



Orientación sexual

Si todo aquello que concierne a la sexualidad ha sido tratado, tradicionalmente, de manera poco espontánea y natural, convirtiendo al hecho sexual humano en tabú, cuando hablamos de orientación o deseo afectivo y sexual, el tabú se convierte en silencio absoluto, hasta el punto de llegar a negar la existencia de otra orientación que no sea la heterosexual.

Este tabú afecta en gran medida a la forma en la que las personas experimentamos nuestra vivencia personal respecto a nuestros deseos, sobre todo cuando faltan referentes o explicaciones alternativas a la heterosexualidad dominante.

Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de orientación sexual? Según la definición de la American Psychological Association (APA), con este término hacemos referencia a la atracción constante hacia otra persona en el plano emotivo, romántico, sexual o afectivo.

1

Si el deseo se genera hacia personas de diferente sexo al nuestro, estamos hablando de heterosexualidad. Cuando este deseo está orientado hacia personas del mismo sexo, hablamos de homosexualidad (gay y lesbiana). Y cuando el deseo se siente indistintamente hacia personas de uno u otro sexo, aunque no tiene por qué darse en intensidad equivalente, entonces nos referimos a bisexualidad.

En las últimas décadas, además, han surgido otros conceptos relativos a la orientación sexual como pansexualidad, asexualidad, demisexualidad, etc, planteándose un amplio abanico de posibilidades y, aunque no entremos a conocer ni profundicemos en estas orientaciones, es importante tener en cuenta que el esquema clásico a la hora de definir las orientaciones y deseos de la sexualidad ha dejado de ser válido.





Una duda muy habitual es cuándo se determina la orientación sexual. Muchas personas reconocen estos sentimientos durante la adolescencia, pero otras lo saben incluso desde antes. Hay otras personas, en cambio, que no lo identifican hasta mucho más tarde, durante la edad adulta, especialmente cuando la atracción no es la heterosexual. No obstante, lo que es necesario puntualizar es que la orientación sexual no es una opción.

Hoy en día nadie debería dudar que cualquier orientación sexual es válida y no ha de ser cuestionada por la familia, escuela, grupo de iguales, medios de comunicación, instituciones y ni la sociedad en su conjunto. A pesar de ello, se siguen generando situaciones de homofobia, también llamada actualmente LGTBifobia, bullying homofóbico e incluso delitos de odio por orientación sexual.

La homofobia incluye el rechazo, la intolerancia o los prejuicios. Puede manifestarse de manera amplia: desde la incomodidad hasta la violencia física, psicológica o sexual, ya sea individual, grupal o institucional. Por este motivo, a muchos y muchas jóvenes y adolescentes les cuesta tanto dar el paso de manifestar su orientación sexual (aquellos que se ha venido en llamar «salir del armario»).

2

No poder visibilizarse como persona homosexual implica sufrimiento y pérdidas, porque quien ha de ocultar su deseo tarda más en vivir experiencias enriquecedoras o las tiene que vivir en clandestinidad, lo cual afecta al desarrollo personal y psicológico.

No deberíamos olvidar que nos encontramos en un mundo globalizado y complejo en el que es necesario gestionar la diversidad y acoger la diferencia. Ser homosexual no implica tener un determinado modo de vida, una forma de pensar o expresarse, una ideología o características psico-sociales específicas. Ser homosexual «no se nota» y personas con orientaciones sexuales no mayoritarias las hay en todos los estamentos o grupos sociales, en todas las profesiones, en todas las familias y en todos



los rincones del mundo. La homosexualidad, aunque no se le haya puesto nombre, existe desde siempre.

Sentir no sólo la aceptación sino también la acogida incondicional de nuestro entorno personal, familiar y social es, sin duda, uno de los pilares para una adecuada salud psicológica y emocional. Es por ello, que la educación afectivo-sexual es tan importante; porque la información y la formación nos llevan a reflexionar y a ser más tolerantes con la diferencia, algo que nos beneficia a todas las personas.

RECURSOS ADICIONALES:

Para profundizar un poco más o para adquirir información y herramientas sobre este tema, os recomendamos varios libros:

- Platero Méndez, R. & Gómez Ceto, E. (2008). *Herramientas para combatir el bullying homofóbico*. Talasa Ediciones S.L.
- López Sánchez, F. (2006). *Homosexualidad y familia. Lo que los padres, madres, homosexuales y profesionales deben saber y hacer* de Félix López Sánchez. Editorial Grao.
- Generelo, J. (2004). *Hasta en las mejores familias* de Jesús. Editorial Egales.
- Soriano, S. (1999). *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*. Amarú Ediciones.

3

REFERENCIAS:

Asociación Americana de Psicología [APA]. (2021). *Orientación sexual e identidad de género*. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/sexual>

