

Creo Que Soy Bisexual y Ahora Que Hago?

¿Qué significa ser bisexual?

"Ser bisexual significa que tenemos el potencial de sentirnos atraídos por cualquiera de los dos sexos. Algunos bisexuales, como yo, pueden sentirse atraídos por cada sexo de un modo diferente, pero el principio básico es que podemos amar a cualquiera de los dos sexos".

-Mikey, 14 años de edad, Reino Unido

"Tal vez descubras que te gustan ambos sexos de la misma manera, o tal vez te guste un sexo más que el otro. Depende de ti".

-Irene, 19 años de edad, Irlanda

Los bisexuales son personas que tienen la capacidad de amar a personas de su propio sexo y de otro sexo. Esta capacidad puede incluir la atracción física, sexual y emocional o relaciones con hombres, mujeres y transgéneros. En las distintas fases de la vida, uno tal vez se sienta atraído igualmente por cualquiera de los sexos o por un sexo más que los otros. Estas atracciones pueden cambiar con el tiempo. Ser bisexual no define nuestro estilo de vida o nuestra conducta sexual. Las personas bisexuales son monógamas, poliamorosas y célibes, como lo son las personas heterosexuales, las lesbianas y los gays. Es muy importante recordar que no importa quién seas, no estás solo. La bisexualidad cruza las fronteras de la raza, el sexo, la clase social, la capacidad y la religión, ¡por lo que es muy probable que te encuentres con bisexuales prácticamente en todas partes!

¿Como se si soy bisexual?

"Hay mucha confusión al principio. Nuestra sociedad nos enseña que sólo podemos ser de una forma o la otra. Se nos dice también que la bisexualidad es una etapa o una fase y uno no permanece en ella por mucho tiempo. Pero pasada la confusión, sabrás que eres bisexual con la misma seguridad con que tu amiga sabe que es heterosexual y tu otro amigo sabe que es gay".

-Eric, 24 años de edad, Colorado

"Siempre supe que me atraían las mujeres, pero me sentía atraída por los hombres también".

-Suzanna, 17 años de edad, Maryland

Determinar nuestra sexualidad puede ser muy confuso. A menudo hay mucha presión sobre los adolescentes para que escojan "lo uno o lo otro", ser heterosexual o ser homosexual. Tal vez sientas que no encajas en ninguna de estas categorías. Tal vez observes que te atraen o tienes fantasías sexuales sobre tu propio sexo y el otro. Estos sentimientos pueden indicar que tal vez te identifiques como bisexual. Sin embargo, ten en cuenta que no tienes que "probar" que eres bisexual, y no hay "prueba" para la bisexualidad. Muchos bisexuales tienen relaciones sexuales con personas de un solo sexo o no las tienen con nadie, y aún así se consideran bisexuales. Muchas de estas relaciones pueden durar durante décadas. Algunas personas tienen relaciones con personas de su propio sexo y del otro sexo, y aún así no se identifican como bisexuales. Todo se reduce a aquello con lo que tú te sientas más cómodo y cómo te percibes a ti mismo.

No te preocupes por no saber: nuestra sexualidad se desarrolla con el tiempo, y no debes sentirte presionado a identificarte de un modo en particular.

¿Soy normal?

"Eres normal. Tu sexualidad es sólo otra parte de lo que hace que cada persona tenga su individualidad".

Scott, 16 años de edad, Louisiana

"Por supuesto que sí. Ser bisexual es muy natural para mí. Es parte de quien soy. ¿Cómo pueden ser antinaturales las personas que aman?"

-Heather, 20 años de edad, Massachusetts

Sí, sin lugar a dudas. Ser bisexual es perfectamente natural para algunas personas. Tal vez te resulte difícil aceptar tu bisexualidad ya que no es algo que nuestra sociedad fomenta. Sin embargo, con todo nuestro progreso científico, ¿no existe una prueba decisiva de la normalidad! Tú, al igual que las lesbianas, los gays, los heterosexuales o los transgéneros, eres perfectamente normal.

¿Cómo es ser joven y bisexual?

"Mi sexualidad me brinda mucho placer. Es una parte natural de mi persona, y no ocultarla ni cambiarla me da un verdadero sentido de libertad para ser yo misma".

-Yvette, 24 años de edad, Australia

"Es muy difícil ser un joven bisexual. La mayoría de las personas no nos reconocen a los chicos mérito suficiente, creen que somos demasiado jóvenes para saber, o que estamos pasando por una fase".

Todd, 20 años de edad, Carolina del Sur

En muchos aspectos, ésta es una pregunta difícil de contestar. Nuestra sexualidad no determina quienes somos y lo que hacemos. Nuestra sexualidad no se vincula con ningún "estilo de vida". Hay bisexuales de todas formas y tamaños, con todo tipo de ocupaciones y niveles de educación. Podemos tener una relación estable o no tenerla, optando en cambio por dedicar tiempo y energía a nuestras amistades o estudios. Las personas bisexuales podemos hacer todo lo que deseamos, al igual que nuestros amigos heterosexuales, lesbianas y gays. Sin embargo, tal vez sufras discriminación, o incluso violencia, debido a las ideas erróneas y los prejuicios tanto de heterosexuales como de gays y lesbianas. Es por eso que hay organizaciones que luchan por los derechos de los bisexuales y por desmitificar las ideas erróneas sobre los bisexuales. Consulta la lista de recursos para obtener detalles.

¿A quien debo contárselo?

"Conviene no "salir del closet" hasta que te sientas cómodo con ello. No lo hagas porque crees que debes hacerlo, porque la gente te presione o porque quieres ser "de onda" y causar una

impresión. Pensándolo bien, esas son buenas razones también para no quedarse en el "closet". Hazlo siguiendo tu propio ritmo. Esto no se trata de los demás, sólo de ti".

-Steven, 20 años de edad

"He descubierto que cuanto más lo hago, más fácil me resulta "salir del closet". La primera vez es muy difícil, pero se torna más fácil. Es muy liberador también".

-Maia, 20 años de edad, Carolina del Norte

"La primera persona a la que le dije que era bisexual fue un nuevo novio. Quise ser totalmente honesta con él sobre mi misma y que conociera mi verdadero yo. Le dije, 'Me enamoré de una mujer una vez'. Él sonrió y dijo, 'Qué coincidencia. Yo también'".

-Tess, 25 años de edad, Virginia

Aceptar tu propia sexualidad puede ser muy difícil. De hecho, ¡la persona a la que tal vez te resulte más difícil decírselo es a ti mismo! Sólo díselo a los demás cuando sientas que estás listo. No siempre es fácil. Algunas personas podrían estar dispuestas a escuchar, mientras que otras tal vez no puedan aceptar la información lo bien que tú habías esperado. A veces podría ser más fácil hablar sobre tu sexualidad con alguien que tú sepas lo entenderá, tal como un consejero de orientación, un adulto en quien confíes, un operador de una línea directa de información, por medio de Internet, o en grupos juveniles. Esto asegurará que tengas el apoyo necesario al hablar sobre tu sexualidad. Podría sorprenderte descubrir qué gran alivio es que haya otras personas que te comprendan.

¿Y qué hay del sexo?

"Lo mejor es ser inteligente con respecto al sexo, ya sea que seas heterosexual, gay o bisexual. No permitas que te hieran ni emocional ni físicamente".

Tess, 25 años de edad, Virginia

"Por ahora todo lo que hago es acurrucarme contra mi pareja, abrazarla y besarla en forma sensual. Más adelante puedo explorar otras cosas".

-Scott, 16 años de edad, Louisiana

Decidir tener relaciones sexuales con otra persona es una gran decisión. Asegúrate de estar listo para tener una relación sexual antes de tomar esta decisión. Tener relaciones sexuales con alguien del sexo que sea puede darte miedo y ser un poco intimidante. Asegúrate de que puedas hablar con tu pareja acerca de tus sentimientos. Sé honesto y franco con tu pareja. Examinen aquello para lo que ustedes están y no están listos sexualmente. Conversen sobre el VIH/SIDA, las enfermedades venéreas y el embarazo. Debes saber que hay muchas formas de estar sexualmente ligado a otra persona: abrazarse, besarse, acurrucarse contra tu pareja, acariciarse, intercambiar fantasías, frotarse los cuerpos, tocar los genitales de tu pareja con las manos o la lengua, o practicar el coito oral, vaginal o anal. Asegúrate de que tú y tu pareja se sientan cómodos con lo que hagan: tú tienes control de tu cuerpo.

Cómo evitar el VIH, las enfermedades venéreas y el embarazo

Si tu decides tener una vida sexual activa, sé responsable y protégete a ti y a tu pareja contra el embarazo no deseado, el VIH y las enfermedades venéreas.

- **Mujeres y mujeres:** Usar una forma de protección al tener relaciones sexuales disminuye el riesgo de transmisión del VIH y las enfermedades venéreas. Puedes usar un dique dental, un guante de látex o incluso "saran wrap".
- **Mujeres y hombres:** Usar un condón/protección cada vez que se tienen relaciones sexuales de tipo anal, oral y vaginal disminuye el riesgo de transmisión del VIH y de embarazo. Puedes optar por utilizar otra forma de control de la natalidad además del condón.
- **Hombres y hombres:** Usar un condón (y abundante lubricante) cada vez que se tienen relaciones de tipo anal y oral disminuye el riesgo de transmisión del VIH y de las enfermedades venéreas.
- **Todos:** Siempre utiliza lubricantes a base de agua. Los lubricantes a base de aceite pueden desintegrar el látex. Para protegerte a ti y a tu pareja, coloca condones a los juguetes sexuales compartidos y cambia las distintas formas de protección entre las distintas parejas.

Recuerda, el contacto de sangre con sangre es la vía más directa de transmisión del VIH. Compartir equipos o agujas (para inyectar drogas, hormonas, hacer agujeros o tatuajes en el cuerpo) es peligroso ya que pueden quedar vestigios de sangre en el equipo o aguja usados. Utiliza agujas/equipos limpios o límpialos enjuagándolos varias veces con lejía primero y luego con agua.

¿Cómo aprendemos a gustar de nosotros mismos?

"Sabe que eres especial, pero no una anomalía. Rodéate de personas que te apoyen".
-Maia, 20 años de edad, Carolina del Norte

"La única forma en que gustarás de ti mismo es siendo tu mismo. No dejes que la intolerancia de otras personas te hagan sentir mal sobre quién eres".
-Scott, 16 años de edad, Louisiana

Aceptar tu bisexualidad puede ser muy difícil. Si bien la sociedad acepta cada vez más la bisexualidad, muchas personas continúan insistiendo que la bisexualidad es algo enfermizo o perverso. No lo es, por supuesto, pero a veces a la gente le resulta difícil comprenderlo. Con el fin de aliviar los efectos del estigma de la sociedad, algunas personas tal vez traten de ocultar quienes son realmente. Las drogas, el alcohol e incluso el suicidio a menudo parecen ser soluciones a esta situación aparentemente insostenible. Por favor, recuerda que éstas no son soluciones, y sobre todo, que la situación no es insostenible. Hay millones de personas como tú que viven vidas felices y exitosas. Aprender a gustar de uno mismo es un proceso por el que todos debemos pasar, no importa cuál sea nuestra sexualidad. Ayuda leer libros u otra literatura sobre la bisexualidad, estar informado sobre lo que significa y no significa ser bisexual. Conocer a otros bisexuales es otra fuente valiosa de confianza en uno mismo. Ni bien uno se da cuenta de que no es el único, gustar de uno mismo se tornará mucho más fácil.

¿Cómo puedo conocer a otros bisexuales?

"Si decides "salir del closet" abiertamente, es probable que otros bisexuales se te acerquen!".
-Steven, 20 años de edad

"Actualmente, soy miembro de un grupo juvenil gay comunitario en mi localidad y es una forma estupenda de conocer gente".
-Suzanna, 17, Maryland

Tal vez sea difícil creerlo, ¡pero estás rodeado de bisexuales! A continuación enumeramos algunas sugerencias sobre cómo ponerse en contacto con otros bisexuales:

- **Puede haber un grupo juvenil comunitario de lesbianas, gays, bisexuales y transgéneros (LGBT) en tu localidad.**
- **Consulta la guía telefónica para obtener una línea directa local de apoyo e información sobre grupos locales.**
- **Busca periódicos para lesbianas, gays, bisexuales y transgéneros en tu localidad. Puedes conseguir copias en librerías, tiendas naturalistas y bares gay.**