



thewellproject

# Mujeres, género y sexualidad

## *Identidad, atracción, conexión y comunidad*

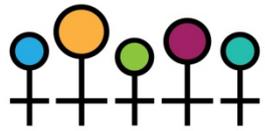
*Actualizado: 24 de marzo de 2021*

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

**#unamujeralavez**

**#thewellproject**

[www.thewellproject.org](http://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.

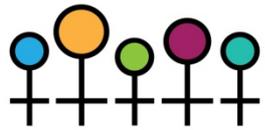




thewellproject

# 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 aquí "mujer" y "hombre", 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 atracción de la gente hacia otras personas en general (también llamada "orientación sexual")
  - La sensación de ser sexual que tienen las personas
  - Las actividades que tienen que ver con ser sexual
- Aquí utilizaremos principalmente la **primera** 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

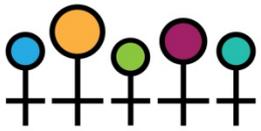
- **Asexual:** alguien que no experimenta atracción sexual hacia ninguna persona, independientemente de su sexo
- **Bisexual:** alguien que puede tener atracciones físicas, románticas y emocionales continuas hacia personas de su mismo género y de otro género; a veces se acorta a "bi"
- **Gay:** alguien 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 "cuestionándose", por su sigla en inglés



thewellproject

# Definiciones de la sexualidad

- **Pansexual:** alguien que tiene el potencial de atracción emocional, romántico y físico hacia personas de cualquier género
- **Queer/Cuir:** se utiliza para describir la sexualidad como no exclusivamente heterosexual, o porque "lesbiana" o "bisexual" se sienten limitados, o intercambiable con "LGBTQ"
- **Cuestionándose:** 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; a veces se acorta a "SGL" en inglés



thewellproject

# Definiciones de la sexualidad

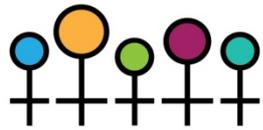
- El lenguaje de la sexualidad ***no está "terminado" y todavía se está escribiendo***
- Siempre cambiando a medida que las comunidades encuentran más formas de describir este complejo aspecto de lo que son



thewellproject

# ¿Qué es la sexualidad?

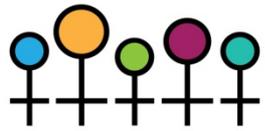
- La sexualidad está compuesta (entre otras cosas) por:
  - **Identidad** (a qué grupo se considera perteneciente una persona en función de su sexualidad)
  - **Deseos** (por quién o qué se siente realmente atraída una persona)
  - **Comportamientos** (en qué actos sexuales participa una persona)
- Todas estas 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?

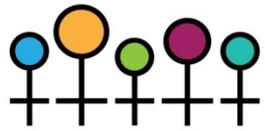
- La sexualidad entre personas del mismo sexo se ha vuelto más aceptable en los últimos ~20 años
- El número de personas que se identifican como lesbianas, gays y bisexuales está aumentando
  - Especialmente entre los mileniales (generación nacida aproximadamente entre 1980 y 1998) y los más jóvenes
    - 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 (es decir, las mujeres) o las actividades sexuales en las que participan (es decir, el 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

# Sexualidad y comunidad

- Las etiquetas pueden ser incómodas pero pueden ayudar a la gente a encontrar a otras personas para establecer 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 la sociedad) tienen alguna experiencia de ser **marginadas** (no valoradas, vistas como poco importantes)
  - Ser marginado es una de las razones por las que la gente quiere estar conectada con una comunidad de personas que comparten su experiencia



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 supongan los demás)
- "LGBTQ" incluye la "T" de transgénero
  - Aunque es cierto que estas identidades existen en comunidades que se entrelazan, puede ser engañoso agrupar a las personas transgénero con las lesbianas, los gais, los bisexuales y los *queers/cuir*s (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 en función del sexo asignado



thewellproject

# Definiciones de identidad de género

- ***Butch***: alguien cuya identidad o expresión se inclina hacia la masculinidad; comúnmente mujeres *queer/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 *queer/cuir* de cualquier género que se presenta y actúa de manera tradicionalmente femenina; a menudo se asocia con las lesbianas femeninas/las mujeres *queer/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"
- **Minoría de género:** 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

- **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
- **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; pueden identificarse como hombre y mujer, 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, gays, 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 (o ponerlos en su etiqueta de identificación) 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
  - Debido a las preocupaciones sobre el acoso y la violencia, no siempre es seguro para algunas personas revelar que son de género no conforme a través de compartir sus 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 y cotidianas de que todo el mundo es heterosexual (heteronormatividad)
    - Por ejemplo, preguntar "¿Dónde está tu marido?" a una mujer que puede o no tener relaciones con hombres
  - Cuando la creencia común es que la heterosexualidad es la "norma" es más fácil que continúe la violencia, las políticas y las leyes anti-LGBTQ
- Puede que no sea seguro que una persona que no es heterosexual sea abierta sobre su sexualidad
  - Las relaciones sexuales entre personas del mismo sexo son ilícitas en 73 países (a partir del 2/11/2019)



thewellproject

# Ejemplos de estigma basado en la sexualidad

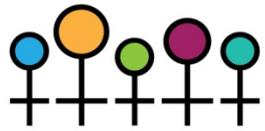
- **Tanzania (2018):** prominente político ordenó redada y arresto de personas LGBTQ en la capital
- **Rusia (2013):** una ley ambigua hizo que prácticamente todas las exhibiciones públicas de identidad *queer/cuir* fueran ilegales
  - Numerosos delitos de odio contra la comunidad LGBTQ
  - Numerosos informes de tortura y algunas muertes de miembros de la comunidad LGBTQ por parte de las fuerzas policiales en Chechenia
  - Las solicitudes de asilo de Rusia a EE. UU. se han disparado durante este tiempo; siguen aumentando cada año



the**well**project

# Ejemplos de estigma basado en la sexualidad

- **Uganda (2014):** una ley que algunos llamaron "proyecto de ley para matar a los gais", que pretendía castigar las relaciones entre personas del mismo sexo con cadena perpetua o pena de muerte
  - Más tarde se determinó que no era válida, pero dio lugar a un enorme aumento de la violencia contra las personas LGBTQ, incluido el asesinato de un destacado activista
- **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)



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 entre sí**
- 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 abogacía LGBTQ moderna fue moldeado por el activismo inicial relacionado con 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 homosexuales 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 de 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

# 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 ellas mismas, 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, a lo largo del tiempo
  - 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, compartiendo sus voces para que las experiencias de otras personas sean más fáciles
  - [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 :
  - [Mujeres, género y sexualidad](#)
- Para obtener más hojas informativas y conectarse con nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
  - [www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)
  - [www.facebook.com/thewellproject](https://www.facebook.com/thewellproject)
  - [www.twitter.com/thewellproject](https://www.twitter.com/thewellproject)
  - [www.instagram.com/thewellprojecthiv](https://www.instagram.com/thewellprojecthiv)
  - [www.youtube.com/thewellprojecthiv](https://www.youtube.com/thewellprojecthiv)