximadamente 1 de cada 5 mujeres transgénero en EE.UU. vive con VIH
- Los hombres transgénero también son vulnerables, especialmente los que tienen relaciones sexuales con hombres cisgénero
 - La sexualidad de los hombres transgénero y el riesgo de contraer el VIH no están bien estudiados ni comprendidos
- Aparte del riesgo de VIH, es importante entender y documentar las experiencias y necesidades sanitarias únicas de todas nuestras comunidades



thewellproject

Estigma y sexualidad en la comunidad del VIH

- Algunas mujeres viviendo con el VIH:
 - Han sobrevivido a la violencia sexual e íntima
 - Han sufrido traumas en el pasado
- La experiencia de un trauma puede cambiar la forma de vivir la sexualidad
- **Pero:** reivindicar la propia identidad sexual en sus propios términos puede ayudar a una persona a sanar de ese trauma



thewellproject

Encontrar la voz, encontrar la comunidad

- La seguridad es una de las razones por las que existen comunidades de personas estrechamente unidas basadas en la sexualidad
 - Pueden identificar espacios de apoyo, para ser ellos mismos, para encontrar a otros que luchen por ellas
- Las comunidades con las que las personas se conectan basándose en la sexualidad pueden cambiar a medida que cambia su identidad
 - Las personas que se esfuerzan por vivir en la verdad de su sexualidad pueden preocuparse de que esto provoque una ruptura con las comunidades con las que se identificaban antes
 - Puede ser importante conectarse con comunidades que acogen la diversidad y la fluidez de la sexualidad



thewellproject

Encontrar la voz, encontrar la comunidad

- Se han hecho muchos progresos en muchas áreas del mundo, pero **todavía se necesita mucho valor para que las mujeres se abran a su sexualidad y a la verdad de su complejidad**
- Si esto forma parte de su experiencia, sepa que ***¡no está sola!***



thewellproject

Encontrar la voz, encontrar la comunidad

- Grupos locales, nacionales e internacionales celebran y afirman la diversidad sexual (vea la hoja informativa)
- Las comunidades en línea de personas LGBTQ han florecido desde los albores del Internet
 - Puede ser más accesible que los grupos presenciales para las personas que viven en zonas aisladas o que necesitan tener más discreción sobre su sexualidad en su vida cotidiana
- Las plataformas de redes sociales como Facebook también pueden ser buenos lugares para encontrar una comunidad



thewellproject

Encontrar la voz, encontrar la comunidad

- Varias blogueras de *Una Chica Como Yo* han escrito sobre la sexualidad y la identidad de género (*en inglés*):
 - [4 Strikes contra mí... ¡Pero no estoy fuera!](#) por María T. Mejía
 - [Tengo un secreto](#), por Gina Brown
 - [Mi cuento de Navidad](#), por Katie Adsila
 - [Por qué mi ex y mejor amigo Li y yo rompimos después de 10 años juntos y estar casados legalmente](#), por María T. Mejía
- Sea cual sea su trayectoria con su sexualidad, ¡esperamos que sus experiencias le inspiren a ser usted misma y a vivir su verdad!



thewellproject

¡Aprenda más!

- Para saber más y para obtener enlaces a artículos con más detalles, lea la hoja informativa completa :
 - [Las mujeres, el género y la sexualidad](#)
- Para obtener más hojas informativas y conectarse con nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
 - www.thewellproject.org
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.instagram.com/thewellprojecthiv
 - www.youtube.com/thewellprojecthiv