

Jennifer Quiles

MÁS QUE AMIGAS

Un libro que ayudará a resolver tus dudas



Mas que amigas
Jennifer Quiles

DEBOLSILLO

Índice

Más que amigas

Agradecimientos

Introducción. Tan feliz como cualquiera

1. Hecha un lío. Mujeres, hombres y orientación sexual
2. El enemigo exterior. Las dificultades de no ser heterosexual
3. ¡No es cierto! Algunos tópicos sobre homosexualidad y bisexualidad
4. Ser o no ser. El camino hacia la aceptación
5. El enemigo interior. Cómo desmontar tu propio rechazo
6. Primeros pasos. ¿Dónde están las otras?
7. Sexo lésbico. Qué hacen dos mujeres en la cama
8. Compartir emociones. Parejas y familias lesbianas
9. Salir del armario. Cómo, cuándo y con quién
10. Mujeres pensantes. Un poco de cultura lésbica y bisexual

Epílogo

Apéndice 1. Para los padres

Apéndice 2. Más modelos de formación de la identidad homosexual

Apéndice 3. ¿Qué leer? Otros libros que pueden ayudarte

Apéndice 4. Direcciones útiles

Vocabulario

Bibliografía

Notas

Biografía

Créditos

*A Sabina Pons,
mi amiga del alma*

Agradecimientos

Este libro no habría sido posible sin la ayuda de Sylvia de Béjar, que confió en mí mucho antes de que yo misma lo hiciera. Sus consejos y su valiosa edición hicieron posible que *Más que amigas* tenga el aspecto que tiene ahora.

Muchas son las personas que me han ayudado y a quienes quiero agradecer sus ánimos y su apoyo, sobre todo a Montse Triviño, que, de forma desinteresada, ha traducido al español las citas en inglés que aparecen en el libro y me ha aguantado durante estos años de duro trabajo con una paciencia infinita. Y, por supuesto, a mi madre, mi hermana Sonia y mi cuñado David, por su apoyo constante e incondicional durante todo este tiempo. ¿Qué sería de mí sin ellos?

También quiero agradecer la colaboración de los siguientes psicoterapeutas, que amablemente leyeron el manuscrito: Elisenda Castells, Rafa Ruiz, Joan Maria Bovet, Norma Vázquez, Itziar Cantera, Grupo Aldarte, Adriana Rubinstein, Cristina Garaizabal, Adoratriz Nieto, Nicole Haber, Maika Gómez, Fuensanta López y Begoña Pérez y en especial a Marián Ponte, por sus ánimos y apreciaciones. También a los profesores Sonia Soriano y Juan Antonio Herrero Brasas. Y, sobre todo, a los terapeutas Berta Silva, Anja Rudolph, Miguel Herrador, Salvador Morales, Daya H. Rolsma Tehusijarana y Mercedes Lasala, por todos estos años de aprendizaje sin los que jamás me habría sentido capaz de escribir el presente libro. En este sentido, agradezco los buenos consejos de Josep Saqués y Bel Ferrer, que me han sido muy útiles a la hora de afrontar esta peripecia editorial. También los interesantes intercambios con Alberto Bacigalupe y Mayte. Y la intensa experiencia vivida gracias a Maria Marounga y Josep Maria Fericgla de la que tanto he aprendido.

Asimismo quiero dar las gracias a los integrantes de la lista de correo xena-subtexto, que compartieron muchos momentos conmigo, en especial a Carolina, Verónica, Gloria, y Mapi, por sus opiniones sobre mi trabajo y su apoyo.

A mis compañeros de *Mundo Deportivo* les doy las gracias por haberme enseñado

tantas cosas durante los últimos diez años de mi vida, en especial a Joanjo Pallàs por sacarme de alguna crisis; a Esther Muntañola, a Valentín García, a Ferran Quevedo, a Eduard Omedes y los demás *foters* por todas esas risas. Y también a Teresa Gordo por todos esos favores.

A Connie y Helle, de la librería Còmplices de Barcelona, por su amabilidad y los ratos de charla interesante entre libros. ¿Qué haría yo sin ellas?

A todos los colectivos de gays y lesbianas españoles por su maravilloso trabajo y su esfuerzo anónimo diario, que ha hecho posible que un libro como este pueda publicarse, en especial a la Coordinadora Gai-Lesbiana de Catalunya, al Casal Lambda, al Grup de Lesbianes Feministes y a BarceDona.

A mis amigos Ferran Camarasa, Carlos Mayor, Sonia Harris, Vicky Aznar, Ana Naranjo y Charo Salas por los momentos felices y divertidos que hemos compartido y por su comprensión cuando yo parecía estar en otro planeta. También a Àngels Balaguer y sus inyecciones de optimismo cuando más lo necesitaba. Y, en especial, a Ainhoa Gomà, para la que no tengo palabras que puedan agradecer lo bastante su apoyo incondicional durante este tiempo; a Hélène Benhaim, que tuvo que aguantarme en mis peores momentos y, cómo no, a Sonia Vicente y Emmanuelle Mazzarella, por todos esos años estupendos en los que aprendí tanto. A Ceci Giménez, por los buenos tiempos. Y, sobre todo, a mi *ídola*, Isabel Franc, por los ratos agradables y sus valiosas enseñanzas, que han sido el mejor regalo.

A mi fotógrafo Pascual Gómez y a mi estilista M.^a Carmen (Polopeló de Barcelona), por cuidar de mi imagen con tanto cariño y profesionalidad.

Y, por último, a Mónica González, por su ayuda y útiles comentarios acerca del libro.

INTRODUCCIÓN

Tan feliz como cualquiera

Tenía diecisiete años cuando me planteé por primera vez que me gustaban las mujeres y que quizá podía ser lesbiana. Muchos pensamientos se atropellaron en mi cabeza. Corría el año 1985 y, a pesar de los avances sociales, aún no era fácil para una adolescente considerar semejante posibilidad. No tenía idea de lo que era ser homosexual. Sólo sabía que era algo tabú y que los adultos se referían a esa clase de personas con términos muy despectivos. Que yo pudiera merecer esos calificativos y ese desprecio me aterrorizó. Supe entonces que *aquello* debía guardarlo en secreto. Y eso fue lo peor. Creer que eres un monstruo cuando tienes diecisiete años es algo que no le deseo a nadie.

Si me lo hubieras preguntado entonces, lo habría negado, pero en aquel tiempo mis sentimientos podían resumirse en una palabra: desprecio,

- despreciaba a las lesbianas, porque no quería ser «algo tan horrible»,
- despreciaba a los gays, porque me parecían seres «espantosos»,
- despreciaba a las personas bisexuales, porque creía que eran gente viciosa,
- despreciaba a los heterosexuales, porque ellos poseían la dicha de ser «normales» y el mundo era suyo,
- despreciaba a los hombres, porque ellos tenían más ventajas que las mujeres,
- despreciaba a las mujeres (sí, eso también es posible), porque me daba rabia ser una ciudadana de segunda categoría,
- *me despreciaba a mí misma porque no quería ser así.*

Puedes imaginarte lo feliz que podía ser en esas circunstancias, sintiendo tanto odio, tanta rabia y tanto rechazo. He necesitado dieciséis años de mi vida para darme cuenta de que, en realidad, eso de que te gusten las mujeres no es sólo cuestión de aceptarlo. No basta con decir «soy así» y punto. Influyen tantos factores y tantos prejuicios internos y

externos, muchas veces inconscientes, que resulta complicado abarcarlos todos. Durante el proceso de escribir este libro, me di cuenta de que la mayoría de mis problemas habían estado relacionados con esos prejuicios. Tomar conciencia de ellos y observar cómo pueden influir en todo lo que sientes, piensas y haces supone la tarea más ardua. Pero una vez que lo descubres se produce una nueva revolución. Quizá no tan radical como la que sucede cuando por primera vez admites ante ti misma que te gustan las mujeres, pero sí más profunda y positiva, porque es el primer paso hacia una vida mejor y más feliz. Cuando ya no queda ninguna duda que resolver y has integrado por completo el hecho de que te gustan las mujeres y que eso está *bien* y es *normal*, a pesar de que la sociedad diga lo contrario, entonces *ya sólo te queda vivir*.

A lo largo de estos dieciséis años he tratado de crecer como cualquier otra persona, pero siempre acosada por dudas y preguntas que nadie podía aclarar. Desde el principio, mi inquietud me llevó a buscar respuestas. Sin embargo, la sociedad en la que vivía no las tenía o, al menos, no se encontraban con facilidad. La información me llegó en cuentagotas y tuve que buscarla hasta debajo de las piedras. Muchas veces he valorado de forma negativa mi carácter inconformista e insatisfecho, pero ha sido ese mismo carácter el que me ha llevado a perseguir un sueño: entender y aceptar lo que soy en una sociedad que no lo entiende ni lo acepta ¡todavía! Este libro es el resultado de esa búsqueda y ojalá te ahorre a ti todo ese tiempo que podría haber aprovechado en otras cosas.

Puede que te sientas confusa o desdichada porque no tienes claro lo que eres o temes reconocerlo. Quizá tienes dudas sobre lo que te pasa. Es lógico, en el colegio no tuviste una asignatura de orientación sexual o algo como «Lesbianas, bisexuales, heterosexuales, todas somos hijas de Dios» y, por supuesto, tus padres nunca te hablaron de *eso*.

Tal vez tienes claros tus sentimientos, pero careces de respuesta para todas las preguntas que se te plantean y estás cansada de llevar **dobles vidas**,^{♀*} sientes mucha rabia por lo «injusta que es la sociedad» y te preocupa cómo se tomarán tus seres queridos el hecho de que tengas una relación con una mujer.

Quizás eres lesbiana desde hace mucho tiempo y sólo has abierto este libro por curiosidad, para ver qué dice de *eso* que ya crees tener superado. Pero déjame que te haga algunas preguntas. ¿Cómo es tu relación con los hombres? ¿Tienes amistades heterosexuales? ¿Te lo pasas bien con ellas o a veces te sientes un poco «bicho raro» y

no acabáis de conectar? ¿Crees que sus vidas son más monótonas que la tuya? ¿Y qué pasa con tus padres y el resto de tu familia? ¿Todos saben lo tuyo? ¿Y en tu trabajo? ¿Qué opinión te merecen el mundo gay y lésbico? ¿Te implicas en la lucha por defender tus derechos o crees que eso sólo es para radicales feministas que quieren llamar la atención? ¿Y qué opinas de las mujeres bisexuales? ¿Confías en ellas o procuras mantenerte lo más lejos posible? ¿Y de los gays?

Y si eres bisexual, ¿cómo es tu vida? ¿Tienes claro lo que significa serlo o crees que sólo es una manera de justificar que puedes salir con un hombre y una mujer a la vez? ¿Tus amigos saben que lo eres? ¿Qué piensas de las lesbianas? ¿Te parecen mujeres poco femeninas? ¿Te relacionas con ellas? ¿Luchas por tus derechos o crees que posees los mismos que cualquier ciudadano heterosexual? ¿Te gustan las mujeres pero prefieres salir con hombres para evitarte problemas? ¿Tal vez estás casada y tu marido ignora tus aventuras con otras mujeres? ¿Estás harta de que la gente asocie ser bisexual con ser promiscua?

En resumen, quizás en estos momentos estás cuestionándote si eres o no lesbiana, si eres bisexual, qué eres en definitiva. O tal vez lo tienes claro, pero aún te sientes incómoda con ese aspecto de tu sexualidad. En cualquier caso, antes de abordar esa pregunta, ¿no crees que tener información fiable y exacta sobre la homosexualidad y la bisexualidad te ayudará a ver las cosas de otra manera?

A lo largo de la historia, las relaciones entre personas del mismo sexo han sido condenadas y ocultadas de forma que la heterosexualidad se ha convertido en lo único aceptado y permitido. Esta ideología **heterosexista**♀ en la que se fundamenta nuestra sociedad contribuye a que pervivan los prejuicios contra las personas que no se amoldan a la norma mayoritaria. De nada sirve que las relaciones entre personas del mismo sexo existan desde los orígenes de la humanidad y que las investigaciones de los últimos treinta años hayan probado que las diversas orientaciones sexuales son igual de sanas y naturales en el ser humano. Ese conocimiento no ha calado aún en la mayoría de la sociedad ni en las principales instituciones que administran los países, incluidas las comunidades médica, jurídica o política. La prueba de ello es que en casi todo el mundo homosexuales y bisexuales no gozan de los mismos derechos que la población heterosexual, cuando no se les persigue legalmente; son ciudadanos de segunda categoría. ¿Por qué?

Nacer y crecer en el seno de una sociedad heterosexista implica que los individuos

asimilen esa ideología, aunque sin ser, la mayoría de las veces, conscientes de ello. ¿Dudas de lo que te digo? Pues te propongo un sencillo ejercicio. ¿Crees todas o algunas de las frases siguientes? No contestes a la ligera. Reflexiona con detenimiento sobre cada una de ellas antes de responder y observa si en el fondo de tu mente les atribuyes alguna credibilidad:

Ser lesbiana es algo malo.

Las lesbianas son marimachos que se visten con ropa de hombre.

Las lesbianas son mujeres que no han encontrado al hombre.

Las lesbianas son mujeres feas que nunca atraieron a ningún hombre.

Las lesbianas creen que son hombres.

Las lesbianas son así por vicio.

Las lesbianas son así porque sufrieron agresiones sexuales.

Las lesbianas son así porque crecieron rodeadas de hombres.

Las lesbianas están enfermas.

Las lesbianas son promiscuas y no tienen parejas duraderas.

Las lesbianas odian a los hombres.

Las lesbianas viven en un gueto porque quieren.

Las lesbianas buscan mujeres para pervertirlas.

A las lesbianas les gustan todas las mujeres.

En una pareja de lesbianas, una hace de hombre y otra, de mujer.

Las bisexuales son mujeres viciosas.

Las bisexuales son lesbianas reprimidas.

No hay que fiarse de una bisexual.

Las bisexuales siempre engañan a sus parejas.

Las bisexuales nunca tienen parejas estables.

Las bisexuales contagian el sida a las lesbianas.

Las bisexuales son mujeres emocionalmente inestables.

Las bisexuales no son *ni chicha ni limoná*.

Aunque alguno de estos tópicos te parezca ridículo, la mayoría están muy arraigados en la conciencia popular. Mucha gente —y puede que tú misma aunque ahora no te des cuenta— cree en ellos de forma inconsciente, porque se los han inculcado desde la

infancia. Es normal que te sientas confusa ante toda esta información negativa que se contradice con lo que tú eres, *una mujer estupenda que simplemente ama a otras mujeres y merece la felicidad como cualquier ser humano*.

Y a pesar de todo, hay quien se permite el lujo de afirmar que acepta a gays, lesbianas y bisexuales pero... Siempre hay un pero: no permitirían que una persona homosexual cuidara o educara a sus hijos. ¡Y les aterra la idea de que podamos adoptar niños! ¿Por qué íbas a pensar tú de otra forma si nadie te dijo nunca lo contrario?

Para las mujeres que se sienten atraídas por personas de su mismo sexo, la asimilación de esas ideas tiene unas consecuencias psicológicas devastadoras:

- integrar una parte de una misma que es negativa socialmente supone un largo proceso que puede abarcar muchos años,
- estos prejuicios interiorizados pueden provocar problemas psicológicos (falta de autoestima, depresión, odio hacia una misma, etcétera) que influirán en las relaciones sociales y de pareja e, incluso, en el desarrollo profesional.

Cada mujer es distinta y cada una afrontará todo esto de forma diferente, según la familia donde ha crecido, la educación recibida y su personalidad. Por eso a unas les cuesta más que a otras integrar lo que supone ser lesbiana o bisexual, y no todas tienen las mismas habilidades para afrontar el rechazo social y la discriminación.

Ser lesbiana o bisexual, por tanto, supone enfrentarse a cuestiones que las personas heterosexuales jamás necesitarán plantearse. ¿Qué puedes hacer tú para superarlas de una vez y continuar tu vida sin que te causen más dificultades?:

1. Conocer de forma exhaustiva en qué consiste la orientación sexual y cómo funciona, incluidas la homosexualidad y la bisexualidad. La información es básica porque la ignorancia es la que provoca la mayoría de nuestros problemas. Algunas de las cosas que crees ahora sobre estos temas pueden ser la causa de esas dudas que te atormentan. Con la información correcta podrás construir una imagen positiva de lo que supone ser lesbiana o bisexual y acabar con los tópicos y estereotipos erróneos que aprendiste a lo largo de tu vida.

2. Conocer el mundo homosexual y bisexual te permitirá acercarte a tu propia cultura, que ha sido negada a lo largo de siglos de historia, con la consecuencia de que

parezcamos invisibles. La cultura ayuda a formar la identidad de las personas y conocerla te dará fuerza para ser tú misma y enfrentarte al rechazo social, que se basa, insisto, en la ignorancia y la costumbre. Conocer a otras personas homosexuales y bisexuales facilitará que cambies tu percepción de ellas para que construyas una imagen positiva de lo que significa ser lesbiana, gay o bisexual.

3. Estar alerta ante los prejuicios que has interiorizado y desmontarlos uno a uno para que no sigan repercutiendo de forma negativa en tu vida. Mientras todavía exista algún prejuicio enterrado en tu interior, tu existencia se verá influida por ellos.

4. Una vez logrado lo anterior, cada individuo debe plantearse **salir del armario** ♀ (sólo cuando esté preparado para ello) para vivir de forma libre y plena, educar a las personas de su entorno y hacerles ver con su ejemplo que sus ideas sobre estos temas eran erróneas. Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que a menor conocimiento de personas homo y bisexuales, mayores prejuicios contra ellas y viceversa. Cada lesbiana y bisexual tiene a su alcance ayudar a que los heterosexuales de su entorno cambien sus ideas erróneas sobre nosotras. Recuerda que, al igual que a ti, a ellos nadie les educó en estos temas. La diferencia reside en que tú necesitas esa educación para aceptarte a ti misma y a ellos no les hace falta porque no les afecta. Puede parecer ahora que callar y llevar una doble vida es la forma natural de evitarte problemas. Pero esa actitud, aunque no te lo parezca, está relacionada con las creencias negativas acerca de las relaciones homosexuales que subsisten en tu inconsciente. Es importante que te des cuenta de esto.

Mi propósito es guiarte a través de estos cuatro pasos para alcanzar un estado en el que puedas aceptar lo que eres sin que te sientas culpable. No importa el momento en que te encuentres: si acabas de descubrir que te gustan las mujeres, si eres lesbiana o bisexual desde hace tiempo y has hojeado este libro sólo por curiosidad o conoces a alguien que lo es. Seas lo que seas y estés donde estés, podrás hacer que tu vida mejore. Y entonces podrás invertir tu tiempo en otras cosas mucho más importantes, como amar y ser feliz. Te lo mereces.

Hecha un lío.
Mujeres, hombres
y orientación sexual

Es probable que cada día hagas cosas de forma instintiva, sin darte cuenta. Te duchas, comes, estudias, pagas facturas, escribes o conduces. Hubo un tiempo en que tuviste que aprender a hacerlas. Entonces quizá te parecieron complicadas, pero ahora te resultan tareas fáciles y sin secretos. Como dijimos en la introducción, en la escuela no tuvimos una asignatura de orientación sexual ni nada parecido. Algunas fuimos afortunadas porque incluyeron en nuestra enseñanza clases de sexualidad, aunque lo más probable es que fueran lecciones sobre anatomía y reproducción. Si eres muy joven, quizá tu suerte ha sido mayor y hubo alguien que te habló de homosexualidad y tal vez de bisexualidad. Pero seguro que aquella charla no fue suficiente. Hay mucho por saber de la orientación sexual y ni las escuelas ni los padres prestan atención a este tema. Ante esta falta de información, cuando de pronto descubres que te gustan las mujeres, es normal que aparezcan el desconcierto y las dudas y que te sientas hecha un lío. Pero con el aprendizaje adecuado, todo esto te parecerá tan sencillo como esas tareas que realizas cada día de forma inconsciente.

Ahora vamos a explorar un poco tu situación. Aquí tienes una serie de preguntas e ideas que quizá te hayan pasado por la cabeza. Algunas pueden parecerle lejanas, pero seguro que muchas de ellas te habrán atormentado en más de una ocasión. Incluso puede ocurrir que no te hayas planteado nada de esto y que consideres que tus relaciones con mujeres se deben a que ellas te buscan y no sabes por qué. En ese caso, quizás estés negando algo importante de ti misma.

Confusión y dudas

- ¿Me gustan las mujeres realmente?
- Si me gustan, ¿soy lesbiana?
- Si siento deseos por una sola mujer, ¿soy lesbiana?
- Haber tenido relaciones sexuales con una mujer, ¿me convierte en lesbiana?
- Si me gustan más las mujeres que los hombres, ¿soy bisexual?
- ¿Ser bisexual es el primer paso para ser lesbiana?

- Nunca he tenido una relación con una mujer y, sin embargo, creo que soy lesbiana
- Si soy lesbiana, ¿sigo siendo una mujer?
- ¿Y por qué me siguen gustando los/algunos hombres?
- Creo que soy lesbiana, pero me asusta la idea
- ¿Esto será para siempre?
- Sé que no soy lesbiana, pero no puedo evitar desear a otras mujeres y acostarme con ellas
- No sé qué tengo que hacer en la cama con otra mujer
- Necesito tiempo para estar segura de que soy lesbiana

Culpa y desasosiego

- ¿Por qué a mí?
- ¿Qué he hecho mal?
- Yo no tengo nada en contra de la homosexualidad, pero ¿por qué me siento tan mal?
- Mis padres se han portado bien conmigo, ¿por qué les hago esto?
- Todo lo malo que me pase será por culpa de ser así
- Dios me está castigando
- ¿Por qué ahora?

Rechazo

- No quiero ser así
- La gente me despreciará
- Me avergüenzo de mí misma
- Tengo que dejar de ser así porque me repugna
- Esto es una «putada»

Temores

- Si en el trabajo se enteran, me despedirán
- Tendré que vivir siempre ocultándome
- Nunca seré feliz
- Si los demás lo saben, dejarán de hablarme y me señalarán con el dedo
- No podré tener hijos
- Seré víctima de agresiones

Soledad y aislamiento

- No tengo a quién contárselo
- He de guardarlo en secreto porque nadie lo entenderá
- Me siento sola
- ¿Hay otras como yo?
- ¿Cómo puedo encontrarlas?
- Nunca tendré pareja
- Mi familia me dará de lado
- ¿Se lo tengo que contar a mis padres?
- ¿Cómo se lo digo?
- Las mujeres del **ambiente** ♀ no me gustan

UN INCISO

El estrés y la ansiedad que producen todas estas preguntas y pensamientos pueden dejarte en un estado bastante crítico. Si estás deprimida, triste, ansiosa y/o tienes conductas autodestructivas (abuso de drogas y alcohol, sexo sin precauciones, conducción temeraria, comportamientos agresivos, etc.) y este libro no te ayuda a superar todo eso, plantéate la posibilidad de pedir ayuda profesional. Al final encontrarás una lista de psicólogas recomendadas.

Antes de seguir, me gustaría contarte algunas historias. Todas son reales, aunque he cambiado nombres y circunstancias para preservar la intimidad de sus protagonistas. Es probable que algunas te suenen y encuentres detalles con los que quizá te sientas identificada.

De toda la vida. Raquel, treinta y cinco años

Desde pequeña Raquel supo que el mundo femenino no le resultaba tan atractivo como el masculino: en los cuentos, en los tebeos, en la televisión, quienes mejor se lo pasaban eran los chicos. Decidió entonces que sería como ellos porque era más divertido, así que empezó a jugar con sus compañeros en lugar de relacionarse con las chicas. De forma inconsciente asimiló lo que tenía alrededor: se comportaba como los otros niños, incluso prefería vestirse como ellos. Pero cuando llegó la adolescencia, la presión del entorno la forzó a abandonar esas actividades y a tratar de ser más *femenina*.

Aun así, Raquel no se identificaba con sus compañeras de clase. Sin embargo, sabía

que no era un chico, por lo que tampoco estaba a gusto con ellos. Empezó a sentirse como un bicho raro. Cuando descubrió que le atraían otras niñas, algo se removió en su cerebro. Sin ser consciente de lo que estaba ocurriendo silenció y enterró bien hondo esa información. Pero, a cambio, también sepultó todo vestigio de sexualidad. A medida que crecía, su vida estuvo entregada por completo a los estudios y, más tarde, al trabajo. El sexo y las relaciones no existían para ella, sólo las amistades muy íntimas con otras chicas. Pero sus amigas tarde o temprano empezaban a tener novio y la rechazaban un poco.

Por fin, a los veintitrés años pudieron más sus emociones que su represión: se enamoró de una chica. No fue capaz de ocultar por más tiempo aquellos sentimientos tan intensos y se atrevió a pedir ayuda a su mejor amiga. Por suerte, ella la apoyó desde el principio y la animó a acudir a un bar de lesbianas. Raquel empezó a frecuentar aquel local los fines de semana. Al principio iba con su amiga, hasta que poco a poco conoció a otras mujeres y se atrevió a salir sola. Todo fue lento y complicado porque estaba llena de prejuicios sobre las lesbianas. Pero al fin, un día conoció a una chica e iniciaron una relación que le ayudó integrar lo que era.

Renacer a los treinta. Sara, treinta y dos años

De pequeña Sara era una niña muy movida. Sus padres la llevaron al psicólogo y le diagnosticaron hiperactividad. Su carácter la acercó a los otros niños, cuyos juegos eran mucho más físicos que los que practicaban las niñas, más sosegados y quietos. Cuando llegó la adolescencia, su hiperactividad fue remitiendo. A esa edad empezó a tener las mismas inquietudes y anhelos que el resto de sus compañeras. Pronto empezó a salir con chicos, pero no llegó a enamorarse de la forma que le contaban sus amigas.

Años después, en la universidad mantuvo una relación más estable con un chico, incluso tuvo relaciones sexuales con él, pero de alguna forma Sara no se sintió completa. Algo en su interior le decía que aquello no podía ser todo. A los veintinueve decidió romper la relación con su novio porque ya no podía ocultarse por más tiempo que no estaba enamorada de él, que el sexo no era gratificante y que ella esperaba mucho más del *amor*.

Sin saber muy bien cómo, empezó a pensar en la posibilidad de que le gustaran las mujeres. Ese pensamiento surgió de forma casi natural en su mente. Por su trabajo como

diseñadora de páginas *web*, tenía cerca un medio que podía resultar muy prometedor: Internet. Llena de curiosidad, se atrevió una noche a entrar en un chat de lesbianas. No sabía qué buscaba con exactitud, pero quería probar. Empezó a frecuentar el lugar hasta que conoció a varias chicas. Algo surgió con una de ellas. Se pasaban las noches enteras charlando y Sara sintió que aquella amistad virtual era lo más intenso que había vivido nunca. Un día decidieron conocerse en persona. La atracción fue mutua y así se inició una relación que dura hasta hoy.

Nunca es tarde si la dicha es buena.

Lola, cincuenta y cinco años

La vida de Lola transcurrió como la de muchas otras mujeres. Fue al colegio, tuvo un novio formal, y en cuanto él acabó sus estudios y encontró un buen trabajo, se casaron. Pronto tuvieron descendencia, la típica parejita. No podía esperar más.

Como tantas mujeres, Lola se encargaba de la educación de sus hijos, de la casa, de la compra, y de todas esas tareas que se supone que una señora debe atender. Nada parecía indicar que las cosas pudieran ser diferentes. Fueron pasando los años y su matrimonio dejó de ilusionarle. Su marido pasaba más tiempo en el trabajo y en el bar de la esquina que con ella. Se sentía inútil y fracasada.

Un día empezó a asistir a unos cursillos que ofrecían en la asociación del barrio. Allí conoció a un grupo de mujeres cuyas vidas le parecieron más interesantes que la suya. A los cuarenta y nueve decidió buscar un trabajo para realizarse. A medida que ella crecía y se sentía mejor, la relación con su marido se deterioraba más y más, hasta que decidieron separarse. Sola y con sus dos hijos, inició una nueva vida en la que tuvo que trabajar duro para salir adelante.

Con el paso del tiempo, conoció a una mujer con la que entabló una estrecha amistad. Para su sorpresa, se sintió atraída por ella. Estaba convencida de que después de su marido no volvería a enamorarse y aquella amiga irrumpió en su vida demostrándole todo lo contrario. Iniciaron una relación que Lola trató de ocultar a su familia porque le avergonzaba, pero poco a poco fue aclarando sus sentimientos y acabó reuniendo el valor necesario para comunicárselo a sus hijos. Ya eran mayores y aceptaron sin problemas el amor de su madre.

Doble vida. Luisa, cuarenta y un años

Luisa vivía en un pueblo y las oportunidades de expresar allí cualquier diferencia eran pocas. La presión social la llevó a ocultar en su interior algo que descubrió enseguida: le gustaban las mujeres. Haciendo caso omiso de estos sentimientos secretos, se casó a los veinte años. Sabía con seguridad que no amaba a aquel hombre, pero prefirió la comodidad del matrimonio para no tener problemas. Su vida de casada fue un engaño. A espaldas de él empezó a acudir a los bares de ambiente de una ciudad cercana, donde conocía a mujeres con las que tenía relaciones, por lo normal esporádicas. Pero esa clase de vida le aportaba más problemas que alegrías. Por un lado engañaba a su marido, que no tardó en darse cuenta de que algo iba mal. Y, por otro, mentía a sus amantes femeninas, a quienes ocultaba su condición de casada y llenaba de falsas esperanzas.

Cuando se enamoró de una mujer, supo que la mentira en que vivía desde hacía tanto tiempo tenía que acabar. Decidió contarle la verdad a su esposo. Al principio, él quiso que siguieran juntos aunque ella conservara sus *amistades femeninas*. La situación fue un poco confusa para su novia y aquel triángulo no satisfizo a ninguno de los tres. Al fin, Luisa dejó a su marido y se estableció con su nueva pareja. Ahora quiere recuperar el tiempo perdido.

Depende del momento. Ana, treinta y siete años

Desde pequeña Ana supo que le gustaban los chicos y las chicas por igual. Y también supo que era mejor llevar en secreto el hecho de que le gustaran las personas de su mismo sexo. Ya de adulta tuvo varios novios formales. Los amó y fue feliz con ellos en todos los aspectos, pero seguían atrayéndole las mujeres, aunque nunca se había atrevido a dar el paso para acercarse a alguna. Temía equivocarse y ser rechazada. Un día la oportunidad llamó a su puerta. En un cursillo de submarinismo conoció a una chica por la que se sintió atraída. Y resultó ser algo mutuo. Inició con ella una relación que le pareció muy gratificante.

A lo largo de los años alternó relaciones con personas de ambos sexos. Si analizaba sus experiencias, no podía dar más peso en la balanza al género masculino que al femenino. Los hombres le aportaban unas cosas y las mujeres otras, y no quería renunciar a ninguna de las dos. Para ella estaba claro que amaba a seres humanos por encima de su

género. En la actualidad lleva cinco años viviendo con una mujer, con la que es feliz. Aunque ha habido hombres y mujeres en su vida, nunca coincidieron en el tiempo. En todas sus relaciones ha sido fiel.

Encuentro casual. Laura, veinticinco años

Laura siempre fue heterosexual. Nunca tuvo la más mínima duda. Llevaba cinco años con su novio cuando se cruzó con una mujer de la que se enamoró con locura. Aquella relación le abrió nuevos horizontes y la ayudó a crecer: ya no era feliz con su compañero y decidió separarse. Pero la relación con su nueva amante no duró mucho.

Sola y confusa por la experiencia, necesitó cierto tiempo para aclarar sus sentimientos. Pero hoy sabe lo que quiere y lo que es. Admite que es heterosexual, aunque algunas mujeres pueden atraerle. También asegura que el sexo con las mujeres es muy satisfactorio, quizás incluso mejor que con los hombres, pero sigue sintiéndose atraída por ellos en planos diferentes. En la actualidad tiene novio y está contenta por haber vivido esa experiencia que le ha hecho abrirse y ser más tolerante. Considera que prefiere a los hombres, pero que podría volver a enamorarse de una mujer y que eso no tiene por qué poner en duda su orientación sexual.

Algunas cuestiones

Ahora que has leído estas historias, responde a las siguientes preguntas:

- ¿Quién es lesbiana y quién no?
- ¿Hay alguna que sea más lesbiana que otra?
- ¿Las mujeres que han estado casadas son bisexuales?
- ¿Y las que han tenido novio?
- ¿Cuándo es lesbiana una mujer y cuándo bisexual?
- ¿Qué es lo que marca la diferencia?
- ¿Se nace siendo de esa manera o la orientación sexual puede variar a lo largo del tiempo?
- ¿Puedes ser heterosexual y tener relaciones con una mujer?
- ¿Lo tienes claro?

Si tienes dudas para responder es por la confusión que existe en torno a estos temas. Y

ello se debe a que nuestra sociedad no nos ha educado para saber que existen orientaciones sexuales diferentes tan aceptables como la heterosexual, ni cómo funcionan. Al no saber nada de esa diversidad, todo resulta confuso cuando te sucede a ti.

Tampoco tendrías todas estas dudas que te planteé al principio del capítulo si desde pequeña te hubieran enseñado cómo funciona la sexualidad humana y qué es la orientación sexual; y, sobre todo, si te hubieran hablado de forma positiva acerca de todo ello. Con esa formación todo el mundo comprendería que las relaciones entre personas del mismo sexo son algo normal y natural en el ser humano. Por desgracia, las cosas no son así, pero tú puedes ampliar tus conocimientos para aclarar esas dudas que sólo constituyen un lastre en tu vida.

Orientación sexual

Para que podamos acercarnos al tema de la homosexualidad y la bisexualidad de manera más objetiva, necesitamos un poco de información sobre la sexualidad humana. Trata de apartar de tu mente todas las ideas preconcebidas que tienes sobre este tema y lee lo que sigue con atención, como si fueras una observadora que mira algo desde fuera. Por el momento, no intentes identificarte con nada, sólo léelo.

Desde que nacen y a medida que crecen, los niños y las niñas adquieren conciencia de su *sexo* y su *género* (masculino o femenino), hasta formarse una identidad sobre lo que son. Es decir, descubren su *sexo biológico*: macho si tiene los genitales masculinos (entre otros rasgos), y hembra si posee los femeninos. Y también se identifican con uno de los dos géneros. La *identidad de género* es un concepto un poco más complejo porque implica que la persona asuma las características establecidas por la sociedad para el género en cuestión y que se identifique con ellas, de forma que se considere a sí misma hombre o mujer.

En este proceso en el que los niños y las niñas forman su identidad como personas, se les enseñan los *roles* adecuados a su género, es decir, qué implica y cómo tienen que comportarse para cumplir con lo que la sociedad espera de ellos como mujeres o como hombres (estas atribuciones varían de una cultura a otra). Y en esa información que

reciben se les enseña, por defecto, a ser heterosexuales, no porque la heterosexualidad sea *natural* o *normal*, sino porque vivimos en una sociedad donde la *orientación sexual** mayoritaria y aceptada es la heterosexual. La heterosexualidad es un estilo de vida hegemónico, «casarse y tener hijos, que a su vez se casen y los tengan ha sido la opción socialmente prevista para el conjunto de la población. Para ser “normal” basta con ser esposo y esposa; pero el modelo establece, además, que la excelencia se alcanza siendo padre y madre. Un solo tipo de relación, la pareja estable y el matrimonio; un solo tipo de familia, la reproductora». ¹

El aprendizaje al que niños y niñas son sometidos por el entorno empieza desde la más tierna infancia. Desde distintos medios (la familia, la escuela, la televisión, el cine, la literatura) se les inculcan, además de los roles correspondientes a su género, otra serie de principios sobre las cosas, como pueden ser las *creencias* religiosas o morales. Aunque en un primer momento los niños y las niñas no tengan conciencia de ello, en sus mentes se va formando la escala de valores que en el futuro será la base de sus creencias. Como señala la psicóloga Lynda Field, ² «nuestras creencias más arraigadas se basan en las cosas que oímos muy pronto en nuestras vidas», a los tres años nuestro inconsciente está lleno de ideas que no hemos podido cribar debido a que no estamos preparadas para ello todavía. Simplemente absorbemos todo lo que nos llega como si fuéramos esponjas.

La escuela psicológica Gestalt considera que este aprendizaje se realiza mediante un mecanismo denominado introyección, que consiste en que una persona incorpora una idea sin asimilarla. La introyección permite la rapidez del aprendizaje, tan necesaria durante la infancia, pero tiene como inconveniente el incorporar creencias que pueden no ser positivas para el desarrollo del individuo. Por ejemplo, si una niña recibe de su entorno la idea de que las relaciones entre personas del mismo sexo están mal (sin ninguna razón que justifique tal creencia) y resulta sentir atracción por las mujeres, la idea negativa provocará en ella un conflicto interno. Necesitará dar coherencia a dos aspectos que se contradicen en su interior: por un lado, sus sentimientos, y por otro, el juicio moral negativo que la sociedad hace sobre ellos.

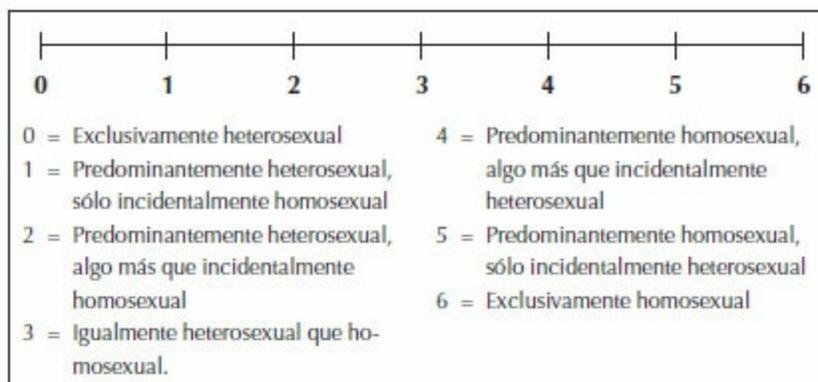
Las creencias básicas que adquirimos en la niñez pueden modificarse y cambiar a lo largo de la vida de una persona, pero las más arraigadas están ahí, las hemos interiorizado por completo, muchas veces sin darnos cuenta de ellas. Simplemente creemos en algo, sin cuestionarnos por qué o de dónde ha surgido esa idea. Un ejemplo

lo tenemos en la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal, las cosas que reciben aprobación por parte del entorno y las que no.

En nuestra sociedad, tanto el hombre como la mujer deben amoldarse a sus roles de género para ser bien aceptados. En cuanto alguien se sale de su papel, es visto con recelo por los demás, que también han sido educados para esperar eso de nosotras. Y el papel de cada uno está bien claro y definido a través de los millones de mensajes recibidos en el mismo sentido: hombre, mujer, heterosexualidad. Por eso, salirse de esas expectativas causa extrañeza, cuando no rechazo.

Aunque las relaciones entre hombre y mujer se enseñan como única opción posible, las cosas no son tan sencillas. Hace ya muchos años que la mayoría de los terapeutas sexuales aceptan las teorías de Alfred Kinsey acerca de la sexualidad humana, sobre todo en cuanto a la orientación sexual. Kinsey y sus colaboradores realizaron un profundo estudio acerca de los hábitos sexuales de la población de Estados Unidos en los años cuarenta y cincuenta que supuso una auténtica revolución.* De sus conclusiones se sirvió para establecer su teoría sobre la orientación sexual de las personas que, según él, podría considerarse una especie de *continuo* que va desde la pura heterosexualidad hasta la pura homosexualidad, pasando por gradaciones diversas (*véase* cuadro 1 en la siguiente página).

En la actualidad se considera que las personas pueden moverse a lo largo de esta escala durante su vida, que su orientación sexual no está en un punto fijo y «en ocasiones, como por ejemplo durante la adolescencia, se pueden encontrar distintas puntuaciones según se analicen los deseos, las fantasías, la atracción, la vinculación emocional o las conductas sexuales».³ Es por ello que algunos expertos sugieren que se consideren los actos como homo u heterosexuales en lugar de a las personas. En resumen, que *es por completo normal que una persona pueda tener fantasías o deseos hacia las personas de su mismo sexo*. Lo que pasa es que siempre nos lo han ocultado y eso ha provocado que esos sentimientos despierten confusión y temor en la mayoría de la gente. Esa atracción puede llevarse a la práctica o no. Y quien tenga una relación sexual o afectiva con alguien de su mismo sexo puede seguir siendo heterosexual o no. Todo depende de cada caso particular y de cómo quiera identificarse.



CUADRO 1. La escala de Kinsey.

Para ser homosexual o bisexual lo más importante es que la persona se identifique a sí misma como tal, es decir, que asuma la etiqueta *homosexual* o *bisexual* en su propia definición. Esto significa incluir esa etiqueta en el conjunto de las características que utiliza para definirse. No es necesario tener relaciones sexuales con personas del mismo sexo para identificarse como homosexual o bisexual, aunque la mayoría de la gente necesita esa comprobación por haber sido educada como heterosexual. También es cierto que muchas personas son homosexuales y bisexuales en la práctica, pero niegan esa identidad. Su actividad sexual no concuerda con la definición que dan de sí mismas y se consideran heterosexuales. La orientación sexual es una cuestión muy compleja y, en mi opinión, este tipo de confusiones y contradicciones está relacionado con la negatividad que tienen asociadas estas orientaciones debido a la falta de educación sobre ellas.

HOMOSEXUALIDAD

Aunque en España apenas contamos con estudios rigurosos sobre la homosexualidad, en otros países llevan varias décadas analizando la cuestión.* Así, los expertos han observado el fenómeno desde todos sus ángulos y han aclarado aspectos importantes que han permitido conocer mejor la esencia del ser humano. El propio concepto de heterosexualidad existe gracias al de homosexualidad. Hasta que se empezó a hablar de ella no surgió la necesidad de buscar un término para referirse a las personas que tenían relaciones con el sexo opuesto.

Como ya hemos visto, los niños y las niñas son sometidos a un proceso de

aprendizaje, muchas veces a través de mensajes tácitos e implícitos, sobre cómo deben ser y comportarse. Pero ¿qué pasa cuando sienten algo diferente de lo que les están enseñando? ¿Qué pasa cuando sus sentimientos y su sexualidad no tienen nada que ver con esos mensajes implícitos que reciben de su entorno sin cesar? Muy sencillo, deben aprender por sí mismos y mismas a manejarse con todas esas emociones. No hay nadie que les diga qué camino deben tomar ni cómo actuar ante las diversas situaciones que se les plantean. No tienen ningún modelo que imitar. Y, para colmo, la poca información que reciben sobre lo que les ocurre es casi siempre negativa.

Por lo general, es durante la adolescencia cuando los jóvenes consolidan su identidad como individuos. En esta etapa se produce el despertar sexual y es entonces cuando pueden darse cuenta por primera vez de que se sienten atraídos por personas de su mismo sexo. Todo parece indicar que la orientación sexual se forma en los primeros años de vida (antes de los cinco años incluso), pero no es hasta más tarde que se toma conciencia de ella. Quienes impiden que los y las adolescentes reciban información clara sobre la homosexualidad creyendo que así evitarán que sean homosexuales están muy equivocados. Se ha demostrado que no tiene nada que ver y la falta de información, por desgracia, tiene graves consecuencias para quienes siendo homosexuales no tienen referentes en los que mirarse. Al contrario de lo que pretenden, esa escasez de información positiva y adecuada les provoca serios problemas psicológicos.

Los psicólogos suelen comparar el proceso de formación de la identidad homosexual con el de otras minorías, por ejemplo, raciales. Pero la diferencia estriba en que los niños y las niñas de una etnia minoritaria reciben el apoyo de su familia y su grupo. Su entorno más próximo les enseña las herramientas necesarias para hacer frente a la discriminación. Sin embargo, los jóvenes homosexuales no cuentan con este apoyo. Además de no recibir ninguna enseñanza de su entorno inmediato (colegio, amigos, medios de comunicación) tampoco la tienen de su familia. Así que deben enfrentarse solos y solas a su diferencia, sin que nadie les ayude a comprenderla y con todo el sufrimiento que ello conlleva. De alguna manera han de *inventarse* su propia identidad. Y esto tiene muchos costos. Vivir con el rechazo del entorno sólo puede soportarse mediante la *invisibilidad*. La mayoría de los adolescentes optan por ocultar lo que les pasa. Esto genera estrés, aislamiento, sensación de soledad, ansiedad, angustia o depresión. Incluso pueden aparecer conductas autodestructivas como el abuso de drogas y alcohol o la práctica de sexo no seguro. Por no hablar del alto índice de suicidios entre adolescentes

homosexuales. Las cifras no engañan, todos los estudios⁴ que se han llevado a cabo parecen indicar que un gran porcentaje de suicidios en adolescentes se debe al conflicto que les supone afrontar la homosexualidad. Es decir, que una minoría de jóvenes están expuestos a situaciones dolorosas y peligrosas debido a que casi nadie los tiene en cuenta ni se ocupa de ellos como merecen.

Conscientes de ello, en noviembre de 2001 la Coordinadora Gai-Lesbiana de Catalunya* inició en esa comunidad autónoma una campaña destinada al colectivo de formadores (profesores, educadores y Administración) y a los alumnos, para orientar, normalizar y reclamar una educación plural donde se contemple la presencia de gays y lesbianas. Para este colectivo, en la actualidad «detectamos aún muchos problemas para educar en la diversidad de orientación sexual. Faltan medios y recursos formativos e informativos para el personal docente, que en muchas ocasiones no tienen las herramientas para enfrentarse a los alumnos gays y lesbianas y a los conflictos que supone dentro de la comunidad educativa [...] Los niños y adolescentes gays y lesbianas encuentran en la actualidad en la escuela muchos problemas para poder expresarse y sentir según su orientación sexual. Consideramos de vital importancia que tengan, dentro del marco de la escuela, modelos cercanos a seguir [...] así como apoyo de todo el cuerpo de formadores, de padres y madres y de las instituciones».

BISEXUALIDAD

Hasta hace poco, la bisexualidad se veía como una fase a medio camino entre dos orientaciones sexuales y, por tanto, como un estado de inmadurez en la evolución sexual de una persona. Los estudios realizados en torno a la orientación sexual hacían siempre hincapié en la homo y la heterosexualidad y se dedicaba poco espacio a la bisexualidad. Desde hace unos años empiezan a realizarse investigaciones que demuestran que la bisexualidad es una orientación sexual tan válida como las otras, con sus propias características, y que las personas bisexuales, al igual que las homosexuales, también tienen que hacer frente a numerosos obstáculos que entorpecen su desarrollo personal.

La falta de atención que se le ha prestado a la bisexualidad ha fomentado una gran confusión en torno a qué es ser bisexual. En un estudio publicado en 1993 sobre bisexuales británicas, se aprecia que la percepción de la bisexualidad varía de forma

considerable en cada persona. Esta diversidad hace difícil delimitar el proceso de formación de la identidad bisexual. En dicho estudio la bisexualidad se define como la atracción afectiva o sexual hacia los dos géneros. La forma de interpretar esta definición varía muchísimo de un individuo a otro. Así, mientras hay mujeres casadas que nunca han tenido relaciones con otras mujeres que, sin embargo, se consideran bisexuales, también hay mujeres que mantienen desde hace años una relación monógama con una mujer y que se identifican con la etiqueta. Incluso hay algunas que prefieren no definirse porque creen que eso las limita y que su sexualidad es algo en constante evolución o que escapa al encajonamiento de una palabra. Para la autora del estudio, Sue George, vincular la bisexualidad a la conducta sexual reduce el número de individuos que podrían autodefinirse como tales. La autora considera que «las personas son bisexuales en sus emociones, en sus fantasías, en sus deseos, en sus identificaciones, en sus amistades, en su comunidad y en su actividad política, ya sean célibes, tengan una relación monógama con otra persona —del sexo que sea— o establezcan múltiples relaciones. Es una identidad que no puede cambiar ninguna pareja, independientemente de quien sea esa pareja, del tipo de relación que se establezca o de la duración de la misma. La única persona que puede decidir sobre tu orientación sexual eres tú misma. Por mucho que los demás se esfuercen, no pueden imponerte tus sentimientos».⁵

Ante todo esto, cabe plantearse unas preguntas:

- Si la comunidad científica sabe que la homosexualidad y la bisexualidad no son más que una variante sexual del ser humano, ¿por qué no fomenta una mejor y más positiva información acerca de ella, sobre todo en las escuelas?
- ¿Por qué los y las adolescentes homosexuales están tan desatendidos?
- ¿Por qué hay tanto abismo entre «lo que se cree» y «lo que se sabe» de la homosexualidad y la bisexualidad?
- ¿Acaso hay alguien que fomenta ese abismo? ¿Por qué?

Bien, ahora ya tienes unos cuantos datos sobre la orientación sexual. Es probable que esto *aún* no resuelva tu situación si tienes dudas. Pero déjame insistir en algo: para ser homosexual hace falta identificarse como tal. Es decir, para ser algo, una tiene que sentir que es ese algo, que se identifica con esa etiqueta. Por ejemplo, para ser médico, aparte de estudiar la carrera, una persona tiene que identificarse con la etiqueta *médico* y

aplicársela en el conjunto de características que utiliza para definirse a sí misma. Muchas personas pueden sentir atracción sexual hacia personas del mismo sexo y eso no significa que sean homosexuales; la propia identificación es lo que marca la diferencia. Una mujer puede sentir deseos o fantasías hacia otras mujeres y ser heterosexual. Si ese es tu caso, debes saber que es normal que tengas esta clase de deseos y que los lleves a la práctica. Como acabas de ver, la orientación sexual es mucho más compleja de lo que nos han enseñado hasta ahora. También es verdad que hay personas que se engañan y niegan la definición a pesar de que su conducta sexual se limita a personas de su mismo sexo. Pero cada cual es libre de definirse como le plazca, ¿no te parece?

Uno de los principales motivos que tienes para rechazar lo que te pasa, para tratar de ocultarlo o negártelo a ti misma se debe a las connotaciones tan negativas que tienen las palabras homosexual y lesbiana. Ya hemos dicho que esa negatividad está relacionada con la falta de educación sobre el tema. Ahora es el momento de que hagas un análisis profundo y observes si rechazas identificarte como lesbiana sólo por la negatividad del concepto. También puede ser que simplemente no lo seas, pero no te dejes engañar por las apariencias, puede que en el fondo de tu mente pese más la **homofobia** ♀ que la realidad (hablaremos de ello en el próximo capítulo).

RECHAZO DE LA ETIQUETA «LESBIANA»

En un estudio realizado en Inglaterra⁶ entre población lesbiana y heterosexual todos los participantes coincidieron en un estereotipo de lesbiana percibida como hombruna, anormal y agresiva, además de poco atractiva, de aspecto masculino y negativa en su relación con los hombres. Incluso las lesbianas entrevistadas reconocieron haber tenido esa imagen antes de aceptarse a sí mismas como tales y conocer de verdad el mundo de las mujeres homosexuales. Es lógico que a ti te haya pasado lo mismo, pero ahora puedes cambiar esas ideas

Una vez que hayas aceptado el hecho de que te gusta una mujer o las mujeres en general, sentirás la necesidad de redefinirte para comprender mejor lo que te pasa y darle sentido a lo nuevo. Pero puede que elijas no ponerte ninguna etiqueta. Tal vez te plantees qué necesidad tenemos de poner nombres a las cosas y te digas que no es necesario o que basta con ser feliz con lo que se siente, sin etiquetarlo. Pero no te engañes negándote a identificarte con el nombre que tiene lo que tú sientes. En nuestra sociedad las

relaciones entre personas del mismo sexo se consideran relaciones homosexuales. A las personas que les gustan los hombres y las mujeres por igual se les llama bisexuales. Tengas la orientación sexual que tengas, cuando estés saliendo con una mujer, esa relación será una relación lésbica. Sólo es una cuestión de palabras.

Es fácil que cuando descubras que te gustan las mujeres surja la duda sobre si eres lesbiana, bisexual o hetero, sobre todo si estos deseos aparecen en la edad adulta. Admitirlo ha cuestionado tu sexualidad. Hasta ese momento, aunque quizá nunca te lo habías planteado de forma consciente, pensabas que eras heterosexual. Que te gusten las mujeres o una única mujer supone replantearte muchas cosas. Pero todo depende de que seas sincera contigo misma.

El enemigo exterior.
Las dificultades
de no ser heterosexual

«La condena más general de todas las relaciones homosexuales (especialmente masculinas) tuvo su origen por el siglo VII antes de Cristo», explica Alfred Kinsey. Por aquel entonces el enfrentamiento político entre diferentes grupos religiosos provocó que unos condenasen las prácticas homosexuales de sus enemigos como método para diferenciarse y señalar la *maldad* del adversario.

Hay que tener en cuenta que entonces no existían los conceptos de homosexualidad ni de bisexualidad tal como los entendemos ahora, ni constituían una identidad con la que poder identificarse. Simplemente había relaciones sexuales entre hombres y eso es lo que se declaró *pecado*. Las relaciones sexuales entre mujeres pasaron más inadvertidas porque no se concebía que eso pudiera existir. En el pasado se consideraba que la mujer no tenía deseos y mucho menos sexuales; su función se reducía a tener hijos y criarlos.*

La condena de la homosexualidad ha incluido, a lo largo de los siglos, a las personas bisexuales cuando tenían relaciones con el mismo sexo. A efectos prácticos, bisexuales y homosexuales eran metidos en el mismo saco.

Durante mucho tiempo, sobre todo cuando el poder político no estaba separado del religioso, la homosexualidad fue calificada de pecado, muchas veces relacionada con la herejía. En el siglo XIX cambió la forma de interpretarla y pasó a considerarse más como una *enfermedad*. Aunque era un delito penado por la ley (incluso con la muerte),* los homosexuales eran vistos como unos *enfermos* y la ciencia empezó a indagar sus causas para erradicar el *mal*.

Sin embargo, las investigaciones llevadas a cabo demostraron que eso *no era verdad* y, por fin, en 1973 la homosexualidad fue excluida de la lista de enfermedades mentales por la Asociación Americana de Psiquiatría (la más alta institución sobre la materia en Estados Unidos) y, unos años después, por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

Como siempre ha ocurrido a lo largo de la historia de la humanidad, los cambios son muy lentos y requieren muchos años para que se completen y asuman. En la actualidad, a pesar de que la ciencia considera estas orientaciones como una expresión más de la naturaleza humana y sin ninguna connotación negativa, esta creencia no se ha asentado

aún en el saber popular, ni siquiera en toda la comunidad científica, política y jurídica. Y esto tiene cierta lógica porque hasta ahora casi nadie ha tratado de acabar con esas creencias desfasadas. A principios del siglo XIX también era impensable que las mujeres tuvieran derecho al voto o que los niños no tuvieran que trabajar en las fábricas. Si nos remontamos en el tiempo, la esclavitud era algo *normal* y aceptado por la sociedad y a nadie se le pasaba por la cabeza que los esclavos pudieran tener derechos o que fueran iguales a sus amos. Incluso en tiempos más remotos se hacían sacrificios humanos en honor a las divinidades, sin que nadie se sorprendiera de lo que hoy nos parece una atrocidad. Hace sólo sesenta años, un régimen dictatorial consideró que los judíos debían ser exterminados y a quienes ejecutaban esa orden les pareció de lo más *normal* hacerlo.

Hoy en día todo esto nos parece inaceptable e incomprensible. La humanidad ha evolucionado en otra dirección y los derechos de las personas se han convertido en algo que defender. Con la homosexualidad y la bisexualidad ocurre lo mismo, mucha gente sigue aferrada a antiguas creencias que tuvieron sus orígenes en otro contexto cultural e ideológico pero que se han convertido en algo *natural*. Ahora llega el momento de cambiar esas creencias y tú tienes la oportunidad de hacerlo, de ser una avanzada a tu época. Tanto si eres lesbiana o bisexual como si no.

Por desgracia, aunque estemos en un momento histórico de cambio respecto a la aceptación de homo y bisexualidad, el rechazo infundado tiene terribles consecuencias para millones de personas en todo el mundo. Hasta el punto de que Amnistía Internacional ha incluido a las personas homosexuales como minoría perseguida en numerosos países. Ha costado mucho, pero al fin algunas instituciones y organismos empiezan a dar la señal de alarma sobre lo que está ocurriendo.

En 73 países todavía es ilegal la homosexualidad, según el informe de la ILGA (International Lesbian and Gay Association) de 2000.

En el mundo occidental, la inmensa mayoría de los estados discriminan legalmente a los homosexuales basándose en estas creencias que ya no tienen defensa posible a la luz de las investigaciones de los últimos treinta años. A causa de estos prejuicios, los gobiernos privan a homosexuales y bisexuales de derechos tan fundamentales como el del matrimonio, la adopción o la custodia de los hijos que se comparten con la pareja. Y este

hecho le parece normal al resto de la población, que lo acepta con total naturalidad. La homofobia es algo generalizado en todas partes. La heterosexualidad está por encima de la homosexualidad y la bisexualidad.

Hay gente que opina que esto no es cierto en España y se basan en las encuestas sobre las actitudes de la población que suelen difundir los medios informativos cada vez que se debate la conveniencia de equiparar nuestros derechos a los de los heterosexuales. En ellas la mayoría de los encuestados se declara favorable a la igualdad. Sin embargo, esto no significa que la realidad haya cambiado. Ni la calidad de vida de gays, lesbianas y bisexuales ha mejorado de forma tan espectacular ni la gente heterosexual nos acepta de verdad. Tal como señala Juan Antonio Herrero Brasas, profesor de la Universidad de California y autor de un interesante libro sobre la cuestión homosexual en la actualidad, *La sociedad gay. Una invisible minoría*: «Efectivamente se han hecho encuestas, según las cuales a un porcentaje alto de la sociedad española no le importaría tener un hijo homosexual, le aceptarían, etc. Yo no estoy de acuerdo en absoluto en que la situación de gays y lesbianas en la sociedad sea buena y, ni mucho menos, óptima. En la ceguera del mundo heterosexual sí entiendo que puedan llegar a creerse esas cosas. Pero, como dice el refrán: no hay peor sordo que el que no quiere oír. La abrumadora represión emocional y psicológica, el trauma emocional acumulado de tantos gays y lesbianas es el testimonio irrefutable de la represión y la opresión».

DICEN QUE NOS ACEPTAN

Hace un año se me ocurrió sondear a un grupo de amigos heterosexuales a los que conozco desde hace muchísimo tiempo y aseguran no tener prejuicios sobre este tema. Para ponerles a prueba (¿te he comentado que a veces soy un poco perversa?) les pregunté si pensaban que los gays y las lesbianas eran más promiscuos que los heterosexuales. Para mi sorpresa algunos estaban convencidos de ello: «No tienen parejas estables, pero yo creo que eso es por su naturaleza», me dijo uno. ¡Y nos conocíamos desde hacía doce años!

Heterosexismo, homofobia y prejuicios sexuales

El primero en utilizar el término *homofobia* fue el psicólogo George Weinberg en 1969. Este término se usa para describir las reacciones hostiles hacia gays y lesbianas. Algunos estudiosos consideran que la homofobia no estaría dentro del ámbito de las fobias tradicionales, sino que se asemeja más a actitudes como la xenofobia (odio a los extranjeros) o la misoginia (odio a las mujeres).

Por la misma época se acuñó también el término *heterosexismo*, que el psicólogo Gregory M. Herek, uno de los principales estudiosos de los prejuicios hacia las personas homosexuales, bisexuales y transexuales en Estados Unidos, define como «sistema ideológico que niega, menosprecia y estigmatiza cualquier forma no heterosexual de conducta, identidad, relación o comunidad».¹ Y señala que el heterosexismo actúa a través de un proceso doble de invisibilidad y ataque: la homosexualidad permanece culturalmente invisible y cuando las personas homosexuales se muestran, entonces son atacadas por la sociedad.

Herek desaconseja el uso de la palabra homofobia porque implica que el prejuicio antigay es una enfermedad más que un fenómeno social. La palabra heterosexismo tampoco le parece adecuada porque está más vinculada a lo social y cultural que a las actitudes individuales. Por eso él propone el uso de «prejuicio sexual» para definir las actitudes negativas basadas en la orientación sexual, tanto si el objeto a quien van dirigidas es homosexual, bisexual o heterosexual. Dada la organización social de la sexualidad que existe, este tipo de prejuicio casi siempre se dirige hacia las personas que realizan prácticas homosexuales o se definen a sí mismas como gays, lesbianas o bisexuales.²

El heterosexismo, la homofobia y el prejuicio sexual pueden actuar, sobre todo, en dos ámbitos: el social y cultural por un lado y el individual y psicológico, por el otro.

1. ÁMBITO SOCIAL Y CULTURAL

La sociedad presupone siempre la heterosexualidad, sin tener en cuenta que hay una minoría de la población que no se corresponde con esta etiqueta. Hay varias formas en que la sociedad oprime a homosexuales y bisexuales, según el psicólogo Dominic Davies.³ Es evidente que estos mecanismos represivos varían según el país e incluso la zona geográfica dentro del mismo:

➤ *Conspiración de silencio*: parece como si homosexuales y bisexuales no existieran, apenas aparecen en los medios de comunicación y hay escasez de centros sociales o culturales donde puedan reunirse y encontrarse.

➤ *Negación de su cultura*: se ha eliminado toda referencia positiva a la homosexualidad, ocultando las contribuciones realizadas por artistas, filósofos, científicos, políticos... homosexuales y bisexuales a lo largo de la historia.

➤ *Negación popular*: a pesar de todos los estudios realizados, la gente de la calle sigue ignorando la existencia de lesbianas, gays y bisexuales, y la mayoría de los países no les permiten tener los mismos derechos que tienen las personas heterosexuales. Por mucho que gays y lesbianas lleven a cabo actos reivindicativos que mueven a cientos de miles de personas, casi nunca aparecen de forma positiva en los medios de comunicación.

➤ *Miedo a la visibilidad*: muchos heterosexuales e incluso algunos homosexuales se sienten incómodos ante las relaciones entre personas del mismo sexo. La gente heterosexual habla sin problemas de lo que hace con su pareja durante el fin de semana, pero si lo hace un gay es acusado de ir propagando a los cuatro vientos su intimidad o de estar haciendo apología de la homosexualidad. Mucha gente acepta a gays y lesbianas mientras estén calladitos y sean *discretos*.

➤ *Simbolismo negativo*: la sociedad crea reglas y normas de conducta de las que se excluye a los grupos minoritarios, que además son vistos como desviados. Un ejemplo de esto es que gays y lesbianas no pueden beneficiarse de las ventajas legales y sociales que permite el matrimonio y luego la misma sociedad que les niega ese derecho les acusa de ser incapaces de establecer relaciones duraderas y de ser promiscuos.

El heterosexismo se puede observar en todas partes, sobre todo en la educación. Para muchos psicólogos especialistas en el tema es muy importante incluir imágenes positivas sobre homosexualidad y bisexualidad en la educación de los y las adolescentes para:

- ayudar a quienes lo son a aceptar su sexualidad como algo natural y saludable,
- educar a los y las jóvenes heterosexuales sobre diversidad sexual, lo que permitirá acabar con el heterosexismo y la homofobia,
- ofrecer a quienes tienen dudas información veraz y objetiva sobre la diversidad

sexual y así permitirles que encuentren apoyo para evitar el rechazo, el miedo y la opresión que, de otra forma, tendrán que sufrir.

Pero a pesar de las recomendaciones de los expertos, los estados siguen sin cumplirlas. Por ejemplo, en Gran Bretaña existe una norma promulgada en 1988 durante el mandato de Margaret Thatcher (la famosa sección 28 de la ley de gobierno local) que prohíbe expresamente ofrecer educación positiva sobre diversidad sexual en las escuelas públicas. Desoyendo a los especialistas en la materia, algunos estados contribuyen a que una minoría de adolescentes paguen las consecuencias de ese grave error político.

En su tesina *Lesbianismo: sexualidad ignorada*,⁴ la psicóloga especializada en sexualidad Marian Ponte llevó a cabo una investigación sobre la influencia del control social a las lesbianas. Este se produce a través de dos mecanismos: el autocontrol y el control externo. Por autocontrol «se entiende todas aquellas conductas que tienen como objetivo evitar que el entorno conozca una determinada información del sujeto y pueda actuar en consecuencia. Se trata fundamentalmente de comportamientos de ocultación, mentira, camuflaje, etc.». El control externo «se ejecuta sobre el individuo con el fin de inhibir determinados comportamientos desviantes. Este control puede ir desde una conducta manifiesta, como el despido, por ejemplo si lo aplicamos al mundo laboral, hasta conductas muy sutiles y de difícil apreciación, como son actitudes hostiles o discriminatorias, comentarios, silencios, etc.».

En ambos mecanismos influyen factores personales y sociales. Por ejemplo, en el autocontrol podría haber las siguientes variables personales: miedos e inseguridades, edad, bajo nivel de autoestima; y como variables sociales: un entorno familiar hostil y experiencias previas negativas. Ambas clases de control afectarán en la satisfacción de la persona. Para la psicóloga «el control de la identidad sexual favorecerá la insatisfacción independientemente de si este control es propio o externo». «Si las personas pueden expresar con libertad su identidad sexual lesbiana en sus diversos entornos será más fácil tener un nivel alto de satisfacción.»

Ponte también explica que el control social sobre las lesbianas puede provocar:

- que transcurra un largo período de tiempo desde que descubren su homosexualidad hasta que la reconocen y admiten
- que, ante el hecho de plantearse la homosexualidad, tengan alguna de las siguientes

reacciones:

- negación
 - culpabilidad y rechazo
 - vergüenza
 - ocultación
 - represión
 - evitación
 - miedo y duda
- que al reconocer su homosexualidad puedan sentir:
- arrepentimiento
 - marginación social
 - necesidad de aceptación
 - discriminación
 - falta de una imagen social positiva y no estereotipada
 - desaprobación de los padres
 - chantajes o reproches de los padres
 - ponerse a la defensiva
 - dificultades
 - pérdida de relaciones
 - falta de adecuación personal
 - falta de adecuación familiar
 - ocultación social
 - indefensión
 - postura de negación de los padres
 - malestar o angustia
 - mantener relaciones heterosexuales
 - cambio de actitudes
 - inhibición personal

ETIQUETAS LIMITADORAS

Master status⁵ es un concepto psicológico con el que se explica el fenómeno por el cual una persona se ve reducida a una única etiqueta. Esto se observa a menudo en mujeres a las que mucha gente sólo ve como lesbianas. Un ejemplo concreto sería el de una escritora a la que los medios de comunicación siempre definen como «escritora lesbiana», anulando otras características que ella puede considerar más importantes en su propia definición.

2. ÁMBITO PSICOLÓGICO E INDIVIDUAL

El heterosexismo, la homofobia y los prejuicios sexuales también actúan de forma individual y pueden distinguirse dos clases diferentes de actitudes:

a) Actitudes negativas hacia la homosexualidad y la bisexualidad

El heterosexismo cultural fomenta en los individuos actitudes negativas hacia quienes no son heterosexuales. Ya sabemos que desde muy pequeñas las personas aprenden a valorar las relaciones heterosexuales como lo único positivo, bien porque no oyen hablar de otras opciones, bien porque de forma directa se les indica que las otras posibilidades sexuales no están bien. Estas actitudes negativas pueden limitarse al pensamiento o materializarse en actos concretos, que van desde discriminaciones de todo tipo a agresiones verbales o físicas (incluido el asesinato).

CRÍMENES DE ODIO

En el año 2000 más de 200 personas fueron asesinadas en todo el mundo por su orientación sexual según se desprende del informe anual de la ILGA.

Entre los llamados crímenes de odio (hate crimes), que comprenden los asesinatos a todo tipo de minorías (raciales, religiosas, etc.), los estudios indican que los cometidos contra las personas homosexuales son más crueles y feroces. ¿Por qué?, se preguntan los investigadores. ¿Qué les pasa a quienes cometen esa clase de crímenes? ¿Qué les mueve a perpetrarlos?

Los seres humanos tendemos a servirnos de los prejuicios y los estereotipos para ordenar el mundo en el que vivimos. Esto nos crea la ilusión de que todo está bajo control. Como dice Gregory Herek, los gays, las lesbianas y los bisexuales no son más que un símbolo para muchas personas, porque en realidad no conocen a nadie así o creen que no lo conocen, ya que la mayoría de ellos optan por ocultar su orientación para ahorrarse problemas.

Pero ¿qué motiva a las personas a mostrar este rechazo hacia la homosexualidad? Herek⁶ asegura que hay tres actitudes diferentes que tienen finalidades concretas:

➤ Actitudes que cumplen una función de *expresión de valores* y que permiten a las

personas afirmar su adherencia a una serie de ideas que están relacionadas de forma estrecha con sus concepciones de sí mismas. Un católico practicante puede rechazar la homosexualidad porque así lo manda la Iglesia. Al hacerlo está expresando sus convicciones religiosas.

➤ Actitudes con una función de *expresión social* porque al mostrarlas, el individuo siente que pertenece a un determinado grupo, lo que le otorga aceptación, aprobación e incluso estima de quienes considera importantes (familia, vecinos, compañeros de clase). Es decir, un joven que está en un ambiente donde se expresa de forma habitual el rechazo hacia la homosexualidad mediante burlas y chistes heterosexistas, repetirá este tipo de conducta para sentir que forma parte de ese grupo.

➤ Actitudes que sirven a una función *ego-defensiva* cuando la persona, al mostrar esa negatividad, reduce la ansiedad que le produce su propio conflicto con la sexualidad. Es el caso, por ejemplo, del personaje que aparece en la película *American Beauty*, que es abiertamente homófobo y que en realidad también tiene deseos homosexuales. Su rechazo de la homosexualidad tiene que ver con sus deseos reprimidos. Cuando algunas personas insultan a una persona homosexual, están afirmando su heterosexualidad y esa necesidad de declararla puede estar relacionada con sus propias dudas.

Para Herek, hay un vínculo muy claro entre las actitudes individuales y el heterosexismo cultural, puesto que *cualquier manifestación de prejuicio sexual se produce sólo cuando el individuo necesita coincidir con la ideología cultural a la que pertenece*. Por tanto, a mayor educación positiva sobre la diversidad sexual humana, mayor facilidad para que las personas tengan una actitud más abierta y tolerante sobre la misma.

Por las investigaciones que se han llevado a cabo, se ha descubierto que la mayoría de la gente que rechaza a las personas homosexuales no conoce a ninguna. En una encuesta entre universitarios estadounidenses, el 94 por ciento de quienes tenían actitudes negativas no conocía a una lesbiana y el 92 por ciento no conocía a un gay.

PERSONAS CON MAYORES PREJUICIOS HACIA GAYS Y LESBIANAS⁷

- Hombres: al parecer tienen más dificultades para aceptar la homosexualidad, sobre todo la

masculina. Gregory Herek señala incluso que en Estados Unidos la socialización masculina implica la homofobia, es decir, que para ser hombre en ese país, hay que ser homófobo.

- Mayores: en general, las personas de mayor edad aceptan menos la homosexualidad.
- Con una educación muy religiosa, conservadora y tradicional: quienes han sido educados o proceden de familias tradicionales y muy religiosas, aceptan menos la homosexualidad.
- Con un tipo de pensamiento autoritario o de blanco-negro: las personas con actitudes más negativas suelen reducir la realidad a blanco o negro, correcto o incorrecto, bien o mal, sin permitir que haya opciones intermedias.
- Con menos educación: a menor educación, más prejuicios hacia gays, lesbianas y bisexuales.

b) Homofobia interiorizada (actitudes negativas interiorizadas por los propios homosexuales)

Al habernos educado en este ambiente que rechaza y critica todo lo que no sea heterosexual, interiorizamos esta negatividad de forma inconsciente y se produce un fenómeno psicológico con el que los homosexuales tienen que capear sin conocer su existencia: la *homofobia interiorizada*. Algunos estudiosos prefieren llamarlo *opresión interiorizada*.

Como ya vimos, los niños y las niñas aprenden a ser heterosexuales. Pero en la adolescencia, cuando tienen sus primeros impulsos sexuales conscientes, no todos se amoldan a esas enseñanzas. Una proporción considerable siente deseos hacia personas de su mismo sexo. Sin embargo, casi todos los mensajes que reciben sobre la homosexualidad son negativos y de la bisexualidad apenas oyen hablar. En principio podría parecer que esto no es cierto. No es habitual hallar mensajes que rechacen de forma directa la homosexualidad y la bisexualidad, pero si nos fijamos, hay infinidad de mensajes implícitos que no las apoyan. Basta con acudir al cine o a una biblioteca para comprobar que los referentes que tienen los jóvenes son claros y unívocos: hay que ser heterosexual; hay que establecerse en parejas estables, sobre todo el matrimonio; hay que tener hijos. No encuentran referentes positivos de lo que ellos y ellas sienten. En todo caso, el mensaje implícito que reciben es: «lo que tú sientes está mal».

Los pocos personajes homosexuales o bisexuales que pueden encontrar en el cine o la televisión son en su mayoría negativos (asesinos psicópatas; personas infelices; retratos llenos de tópicos y risibles como el gay afeminado, la lesbiana marimacho o el bisexual

vicioso)* y se silencia de forma evidente todo lo relacionado con lo que ellos y ellas sienten, incluida la presencia de la homosexualidad y la bisexualidad a lo largo de la historia. Todo esto unido a las actitudes negativas (no reconocimiento de sus derechos, persecución legal, agresiones físicas y acoso) que se producen en gran parte del mundo* provoca que los gays y las lesbianas incorporen en su sistema de creencias la homofobia en mayor o menor grado. Y lo peor de todo es que ignoran su existencia, pero en cambio son víctimas de sus estragos:

➤ Debido a la homofobia interiorizada, el proceso de formación de la identidad de las personas homosexuales es mucho más lento, duradero y costoso que el de los heterosexuales, puesto que supone integrar una identidad estigmatizada. El concepto de estigma se utiliza en las ciencias sociales para referirse a una marca socialmente indeseable que se atribuye a ciertas personas para indicar su condición desviada respecto a la norma mayoritaria. Gays, lesbianas y bisexuales afrontan las consecuencias psicológicas de tener una conducta que no se corresponde a la de la mayoría. Por desgracia, las personas estigmatizadas además son percibidas por la gente como *culpables* de su estigma, es decir, que poseen esa *marca* porque quieren. Hay expertos⁸ que sugieren incluso que esto provoca un retraso en el desarrollo de estas personas, ya que mientras sus compañeros y compañeras heterosexuales se dedican a madurar en sus vidas afectivas y profesionales, los homosexuales invierten todo ese tiempo en formar su identidad ante una sociedad que no les ayuda para nada en esa tarea. De alguna manera, la sociedad les ha escatimado muchos años de su vida al no responsabilizarse de sus necesidades como minoría.

➤ La homofobia interiorizada también provoca una mala construcción de la autoestima, que es la base de una personalidad equilibrada y feliz. Como dice el psicoterapeuta Nathaniel Branden,⁹ uno de los mayores expertos mundiales en la autoaceptación, aparte de los problemas de origen biológico no hay «una sola dificultad psicológica —desde la angustia y la depresión, el miedo a la intimidad o al éxito, el abuso del alcohol o de las drogas, el bajo rendimiento en el estudio o en el trabajo, hasta los malos tratos a las mujeres o la violación de menores, las disfunciones sexuales o la inmadurez emocional, pasando por el suicidio o los crímenes violentos— que no sea atribuible a una autoestima deficiente. De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio».

➤ La homofobia interiorizada también es la responsable de que entre la población homosexual se produzcan discriminaciones. Los gays de aspecto muy afeminado o las lesbianas muy masculinas son a veces criticados por los propios homosexuales, que les aplican calificativos como **loca** ♀ o **camionera** ♀.

Volveremos sobre el tema de la homofobia interiorizada y cómo puede afectar a nuestras vidas en el capítulo 5.

En el caso de las personas bisexuales, la falta de estudios rigurosos —porque durante mucho tiempo casi nadie ha prestado atención al fenómeno— ha provocado que exista una mayor confusión en torno a qué es serlo. Esa confusión ha dado lugar a que los tópicos corran de boca en boca y la realidad se distorsione.

Las personas bisexuales se enfrentan a varios problemas:

- la *bifobia*, el rechazo a este tipo de orientación sexual, tanto por ciertos sectores heteros como homos. Para muchos heterosexuales, los bisexuales suponen una amenaza porque cuestionan los roles de género y las relaciones tradicionales de la cultura dominante. Para muchos gays y lesbianas, los bisexuales son personas que *no quieren* definirse por cobardía y que gozan de las ventajas de la heterosexualidad, pero disfrutan de la libertad de los homosexuales. Como señala Sue George, ser bisexual no implica recibir sólo un 50 por ciento de discriminación. Cuando una persona bisexual mantiene una relación estable con alguien de su mismo sexo, se enfrenta a las mismas discriminaciones que tienen los homosexuales. Cuando su relación es con el sexo contrario, muchas veces ha de pasar por heterosexual y no puede hablar de forma abierta de su auténtica orientación sexual. También es cierto que hasta ahora las personas bisexuales en España no han sentido la necesidad de agruparse independientemente para luchar contra las discriminaciones que existen hacia ellas. En Estados Unidos y Gran Bretaña los actos reivindicativos del día del Orgullo Gay incluyen a las personas bisexuales, mientras que en nuestro país, el año pasado fue la primera vez en que la manifestación celebrada en Madrid incluía a los bisexuales.

- La *mala fama* basada en estereotipos y prejuicios: la falta de información precisa y adecuada sobre la bisexualidad ha fomentado que circulen numerosos tópicos sobre ella que no tienen ningún fundamento. Voy a contaros una anécdota sobre ello. Hace poco

hablaba con una amiga heterosexual sobre una pareja de conocidas comunes. Le conté que ellas dos se consideraban bisexuales y mi amiga me preguntó: «Entonces ¿también salen con hombres?». Le contesté que no, que eran pareja, y ella replicó: «Ya, pero si son bisexuales, también saldrán con hombres». Le expliqué que no, porque estaban juntas, y ella dijo: «Entonces son lesbianas». Por desgracia, la gente no tiene claro qué es ser bisexual y lo asocian con la promiscuidad y la infidelidad.

¿Cómo acabar con los prejuicios sexuales?

Hay tres cosas que puedes hacer si quieres cambiar tus actitudes y creencias sobre la homosexualidad y la bisexualidad, al margen de que seas lesbiana, «bi» o hetero:

1. *Informarte*. A mayor información, mejor comprensión de lo que supone ser homosexual o bisexual y del heterosexismo de la sociedad, que es hacia donde deberíamos dirigir nuestra preocupación.

La psicología moderna es unánime al afirmar que la solución de cualquier problema pasa por la toma de conciencia. Darnos cuenta de estas desigualdades y estar alerta ante todos los mensajes equívocos que recibimos de nuestro entorno es la única forma de dar pasos hacia adelante para cambiar y superarlo.

Aunque como hemos dicho la homofobia no estaría dentro de las fobias típicas, no hay que perder de vista que para hacer frente a los miedos irracionales, hoy en día una de las técnicas que mayor resultado ha dado es la *terapia breve estratégica*. Mediante esta técnica a la persona fóbica se le induce a que adquiera toda la información posible acerca de aquello que le produce miedo, de tal forma que se convierta en experta en la materia. Conocer a fondo la homosexualidad y la bisexualidad es la mejor manera de comprender que no tienen nada de malo, que son naturales, que sólo son una expresión más de la sexualidad humana y que no comportan ningún riesgo para quienes la practican ni para quienes están en su entorno. Y, por supuesto, que ser homosexual o bisexual no implica ser inferior al resto de las personas que no lo son.

2. *Conocer a personas homosexuales y bisexuales* nos ayudará a acabar con los estereotipos irreales y prejuicios inconsistentes que nos hacían tener esas ideas negativas. El contacto real con personas gays, lesbianas y bisexuales te permitirá tener una imagen

positiva o menos condicionada, porque no hay que olvidar que la orientación sexual *no tiene nada que ver* con la calidad humana de las personas ni con sus actos. Hay que aprender a no juzgar por la orientación sexual, al igual que no ha de hacerse por el género, la raza o la religión. Construir una imagen positiva de lo que es ser lesbiana o bisexual te permitirá aceptarte a ti misma, ser más tolerante con las diferencias y crecer como persona.

Diversos estudios han permitido comprobar que las personas heterosexuales que tienen contacto cercano con gente homosexual o bisexual se muestran mucho más positivas y tolerantes hacia la diversidad sexual. Gregory Herek señala que «informar directamente de la propia homosexualidad —hablando sobre ella de forma abierta— parece ser un factor de gran peso en el cambio de actitudes». Hablando de forma abierta con amigos y familiares sobre homosexualidad y bisexualidad, se posibilita que estas personas acaben con los estereotipos que pudieran tener. Pero no hay que olvidar que salir del armario es algo delicado que debe estudiarse a fondo, hay que saber cómo, cuándo y con quién (abordaremos esta cuestión en el capítulo 9).

Por último, conocer la cultura gay también te permitirá descubrir cuáles han sido los logros de otras personas como tú a lo largo de la historia. Acercarte a tu cultura ayudará a que construyas una identidad positiva de lo que eres y sientes.

3. *Cambiar las actitudes* que no son buenas para nuestro desarrollo personal. Los pensamientos autoritarios del tipo blanco-negro son muy frecuentes, por desgracia, entre la gente. A veces sólo los aplicamos en un determinado aspecto de nuestras vidas, otras, sin embargo, rigen todas nuestras relaciones con el mundo que nos rodea y provocan un gran sufrimiento. Si ese es tu caso, ¿no te gustaría encontrar una forma mejor de afrontar situaciones y problemas?

PSICOLOGÍA DEL RECHAZO

En un interesante estudio llevado a cabo por la psicóloga Linda Gannon¹⁰ entre universitarios estadounidenses, se obtuvieron unos datos muy reveladores sobre las actitudes hacia gays y lesbianas. La mayor parte de las personas que tenían actitudes negativas se correspondían a individuos con maneras de pensar del tipo dicotómico, es decir, pensamientos blanco-negro (las cosas están bien o mal; esto puede hacerse y esto otro no). Esta clase de pensamiento parece reportar más problemas que beneficios, aunque es una estructura mental muy común entre la gente. El estudio de Gannon demostró que las personas cuyo pensamiento era del tipo relativista o

del tipo dialéctico (las formas más maduras y abiertas de pensar, según la psicóloga) tenían actitudes más positivas hacia la homosexualidad. Otro dato revelador fue que los hombres mostraron mayor negatividad hacia los gays que hacia las lesbianas, mientras que en las mujeres no había un paralelismo, es decir, la negatividad se expresaba de igual forma para gays que para lesbianas.

Ejercicio

Si aún dudas de si eres lesbiana o bisexual, te propongo un pequeño ejercicio. Coge una hoja de papel y un bolígrafo y ponte cómoda. Trata de relajarte. No te ocupará demasiado tiempo. Escribe todo lo que te venga a la cabeza con relación a la palabra lesbiana y/o bisexual. Intenta poner lo primero que se te pase por la imaginación, no te detengas a racionalizar ni a darle demasiadas vueltas, tienes que ser espontánea. Pon cualquier cosa, sea positiva o negativa.

Cuando hayas terminado de escribirlo, descansa un momento y luego léelo. Observa qué cosas positivas y negativas has dicho. ¿Cuántas son buenas? ¿Y malas? Ahora analiza una por una las negativas. ¿Puedes contrastar esas ideas? ¿De dónde proceden? ¿Quién te las ha inculcado? Si logras refutar cada una de ellas y empiezas a sustituirlas por otras positivas, quizá logres desmontar tus creencias erróneas sobre la homosexualidad y la bisexualidad. Si no logras contrastar alguna de las afirmaciones que has puesto, busca en algún libro o llama a algún colectivo donde puedan darte una respuesta. No es conveniente que recurras a una organización homófoba, como ciertos grupos religiosos o conservadores, porque son parciales y sus explicaciones son más irracionales que lógicas.

Por el momento, guarda el papel. No trates de darte una respuesta sobre lo que tú eres o no eres. Ten un poco de paciencia. Y sigue leyendo. Dentro de unos días quizá te sorprenda releer lo que has escrito.

¡No es cierto!
Algunos tópicos sobre
homosexualidad y bisexualidad

Como la información es básica para empezar a cambiar nuestras creencias, vamos a plantearnos unas preguntas que nos ayuden a desmontar algunos de los tópicos más arraigados sobre la homosexualidad y la bisexualidad. Muchos son tomados como argumento en contra de las relaciones entre personas del mismo sexo, pero como verás enseguida, no tienen ninguna base real. ¿Quién puede defender estas ideas erróneas? Sólo la gente que ha cerrado su corazón ante lo que le da miedo. No caigas tú también en lo mismo. No coartes tu libertad por dar crédito a algo que no es cierto.

¿La homosexualidad es natural?

Sí.

La creencia de que no es natural está muy arraigada en las conciencias de gente de todo tipo, clase social y nivel educativo. Y es curioso, porque sus argumentos no pueden demostrarse de ninguna manera y, sin embargo, los enarbolan en *su cruzada* contra los derechos de los homosexuales.

➤ Homosexualidad en la naturaleza. Hoy se sabe que son numerosas las especies animales que mantienen prácticas homosexuales, incluidos mamíferos tan cercanos a nosotros como los primates o aves como la gaviota.* Como dice el propio Alfred Kinsey, «cualquier granjero que ha criado ganado sabe... que las vacas montan a otras vacas muy a menudo». La razón por la que esto se ha obviado durante tanto tiempo es que los «biólogos y psicólogos que han aceptado la doctrina de que la única función natural del sexo es la reproducción simplemente han ignorado la existencia de actividad sexual que no es reproductora». Así pues, con estos datos científicos acerca del mundo animal ya no es posible utilizar el argumento de que la homosexualidad no es natural, porque en la naturaleza también se da.

➤ Homosexualidad en el ser humano. Por otro lado, en la historia de la humanidad tenemos numerosos ejemplos de prácticas homosexuales. La masculina, en concreto,

existió en la Grecia clásica y en otras civilizaciones tan antiguas como la mesopotámica o la egipcia. Fue la religión judeocristiana la que primero instauró su condena. Su antigüedad, por tanto, está vinculada a la antigüedad de nuestra civilización. Además, por los pocos estudios que se han hecho sobre la cantidad de homosexuales que hay, se aprecia que las cifras son más o menos constantes a lo largo de los años,¹ entre un 5 y un 10 por ciento de la población.

OTRAS CULTURAS

Cuando nos planteamos la homosexualidad, casi siempre lo hacemos desde una perspectiva occidental. Desde ahí olvidamos la relatividad de nuestro pensamiento, que no es único y universal, como muchas veces suponemos, sino que sólo es uno más dentro de la red más amplia del planeta Tierra. Las personas blancas y occidentales no somos el rasero por el que medir todo lo que existe. Con la homosexualidad ocurre lo mismo. Si para la mayoría de los países occidentales todavía es algo que se ve como desviado de la norma heterosexual, en otras culturas no existe el mismo planteamiento.

La antropología muchas veces ha descuidado el estudio de la homosexualidad, sobre todo porque se ha hecho desde una perspectiva heterosexista, casi siempre masculina. Por eso apenas hay datos sobre las prácticas lésbicas en otros continentes. A pesar de ello, algunas investigaciones² han reportado uniones entre mujeres en el continente africano. Parece ser que se ha documentado el matrimonio entre mujeres en Sudáfrica y Botswana (en más de 30 poblaciones diferentes) durante la segunda mitad del siglo XX. En estos grupos las mujeres pueden ser líderes políticos y suelen tener cónyuges femeninas. La tradición de la tribu de los *lovedu* obliga a que la reina tenga esposa en lugar de marido. Entre otras tribus como los *nuer* y los *kikuyu* también se han encontrado matrimonios femeninos. Y otras prácticas lésbicas se han documentado en Zanzíbar, Mombasa y Ghana. Esto es sólo un pequeño ejemplo de la relatividad de nuestras creencias.

➤ Sexualidad reproductora. Otro tema que se suele comentar es que lo *natural* es que el hombre esté con la mujer porque para eso han sido concebidos. Es la famosa «ley natural». Pero este argumento se basa en la visión del sexo con una finalidad reproductora y resulta sorprendente que hoy en día alguien que no pertenezca a un grupo religioso y practique esa creencia pueda esgrimirlo de forma tan hipócrita en un mundo donde se usan métodos anticonceptivos y se manipula la *naturaleza* humana con complicadas intervenciones para no tener hijos, como ligamentos de trompas o vasectomías. ¿O es que la mayoría de la gente mantiene relaciones sexuales con la

esperanza de tener hijos? Incluso algunas personas religiosas se sirven de métodos naturales para el control de la natalidad. Eso significa que usan el sexo como placer. ¿O no? Y si es una actividad placentera, ¿qué tiene de malo que la practiquen dos personas del mismo sexo?

¿Cómo se origina la homosexualidad?

Hasta la fecha, no se ha descubierto cuáles son sus causas.

A nadie se le ocurre preguntarse de dónde surge la heterosexualidad, ni cuestionarse su origen psicológico o genético ni escrutar cerebros humanos para ver dónde reside. Pero todavía hay quien lo hace para descubrir el origen de la homosexualidad, muchos *científicos* siguen buscando sus causas basándose en planteamientos anticuados que más tienen que ver con el miedo y la ignorancia que con un verdadero espíritu científico. La curiosidad no les lleva a buscar cómo se forma la orientación heterosexual porque con eso no se sienten amenazados.

Desde el punto de vista de la psicología, la genética y la biología también se han buscado tres pies al gato: desde padres hostiles, pasando por regiones del cerebro más pequeñas, cargas cromosómicas diferentes, variaciones hormonales, hasta el tamaño de ciertos dedos de la mano. Sin embargo, ninguna investigación ha sido concluyente y casi siempre ha obviado la homosexualidad femenina. Hoy por hoy no se puede saber por qué unas personas son heterosexuales y por qué otras no lo son. Así que ¿para qué insistir tanto en el tema? ¿Serviría de algo? De nuevo, las creencias irracionales sobre la homosexualidad que nos han enseñado a lo largo de los años están detrás de estas investigaciones, de esta necesidad de buscar explicaciones que no tienen sentido ante la realidad más que evidente: *los gays y las lesbianas son personas normales y corrientes a quienes la inmensa mayoría de los estados les privan de sus derechos sin ninguna razón justificada.*

No es de extrañar que algunas organizaciones de derechos de homosexuales hablen de *terrorismo de Estado* con relación a este tema. Que una mujer que comparte la maternidad con otra no tenga ningún derecho sobre los hijos mientras que el padre biológico, aunque pase de ellos, pueda reclamarlos ante la ley, es bastante desalentador. Pero eso sucede en casi todo el planeta. ¿No es hora ya de paliar esa injusticia? ¿Qué es

lo que tanto se teme respecto a la homosexualidad? ¿Qué se esconde tras ese rechazo generalizado? La *ignorancia*. La prueba está en que todas aquellas personas que conocen a homosexuales tienen una visión muy diferente al resto de la sociedad. Conocer es comprender y aceptar. Y tolerar. Y respetar. Eso es lo único que falta para que avancemos hacia una sociedad mejor.

¿La homosexualidad es una enfermedad?

No.

Todavía hoy existen grupos e instituciones conservadoras que desoyendo las indicaciones de las máximas instancias mundiales en salud mental promueven las *terapias reparativas* (así es como las llaman). Estas se basan en la idea de que la homosexualidad es algo negativo que hay que cambiar. En Estados Unidos, donde mayor fuerza tienen y más organizados están los grupos antigay, las principales organizaciones de psiquiatría, psicología, trabajadores sociales y educadores han editado un folleto en que se alerta sobre el peligro que suponen para el equilibrio psicológico de quienes se someten a ellas. *Just the Facts About Sexual Orientation & Youth* señala cómo este tipo de terapia se basa en el desconocimiento de la homosexualidad y cita la posición de la APA (Asociación Americana de Psiquiatría) al respecto:³ «Los riesgos potenciales de las “terapias reparativas” son muy elevados e incluyen depresiones, ansiedad y conductas autodestructivas, ya que la identificación de los terapeutas con los prejuicios sociales contra la homosexualidad puede incrementar el odio hacia sí mismo que ya experimenta el paciente. Según muchos pacientes que se han sometido a la “terapia reparativa”, se les informó incorrectamente de que los homosexuales son seres solitarios y desgraciados que jamás serán aceptados ni encontrarán la felicidad. Ni siquiera se contempla la posibilidad de que la persona alcance la felicidad o la satisfacción en sus relaciones interpersonales como gay o lesbiana, de la misma manera que tampoco se estudian enfoques alternativos para tratar los efectos de la estigmatización social».

Por desgracia, la falta de información respecto a la homosexualidad, la fijación irracional en unas creencias que no tienen ninguna base científica, provoca que muchos profesionales de la salud, también en España, se dejen llevar por la homofobia. Y las consecuencias son muy graves porque están atentando contra la salud de las personas.

En nuestro país, hay padres que han llegado a internar a sus hijos menores en ciertas clínicas privadas para intentar (sin éxito) cambiar su orientación sexual. Mientras haya médicos, psiquiatras y psicólogos que todavía estén convencidos de que estos tópicos sobre la homosexualidad son ciertos y que traten a los homosexuales como a enfermos o seres problemáticos, muchos adolescentes correrán grave peligro. Desde aquí hago un llamamiento para que los colegios de médicos y psicólogos investiguen estos temas en profundidad y cambien unas actitudes que se basan en la ignorancia, precisamente lo que se supone que la ciencia más detesta. Supondría un gran avance que estos colectivos se pronunciaran sobre el tema y castigaran a los miembros que desoyen sus indicaciones expulsándoles de sus organizaciones e impidiéndoles ejercer de forma legal en nuestro país.

De todas formas, a aquellas personas que consideran que la homosexualidad es una enfermedad mental yo les plantearía una pregunta: ¿Por qué si la homosexualidad es una enfermedad, según ellos, no existen asociaciones antiesquizofrénicas o no se atacan a las personas depresivas como sucede con gays y lesbianas? ¿O por qué no nos dan la baja laboral porque «estamos» gays? La idea de la enfermedad no es más que una excusa para justificar su intolerancia y estrechez de miras, su falta de amor por los seres humanos. Una actitud que está relacionada con el tipo de pensamiento blanco-negro y los propios miedos y carencias de esas personas, que se sirven de la homosexualidad como cabeza de turco para sus propios problemas. Sin embargo, no hay que odiar a estas personas, porque ellas no tienen la culpa. Les han educado para que sientan y piensen así. Sólo hay que informarles con la esperanza de que algún día puedan ver las cosas de otra manera.

¿La Biblia condena la homosexualidad?

La condena al igual que condena muchas otras cosas que hoy en día hace todo el mundo.

La idea de que la Biblia condena la homosexualidad, en la que se basan todos los homófobos pertenecientes a agrupaciones de corte cristiano, también es incorrecta. Como explica el colectivo The Awareness Project,⁴ un proyecto para combatir la homofobia a través de la información, en la Biblia hay seis pasajes que condenan el

comportamiento homosexual, pero también hay ocho que condenan prácticas sexuales heteros. Por otro lado, también hay condenas al adulterio, al incesto, a ponerse ropa hecha con más de un tipo de fibra y comer crustáceos como la langosta. Además, Jesús no dijo nada acerca de la homosexualidad.

De nuevo tenemos aquí la manipulación de los hechos que llevan a cabo los homófobos. Esgrimen la Biblia para atacar la homosexualidad, pero se callan ante lo que no les interesa. ¿No es eso una hipocresía?

¿Puede alguien utilizar la supuesta condena bíblica contra los homosexuales sabiendo que también condena cosas que hoy son cotidianas? Como dice The Awareness Project: «La religión con frecuencia ha sido mal utilizada para justificar el odio y la opresión. Hace menos de medio siglo, los baptistas en Estados Unidos defendían la segregación racial basándose en que estaba permitida en la Biblia». Y más adelante: «Pocos considerarían la heterosexualidad como inmoral, a pesar de la alta incidencia entre los heterosexuales de violaciones, incesto, abuso de niños, adulterio, violencia familiar, promiscuidad y enfermedades venéreas».

LO QUE DICE LA BIBLIA

La doctora Laura Schlessinger,* que conduce programas radiofónicos y de televisión con gran éxito en Estados Unidos, se atrevió a asegurar que la Biblia condena la homosexualidad y, para ello, citó un pasaje de la misma. Al poco tiempo apareció en Internet esta ingeniosa respuesta anónima:

Querida doctora Laura:

Muchas gracias por sus esfuerzos a la hora de educar a la gente según la Ley de Dios. He aprendido muchísimo gracias a usted y, siempre que puedo, intento compartir esos conocimientos con los que me rodean. Cuando alguien se empeña en defender la forma de vida de los homosexuales, yo me limito a recordarle a esa persona que en Levítico 18, 22 se afirma claramente que la homosexualidad es una abominación. Fin del debate. Sin embargo, necesito que me dé algunos consejos en cuanto a algunas leyes concretas y lo que debo hacer para respetarlas.

a) Cuando procedo a inmolar una res en el altar, a modo de ofrenda, sé que produce un agradable olor para el Señor (Levítico 1, 9), pero el problema son mis vecinos. Aseguran que a ellos el olor no les resulta agradable. ¿Acaso debo lincharles?

b) Me gustaría vender a mi hija por sierva, tal y como se me autoriza en Éxodo 21, 7. Teniendo en cuenta los tiempos que corren, ¿qué precio cree usted que debería pedir por ella?

c) Sé que no se me permite tocar a una mujer mientras ella se encuentre en su período de

impureza menstrual (Levítico 15, 19-24). El problema es... ¿cómo lo sé? He probado a preguntar, pero la mayoría de las mujeres se sienten ofendidas.

d) En Levítico 25, 44 se dice que tengo derecho a poseer esclavos, sean hombres o mujeres, siempre y cuando procedan de países vecinos. Tengo un amigo que dice que esas palabras se aplican a los mejicanos, pero no a los canadienses. ¿Podría usted aclararme ese punto? ¿Por qué no se me permite poseer esclavos canadienses?

e) Tengo un vecino que se empeña en trabajar el séptimo día. Según se dice claramente en Éxodo 35, 2, debe ser castigado con la muerte. ¿Estoy moralmente obligado a matarle con mis propias manos?

f) Un amigo mío dice que aunque comer marisco es una abominación (Levítico 11, 10) no es tan abominable como la homosexualidad. Yo no estoy de acuerdo con él. ¿Puede ofrecerme alguna solución?

g) En Levítico 21, 20 se dice que no debo acercarme al altar del Señor si tengo un defecto en la vista. Reconozco que necesito gafas para leer. ¿Mi visión ha de ser perfecta o es una cuestión más o menos flexible?

h) La mayoría de mis amigos del sexo masculino se cortan el pelo, incluido el de la barba, aunque eso está estrictamente prohibido según Levítico 19, 27. ¿Qué clase de muerte merecen?

i) He leído en Levítico 11, 6-8 que si toco la piel de un cadáver de cerdo me volveré inmundo, pero... ¿puedo seguir jugando a fútbol americano si me pongo guantes de lana?

j) Mi tío tiene una granja. Incumple Levítico 19, 19 porque siembra en un mismo campo simiente de dos especies. Además, su mujer lleva prendas de vestir hechas de dos tipos de hilo (algodón/poliéster). Mi tío tiene tendencia a blasfemar y maldecir mucho. ¿Es absolutamente necesario que nos tomemos la molestia de reunir a todo el pueblo para lapidarlos? (Levítico 24, 10-16). ¿No podríamos quemarlos en una ceremonia íntima y familiar, como hacemos con la gente que se acuesta con sus parientes políticos? (Levítico 20, 14).

Sé que usted ha analizado estas cuestiones a fondo, así que estoy seguro de que podrá ayudarme. Gracias una vez más por recordarnos que la palabra de Dios es eterna e inmutable.

Su devoto discípulo y fan incondicional.

En una pareja de lesbianas, ¿una hace de hombre y la otra de mujer?

No.

Muchas personas creen que una relación entre dos mujeres imita la que existe entre un hombre y una mujer. Esto se debe a que desconocen por completo la homosexualidad y sólo conciben que pueda haber sexo y afecto heterosexual. En una relación homosexual, ya sea masculina o femenina, los miembros de la pareja son lo que son y no necesitan imitar ningún papel. Es cierto que algunas parejas homosexuales sí que repiten el

esquema masculino-femenino, pero eso está relacionado con la carencia de modelos positivos homosexuales que ha existido a lo largo de la historia. Algunos gays y lesbianas imitan esos roles porque es lo que han aprendido de su entorno, pero hoy en día, gracias a que hay un mayor acceso a la información, esta clase de prácticas son minoritarias.

¿Los gays y las lesbianas abusan de los niños?

No.

Hay una creencia muy arraigada entre la gente de pensar que los niños corren peligro en manos de gays y lesbianas. Por eso muchas personas homosexuales que se dedican a la enseñanza o a trabajos relacionados con la infancia y la juventud se ven obligadas a permanecer dentro del armario para evitarse problemas.

Se han llevado a cabo muchos estudios que han demostrado que casi todos los abusos a niños son cometidos por hombres heterosexuales⁵ y que incluso la mayoría de los pederastas son hombres heterosexuales, que abusan por igual de niños y niñas.

A pesar de estas investigaciones, nadie pone en duda la credibilidad de los maestros considerados heterosexuales. Su puesto de trabajo no corre ningún peligro, aunque estadísticamente son más susceptibles de llevar a cabo abusos a menores.

Otra idea relacionada con este tema es que gays y lesbianas pueden ser un mal ejemplo para los niños y las niñas a su cargo y que pueden intentar convertirlos en homosexuales. Esto es tan ridículo como lo anterior. Como ya dijimos en el primer capítulo, la orientación sexual no es algo que se *contagie* ni se enseñe. Ningún adolescente se volverá homosexual si no lo era ya previamente.

¿Los gays y bisexuales son promiscuos?

Igual de promiscuos que los heterosexuales.

Aunque este libro está dedicado a la mujer, no puedo obviar otra cuestión que siempre me ha parecido sorprendente, el tópico sobre la promiscuidad sexual, sobre todo de los gays. Por todas partes se habla de ese fenómeno, incluso gente que ni siquiera conoce a ningún homosexual lo suficiente como para opinar. Y sin embargo, ¿qué hay de la

prostitución? En todo el mundo, ¿quiénes son los mayores usuarios de la prostitución, ya sea de mujeres, de menores, de hombres o de transexuales? Y si se hiciera un estudio de esos hombres que compran en el mercado sexual, ¿cuántos de ellos son heterosexuales? Cualquier profesional del ramo podría contarnos muchas anécdotas al respecto. ¿Por qué esta doble moral? ¿Por qué esta hipocresía al abordar el tema de la homosexualidad y la bisexualidad? ¿No será que en general el hombre es más promiscuo que la mujer al margen de su orientación sexual? ¿No habría que hablar de promiscuidad masculina?

¿Las personas bisexuales son infieles?

Igual que las heterosexuales y homosexuales.

Mucha gente está convencida de que la bisexualidad implica ser infiel con la pareja. El hecho de que a los y las bisexuales les gusten hombres y mujeres es malinterpretado por muchas personas que piensan que eso significa que les gustan simultáneamente. Esto no es así. Ser bisexual supone que tus deseos se dirigen hacia los dos sexos, pero no implica que eso suceda a la vez. La infidelidad no tiene nada que ver con la orientación sexual.

Como señala la psicoterapeuta Linda Handel:⁶ «Una persona que no puede comprometerse con una relación y continuamente se acuesta con otras puede tener cualquier orientación sexual y la mayoría de veces tiene problemas con las adicciones sexuales, las relaciones y la intimidad. Tener muchos contactos sexuales fuera de la pareja tiene que ver con el carácter, no con la sexualidad».

¿La bisexualidad es una fase?

No.

Para muchos homosexuales, la bisexualidad es una fase entre la hetero y la homosexualidad. El hecho de que muchas personas homosexuales hayan pasado por un período en el que se consideraron bisexuales, contribuye a afianzar esta idea errónea. Como ya hemos dicho, las investigaciones más recientes sobre orientación sexual han demostrado que se trata de un aspecto que puede variar a lo largo de la vida de una persona y que los individuos no siempre se mantienen en uno de los extremos de la

escala de Kinsey. Una prueba de ello es la incongruencia habitual que existe entre cómo se identifican las personas y la conducta sexual que llevan a cabo. Mucha gente que objetivamente podría ser catalogada de bisexual, se considera a sí misma heterosexual. Esta confusión es la responsable de que las personas tengan dificultades en autodefinirse, en especial cuando las etiquetas homosexual y bisexual son tan negativas en la sociedad. Por eso muchos gays y lesbianas, cuando reconocen por primera vez la atracción hacia su mismo sexo, al haber sido socializados como heterosexuales, primero prefieren considerarse bisexuales porque la carga negativa de esa etiqueta no les parece tan fuerte como la de homosexual.

¿Es verdad que los bisexuales contagian el sida?

Igual que heterosexuales y homosexuales.

Mucha gente cree que las personas bisexuales son muy promiscuas y, basándose en esta creencia, les responsabilizan de absurdidades:

➤ Los hombres bisexuales contagian el sida entre las heterosexuales por haberse acostado con gays. Esta información es del todo falsa y se basa en la creencia errónea de que el sida es una enfermedad homosexual. Pero en realidad es una enfermedad que no tiene nada que ver con la orientación sexual de las personas, sino con las prácticas consideradas de riesgo que lleven a cabo.

➤ Algunos sectores de lesbianas responsabilizan a las mujeres bisexuales de contagiar el sida a las mujeres homosexuales, puesto que las lesbianas constituyen un grupo donde menor porcentaje se ha dado de la enfermedad. Esto es una generalización que lo único que consigue es cargar de forma negativa la etiqueta bisexual.

El contagio del sida a través de las relaciones sexuales está relacionado con la clase de prácticas que lleves a cabo y tu grado de información sobre las enfermedades de transmisión sexual. Para evitar problemas lo mejor es que tomes precauciones en tus relaciones sexuales, al margen de tu orientación. Asociar la orientación sexual con las enfermedades es un error. En el caso del sida, la interpretación errónea de que es una

enfermedad gay tiene mucho que ver con una visión reduccionista y occidental de la realidad, que a su vez guarda poca relación con lo que ocurre en el mundo. Basta con fijarse en algunos países africanos donde esta enfermedad se ha convertido en un problema endémico que afecta a toda la población en general.

4

Ser o no ser.
El camino hacia la aceptación

Hay un momento en el que te planteas seriamente que te gustan las mujeres. Para llegar a este punto puedes haber recorrido varios caminos:

- siempre lo has sabido,
- lo has intuido vagamente durante años, pero de pronto surge el pensamiento con fuerza en tu cabeza,
- has llevado una vida heterosexual hasta que un día te sientes atraída o te enamoras de una mujer.

Todos llevan a lo mismo, a cuestionarse la orientación sexual que nos habían inculcado de pequeñas o que habíamos aceptado como única posibilidad durante mucho tiempo. Este descubrimiento puede producirse a cualquier edad. La cuestión es: ¿qué hacer cuando surge ese pensamiento?

El primer paso es aceptar lo que sientes para poder integrarlo en tu vida. La aceptación no siempre es tan sencilla como pensarla o decirla. Implica un proceso interno que puede llevar bastante tiempo. Y casi siempre es doloroso, porque un proceso de aceptación implica un proceso previo de no aceptación y, por tanto, de disconformidad con una parte de ti que rechazas. Ya sabes que a veces existen aspectos de nuestra forma de ser que nos resistimos a aceptar. El motivo de eso es complejo y está relacionado con la educación que hemos recibido, nuestra forma de ser y pensar y la sociedad en que vivimos. Desde que nacemos se nos enseña a ser heterosexuales y has descubierto que esa no es tu verdadera forma de ser o que tus sentimientos no pueden reducirse a esa etiqueta. Y necesitas aprender todo lo que no te enseñaron para tener relaciones con mujeres. No todas las reglas de la heterosexualidad valen para las relaciones entre personas del mismo sexo y de ahí que muchas veces puedas encontrarte desorientada.

Algunas mujeres aceptan muy bien la idea de ser lesbianas o bisexuales. Enseguida se sienten identificadas con ese término e inician un viaje de búsqueda para encontrar su

propio sitio en el mundo, vivir su sexualidad con plenitud y formar su identidad según sus creencias recién estrenadas y sus nuevas necesidades.

Pero, por desgracia, no todas encuentran información adecuada o aceptan con facilidad el hecho de que les gustan las mujeres. En ese caso, tomar conciencia de lo que sucede puede convertirse en un verdadero calvario. Algunas personas pueden tener pensamientos suicidas o incluso intentarlo. Si te sientes tan mal que aun ahora que has leído todo esto te parece que no vas a lograr aceptar lo que te ocurre, plantéate pedir ayuda.

RAZONES PARA ACUDIR A PSICOTERAPIA

Mucha gente siente un verdadero rechazo ante la idea de acudir a psicoterapia. Esto se debe a la falta de información y la existencia de tópicos y prejuicios sobre las terapias y los/las terapeutas. Se dicen cosas como:

- Eso es para locos.
- No sabría qué decirle.
- No creo que lo necesite.
- No podría contarle según qué cosas.
- Qué me va a decir que yo no sepa.
- Ya tengo amigos a quien contárselo.

Si piensas estas cosas, respóndeme:

- ¿Por qué te encuentras mal?
- ¿Por qué sigues deprimida?
- ¿Por qué hace tanto tiempo que estás así y las cosas siguen sin cambiar?
- ¿Por qué te sientes culpable?
- ¿Por qué no puedes dormir?
- ¿Por qué estás triste?
- ¿Por qué tienes tanto miedo?
- ¿Por qué fracasan siempre tus relaciones?

Está en tu mano poner fin a tu problema, sea el que sea, pero para eso quizás has de plantearte hacer algo distinto de lo que has venido haciendo hasta ahora. ¿Qué tal probar con la psicoterapia? ¿Acaso tienes algo que perder?

Identidad lesbiana

Es posible que te preguntes cómo se forma la identidad homosexual, es decir, cuál es el proceso por el que una persona asume su homosexualidad: desde que se lo plantea por primera vez hasta que lo integra como algo natural en su vida de manera que ya no le ocasiona ningún conflicto.

Hace muchos años que sociólogos, psicólogos y sexólogos estudian la homosexualidad y sus consecuencias psicológicas y sociales para quienes son homosexuales. El proceso en que se forma la identidad homosexual es largo y doloroso la mayoría de las veces. Puede llegar a ocupar muchos años de la vida de una persona, años de dudas, sufrimientos, mentiras, angustia y soledad debido al rechazo social. *La causa de todo ese sufrimiento es la homofobia y el heterosexismo de nuestra sociedad*, no el hecho de ser homosexual. Que eso te quede muy claro. Los psicólogos afirman que el aspecto problemático de la homosexualidad es social. Si no existiera ese rechazo, todo sería muy diferente. Por eso es tan importante que cambien las actitudes hacia esta minoría, para ayudar a que muchas personas dejen de sufrir.

Vamos a servirnos del modelo elaborado por Sonia Soriano Rubio,¹ profesora del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Salamanca, puesto que es el único construido a partir de la realidad española. Soriano ha tenido en cuenta para presentar su modelo otras teorizaciones* ya existentes, pero creo que la suya es la más sencilla y clara y, además, la realizó a partir de un estudio amplio que llevó a cabo entre población homosexual española.

Desde que se intuye por primera vez la atracción por personas del mismo sexo hasta llegar a asumir por completo la homosexualidad pueden pasar tres etapas distintas. Es importante que sepas que no todo el mundo sigue este proceso, hay quien atraviesa todas las fases y quien, al contrario, se salta algunas y logra integrar enseguida su orientación sexual. También debes saber que algunos investigadores sugieren que el proceso de formación de la identidad sexual no es un proceso lineal, sino que avanza y retrocede de forma mucho más compleja, por lo que establecer etapas puede ser negativo ya que supone que la persona se dirige hacia un objetivo y mientras no lo alcance parecería que es inmadura.

La propuesta de Soriano gira en torno a la autodefinición que, como ya hemos señalado, es lo que marca la diferencia, lo que hace que una sea lesbiana o no.

1. *Antes de la definición*

En esta fase se reconoce y acepta lo que se está sintiendo pero no se plantea el hecho de ser homosexual. Se caracteriza por el reconocimiento de los deseos hacia personas del mismo sexo, que puede manifestarse bajo la apariencia de que la persona se siente rara o diferente respecto a los demás. Más adelante se reconoce el objeto de deseo, aunque la persona no se identifica como homosexual debido a la negatividad que tiene esa etiqueta.

Esta fase incluye una etapa de *sensibilización* que suele producirse durante la adolescencia, aunque en algunas personas aparece en la adultez. La conclusión de la profesora es, por tanto, que la sensibilización de esos deseos y sentimientos puede darse a cualquier edad. Esta etapa se caracteriza por:

- sensación de sentirse diferente a los demás,
- reconocimiento de deseos sexuales hacia el propio sexo; este reconocimiento también puede darse al notar que no se siente atracción hacia las personas del sexo opuesto,
- confusión al descubrir que estos deseos se apartan de las normas,
- a consecuencia de lo anterior, aparecen todo tipo de preguntas y cuestionamientos de identidad e incluso de género (algunas personas pueden llegar a dudar de si son hombres o mujeres al sentirse atraídas por su mismo sexo),
- aparición de sentimientos negativos, tendencia a encerrarse en sí mismos y a aislarse socialmente.

Tras esta primera etapa de sensibilización, llega la de *conciencia*. En este momento la persona reconoce el objeto de deseo: le gustan las personas del mismo sexo y admitirlo provoca un ligero alivio frente a la extraña confusión anterior. Se producen algunas reacciones:

- búsqueda inmediata de justificaciones que indiquen que se trata de algo accidental y pasajero o una confusión,
- al observar que los deseos persisten, surgen dudas sobre si se es homosexual. La profesora Soriano indica que estas dudas aparecen por varios motivos: por falta de información sobre qué es ser homosexual; en el caso de gente mayor, en especial las mujeres, por la confusión de sentimientos, ya que a veces cuesta diferenciar entre amistad y enamoramiento y, por último, a causa de las actitudes muy negativas hacia la homosexualidad, que impiden que nadie quiera identificarse con esa etiqueta,

- tratar de convencerse de que no se es homosexual. Algunas personas empiezan a decirse cosas como «me gustan las personas de mi sexo, pero no soy homosexual»,
- se diferencia entre lo que se siente y lo que significa ser homosexual.

En esta fase, pues, las personas evitan autodefinirse como homosexuales, a pesar de admitir que se sienten atraídas por su mismo sexo. Tratan de aparentar que no hay ningún conflicto en ellas. El conflicto se lo produce el definirse como homosexuales puesto que rechazan la etiqueta. De modo excepcional, hay personas que no tienen este problema y se identifican enseguida con ella.

2. *Autodefinición*

En esta fase la persona empieza a plantearse la posibilidad de ser homosexual. Quienes ya han pasado por ella afirman que decirse «soy homosexual» es el punto clave y el más difícil del proceso. Las características principales son:

- Necesidad de definirse:
 - la persona reconoce que quizá podría ser homosexual,
 - necesita clarificarlo,
 - cambia la percepción que se tiene de la etiqueta homosexual,
 - la carga negativa se pone en las implicaciones sociales de serlo.
- Períodos de ambivalencia: se sigue dudando, «lo soy o no lo soy». Para Soriano, «aunque en principio sólo es una cuestión terminológica, supone admitir algo que socialmente tiene connotaciones negativas y que personalmente, a veces durante largo tiempo, se ha estado tratando de evitar». En este momento a muchas personas les gustaría que la etiqueta homosexual sólo se refiriera a lo sexual, sin ninguna otra connotación. Admitir la homosexualidad supone entonces:
 - admitir los deseos hacia el mismo sexo
 - admitir las implicaciones sociales negativas que eso tiene.
- Consecuencias de la definición:
 - se produce un análisis de lo que se era antes y de lo que es ser homosexual
 - implicaciones en su vida: por norma general surge el fenómeno de la doble vida. En esta fase, la doble vida no se ve como un problema, todo lo contrario. La persona cree que ocultando su sexualidad a los demás se evitará problemas.

3. *Después de la definición*

En esta etapa se acepta e integra lo que supone ser homosexual. Consta de dos fases:

1. *Aceptación*

- se reorganizan las características que definen el concepto de sí misma que tiene la persona y la homosexualidad se sitúa entre las primeras (esto es transitorio)
- se considera la homosexualidad un elemento que contribuye al desarrollo de la identidad y la autoestima
- se analiza cómo se ha vivido y cómo se vive la homosexualidad
- se critican las actitudes sociales y surge la conciencia de que existe una división entre heterosexuales y homosexuales
- aparece la necesidad de salir del armario.

2. *Integración*

- se considera la homosexualidad una característica más de la personalidad, ya no es la principal como en la fase anterior
- cambia la posición sobre el tema: se vuelve menos crítica ante la sociedad y más crítica con el entorno homosexual.*

Tal vez todo esto te suene un poco frío porque es una construcción teórica. No obstante, es muy probable que te hayas visto reflejada en alguna de esas explicaciones. ¿Acaso no te has dicho alguna vez que tú no eras lesbiana? ¿Tal vez te has planteado la posibilidad de que lo que sientes sea pasajero? ¿No habrás tenido un momento en el que te decías que esos sentimientos hacia esa mujer eran sólo una tierna amistad? ¿No te habrás engañado a ti misma en más de una ocasión?

En este proceso, que puede durar muchos años, según Soriano, hay *factores que influyen* de forma positiva y otros que, por el contrario, pueden complicarlo:

Factores positivos

▣ Ser crítico con las normas del entorno y con los roles de género: una chica que desde muy pronto se cuestione las normas, ya sean sociales, familiares o de grupo, siente que no se adapta a ellas o que pueden criticarse, tendrá menos conflictos a la hora de admitir su homosexualidad.

▣ No haber dado demasiada importancia a los roles de género y no tener expectativas de uno mismo como heterosexual: por ejemplo, si una chica ha crecido pensando que el hombre es diferente de la mujer, que hay cosas que las mujeres no pueden hacer porque «son mujeres» y ha fantaseado con la idea de casarse y tener hijos, tendrá muchas más dificultades para aceptar la homosexualidad que una chica que nunca se haya preocupado de esas cosas y que jamás se haya planteado la idea de casarse.

▣ Tener gran seguridad en uno mismo y autovaloración personal positiva: si una chica siempre se ha sentido segura de sí misma, tiene un buen concepto de sí misma y se valora de forma positiva como persona, tendrá menos problemas a la hora de plantearse la homosexualidad y aceptarla. Por el contrario, una chica retraída, con baja autoestima, que tiene una imagen de sí misma distorsionada o incluso infravalorada, se enfrentará a mayores dificultades para asimilar la posibilidad de ser lesbiana.

▣ Haber crecido en un entorno tolerante, sobre todo la familia: las chicas que hayan crecido en una familia donde se ha dado importancia a la persona, al individuo, a la expresión de sus diferentes formas de ser y de pensar, tendrán menos problemas para aceptar que son lesbianas.

Factores negativos

▣ Creer que la orientación homosexual no es sana: una chica que esté convencida de que ser lesbiana es estar enferma o ser una degenerada tendrá muchas dificultades para aceptarlo y su sufrimiento será mayor cuando vea que sus deseos homosexuales no desaparecen ni aun casándose (por desgracia, muchas mujeres se casan para ver si «se les pasa el problema»).

▣ Tener fuertes creencias religiosas: ser católica practicante y pensar que la vida de una mujer es casarse, tener hijos y sostener a la familia, supondrá un gran conflicto para quien tenga dudas sobre su orientación sexual, porque enseguida pensará en la noción de pecado. Pero debes saber que no es incompatible ser creyente y ser homosexual, a

diferencia de lo que piensa un importante sector de la Iglesia católica. Por fortuna, dentro de la propia Iglesia hay quienes aceptan la homosexualidad.

- ▣ Que un ser querido muestre actitudes negativas hacia la homosexualidad: si mientras te cuestionas la posibilidad de ser lesbiana oyes de tu madre, tu hermano o tu mejor amiga opiniones muy negativas sobre la homosexualidad, eso te creará más conflictos.

- ▣ Tampoco ayuda conocer a una persona homosexual no adecuada como modelo para uno mismo: si, por ejemplo, una chica tiene dudas sobre el tema y conoce en su entorno a una lesbiana con la que le costaría identificarse porque le desagrada, eso puede llevarla a generalizar y a pensar que ser lesbiana es ser como esa persona y creer que ella no quiere ser así. Por tanto, puede negarse de nuevo sus sentimientos y volver hacia atrás, para empezar una nueva etapa de dudas y sufrimiento.

- ▣ Que alguien próximo descubra que la persona es homosexual antes de que esté preparada para hacer frente a la situación: eso es algo muy frecuente. Muchas chicas se han visto «descubiertas» por sus padres cuando menos se lo esperaban por una carta comprometida olvidada en un cajón, por una llamada anónima o incluso por unas fotos delicadas. Que tus padres te enfrenten con el tema antes de que tú misma hayas podido resolverlo puede crear serias dificultades a tu proceso.

Identidad bisexual

Los modelos que se han realizado sobre el proceso de *coming out*♀ nunca han incluido la bisexualidad. Al parecer, las diferencias entre las personas bisexuales son tantas que resulta difícil definir unas etapas comunes del proceso de formación de su identidad. Eso no significa que no exista tal proceso, sino que al parecer varía mucho de una persona a otra.

Por las investigaciones llevadas a cabo se aprecia que las personas bisexuales suelen tomar conciencia de ello más tarde que las homosexuales. También se ha descubierto que muchas de ellas pasan por un período en el que se consideran homosexuales hasta que se dan cuenta de que no lo son. Parece lógico que una mujer bisexual tenga dificultades en definirse como tal por la falta de información.

Los activistas bisexuales empiezan a reivindicar sus derechos y a señalar cómo la bisexualidad en cierto modo pone en tela de juicio la concepción que se tenía hasta ahora

de la sexualidad humana. Las investigaciones muestran una gran diversidad en la conducta sexual de los individuos con relación a cómo se definen ellos mismos. Hay tantas posibilidades distintas que se hace difícil organizarlas en unas categorías concretas: hay lesbianas que tienen relaciones con hombres, mujeres heterosexuales que tienen relaciones con mujeres, bisexuales célibes, gays y lesbianas casados. ¿No será que surge la necesidad de un nuevo enfoque de la sexualidad humana? Hasta ahora todo esto existía pero no se conocía debido al rechazo social hacia las relaciones entre el mismo género. De ahí que numerosos personajes históricos que hoy se considerarían bisexuales han sido reclamados por los colectivos de gays y lesbianas como personajes homosexuales, como por ejemplo los escritores Oscar Wilde o Vita Sackville-West, que estuvieron casados y cuyos respectivos esposos conocían sus otras relaciones. Nunca podremos saber cómo se considerarían a sí mismas todas esas personas hoy en día, puesto que en su época no se manejaban las definiciones e identidades que tenemos ahora. Pero todo esto revela que identidad, orientación y conducta sexual no siempre van en la misma dirección y que resultan mucho más complejas de lo que aparentan.

La pregunta clave

Si no lo has hecho ya, ha llegado el momento de plantearse si eres o no lesbiana o bisexual (salvo que seas una heterosexual que lee este libro por curiosidad o porque tienes amigas o familiares que **entienden** ♀).

Tómate tu tiempo. Quizá necesites meses o tan sólo una semana. Recuerda que nadie va a presionarte y que, decidas lo que decidas, es tu opción. Siempre puedes volver a cambiar lo que has elegido. Nada es definitivo.

Este planteamiento implica muchas cosas. Has de ser sincera contigo misma, llegar a lo más hondo de tu ser. Enseguida encontrarás la respuesta porque en realidad, y tú lo sabes, no es tan difícil. Tú sabes lo que sientes. Sólo falta saber si estarás cómoda admitiéndolo.

Una vez creas haber llegado a una conclusión, tómate un tiempo para reflexionar sobre ello y observar tus emociones. Si la incomodidad aumenta, quizá necesites ayuda de alguien que te oriente en estos momentos difíciles.

Integrar la homosexualidad o la bisexualidad requiere tiempo. A diferencia de las

personas heterosexuales, que no tienen que plantearse nada al respecto, las homosexuales y bisexuales necesitan integrar el reconocimiento de que lo son. No porque sea diferente una orientación de la otra, sino porque no cuenta con el apoyo social que sí tiene la heterosexualidad. Ahí, en definitiva, es donde reside el conflicto y, repito, es ante eso que necesitas estar preparada.

Ahora puedes tomarte unos días de reflexión. Si lo deseas, relee los tres primeros capítulos y observa cómo te sientes.

SOY LESBIANA

Si tu conclusión es que eres lesbiana, te daré una buena noticia: ahora viene lo mejor. Podrás dejar a un lado todos los prejuicios que tenías y descubrirás lo que en realidad significa serlo.

En primer lugar, tu vida mejorará. Cuando una se sincera consigo misma y suelta el lastre del autoengaño, se produce un renacer. No quiero decir que ya no tengas nada que hacer ni aprender, sino que todo te resultará mucho más fácil. Has subido la ladera de la montaña, ahora toca disfrutar de tu hazaña. Para ello sólo necesitas:

- aprender algunas cosas más, como las habilidades necesarias para tener una relación con otra mujer
- tomar conciencia de los mensajes negativos que tú misma todavía te dices sin darte cuenta
- acostumbrarte a tu nueva identidad y llegar a sentirte cómoda con ella.

En segundo lugar, todo esto te permitirá algo muy hermoso: ser más tolerante con la diferencia, con la diversidad que existe en el ser humano y en la naturaleza. Respetar y aceptar esa diferencia implica amarte a ti misma y vivir mejor. Te ayuda a volver más flexible tu mente, algo que la psicología moderna valora de forma muy positiva.

Aunque las etapas mencionadas por Sonia Soriano no siempre se cumplen en cada caso particular y no se pueden utilizar para predecir la evolución de una persona, es probable que tú te hayas identificado con ellas y creas saber en cuál podrías situarte.

Aquí tienes unas pocas recomendaciones que te ayudarán en el momento concreto en que te encuentras.

1. Etapa anterior a la definición: sería extraño que una mujer en esta fase lea este libro o cualquier otro que aborde el tema de la homosexualidad, porque en este momento la persona no se considera homosexual y, por tanto, es difícil que busque información sobre eso ya que por lo general rechaza todo lo relacionado con ella. Si a pesar de todo, por azar, has encontrado este libro y te identificas con la primera etapa, puedes hacer varias cosas para mejorar tu situación:

- escuchar e intentar aceptar tus sentimientos y darte cuenta de que lo que te sucede es normal y no tiene nada de malo; el hecho de que estés leyendo este libro es una buena señal

- buscar a alguien de confianza a quien poder contarle lo que te pasa; el aislamiento no te ayudará a solucionar tu malestar; eso sí, la persona que escojas debe ser capaz de aceptar lo que te ocurre sin juzgarte por lo que sientes. Un médico mal informado o una persona con fuertes prejuicios sobre las relaciones homosexuales sólo empeorará tu situación

- no te fuerces en nada; no hagas nada que no te apetezca hacer

- si tu malestar es muy grande, plantéate iniciar una psicoterapia; la ayuda profesional te permitirá integrar mejor lo que está sucediendo en tu vida (al final del libro encontrarás una lista de terapeutas expertos en este tema)

- de momento no te cuestiones nada a largo plazo, como lo que pensarán tus padres o amigos, ni si lo que te ocurre será para siempre; en estos momentos esa clase de pensamientos sólo te debilita, céntrate mejor en el «aquí y ahora» y trata de hacerlo más soportable cambiando algunas cosas, poco a poco.

2. Definición: si ya estás en la fase en que te planteas la posibilidad de ser lesbiana, aunque tienes dudas y un día piensas una cosa y al siguiente has cambiado de opinión, te conviene:

- conocer a otras lesbianas con las que puedas tener algo en común y que te sirvan de referente para construir una imagen más positiva del lesbianismo. No te juntes con aquellas que no te gustan por su forma de ser o pensar, busca mujeres con las que tengas

cosas en común, como alguna afición o *hobby*. Las lesbianas son muy diversas, al igual que la población heterosexual, las hay de todas las ideologías y clases sociales, busca las que más se parezcan a ti. Hablamos de ello en el capítulo 6

- es probable que estar dentro del armario te parezca una medida de seguridad, puesto que aún ves la homosexualidad como algo que no puede explicarse por ahí a la primera de cambio. Pero aunque sea paradójico, salir del armario se convertirá en un objetivo necesario para sentirte mejor contigo misma. Afróntalo sólo cuando estés preparada (*véase* capítulo 9) y, de momento, analiza bien cuáles son tus temores sobre el tema. Haz una lista de las personas a las que te gustaría contar que eres lesbiana y apunta tus miedos para cada una de ellas. Observa en qué se basan esos temores, cuáles serían las consecuencias si se cumpliera lo peor que temes en cada caso y cómo podría afectar eso a tu vida. De esta forma podrás saber cuáles son los puntos donde más flaqueas y empezar a cambiar determinadas creencias y actitudes que los sustentan.

3. Después de la definición: en esta fase lo más importante es que integres por completo la homosexualidad en tu vida.

- necesitas estar muy alerta con la homofobia interiorizada que, como veremos en el próximo capítulo, actúa de forma tan sutil que muchas veces no somos conscientes de que aún tenemos creencias negativas hacia la homosexualidad dentro de nosotras mismas

- salir del armario: es probable que en esta etapa la mayoría de tu entorno sepa que eres lesbiana. Analiza en qué ámbitos aún no has salido del armario. ¿Qué es lo que temes?

- puede que te plantees ahora cómo ha influido la homosexualidad a lo largo de tu vida, cómo ha afectado su integración en tus relaciones de pareja, si ha tenido algo que ver en cómo han funcionado hasta ahora o si ha afectado a tu carrera profesional. Observa si ha influido en tu manera de enfocar las cosas, qué te ha aportado y dónde sientes que ha sido algo negativo.

SOY BISEXUAL

En el caso de que estés segura de que eres bisexual, enhorabuena. Está muy bien que

tengas clara tu identidad. Tú también necesitarás adquirir ciertas habilidades para relacionarte mejor con otras mujeres. Uno de los retos que tendrás que afrontar como bisexual es la bifobia, sobre todo entre gays y lesbianas. Piensa en todo momento que la gente que rechaza la bisexualidad lo hace por ignorancia, por los tópicos y las generalizaciones. Al haber tanta confusión acerca de lo que es ser bisexual, hay gente que se define como tal para justificar determinadas conductas. En tu mano está dar a conocer una imagen positiva de la bisexualidad. Trata de ayudar a tus amigos, sean homo o heterosexuales, a cambiar los prejuicios que puedan tener.

Para ti empiezan varios retos:

- necesitas crear tu propia definición de lo que significa ser bisexual y actuar de forma coherente a lo que sientes y deseas
- necesitas construir una imagen positiva de la bisexualidad para integrarla
- si conoces gente cuya conducta te parece inadecuada, trata de no juzgarles por su orientación sexual; aunque esa persona se defina como bisexual no significa que lo que hace lo sea; la infidelidad, la promiscuidad y otras conductas no son características propias de la bisexualidad, sino de algunos seres humanos.

MI TEORÍA: EN REALIDAD SOMOS AFORTUNADAS

¿Has pensado alguna vez por qué te gustan las mujeres? ¿Qué significado tiene en tu vida el hecho de que te gusten? Al margen de cuáles sean tus creencias, si eres católica, protestante, musulmana, atea o crees en la reencarnación, muchas veces puedes preguntarte por el sentido de tu vida, por el sentido de ciertos sucesos y hechos que han ocurrido en todos estos años. A veces nos preguntamos por el significado de una desgracia con la que la vida nos ha golpeado o por qué cierto suceso que valdramos de forma positiva ha llegado a nuestras vidas en ese preciso momento y qué consecuencias tendrá. Si nunca lo has hecho, es un buen momento para que empieces a hacerlo y ahondes un poco en tu espiritualidad.

Observemos qué pasa cuando a una mujer le gustan otras mujeres:

- toma conciencia de que su forma de ser es diferente a la norma mayoritaria
- debe encarar el rechazo propio y ajeno hacia su orientación sexual
- necesita cierto tiempo para asumir esa orientación minoritaria e integrarla en su vida
- necesita darla a conocer en su entorno más cercano, amigos y familiares sobre todo, y que estos la acepten y la traten igual que lo hacían antes de saberlo

En todo este proceso esta mujer desarrolla varias herramientas muy interesantes: la aceptación, la tolerancia y el respeto. Y ayuda a que otras personas (en especial sus seres queridos) también las desarrollen al abrir sus mentes a este fenómeno que podía ser desconocido para ellos y que nunca se habían planteado. De alguna forma, ella ha actuado como una fuente de energía amorosa que ha influido en su entorno y ha permitido que sea mejor y más maduro. Ha mejorado el «ecosistema». Tal vez las personas de tu entorno pueden estar agradecidas de haberte conocido, porque has contribuido a que aumente su respeto hacia los seres humanos. Y pensar eso te dará mucha energía. Tenlo en cuenta. Ahora más que nunca necesitas pensamientos positivos que te ayuden a ver las cosas de otra manera. Lo demás es vivir.

El enemigo interior.
Cómo desmontar
tu propio rechazo

Vamos a hacer un pequeño experimento, un test. Si te consideras lesbiana, contesta con sinceridad verdadero o falso a los siguientes enunciados, según si estás de acuerdo o no con ellos:

1. Tienes bien asumido tu lesbianismo, pero no necesitas *pregonarlo* por ahí.
2. Pones un anuncio en una sección de contactos buscando novia e incluyes «abstenerse chicas del ambiente» o «abstenerse chicas con **pluma** ♀».
3. En tu trabajo hay otras lesbianas, pero procuras que nadie te vea con ellas o sólo las ves fuera de la oficina.
4. Prefieres no ir por la calle con chicas de aspecto masculino y a las que se les nota que son lesbianas.
5. Desconoces si existe librería de lesbianas en tu ciudad o si la hay, nunca la has visitado.
6. Te gustan el cine y la literatura, pero no estás al corriente de los libros y las películas de temática gay porque no te interesan o piensas que son malos o limitadores.
7. No participas en las manifestaciones feministas ni en los actos del día del Orgullo Gay.
8. La mayoría de tus amistades son heterosexuales.
9. La mayoría de tus amantes o parejas han sido chicas que se definen como heterosexuales.
10. No te atraen las chicas que parecen masculinas.
11. Crees que un niño o una niña ha de criarse con una madre y un padre y por eso has decidido no tener hijos.
12. Cuando vas por la calle y te cruzas con una chica con muchísima pluma, desvías la mirada.
13. Recelas de las feministas, porque crees que son lesbianas radicales.
14. Al entrar en el metro o en algún sitio donde hay gente, procuras no mirar demasiado a las mujeres.

15. Tu círculo de amigos no conoce tu orientación sexual.

16. Tu familia ignora tu verdadera orientación sexual.

Si te consideras lesbiana y has respondido de forma afirmativa a cuatro o más de los enunciados, tienes un problema y a estas alturas sabes perfectamente cómo se llama: *homofobia interiorizada*. Quizá te preguntes: «¿Cómo puede ser?». Hasta cierto punto es lógico identificarse con muchos de los enunciados anteriores cuando se está al inicio del proceso y hace poco que una se plantea la posibilidad de ser lesbiana, porque entonces apenas se dispone de información y nuestras opiniones se basan en lo que nos han inculcado desde la más tierna infancia. Pero si hace años que lo eres y crees tenerlo bien asimilado, tus respuestas (te guste o no) indican que aún sientes rechazo hacia la homosexualidad y que es probable que ni siquiera seas consciente de ello. Y déjame advertirte que si te molestan u ofenden mis palabras, esos sentimientos de rabia son el mejor indicador de que hay mucho de verdad en ellas. Si no fuera así, las habrías leído con la misma indiferencia con que has afrontado otros pasajes con los que no te identificabas. La rabia es una señal de alarma de que algo no va bien o está mal en nuestro interior.

Identificarte con las afirmaciones anteriores implica lo que algunos psicólogos denominan *identificación con el opresor*. Insisto, has crecido en una sociedad heterosexista. Has interiorizado sus valores, que niegan cualquier aspecto positivo de otras orientaciones sexuales e incluso las vuelve invisibles. Si nunca has estado en contacto con el mundo homosexual o tu conocimiento del tema se limita a tus salidas a los bares de ambiente, ¿qué imagen puedes tener del lesbianismo? No lo dudes: la imagen de la sociedad heterosexista en la que vives, es decir, la que niega y/o denigra la existencia de cualquier otra orientación sexual. Es lógico, pues, que aún sientas rechazo hacia la homosexualidad.

Debido a esa homofobia interiorizada algunas lesbianas se identifican con los valores de la sociedad mayoritaria e intentan parecer heterosexuales y no llamar la atención, emulando su conducta y hábitos, y evitando demostrar en público su orientación. Esto puede hacerse de diversas formas,¹ tales como:

– Evitar situaciones amenazadoras (es decir, momentos en los que hay que hablar de la vida privada y es difícil eludir el tema).

- Controlar la información personal: presentando sólo ciertos aspectos de una misma.
- Cultivar una imagen de heterosexual o asexual (por ejemplo, haciendo comentarios sobre la belleza física de personas del género opuesto o no hablando de parejas o amantes).
- Adoptar una postura de distanciamiento respecto a todo lo homosexual.
- Cambiar el género de la pareja cuando se habla del tema en reuniones sociales.
- Inventarse un novio o un marido.
- Vestirse de forma *correcta* evitando cualquier símbolo dudoso (por ejemplo, algunos hombres evitan llevar el pelo largo o pendientes, mientras que algunas mujeres procuran llevar todos los signos supuestamente distintivos de la feminidad: vestidos y faldas, pelo largo, maquillaje, joyas, etc.).

Quienes utilizan este tipo de estrategias se están asimilando a la heterosexualidad, es decir, intentan integrarse anulando la diferencia que supone ser lesbiana. ¿Es tu caso? Eso explicaría, por ejemplo, tu desprecio hacia el ambiente gay, hacia las chicas con mucha pluma y tu aversión a que puedan relacionarte con ellas. De alguna forma has parcelado tu vida: por un lado está lo que sientes y, por otro, el mundo homosexual al que no quieres pertenecer y al que criticas (a pesar de que te autodenomines lesbiana).

Por el contrario, puedes haber contestado que no a casi todos los enunciados, pero sientes algún tipo de rechazo hacia los homosexuales. Como veremos más adelante, también tiene que ver con la homofobia interiorizada.

¿Te has fijado en si eres una persona que en general tiende a verlo todo negro?

¿Sueles ser pesimista, derrotista o victimista?

¿Tienes la sensación de que has fracasado en tu carrera profesional pero no sabes por qué?

¿Estás cansada de que tus relaciones no funcionen como esperabas?

¿Tienes problemas con el sexo?

¿Adicciones?

Si te has visto reflejada en cualquiera de las preguntas anteriores, has de saber que muchas veces estos problemas están relacionados con la homofobia interiorizada² y que algunas de sus consecuencias psicológicas son:

- depresión,
- odio hacia una misma,
- baja autoestima,
- estrés,
- sensación de soledad,
- insatisfacción.

Antes de seguir, lee estas historias. Quizá te identifiques con alguna:

Raquel tenía veintiocho años y vivía con otra mujer desde hacía cuatro. Su familia aceptaba a su novia y sus padres la trataban igual que a las parejas de sus restantes hijos. Ella pensaba que tenía la homosexualidad asumida y superada, pero no era feliz. Empezó a sentirse deprimida y vacía, se dio cuenta de que tenía un trabajo que no le gustaba y empezó a padecer toda clase de temores irracionales. Para escapar de su angustia, se enganchó a las drogas. La huida artificial le permitió evadirse durante algún tiempo, pero las cosas se pusieron tan feas que tuvo que iniciar un tratamiento de desintoxicación y acudir a terapia. Tardó mucho tiempo en darse cuenta de cuál era su problema: la falta de autoestima debido, sobre todo, al rechazo inconsciente de su homosexualidad. Se sentía tan inferior por ser lesbiana que aceptó todo lo que no le gustaba de su vida porque no creía merecer nada mejor. Una vez que enfrentó su homofobia interiorizada, empezó a valorarse y salió del pozo.

Alicia creía que aceptaba su homosexualidad, aunque no se atrevía a afrontar el tema con sus padres, gente con estudios y de mentalidad abierta. Ella aseguraba que el día que tuviera novia les plantearía la cuestión, pero mientras tanto no lo veía necesario. Los años iban pasando y no aparecía la chica ideal. Sin ser consciente de ello, se fijaba en mujeres que no podía conseguir: o bien porque eran heterosexuales o porque no se mostraban interesadas en ella o porque ya estaban emparejadas. Un día una amiga le comentó: «¿No será que te buscas historias imposibles para no tener que decírselo a tus padres? Mientras no tengas pareja, seguirás sin plantearles que eres lesbiana». Y así era. Alicia se dio cuenta de que en realidad no aceptaba su homosexualidad. Creía que era algo malo y, asimismo, temía que sus padres no la entenderían.

Eva tenía veinticuatro años y acababa de casarse cuando de pronto empezó a perder

pelo sin causa física aparente. El médico que la atendió le recomendó ir al psicólogo y pronto salió a la luz que le gustaban las mujeres y que era el rechazo hacia su propio deseo lo que había causado su alopecia.

Estas historias prueban lo sofisticadas y complejas que pueden llegar a ser las manifestaciones de nuestra homofobia interiorizada y cómo puede provocarnos graves problemas psicológicos y físicos. No es cuestión de quedarse de brazos cruzados. Mantenerse alerta es vital para descubrirla. Si estás dispuesta a combatirla, lo primero que deberás tener en cuenta es que, como la homofobia interiorizada suele actuar de forma muy sutil, a veces resulta muy difícil desenmascararla. Por ello, algunos expertos³ recomiendan que prestemos atención a ciertas señales que suelen indicar su presencia:

1. *Miedo a ser descubierta*: el miedo puede parecer un mecanismo de defensa para evitar un posible rechazo y a veces se manifiesta en una necesidad de proteger a los otros de la propia homosexualidad: «Les mataría si lo supieran», «les haría daño», «no hablamos de mi vida personal, así que no hace falta que se lo diga». Si piensas así es porque dentro de ti aún crees que la homosexualidad es mala. La mayoría de las personas heterosexuales aún tiene ideas estereotipadas sobre nosotras. Mientras sigamos dentro del armario, jamás lograremos que nuestro entorno más cercano nos acepte del todo. Ahora lo hacen porque creen que tú eres heterosexual. ¿No te gustaría saber si su amor hacia ti es más fuerte? ¿Si te aceptarían y querrían igual al margen de tu orientación?

EN EL TRABAJO

Observa tu reacción en el mundo laboral. Hoy en día no pueden despedirte por ser homosexual en España.* Si trabajas en una organización religiosa o en ciertos sectores donde podría ser peligroso* manifestar de forma abierta tu orientación, es comprensible que temas mostrarla. Pero ¿qué pasa cuando ejerces por tu cuenta? ¿O cuando trabajas en lugares donde no va a pasar nada, como una multinacional o para el Estado o el gobierno autonómico? Es probable que te digas cosas como «a nadie le interesa mi vida sexual», «mi vida privada sólo me concierne a mí». Seguro que piensas que dar a conocer tu orientación es ir pregonándola por ahí. ¿Qué pensarán tus compañeros si saben que eres lesbiana? ¿Crees que te rechazarán? ¿Por qué? ¿Porque no está bien serlo? ¿Aún sigues creyendo eso?

2. *Malestar ante lesbianas y gays con mucha pluma*: las **camioneras**♀ o «marimachos» producen mayor malestar que las lesbianas de aspecto *normal* (o sea, que no se distinguen de las heterosexuales). Se trata del mecanismo de defensa de identificación con el opresor. Desde pequeña, te han enseñado a mirar con malos ojos a las personas que se salen de la norma, las que son diferentes de la mayoría, y tú has interiorizado esa creencia. Pero ¿alguna vez te has parado a reflexionar sobre ello? ¿Qué tiene de malo vestirse o comportarse como a una le dé la gana mientras no haga daño a nadie? ¿De verdad crees que sólo existe una forma de ser hombre o mujer?

3. *Rechazo o menosprecio de todos los heterosexuales (heterofobia)*: es una reacción en la que se invierte la discriminación. Muchos gays y

4. *Sentirse superior a los heterosexuales*: se trata de una exageración de la diferencia: «somos mejores porque tenemos una vida más dura» o «nuestras vidas son más interesantes o más artísticas». En este caso gays y lesbianas tratan de encontrar un valor positivo a su diferencia, exagerando su valor.

5. *Creer que las lesbianas no son diferentes de las mujeres heterosexuales*: por evitar la discriminación, se borran las diferencias que *sí* existen. Aunque tienen cosas en común, no son del todo iguales. Una mujer heterosexual, por ejemplo, nunca ha tenido que cuestionarse su identidad sexual ni su orientación. Ha crecido en una sociedad donde se ve reflejada en todo momento, goza de derechos que las lesbianas no poseen y sus relaciones amorosas tienen algunas características diferentes a las existentes entre dos mujeres (hablaremos sobre parejas lesbianas en el capítulo 8).

6. *Incomodidad con la idea de que puedan criarse hijos en una familia lesbiana*: hay lesbianas que creen que la inseminación artificial es algo antinatural o que piensan que un niño necesita un padre, sin tener en cuenta que en el mundo real muchísimos hijos e hijas son criados por una sola madre y no ocurre nada.

7. *Sentirse atraídas por mujeres imposibles de conseguir, como heterosexuales o con pareja*: esto no permite tener relaciones maduras y completas y es una forma de reducir la expresión del propio lesbianismo. Al no tener pareja, puede pasarse más por heterosexual.

8. *Relaciones de corta duración*: las relaciones de corta duración permiten menos responsabilidad con el propio lesbianismo. Vivir con una mujer supone más riesgos sociales que sólo *salir* con ella.

HOMOFOBIA Y BISEXUALIDAD

Si eres bisexual, es evidente que no podrás aplicarte los enunciados del test de la misma forma. Pero útilízalos para descubrir si estás dejándote llevar por la homofobia.

Si alguna vez te ha gustado una mujer o has tenido o tienes una relación con una, te conviene abrir tu mente sobre estos temas. A veces, por temor a que te identifiquen con las lesbianas, puedes comportarte de forma homófoba. Si tienes claro que no lo eres, ¿por qué rechazarlas? Esa actitud afectará a tus relaciones afectivas con mujeres, ya que si estás saliendo con una y aún tienes ideas negativas sobre ello, será difícil que la relación funcione. Quizás expliques tus fracasos amorosos con mil argumentos distintos, pero párate a pensar si habrán tenido que ver con esa negatividad.

Si tanto te incomoda el lesbianismo, quizá sólo sea un reflejo de un conflicto interior con tu propia sexualidad. Analiza con detalle las situaciones en que has mostrado rechazo. Si te gusta una mujer o algunas mujeres, eso es algo que tienes en común con las lesbianas y tal vez te convendría compartirlo con alguna de ellas. Incluso es probable que alguna vez hayas tenido relaciones con una.

«Es que a mí no me interesa lo que hacen las lesbianas», quizás objetarás. Sí, está bien. Pero si decides no participar en su lucha, al menos no hagas nada contra ellas. De lo contrario estarías tirando piedras sobre tu propio tejado.

¿Te has planteado alguna vez asistir a la manifestación del día del Orgullo Gay? Quizá no vas porque temes que te vea alguien conocido. Si no eres lesbiana, ¿qué más te da? Mucha gente heterosexual va a estos actos para mostrar su apoyo al colectivo gay y lésbico. Si estuvieras segura de tu orientación, no te incomodaría. Pero si no vas, quizás aún tienes un conflicto con eso. Y porque parecer lesbiana lo consideras todavía algo malo, algo con lo que no quieres que nadie te identifique. Piénsalo.

«Es que nunca voy a manifestaciones», también puedes decir. Perfecto. Es una opción tan legítima como cualquier otra. Pero aunque no vayas a actos reivindicativos, sí puedes adoptar una serie de medidas en tu vida cotidiana como no reírte de los chistes homófobos que oyes a tus compañeros de trabajo o defender a las personas que tienen distintas orientaciones sexuales cuando se habla del tema en una sobremesa familiar. Callar por miedo es lo peor que puedes hacer, va en contra de ti misma.

Si ser lesbiana es algo normal, ¿por qué permites que gente cercana a ti que está mal informada piense lo contrario? ¿Por qué no les recomiendas algún libro que les ofrezca una visión más amplia y realista sobre el tema? ¿Por qué no les presentas a tus amigos y amigas homosexuales para que descubran que sus tópicos son infundados?

Vamos a explorar ahora algunos temas que pueden despertar tu rechazo, dificultar que aceptes las relaciones lésbicas (y por lo tanto, a ti misma) e impedir que vivas libremente lo que eres.

Estas reflexiones pretenden ayudarte a tomar conciencia de tus prejuicios para poder

cambiarlos.

¿Te molesta la imagen masculina de algunas lesbianas?

Es muy frecuente que las mujeres que visten con ropa masculina o que tienen un aspecto varonil muy marcado despierten el rechazo de otras, ya sean lesbianas, bisexuales o heteros. Incluso los términos que se utilizan para designarlas son despectivos, tales como «marimachos» o «camioneras». Si a ti tampoco te agradan, ¿te has cuestionado alguna vez por qué? Puede que respondas: «Es que a mí me gustan las mujeres como tienen que ser, porque si no me liaría con un hombre». Analicemos un poco el sentido de estas palabras. Una declaración como esta implica que para ti:

- Las mujeres tienen que cumplir con los estereotipos de feminidad determinados por la cultura en que vivimos (heterosexista y sexista, no lo olvides).

- Las mujeres que no cumplen con lo que se espera de ellas no son mujeres.

Mientras pienses así le estarás haciendo el juego a la sociedad heterosexista, una sociedad en la que no tienen cabida quienes no se ciñen a las reglas dictadas por la mayoría y, por lo tanto, en la que no tienen cabida aquellas personas que no pertenecen a la orientación sexual mayoritaria... *Es decir, tú.*

Hace muchos años, cuando por primera vez entré en un bar de lesbianas, vi que muchas de las clientas parecían hombres. Indignada, se lo comenté a una amiga que, molesta, me espetó: «¿Y qué tiene de malo? Cada una es libre de ser como quiere, ¿no? Además, ¿por qué limitarnos a un solo modelo de mujer?». Esa explicación me llegó al alma. Lo pensé y me di cuenta de mi prejuicio. Al esperar que las mujeres se comporten de la manera en que nos han enseñado que *deben* comportarse, no hacía más que *identificarme con el opresor*. Estaba repitiendo, sin ser consciente de ello, lo que me habían enseñado toda la vida.

Intenta explorar tu rechazo. ¿Por qué te angustia tanto que sean diferentes? ¿De dónde surgen tus creencias? ¿Crees que la vestimenta es lo único que define la feminidad? ¿O los gestos? Si ser mujer sólo dependiera de la ropa o de determinadas actitudes, muchas

transexuales (de hombre a mujer) serían la mar de felices y no tendrían que afrontar el rechazo diario. Pero tú y yo sabemos que eso no es así. Y ellas también lo saben.

¿Se te ha ocurrido pensar que tal vez lo que no te gusta de las mujeres de aspecto masculino sólo sea una cuestión de estética? Quizá sencillamente algunas te resultan feas. ¿Tiene eso algo que ver con la feminidad o la orientación sexual? ¿No te pasaría lo mismo con una mujer que llevara falda y zapatos de tacón? Intenta no vincular tu sentido de la belleza con las expectativas de género que tienes respecto a las mujeres.

Además, ¿qué tiene de malo que una mujer tenga aspecto *masculino* o que un hombre se comporte de forma *femenina*? Puedo encontrar muchas razones para creer que la contaminación es mala, que el tabaco es malo, que la violencia es mala o que el abuso es malo. Pero no encuentro ningún motivo para aplicar ese adjetivo a una manera de comportarse femenina o masculina. Ni siquiera creo que haya una manera masculina o femenina. Eso sólo es una invención cultural.

Te propongo un experimento. En cuanto puedas, sal una noche con tus amigas y ve a un bar de lesbianas. Imagina que eres un ser de otro planeta y no sabes nada sobre las costumbres de la Tierra o sobre la existencia de géneros. Mira desde ese punto de vista inocente a esas mujeres que tienes alrededor. Observa sus gestos y sus actitudes, y fíjate en aquellos detalles que más te cuesta aceptar. ¿Cuáles son? Bucea en tu interior para descubrir en qué se fundamenta ese rechazo, con qué está relacionado. Haz un esfuerzo por volver positiva la imagen que tienes de ellas. ¿Podrías encontrar su belleza? ¿Serías capaz de ver las cosas bellas que tienen al margen de cómo vayan vestidas o de cómo se mueven? Trata de pensar que ellas son mujeres igual que tú y ofréceles tu respeto en silencio. ¿Qué sientes? ¿Ha cambiado algo? Ahora intenta dar un paso más. ¿Podrías plantearte la posibilidad de aceptarlas? ¿De tratarlas con el mismo respeto y consideración que sientes hacia las que para ti son mujeres *de verdad*?

Una última observación: quizá no te hayas dado cuenta de que este prejuicio está relacionado con la orientación sexual de la persona a la que se rechaza. ¿No me crees? Pues haz la prueba: observa tu actitud cuando se trata de una mujer heterosexual *poco femenina*. Sabes que las hay. A montones. Y ¿qué sucede? Muy simple, que una mujer de aspecto masculino que va por la calle con su hijito y su marido es aceptada por la sociedad, y probablemente por ti, porque sus acompañantes están informando de que es

heterosexual. Conclusión: lo que disgusta no es el aspecto masculino, sino eso unido a la homosexualidad.

Recuerda: no aceptar a las mujeres de aspecto masculino supone adoptar la misma actitud intransigente que tienen las personas que no aceptan a las lesbianas o las bisexuales. Siendo tú misma tan intolerante, ¿con qué legitimidad puedes reclamar respeto hacia tu orientación sexual?

«Pero ¿por qué se visten así? —te preguntarás—. ¿Es que ser lesbiana implica ser masculina?» No, en absoluto, pero hay muchos factores que influyen en este tema:

1. De pequeñas, las lesbianas carecen de todo referente sobre lo que les pasa. Se las socializa como heterosexuales y, al no tener modelos donde mirarse, deben construir su identidad por su propia cuenta, desde cero. Es lógico, pues, que al no reconocerse en las otras niñas y preferir la libertad y las prerrogativas de los niños, se identifiquen con estos y los imiten. Incluso podría pensarse que, de esta forma, están rechazando el género femenino, que desde muy pronto han percibido como inferior (del sexismo y las desigualdades hombre-mujer nos ocuparemos enseguida). Es comprensible, pues, que algunas lesbianas emulen el comportamiento masculino o su vestimenta. En realidad, lo que están haciendo es construirse una imagen nueva y válida para ellas a partir de diversos elementos de la realidad que las rodea. Construyen una identidad diferente, única, para sentirse bien consigo mismas. ¿No te parece una muestra de gran inteligencia y adaptación?

Lo dicho no hace sino subrayar la importancia que tiene que personas célebres y de reconocido prestigio declaren su homosexualidad. Al hacerlo cumplen una función muy positiva en el desarrollo de las nuevas generaciones de gays y lesbianas, ya que les ofrecen un modelo feliz y equilibrado de lo que supone serlo. Y esa es la mejor manera de afrontar la desigualdad que existe. En España hace ya algunos años que algunos gays famosos están saliendo del armario (el bailarín Nacho Duato, el presentador de televisión Jesús Vázquez o el ex ministro socialista Jerónimo Saavedra, por poner unos pocos ejemplos), algunos de ellos gracias a la revista *Zero*. Las mujeres vamos un paso atrás de los hombres y nuestras famosas lesbianas aún no se han atrevido a emular a sus colegas masculinos. Para mucha gente eso significa que no existen, pero no es cierto. Hay más de las que piensan. Pero ellas también son víctimas de la homofobia interiorizada. Ojalá

pudieran ayudar a todas las jóvenes que viven con dudas y sufren porque no entienden lo que les sucede.

2. Una vez que una chica asume su homosexualidad y empieza a relacionarse con otras lesbianas, descubre una especie de código propio distinto del de la sociedad heterosexual. Como señala la antropóloga Olga Viñuales: «Cuando un grupo de personas se adscribe a una determinada categoría (lesbiana) este proceso configura una identidad social: espacios de encuentro, lenguaje y construcción de redes sociales compuestas por las similares». ⁴ Para formar parte del grupo adquiere ese código, que en la vestimenta puede traducirse en imitar el aspecto masculino. Cuando muchas chicas aterrizan por primera vez en el ambiente, pasan por toda una transformación. Dos de esos cambios suelen ser cortarse el pelo y modificar su estilo de vestir. Pero esto tiene más que ver con la imitación de una moda que con una auténtica necesidad de parecer masculina. Como asegura Viñuales: «A las discotecas de ambiente acude todo tipo de mujeres cuyo máximo denominador común es que tratan de presentarse bien vestidas o ataviadas. El uso de perfumes y de prendas que siguen los dictados de la moda indica la importancia que tiene la presentación social en el mundo lésbico». De todas formas, esas modas van evolucionando y hoy en día ir al ambiente es distinto de hace diez años. Las modas imponen su peso, como en la sociedad heterosexual, y casi nadie escapa de ellas. El *look* típico de la lesbiana va evolucionando según las tendencias y supone una diversidad tan amplia que es difícil reducirla a algo único. A medida que haya nuevas imágenes positivas y diferentes de lesbianas en las películas, en las series de televisión y en la sociedad, se dejará de imitar el antiguo código de mostrar un aspecto masculino.

3. Las lesbianas que no se distinguen por su aspecto de las mujeres heterosexuales pasan inadvertidas. Nadie sabe que lo son, a no ser que declaren públicamente su homosexualidad, lo que es poco habitual aún hoy, sobre todo en los pueblos y las pequeñas ciudades. Esto significa que la mayoría de la gente identifica ser lesbiana con ser *hombruna*. (Te recuerdo que hay muchas mujeres heterosexuales que también tienen ese aspecto.) Cuando una chica descubre que es lesbiana, su único referente de lo que es serlo son mujeres calificadas de *raras* o *marimachos*, y por mucho que no desee parecerse a ellas, básicamente por temor a los comentarios de los demás, esa es la única imagen que tiene de *cómo es* una lesbiana.

4. Una vez que empiezas a romper con tantas normas, quizá también descubras que la de la imagen es la que menos cuesta cambiar, y a veces, la más sensata. ¿Por qué

estropearse la piel con maquillaje? ¿Por qué someterse a la tortura de la depilación? ¿Por qué gastar tanto dinero en unas medias que suelen romperse la primera vez que te las pones? ¿Por qué quemar tu pelo con secadores y tintes abrasivos? ¿Por qué destrozar tus pies con un calzado que es inadecuado? ¿Por qué torturar tu cuerpo con terapias radicales y agresivas para eliminar la grasa acumulada? Todo eso lo hacen las mujeres para amoldarse al canon de belleza que impera en nuestra sociedad. Y cuando no consiguen ser perfectas, se sienten infelices y desdichadas y creen que son feas y están gordas. ¿Has probado alguna vez a contemplar el cuerpo femenino desde otra óptica, a aceptar sus formas, por muy rotundas que sean? Te sorprendería empezar a cambiar el chip respecto a eso. Mientras sigas creyendo que la belleza femenina sólo puede ser de una determinada manera, de nuevo estarás identificándote con el opresor, en este caso la sociedad que establece unas normas muy rígidas sobre cómo tiene que ser una mujer o cómo tiene que ser un hombre.

¿Recelas del mundo gay?

Mucha gente considera que gays y lesbianas viven en un gueto porque quieren, dan la espalda a la sociedad de forma voluntaria y, de alguna manera, no quieren integrarse en ella. Analicemos esta cuestión con detalle. Vivir en el barrio gay de una ciudad, leer sólo revistas y libros para homosexuales, ir al cine sólo para ver películas de esa temática y negar todo lo demás podría considerarse como vivir en un gueto. Pero a quienes nos acusan de ello se les escapa un detalle: que en España *eso no es posible* porque no hay tantos espacios ni tantas revistas ni tantos libros sólo para homosexuales. Por mucho que una lesbiana quisiera vivir en un gueto así, le sería materialmente imposible. Y quien crea que esos guetos existen, no está bien informado. Cuatro tiendas y cuatro bares en unas pocas ciudades grandes no son un espacio en el que poder vivir y *dar la espalda* a la sociedad heterosexual.

FRENTE AL RECHAZO

Tal como señala el psicólogo Dominic Davies:⁵ «En nuestra sociedad existen muchas formas de discriminación contra las lesbianas, los gays y las o los bisexuales. El funcionamiento de la sociedad

heterosexual [...] las utiliza no sólo para oprimir a lesbianas, gays y bisexuales, sino también para encasillar a hombres y mujeres heterosexuales en roles de género muy estrictos y estereotipos asfixiantes». Las personas homosexuales tienen varias estrategias para afrontar la homofobia y el heterosexismo de la sociedad.⁶ Algunas de ellas son:

1. Asimilación: muchos gays y lesbianas se integran por completo en la sociedad heterosexista asimilando su conducta, lenguaje y actitudes y pasando por heterosexuales. Eso puede provocar un profundo sentimiento de odio hacia sí mismos así como un alejamiento de su cultura.
2. Confrontación: por el contrario, otros gays y lesbianas lo que buscan es salir del armario para encontrar fuerza en la diferencia de ser homosexuales. Esto puede dar lugar a acciones inadecuadas como mostrar la propia orientación en lugares donde se sabe que va a ser mal recibida.
3. Guetización: consiste en vivir la mayor parte de la vida en una subcultura geográfica y/o psicológica (un gueto). Es lo que ocurre cuando algunos gays y lesbianas sólo se mueven en el mundo del ambiente, en el barrio donde están los locales de ambiente y rechazan otro tipo de cosas. Esta tendencia suele ir acompañada de una visión polarizada entre heterosexuales y homosexuales.
4. Especialización: mediante esta táctica, algunos gays y lesbianas se ven a sí mismos especiales como si tuvieran cualidades únicas, siendo exóticos, siendo mejores por haber sufrido y considerándose un grupo elegido o «exiliado».

Es más, ¿acaso las lesbianas no ven la tele, no leen los diarios, no compran revistas, no leen libros, van al cine, trabajan y pagan sus impuestos? ¿Conoces a alguna que no haga ninguna de estas cosas? Y si las hacen, ¿qué clase de cultura están recibiendo a través de esos medios? ¿En qué cultura se están moviendo? ¿No es la heterosexual? ¿Puedes decir entonces que esas mujeres viven de espaldas a la sociedad y se han creado un gueto? ¿Dónde está el gueto? Ya puestas, quizá podríamos hablar de *cárcel heterosexual* en vez de gueto homosexual, ¿no crees? A muchos gays y lesbianas no les queda otro remedio que consumir los productos de la cultura mayoritaria porque son casi los únicos que hay. ¿Eso no es una especie de condena heterosexual para ellos? ¿Podrías verlo desde este punto de vista?

Cuando pienses que las lesbianas viven en un gueto porque ellas quieren, reflexiona un poco sobre todo esto. Si no eres lesbiana, trata de ponerte en su lugar. Imagina que tú lo fueras y que la sociedad te excluyera constantemente de todas sus expresiones. ¿Cómo te sentirías? ¿Qué harías? Es muy fácil hablar desde el lado de la mayoría. Pero trata de ponerte en nuestro lugar antes de simplificar la realidad. Cuando la sociedad acepte e integre la homosexualidad, dejarán de existir esos supuestos guetos.

La gente que tiene gustos en común suele construir espacios para compartirlos. Por ejemplo, los aficionados al fútbol suelen hacer peñas donde se reúnen y comentan los partidos de su equipo. La peña del FC Barcelona de Jerez de la Frontera ¿es un gueto? Los fans de la serie *Expediente X* que se reúnen en los chats de Internet para hablar de su serie preferida, ¿están en un gueto? Una librería especializada en derecho, ¿es un gueto? Una tienda de ropa para gente obesa ¿es un gueto? ¿Por qué entonces te lo parece una asociación de gays y lesbianas? ¿O un chat para gays? ¿O una librería especializada en libros de temática homosexual? ¿O una tienda de ropa para gays? Ese tipo de espacios son una manifestación más de las necesidades de una minoría que necesita compartir con sus semejantes las mismas inquietudes y gustos que no coinciden con los mayoritarios. ¿Por qué cuando el grupo tiene en común una determinada orientación sexual se considera un gueto? ¿Por qué sólo se mira el aspecto de la *orientación sexual* en lugar de ver que también tiene otros objetivos, que también es una asociación cultural, o un chat para conocer gente o una librería donde adquirir libros?

Quizá te cuesta entender que en torno a una orientación sexual se puedan organizar tantas cosas cuando se supone que no debería haber diferencias por ese motivo. Sí, eso es cierto, no debería haber diferencias por ese motivo, pero *las hay*. Y mientras la sociedad considere que lo que no sea heterosexualidad no existe o no es bueno y no le otorgue el mismo estatus social, todas las personas que no son heterosexuales necesitarán buscar otras vías de expresión y de experiencia diferentes a la mayoritaria.

Muchas personas heterosexuales que aceptan las diferentes orientaciones sexuales tienen aun así una visión limitada de lo que supone la homosexualidad. Como ellas admiten a sus amigos gays creen que eso es algo común en toda la sociedad y en todo el mundo, pero en realidad no conocen bien qué leyes en su propio país no incluyen a quienes no son heterosexuales ni qué ocurre en el resto del mundo. Se creen que puedes ser homosexual en cualquier sitio y no pasa nada. Tampoco saben la presión social constante que soportan muchos gays, lesbianas y bisexuales por no verse reflejados en la sociedad en que viven y por ser diferentes a la mayoritaria. Las personas homosexuales y bisexuales se enfrentan cada día al hecho de saber que mucha gente desearía que no existieran. Esto produce lo que algunos psicólogos denominan *estrés de la minoría*.

Alguna vez te encontrarás con que al contarle a un amigo o conocido heterosexual que *entiendes* te diga: «ah, ¿y qué?, no pasa nada porque lo digas». Por desgracia, esto no es

siempre así. Desde la comodidad de la heterosexualidad es muy fácil asegurar que no pasa nada por ser lesbiana o bisexual o por decirlo. Es muy simple creer que todo es fácil porque ellos lo tienen todo. Pueden casarse, sus familias aceptan a sus parejas y su modo de vida es retratado una y otra vez en el cine, la literatura y la televisión. Viven como si estuvieran en una sala de espejos donde se ven constantemente reflejados y apoyados. Desde ahí es muy fácil decir que las personas homosexuales no quieren integrarse y se construyen un gueto.

Puede que ahora mismo sientas rechazo hacia los colectivos de gays y lesbianas, el mundo del ambiente o la cultura homosexual. Si es así, trata de concretar por qué. Tal vez pienses:

- los colectivos son radicales y sus acciones me resultan extremadas
- gays y lesbianas se autoexcluyen de la sociedad y forman un gueto
- no me parece bien que traten de ser diferentes, en vez de integrarse en la sociedad
- son agresivos
- el día del Orgullo Gay me parece una ridiculez
- se diferencian porque quieren
- no soy diferente de las demás por ser lesbiana o bisexual
- no quieren integrarse y dan la espalda a la sociedad
- por su culpa la sociedad no nos acepta
- ...

Una vez que hayas elaborado tu lista de recriminaciones hacia el mundo gay, observa cuál es tu conocimiento real sobre el mismo:

a) Colectivos

Quizá no tengas muy claro a qué se refiere el término colectivos. Se trata de las asociaciones y organizaciones que tienen en común la defensa de los derechos de las personas homosexuales y la organización de actividades diversas, como actos reivindicativos, campañas de información, convenciones y congresos o actos de todo tipo, ya sean culturales o lúdicos.

Hecha esta aclaración, te toca a ti. ¿Qué sabes de ellos? ¿Has participado alguna vez

en un colectivo? Si es así, ¿en cuál? ¿Qué ocurrió para que ahora sientas ese rechazo? ¿Puedes generalizar a partir de un hecho concreto? ¿Por qué? ¿A cuánta gente conoces que forma parte de algún grupo de esta índole? ¿Vas a los actos promovidos por ellos? ¿Estás al tanto de su agenda? ¿Cómo te informas de ella? ¿Qué crees que es en realidad una asociación gay? ¿Conoces su historia?

Si no conoces ninguno, ni a nadie que asista a sus reuniones, no vas a los actos organizados por ellos ni conoces su agenda y sus propuestas, ¿de dónde surge la idea que tienes de ellos? En ese caso tu conocimiento no se basa en la realidad, sino en una idea preconcebida. Ten en cuenta que:

- una sola persona no es la representante de todos los colectivos gays que existen
- las asociaciones de gays y lesbianas son quienes trabajan para que nuestros derechos sean reconocidos en todo el mundo; si hoy puedes leer este libro es gracias a su labor de años y años, una labor sin reconocimiento ni remuneración. No son los representantes heterosexuales de los partidos políticos quienes han promovido los cambios en las leyes para que la homosexualidad se equipare a la heterosexualidad en derechos. Si eso ha ocurrido ha sido gracias al trabajo de cientos de miles de personas anónimas en todo el mundo. Gente que de forma altruista ha consagrado parte de su vida a construir un lugar donde tú puedas ser libre. ¿No crees que esa gente merece todo nuestro respeto y apoyo?
- es importante que busques información sobre los diferentes colectivos que hay en tu ciudad o en tu país. Infórmate de cuál es su labor, qué clase de actividades organizan, cuáles han sido sus logros. Quizá puedas contribuir en su lucha aunque no quieras implicarte de forma directa porque no tienes tiempo. A veces aceptan donativos o necesitan voluntarios para determinados trabajos. Sea como sea, con una información realista quizá cambies de opinión
- trata de no enjuiciar algo que tal vez no conoces basándote en ideas que quizá sólo son prejuicios; la consideración de los colectivos de gays y lesbianas como actividades radicales suele ser lo que dice la gente heterosexual que está desinformada; no repitas como un loro sus palabras
- si no te apetece conocerlos, al menos deja de juzgarlos sin conocimiento de causa. Las críticas del tipo: son radicales, forman un gueto, no quieren integrarse y se

autoexcluyen porque sí, son propias de la sociedad heterosexista; deja de repetir las, eso alimenta tu negatividad y perjudica tu autoestima.

b) El ambiente

El *ambiente* lo forman los bares, las discotecas y los locales frecuentados por personas homosexuales y, por extensión, se utiliza también para referirse a tiendas, librerías y todo tipo de espacios en torno a la homosexualidad.

Es probable que a estas alturas hayas ido ya a algún local de ambiente. Si no te ha gustado, pregúntate qué es lo que has visto allí que te desagrada tanto. ¿Acaso no ves lo mismo que en los bares donde hay gente heterosexual? ¿Cuáles son las diferencias? Quizá tu rechazo se debe a la falta de costumbre y a cierta tendencia a la generalización, algo muy frecuente en la mente humana. Las lesbianas que hayas visto allí y que no te gustan por el motivo que sea no son la Homosexualidad con mayúsculas. Hay tantos tipos de lesbianas como de mujeres en el mundo, ¿por qué te empeñas en enjuiciar una orientación sexual en función de un grupo de personas que no te han caído bien? Si eres lesbiana y te sientes diferente de ellas, ¿por qué seguir creyendo que todas son de una determinada manera si tú misma lo eres y no cumples con esa definición? Piensa que estás generalizando y te estás dejando llevar por los prejuicios. Estás juzgando a unas personas en función de su orientación sexual.

Cuando vas por la calle y ves a un grupo de chicos jóvenes bebidos hacer el tonto, ¿piensas acaso: «qué asco de hombres heterosexuales»? Si no lo haces, ¿por qué en el caso de personas homosexuales juzgas sus actos en función de su orientación sexual?

c) Cultura gay y lesbiana

Quizás eres de las que piensan que no existe una cultura homosexual. Todo depende de qué entiendes por la palabra cultura. Para aclararnos, la definiremos como toda manifestación artística realizada por personas homosexuales y expresada a través de distintos medios, ya sean musicales, literarios, pictóricos, cinematográficos, gastronómicos...

Si rechazas este tipo de cultura, quizá seas de las que dicen: «no me interesa porque es limitadora». En general solemos interesarnos por unas cosas más que por otras. Depende

de la personalidad, la educación y los intereses de cada una. Pero si te gusta leer, ir al cine, escuchar música, observa qué es lo que te produce rechazo de la cultura lesbiana. ¿La conoces bien? ¿A través de qué medios has sabido de su existencia? ¿Estás al día de sus novedades, de las nuevas tendencias? ¿Conoces nuestra historia? ¿Cómo puedes saber que no te gusta o no te interesa si no sabes nada de ella? Tal vez has leído un libro que no te convenció. ¿Vas a rechazar el resto por una sola obra?

¿Por qué crees que no te interesa? ¿Cómo puede ser que si te gustan las mujeres o una sola mujer, no te apetezca leer un libro sobre eso o ver una película que trate ese tema? Al afirmar que no te interesa, que lo rechazas, de alguna forma estás permitiendo que los mensajes negativos acerca de la homosexualidad dirijan tu vida. Porque estás dando la espalda a tu propia cultura, no lo olvides. Eso no significa que tengas que reducir tus intereses sólo a ella. Todo lo contrario, quiere decir que acercándote a ella, ampliarás tus horizontes sin renunciar a todo lo demás. Se trata de abrirte a más cosas, no de cerrar puertas.

Por desgracia, muchas de las mujeres que rechazan la cultura lésbica creen que conocerla y asumirla implica aislarse de todo lo demás. Polarizan la situación en dos únicas opciones: cultura lésbica contra cultura en general (heterosexual, no lo olvidemos). Y ambas se excluyen mutuamente. Esto es un error. Conocer tu cultura significa ampliar no reducir. No quiere decir que des la espalda a la cultura mayoritaria (*mainstream*, en el mundo anglosajón). Se trata de sumar, no de restar.

No es mi intención convencerte de que debes militar en un colectivo, sumarte al ambiente y estar al día sobre todo lo que se hace en la cultura lésbica. Ese no es mi propósito y, por supuesto, ser lesbiana o bisexual no se reduce sólo a eso, ni se es mejor o peor o más o menos lesbiana o bisexual según el interés que se tenga por el mundo gay y bisexual. Sólo pretendo que te cuestiones la posibilidad de que rechazas todo eso a causa de tus prejuicios. No te pido que cambies tu vida si no quieres, sólo que respetes a quienes piensan de otra manera y no les juzgues por su orientación sexual. En la mayoría de los juicios que haces sobre colectivos, ambiente y cultura homosexual hay un punto en común: la visión negativa de la homosexualidad. No ves un bar de ambiente como un bar, sino como un bar de ambiente. No ves una película de lesbianas como una película, sino como una película de lesbianas. Siempre reduces esos espacios, personas y productos a la homosexualidad y esa etiqueta los convierte en algo negativo. ¿Estás de

acuerdo? ¿Sientes rabia al pensar en ello? ¿Crees que estoy equivocada? Reflexiona sobre esto durante unos días, a ver qué conclusiones sacas.

Recuerda, este tipo de actitudes tiene que ver con la *identificación con el opresor*. Nos han educado para creer que las relaciones entre personas del mismo sexo son algo malo. Durante muchos años te han bombardeado con esas ideas de tal forma que las has interiorizado y ya forman parte de tus creencias, aunque de una manera inconsciente. Cuando crees que no te gusta el cine lésbico, quizás encuentras argumentos que te convencen de que no te gusta por motivos estéticos o de otra índole. Trata de buscar si tras esos motivos aparentes existe aún la homofobia interiorizada.

Si eres una persona que vive al margen del mundo gay y lésbico, la prueba de que tienes prejuicios negativos hacia la homosexualidad es más evidente aún. Mientras no tengas contacto con ese mundo, ¿de dónde surge tu idea de él? Desde luego que no de la realidad ni la experiencia, sino de las creencias negativas que tienes arraigadas.

Déjame que te dé un ejemplo. Yo nunca he estado en Nueva York. Sin embargo, conozco esa ciudad por cientos de películas y libros que me la han mostrado. ¿Qué idea crees que tengo de ese lugar? Pues muy fácil: creo que es una ciudad peligrosa,* llena de delincuencia, donde no puedes salir a la calle porque corres peligro. Esa es la idea que he extraído del cine y la televisión, de todas las películas y series violentas que he visto, donde las calles de Nueva York eran el escenario de algún tipo de crimen o abuso. También he visto películas de amor que transcurrían en sus calles. Pero mi mente ha generalizado a partir de la idea negativa y ha borrado el valor de lo positivo. Es una tendencia muy común en nuestra forma de pensar.

Esa es la idea que tengo. ¿Crees que un neoyorquino estaría de acuerdo conmigo? ¿Crees que todos estarían de acuerdo conmigo? Sabemos que la realidad siempre es más compleja que la percepción que podamos tener de ella. Conoceré mejor esa ciudad el día que la visite. O mejor si vivo en ella unos meses. Sólo entonces tendré una idea más realista de lo que es Nueva York y lo que supone vivir allí. Y aun así, será mi idea y habrá otros neoyorquinos que seguirán viéndola de otra forma. Pero desde luego, tendré más datos para construir una idea distinta, más positiva y aproximada a la realidad, porque se basará en mi propia experiencia.

Hace poco hablé con una lesbiana de treinta y seis años que siempre ha vivido al margen del mundo homosexual. Comentamos la película *Mujer contra mujer*, donde se

relatan tres historias distintas sobre lesbianas que transcurren en los años sesenta, los setenta y el año 2000. Para esa chica, la historia que mejor refleja la realidad de lo que supone ser lesbiana es la de los sesenta. Para ella, eso es la homosexualidad, es la idea que tiene. Se trata de una historia dramática, en la que se muestran las dificultades de una pareja de lesbianas mayores que viven en Estados Unidos en esa década. Una de ellas muere y la otra no puede acompañarla en sus últimos momentos ni le permiten despedirse de ella por «no estar emparentadas». Para colmo, la familia de la fallecida la echa de la casa común porque la escritura estaba a nombre de su pareja.

Para la chica que me comentaba la película, eso refleja la realidad de la homosexualidad. Y es lógico, porque al vivir apartada del mundo homosexual, la idea que tiene de él es la de la sociedad heterosexista, que está desfasada y se basa en el desconocimiento. Si esa chica estuviera en contacto con el mundo lésbico, tendría una imagen mucho más positiva y real sobre él. Y sabría que, por fortuna, lo que mostraba esa película ya no es la norma general. Puede que lo sea aún en algunos países. Hay lugares donde aún es delito la homosexualidad y donde puede condenarse a muerte a una persona por tener relaciones sexuales con alguien de su mismo sexo. Pero en España no es así. Aunque ella no lo sabe y sigue viviendo de forma dramática su orientación sexual.

No lo dudes: dar la espalda a tu cultura, o sea la cultura homosexual y bisexual, sólo contribuye a mantener los prejuicios que interiorizaste de la sociedad heterosexista e implica identificarte con el opresor.

¿Aceptas la diversidad?

¿Te suena algo de esto?:

- Qué vidas más aburridas tienen los heteros
- Suerte que soy lesbiana, no me gustaría ser como ellos
- Gracias a Dios que soy lesbiana para no tener que aguantar a un tío
- Los gays son unos misóginos
- Las bisexuales son lesbianas reprimidas

Asumir tu lesbianismo implica comprender que el modelo heterosexual no es el único y tomar conciencia de la homofobia interiorizada, pero también es necesario admitir la

diversidad de los demás. Para poder aceptarte a ti misma por completo, te conviene respetar a quienes no son como tú. Erigir una imagen positiva de las relaciones homosexuales no puede hacerse desde la exclusión, la rabia y el odio. Eso no dejará espacio para que seas feliz.

A veces, aquello por lo que luchamos (ser aceptadas) no lo cumplimos ni nosotras mismas. Debido a que somos una minoría maltratada por la sociedad, algunas lesbianas rechazan a quienes no son como ellas: heterosexuales, hombres (incluidos los gays), bisexuales y mujeres que no quieren definirse como lesbianas. Todas las personas merecemos el mismo respeto, seamos lo que seamos, al margen de nuestra orientación sexual. Respeta a los demás como quieres que te respeten a ti.

También es habitual la postura del victimismo: «pobrecita de mí, cuánto he sufrido, me he hecho a mí misma, ellos no tienen idea de lo que he tenido que pasar». Sí, es cierto, algunas lo hemos pasado bastante mal para asumir nuestra orientación sexual, pero ni personalicemos ni generalicemos. La sociedad es un ente abstracto y no necesariamente la vecina con la que te cruzas en el ascensor tiene la culpa de lo que sucede.

La negatividad hacia los heterosexuales puede convertirse a veces en una ácida burla. A menudo he sido partícipe de ello, lo reconozco. Cuando una persona heterosexual me ha hecho una pregunta mal formulada (a veces, simplemente estúpida y ridícula) a causa de su falta de información, yo misma me he cebado en ella y la he machacado. Por un lado es lógico. Las lesbianas y bisexuales que lo tienen asumido desde hace mucho tiempo y conocen el tema se cansan de estar siempre *enseñando* a los heterosexuales ignorantes. Cuando te hacen preguntas del tipo: ¿Quién hace de hombre?, ¿te tengo que llamar en masculino? (sí, lo juro, me lo preguntaron en una ocasión), ¿al colectivo lésbico le gusta Raffaella Carrà? (como si tuviera el teléfono de todas para preguntárselo), es normal que sientas cansancio, rabia y menosprecios a la persona que te la ha planteado. Pero sólo te digo una cosa, debes ser paciente y respetuosa. Esas personas no han recibido información. No tienen idea de lo que es ser lesbiana o bisexual y simplemente repiten los tópicos que han oído. Al menos, al preguntarte, están demostrando buena voluntad e interés. En tus manos está ayudar a que un heterosexual más deje de estar mal informado. Si le contestas con sarcasmo, lo único que conseguirás es que refuerce los estereotipos que tiene sobre nosotras, es decir, que odiamos a los heteros. De alguna

manera actuamos como células de información y con nuestro ejemplo podemos contribuir a una mayor comprensión de lo que somos.

Recuerda que nosotras sabemos lo que sabemos porque lo hemos vivido en nuestras carnes y la mayoría de la gente heterosexual no tiene idea de cómo somos ni de cómo vivimos. Para algunos sólo somos un símbolo, un estereotipo. Imagina que fueras a una convención de aeromodelismo. Es probable que si no tienes idea de ese tema le preguntarías alguna tontería a cualquier experto en la materia.* Esa persona podría reírse de tu pregunta o contestarte bien. Esa es la diferencia.

Dificultad añadida: no ser hombre

Cualquier prejuicio hacia las relaciones homosexuales repercutirá en tu autoestima y en tus relaciones afectivas. Ya has visto que no ser heterosexual implica bastantes dificultades. Pero me gustaría que tuvieras en cuenta que no sólo ser lesbiana y bisexual puede afectarte, sino que también el hecho de que seas mujer ha tenido consecuencias en tu valoración de ti misma.

Actualmente, y a pesar de los innegables avances en el camino hacia la equiparación de hombres y mujeres, sigue existiendo una evidente situación de desigualdad: nosotras *aún* estamos en inferioridad de condiciones. Es cierto que desde que en los sesenta se inició el movimiento feminista moderno las cosas han cambiado mucho, pero aún nos queda bastante camino por recorrer y fuera de la órbita de los países más desarrollados millones de mujeres todavía son tratadas como objetos sin capacidad de decisión propia y supeditadas al varón por completo. Por tanto, es innegable que pertenecer al género femenino implica muchas desventajas. El mundo sigue siendo en esencia masculino y los niños, de alguna manera, aprenden a ser superiores a las niñas. Sólo hay que observar con detenimiento para ver muchos detalles que lo confirman. Por poner unos pocos ejemplos:

- nuestros sueldos son inferiores a los de los hombres
- las mujeres se enfrentan a una cantidad de trabajo muy superior a sus compañeros debido a que todavía hoy son ellas las que *deben* encargarse de las tareas de la casa y del cuidado de los hijos y, además, trabajar fuera del hogar

- somos objeto de agresiones y violencia sexual, muchas veces dentro del propio hogar
- «en el ambiente universitario las jóvenes encuentran muy pocos modelos de identificación femenina, y se les obliga a estudiar textos que atribuyen casi todo el protagonismo (en el derecho, la medicina, la economía o la política) a los hombres, recibiendo además calificaciones de acuerdo con su capacidad de memorización y reconocimiento de las gestas masculinas»⁷
- la representación en los medios de comunicación del deporte practicado por mujeres o el apoyo institucional que recibe están a años luz de su homólogo masculino
- en muchas películas sobre asesinos, la mayoría de las víctimas siempre son mujeres; el mensaje implícito de todas estas películas es que las mujeres son seres que pueden maltratarse y asesinarse
- muchas mujeres dedican su vida a cuidar de sus hijos mientras sus maridos se concentran en su carrera profesional; cuando los hijos son mayores y se van de casa, mientras que ellos han conseguido realizarse con su trabajo, a ellas no les queda nada; es el síndrome del nido vacío
- hasta Dios es presentado con género masculino.

ANUNCIOS PARA NIÑOS Y NIÑAS EN TELEVISIÓN

Sólo hay que echar un vistazo a los anuncios de juguetes cuando se acercan períodos como la Navidad o las vacaciones escolares para comprobar cuán sexista es la educación que reciben. A las niñas se les fomenta desarrollarse como madres (la inmensa mayoría de los juguetes que se les ofrecen son muñecos-bebé), como cuidadoras (también predominan los juegos relacionados con la cocina —un aspecto del papel de la mujer como dispensadora del alimento en el seno de la familia— y el cuidado de la casa), como objetos sexuales (maquillaje, peluquería, muñecas con las que practicar todas estas enseñanzas, ya sea confeccionándoles vestidos o cambiando sus peinados), mientras que a los niños se les fomenta la agresividad (juguetes bélicos de todo tipo, carreras de coches), la competitividad (en la mayoría de los anuncios hay que competir con un contrario, ya sea jugando a fútbol o destruyendo a un enemigo imaginario) y la individualidad (no se les enseña a ocuparse de otras personas como a las niñas, sino a competir para vencer).

A lo largo de la historia, al niño se le ha inculcado la idea de que su desarrollo como persona se encuentra en su carrera profesional, mientras que a la niña se le ha enseñado

a cuidar de los demás y formar una familia.* Es cierto que las cosas están cambiando y ahora ellas también reciben el mensaje de que deben estudiar una carrera y que su profesión dará sentido a su vida, pero nuestra sociedad aún está en un proceso de cambio donde los valores antiguos conviven con los nuevos y generan situaciones conflictivas. Por ejemplo, muchas mujeres se encuentran ante la complicada situación de cuidar de su familia y trabajar al mismo tiempo. Mientras no haya más apoyo (ayudas legales y sociales, por ejemplo) y los hombres no se arremanguen y se responsabilicen de las tareas encomendadas tradicionalmente a la mujer, ambos valores (carrera y familia) seguirán siendo difíciles de compaginar, cuando no contradictorios. Pero esa es otra cuestión.

Recientes investigaciones psicológicas⁸ empiezan a constatar que hay una estrecha relación entre la socialización de las mujeres y la formación de la identidad femenina. La socialización es el proceso de aprendizaje al que son sometidos los niños y las niñas desde que nacen para aprender e integrar las normas de la sociedad, incluidos los roles de género. En un estudio realizado entre trabajadores de la salud⁹ se observó que existen unos estándares de salud mental influidos por los estereotipos de masculinidad y feminidad. Así, las conductas juzgadas como psicológicamente sanas para un hombre eran: competitividad, seguridad en sí mismo, agresividad. Estas mismas características se ven de forma negativa si aparecen en una mujer. Pero además estas actitudes masculinas se consideran también el estándar de conducta de un adulto sano. Por tanto, la mujer se encuentra con una contradicción: la conducta sana adulta es inapropiada porque es vista como masculina, mientras que actuar como una mujer (ser insegura, dependiente y preocuparse por los demás) es, por definición, insano. En resumen, las mujeres no pueden verse como tales y saludables al mismo tiempo según estos mensajes que han interiorizado de forma inconsciente.

También se empieza a considerar que la socialización de la mujer es la responsable de determinadas conductas consideradas femeninas, como la inseguridad y la dependencia, y que estas características no son intrínsecas de su psicología, sino adquiridas.

Ante esta situación, es complicado para una mujer construir una autoimagen positiva. O bien actúa de forma apropiada a los roles de género pero su autoimagen es negativa, o bien actúa sin cumplir los roles de género con el fin de construirse una buena autoimagen, pero entonces tiene que ir contracorriente por no cumplir lo que se espera de ella, lo que a su vez también repercute en su autoestima. Entre los roles de género

femeninos más típicos se incluye ser dependiente, pasiva y preocuparse por los demás. La autoafirmación y el preocuparse por uno mismo antes que por los demás se consideran características masculinas. Pero, además, los rasgos asociados con lo masculino son valorados de manera más positiva que los atribuidos a lo femenino. Para identificarse con los roles de género apropiados, una mujer tiene que adoptar unas características consideradas inferiores en la sociedad. Aceptar este estatus hace casi imposible desarrollar una autoimagen positiva. Las mujeres tienen varias soluciones a este dilema:¹⁰

- aceptar ese estatus inferior y sufrir una baja autoestima,
- redefinir su estatus glorificando los roles femeninos tradicionales,
- competir con los hombres para ser ciudadanas de primera categoría, con diferentes grados de éxito y distintos efectos sobre su autoestima.

Todo esto que tenemos tan asumido va a tener un peso importante en la formación de nuestra autovaloración. Como dice la psicoterapeuta Linda Field, las mujeres somos ciudadanas de segunda categoría y esa idea la hemos interiorizado sin darnos cuenta. Esta situación de evidente desventaja no significa que tengamos que echar la culpa a los hombres. Esa no es la solución, porque ellos también son víctimas de la rigidez de los roles de género. Aunque tengan una supuesta superioridad, el papel que ellos deben asumir también tiene muchos inconvenientes (y esa es otra cuestión).

Es muy importante que tomes conciencia de todo esto. Aquí reside una de las mayores diferencias respecto a nuestros compañeros gays. Nosotras sufrimos una *doble discriminación*: por no ser hombres y por no ser heterosexuales. Y este factor es uno de los causantes de la invisibilidad social y cultural de las lesbianas. Si te fijas, los gays tienen una mayor presencia que nosotras en la sociedad. ¿Con qué crees que está relacionado?

Por otro lado, el hecho de ser mujeres nos aporta una dificultad añadida que en los gays no es tan frecuente:* el acoso y las agresiones sexuales. Una lesbiana o una bisexual también son víctimas de estos problemas, al margen de su orientación sexual.

Terminar con los prejuicios
contra nosotras mismas

Aquí tienes unas pautas para dismantelar al enemigo interior:

- Tomar conciencia de los prejuicios: esta quizás es la parte más difícil, puesto que como has visto en este capítulo, muchas veces ni siquiera sabemos que existen. Observa y cuestiona todas las cosas que te dices sobre homosexualidad y bisexualidad y así podrás ver si tus recelos esconden en realidad ideas irracionales injustificadas que sólo te dañan.

- La mejor manera de desmontar esos prejuicios, una vez que los has descubierto, es confrontarlos con la realidad. Experimenta todo lo que puedas, conoce a personas diversas que te permitan ver que tus prejuicios eran infundados. Descubre tu cultura.

- Cambiar tu forma de pensar. Para ello:

- Evita las generalizaciones: crear una ley general a partir de un solo acontecimiento es, la mayoría de las veces, contraproducente; intenta ser consciente de cada vez que haces eso y mantente alerta para evitarlo en el futuro.
- Deja de repetir ideas que aprendiste de pequeña y que jamás has contrastado, sobre todo las ideas basadas en los «porque sí» o «porque toda la vida ha sido así». Creencias como esa no tienen ninguna base realista y sólo te perjudican.
- Intenta no caer en el pensamiento blanco-negro: este tipo de pensamiento es muy dañino porque limita mucho a las personas y, sobre todo, implica mucho sufrimiento; piensa que la mayoría de personas conservadoras suelen tener esta clase de pensamiento y ellas son las que se acogen a explicaciones irracionales para oprimir nuestra libertad y nuestros derechos.
- No te quedes sólo con lo negativo de tus experiencias: mucha gente tiende a quedarse sólo con lo malo, anulando cualquier aspecto positivo. Trata de estar muy alerta con esa tendencia para cambiarla.

Construir tu autoestima

La autoestima es la valoración que haces de ti misma y que se ha formado a partir de tus experiencias vitales y de tu relación con el entorno. La doble discriminación* que sufrimos contribuye a que nuestra autoestima sea deficiente, pero puedes poner en práctica algunas sugerencias que te ayudarán a quererte a ti misma:

- ✓ hacer cosas que te sientan bien como:
 - descanso adecuado,
 - relajarte y evitar tensiones,
 - ejercicio físico para mantenerte saludable,
 - alimentación adecuada y equilibrada,
 - disponer de tiempo de ocio que te enriquezca como persona y que no sólo sea una forma de evitar o rehuir problemas,
 - permitirte cosas que te gustan y que te sientan bien; sin embargo, no hay que confundir regalarte algo con buscar siempre la gratificación inmediata mediante actividades o sustancias adictivas que a la larga puedan tener consecuencias negativas,
 - llevar a cabo actividades que dan sentido a tu vida.

- ✓ tomar conciencia de tus pensamientos negativos y de las conductas perjudiciales e inútiles:
 - obsesiones,
 - adicciones y conductas compulsivas,
 - miedos infundados,
 - mensajes negativos en general.
- ✓ cuidar de ti misma. Imagina que hubiera una niña pequeña a tu cuidado. ¿Qué harías por ella? ¿Le permitirías que se diera un atracón de comida basura? ¿Le dejarías abusar de drogas y alcohol? ¿Le robarías horas de sueño? ¿Permitirías que abusaran de ella? ¿Qué cosas harías para que la niña fuera sana y feliz? Pues ahora aplícate todo eso: tú eres esa niña que depende de ti y de tu amor
- ✓ respetar a los demás y tener una actitud amistosa con ellos
- ✓ crearte una disciplina para realizar tus actividades con cierta regularidad y orden
- ✓ mantener tu espacio limpio y ordenado, como te gustaría que estuviera para los demás
- ✓ organizar tus objetivos y propósitos en metas realistas y posibles de alcanzar
- ✓ encontrar sentido a tu vida; el psicólogo Viktor E. Frankl¹¹ era judío y fue confinado en un campo de concentración por los nazis. En el tiempo que estuvo allí descubrió que en iguales circunstancias había hombres que morían rápidamente y otros que lograron subsistir al maltrato y las atrocidades. Frankl llegó a la conclusión de que los supervivientes se habían aferrado a algo que daba sentido a sus vidas a pesar de las nefastas circunstancias: un ser querido, un ideal, una meta... Algo que daba sentido a su existencia y por lo que merecía la pena seguir vivo
- ✓ pasar tiempo con tus seres queridos, compartiendo vuestro ocio y disfrutando de los buenos momentos junto a ellos, planeando actividades conjuntas como excursiones o viajes
- ✓ realizar un trabajo donde puedas cumplir tus ideales y que no sea negativo para ti y,

- si no puede ser, buscar el lado positivo de tus tareas diarias
- ✓ disfrutar de momentos de soledad en los que puedas entrar en contacto contigo misma para meditar y reflexionar
 - ✓ dedicar tiempo a plantas o mascotas si las tienes: las plantas y los animales de compañía te ayudarán a desarrollar tu sentido del amor incondicional, del cuidado y de la compasión, todo lo que también necesitas dirigir hacia ti misma
 - ✓ hacer cualquier cosa que te haga sentir valiosa
 - ✓ dejar de juzgarte con excesiva rigidez y aceptar los aspectos que no te gustan porque también forman parte de ti. No serías como eres sin ellos. Cuando dejes de juzgarte a ti misma con tanto rigor, empezarás a juzgar menos a los demás y a ser más tolerante y comprensiva con ellos. Al fin y al cabo, todos somos seres humanos y compartimos el mismo barco. Respetándote a ti también respetarás a los demás
 - ✓ mejorar la comunicación con los demás, dándoles a conocer tus deseos y necesidades, sin exigencias, cuando haga falta y sabiendo expresar lo que piensas de forma adecuada, de manera que ellos no tengan que adivinar lo que piensas o sientes. Nadie más que tú está dentro de tu cabeza. No lo olvides
 - ✓ expresar tu amor a tus seres queridos con más frecuencia, para que sepan lo que sientes por ellos. No des por sabido cuánto les quieres
 - ✓ tener mayor contacto físico con los demás (sin invadir su espacio). El tacto es un sentido poco desarrollado en nuestra sociedad y es fundamental para expresar afecto.

PRINCIPIOS PARA UNA VIDA MEJOR

Para superar los prejuicios y las creencias erróneas en materia de orientación sexual, aquí tienes unos principios que pueden ayudarte en tu vida cotidiana:

1. Ninguna orientación sexual es mejor que otra.
2. No juzgues los actos de las personas en función de su orientación sexual.
3. Muestra tu respeto por aquellos que no son como tú.
4. Acepta lo que sientes sin culparte por ello, la culpa sólo te aleja de tu verdadero ser.
5. Deja que los demás tengan derecho a ser, igual que tú tienes derecho a ser tú misma.
6. No obligues a saber, comparte lo que sabes.
7. En tu corazón reside el milagro de aceptarte y aceptar a los demás; mira en tu interior para encontrarlo.

Primeros pasos.
¿Dónde están las otras?

El primer problema al que se enfrenta una lesbiana es descubrir que lo es. El segundo es descubrir quién más lo es.

Pat Califia, *El don de Safo*

Cuando descubres por primera vez que te gustan las mujeres, una de las peores cosas que puede suceder es el aislamiento. Si no tienes amistades a quienes confiarles lo que te ocurre y no conoces a nadie más como tú, la sensación de soledad, de ser la única en el mundo, es angustiada. Por fortuna, hoy en día se hace más difícil esta posibilidad. Existe más información al alcance de la gente que se interesa por el tema. Pero el trance de contárselo a alguien por primera vez siempre es delicado. Hablaremos a fondo de ese tema en el capítulo 9. Debes saber que para aceptar lo que eres y construirte una identidad sana y equilibrada donde la homo o la bisexualidad esté bien integrada necesitas relacionarte con otras como tú. Como dice el psicólogo Eli Coleman, «nadie puede desarrollar solo autoconceptos como “aceptado”, “valorado” o “valioso”. Debemos correr ciertos riesgos para conseguir la aceptación de los demás». ¹ Y eso incluye conocer a otras lesbianas y bisexuales para construir una imagen positiva de ti misma como tal.

Si lo descubres de adulta, tal vez a través de la relación con una mujer, podría pasar que prefirieras no vincularte con el mundo lésbico o que rechaces a las lesbianas y pienses que tú eres diferente y que no necesitas conocerlas. Si te ocurre esto, necesitarás explorar tu rechazo hacia la homosexualidad porque es un síntoma claro de homofobia interiorizada. Es normal que al principio te sientas así, pero más adelante será una experiencia positiva que establezcas lazos con otras como tú. El conocimiento real permite vencer los estereotipos que tenías hasta ahora sobre esas personas. También es importante para ti conocer a mujeres homosexuales o bisexuales, porque será la única manera en que puedas desarrollar ese aspecto de tu naturaleza. Si quieres tener una relación con una mujer, necesitarás conocer a otras que también estén interesadas en esa clase de relaciones. Es verdad que puedes encontrarlas en cualquier sitio, porque las

lesbianas y las bisexuales están en todas partes. Pero hay espacios que facilitan mucho las cosas.

También es posible que no estés buscando pareja porque ya la tengas, pero que te apetezca conocer mujeres con las mismas inquietudes que tú o que han vivido experiencias similares a la tuya. Muchas veces nuestro entorno de amigos heterosexuales no satisface todos nuestros anhelos y siempre es bueno abrir nuestro campo de relaciones y conocer gente nueva capaz de aportarnos cosas interesantes y con quienes podamos compartir esa parte que hasta ahora habíamos reprimido o rechazado. También es positivo que eduques a tus amigos en una mayor tolerancia, hablándoles con claridad sobre lo que significa ser lesbiana o bisexual y discutiendo con ellos cualquier duda que tengan. La mayoría de la gente heterosexual no tiene idea de lo que es ser lesbiana, gay o bisexual. Por la educación que han recibido, sus mentes están llenas de tópicos e ideas erróneas. Una vez que tú tengas muy claro todo esto, podrás ayudarles a cambiar sus puntos de vista y habrás contribuido a una mayor tolerancia. ¿No te parece un objetivo muy loable? Cuando tus amigos heterosexuales estén bien informados, es probable que tu relación con ellos mejore y se enriquezca. Podrás ser tú misma y te sentirás liberada. Ya no te parecerá tan aburrido salir con ellos. Si, por el contrario, descubres que son personas intolerantes que no tienen voluntad de abrir su mente para aceptarte, ha llegado el momento de cambiar de amistades. Un amigo de verdad no te rechaza por ser lesbiana o bisexual.

Cuando una mujer empieza a aceptar y vivir su lesbianismo y a moverse en el mundo del ambiente, es frecuente que se produzca un cambio muy profundo en su vida. Cosas típicas que suelen pasar:

- Sensación de liberación total; de pronto la vida da un giro de 180 grados y los cambios son radicales; vivir su sexualidad que hasta ahora rechazaba la libera de toda esa represión que mantenía quizá desde hace muchos años; es como volver a empezar de forma más auténtica.

- Necesidad de estar con gente como ella, lo que en ocasiones le impulsa a vivir durante los días laborables soñando con la llegada del fin de semana, cuando podrá ir al ambiente donde se siente liberada porque no está ocultando su naturaleza; esto es lógico, en ese punto es probable que esté por completo dentro del armario; de lunes a viernes está dentro y el fin de semana está fuera; se produce entonces la polarización entre mundo heterosexual y homosexual y este último se ve como liberador; si es tu caso en

estos momentos, repara en lo bien que te sientes cuando estás *fuera del armario* durante el fin de semana; aunque ahora te parezca imposible, puedes tener cada día de tu vida esa sensación y no sólo en los bares de ambiente (véase capítulo 9).

- Cierta alejamiento de los amigos heterosexuales de siempre, sobre todo mientras no les cuente su orientación sexual; al principio es muy típico que sientas que con ellos no puedes ser tú misma y que sólo te apetezca salir con tus nuevas amigas, con las que todo parece más divertido y liberador o sientes que ellas te comprenden mejor porque tienen una experiencia similar a la tuya; el día que tus mejores amigos sepan que *entiendes*, tu relación con ellos volverá a restablecerse como al principio y no te sentirás tan incómoda a su lado.

- A veces, algunas mujeres pueden cambiar su estilo de vestir y peinarse, para adaptarse más a las modas que han visto entre otras chicas lesbianas; suele producirse una asimilación a la estética lésbica imperante en el momento.

- En general, algunas mujeres pasan por una especie de segunda adolescencia; según los psicólogos, esto se debe a que muchas de ellas no vivieron de forma adecuada ese período de su desarrollo y no pudieron experimentar aspectos tan importantes como las habilidades de cortejo, puesto que se sentían raras, no les gustaban los chicos o simplemente no conectaban con el resto de los compañeros. Si en estos momentos sientes que estás pasando por una etapa así, tranquila, no te culpes por ello, no pienses que es malo sentirte como una cría de quince años cuando tienes veinticinco, treinta o treinta y cinco. Es un proceso normal y lógico que necesitas vivir. Y sólo es temporal.

A continuación hablaremos de los espacios más habituales donde conocer a otras mujeres como tú.

Ambiente

La forma más fácil de conocer a otras mujeres es lo que se conoce como el ambiente: bares y discotecas frecuentados por lesbianas y gays. Son más abundantes en las grandes ciudades, mientras que en los pueblos a veces ni siquiera existen. Estos sitios constituyen la manera habitual de darse a conocer y encontrar gente muy diversa.

La primera vez que entras en un local de este tipo puede chocarte, depende de tu

mentalidad y tu experiencia. De todas formas, esta sensación de extrañeza tiene su lógica, puesto que tus hábitos están hechos a ver bares y discotecas donde chicos y chicas heterosexuales se divierten. Un local de lesbianas tiene algunos aspectos diferentes. En primer lugar encontrarás más mujeres que hombres (aunque no siempre es así). Por la falta de costumbre de estar en un local como ese, es lógico que la primera vez puedas sentirte un poco bicho raro. También te influirá que aún no tengas las cosas claras sobre las relaciones con el mismo sexo. Si te ocurre esto, necesitarás un tiempo para habituarte. No te apresures. Visita otros locales hasta que te acostumbres a lo que ves y dejes de sentirlo como algo raro. Es importante que tengas en cuenta que necesitas unos cuantos cambios en tu mente para adaptarte a la novedad y que lo lograrás con un poco de paciencia.

A Rosa le pasó algo parecido la primera vez que entró en un bar de ambiente. Ver a tantas lesbianas le resultó chocante. Tuvo la sensación de que todas aquellas mujeres eran raras: «Me parecieron agresivas y tuve miedo. Había una pareja besándose y aparté los ojos, asustada. Pensé que me iban a mirar mal». Al cabo de un tiempo de frecuentar el local, se fue habituando a ellas. Verlas cada fin de semana le ayudó a que desapareciera esa sensación de extrañeza. Ahora le parecen lo más natural del mundo y admite que su percepción estuvo influida por los mensajes negativos que había recibido acerca de la homosexualidad. Educa tus ojos y tu mente a la diversidad porque te sentirás enriquecida.

Conocer a la gente de forma individual también ayuda a superar ese choque inicial. Eso te permitirá descubrir que esas mujeres no se diferencian tanto de ti misma: tienen los mismos problemas, las mismas alegrías y las mismas tristezas que tú y que todo el mundo.

Ir sola a un local de ambiente puede resultar un poco duro, sobre todo si no conoces a nadie, por eso es mejor ir acompañada de alguna amiga que se preste para la ocasión, aunque sea hetero. Pídele que te haga el favor de acompañarte durante un tiempo, hasta que logres establecer una red de contactos y ya puedas acudir sola sin sentirte incómoda. Conocer a gente en un bar depende mucho de lo abierta que seas y de la facilidad que tengas para comunicarte. Si eres tímida, quizá te convenga recurrir a otros métodos para encontrar a otras mujeres como tú. Si tampoco te gustan el ruido o los ambientes donde hay mucho humo, quizás este tipo de locales no sean el lugar idóneo para ti, pero no te preocupes por eso. Hay más posibilidades.

En casi todas las ciudades, ya sean grandes o pequeñas, habrá un local donde se reúnan las lesbianas. Incluso aunque tú creas que no hay ninguno en tu ciudad puedes llevarte una sorpresa. Quizá no es un bar de ambiente, pero sí un lugar donde se junta gente de mentalidad abierta y sirve para que los gays y las lesbianas se encuentren. Averigua cuál es donde vives (las asociaciones de gays y lesbianas pueden facilitarte direcciones).

¿Cuáles son las ventajas e inconvenientes de este tipo de locales?:

Ventajas:

- encontrarás otras mujeres como tú
- posibilidad de conocer a gente nueva
- diversión
- sensación de libertad, sobre todo si estás acostumbrada a ir a locales no gays: de pronto, estar rodeada de tantas personas homosexuales puede vivirse como un alivio, porque allí no te sientes un bicho raro
- puedes comportarte con tu pareja con toda naturalidad; nadie te mirará mal porque beses a tu chica o le cojas de la mano
- en fin, las mismas ventajas que tiene cualquier bar o discoteca.

Inconvenientes:

- si eres tímida, te resultará difícil contactar con la gente del lugar (esto no tiene nada que ver con tu orientación sexual, por supuesto)
- como en todos los espacios de diversión nocturna, las relaciones que se establecen suelen ser en principio superficiales, aunque depende de ti que puedas profundizarlas quedando con tus nuevas amigas fuera de esos locales para compartir otra clase de actividades como cenar, ir al cine o a un concierto
- si todavía no te sientes segura con tu orientación, puede que para ti resulte traumático acudir a un local frecuentado por gays y lesbianas por temor a que algún conocido te vea entrar en él o encontrártelo dentro. Esto puede ocurrir sobre todo en las ciudades pequeñas, pero piensa que si encuentras a alguien a quien conoces:
 - a) puede ser que también *entienda*
 - b) si no *entiende* pero está allí, es probable que tenga amigos gays o amigas lesbianas y que sea tolerante con el tema; míralo como una oportunidad de profundizar

la relación con alguien que el azar ha reunido contigo en ese local y que quizá vale la pena por su tolerancia. Siempre puedes acercarte a esa persona y explicarle el momento en el que te encuentras y pedirle discreción. Seguro que lo comprenderá si se lo dices con buenas palabras

c) si en estos momentos para ti es demasiado duro admitir que te gustan las mujeres, no hagas nada. Si vas a hablar con esa persona para decirle que no eres lesbiana, será muy sospechoso. Es probable que si la otra persona no *entiende*, sea ella la que corra a anunciártelo; si es así, puedes mentirle si te vas a quedar más tranquila, pero deja que sea la otra persona quien dé el primer paso; una persona heterosexual que está segura de su identidad no necesita ir corriendo a demostrársela a nadie; eso sólo lo hacen las personas que tienen dudas o que aún tienen mucha negatividad sobre la homosexualidad y temen que alguien pueda pensar que *entienden*.

Por otro lado, si te da corte ir al local de ambiente de tu ciudad porque es muy pequeña, ¿qué tal planificar una salida a una ciudad próxima donde no conozcas a nadie? Si tienes cerca una capital de provincia donde haya más locales de ambiente, quizá no sería mala idea darte una vuelta por allí. Eso sí, ten cuidado con el coche y el alcohol.

Hay mucha gente que rechaza el ambiente, pero se debe sobre todo a la homofobia interiorizada. Cuando vayas a ese tipo de locales:

- intenta no generalizar: no todas las lesbianas son como las que encuentres en ese local
- si por cualquier motivo no te sientes a gusto con ellas, no fuerces las cosas
- si esas mujeres que has visto no te han gustado, observa qué te ha incomodado de ellas; elabora un lista con las cosas que te molestan o te parecen mal; de esta forma podrás hacerte una idea de si estás dejándote llevar por los prejuicios que tienes o es que en realidad has tenido la mala suerte de encontrarte con personas desagradables y si ese fuera el caso, no las juzgues por su orientación, como no lo haces con los heteros
- si te das cuenta de que has actuado guiada por los prejuicios, dales una nueva oportunidad, aunque tómate tu tiempo para hacerlo, no te fuerces en nada; conocer a las personas de forma individual te ayudará a acabar con los prejuicios que puedas tener a causa de la educación que has recibido.

Algunos tópicos sobre el ambiente:

➤ El ambiente es un sitio de vicio, corrupción y drogas. En el ambiente hay el mismo vicio, la misma corrupción y las mismas drogas que en los bares y las discotecas heteros, sólo que aquí se hace hincapié en la orientación sexual de quienes lo frecuentan. No te dejes llevar por este tópico. En el ambiente nocturno, sea gay o hetero, hay de todo. Hay gente mala y gente buena. Hay drogas y alcohol. Hay sexo. Como en todas partes. No encontrarás tanta diferencia. Aunque el ambiente tiene una ventaja que no siempre tienen los locales heteros: una mujer puede salir sola a tomar una copa y no se sentirá acosada ni la mirarán mal por hacerlo. Si eres atrevida, haz la prueba tú misma. Ya verás cómo no te engaña.*

➤ Una chica que entre en un bar de lesbianas se verá acosada y le meterán mano en cuanto se descuide: este tópico también es frecuente oírlo. Hay algunas mujeres heteros que aseguran que en esta clase de locales se han visto acosadas o las han tocado. A mí me parece que si vas con esta mentalidad, es fácil que al pasar por una pista abarrotada te roces con alguien y tu mente retorcida lo interprete como algo hecho a propósito. Algunas de mis amigas lesbianas, cuando oyen comentar esto lo zanján con un irónico: «Oye, pues dime qué sitio es ese que voy corriendo». La creencia de que las lesbianas atacan a todo bicho viviente, en este caso a toda mujer, se fundamenta en otro tópico también falso sobre ellas: la idea de que a las lesbianas les gustan todas las mujeres sin excepción. Eso no es verdad, igual que a todas las heteros no les gustan todos los hombres ni a todos los hombres, todas las mujeres. Si eso fuera así, las calles serían una orgía perpetua. Quizá no estaría mal la cosa.

En España existen pocos bares sólo para chicas. En nuestros locales pueden entrar los hombres y siempre encontrarás muchos de ellos, a menudo gays. Hay un sector de gays que prefiere frecuentar los bares de lesbianas o van allí porque acompañan a sus amigas. Por el contrario, los gays sí que tienen locales exclusivamente masculinos, donde las mujeres no pueden entrar o tienen áreas restringidas al acceso femenino, como los cuartos oscuros.*

La división entre gays y lesbianas es un tema de frecuente debate entre el colectivo homosexual, que despierta verdaderas pasiones. A algunos les molesta que haya locales sólo para hombres o sólo para mujeres. Sin embargo, a otros les gustaría que hubiera más locales no mixtos.

En algunas ciudades las lesbianas organizan fiestas periódicas en las que no pueden entrar hombres, por lo común alejadas del circuito comercial de los bares y las discotecas, y vinculadas a organizaciones de carácter feminista. Suelen tener mucho éxito. Entérate de si en tu ciudad se organizan fiestas de este tipo. Aunque no soy partidaria de los extremos, reconozco que de vez en cuando es interesante estar en un sitio en el que alrededor sólo hay mujeres. Se respira un ambiente distinto y nunca está de más tener experiencias nuevas. Pruébalo antes de juzgar.

Me gustaría advertirte algo. Cuando empiezas a vivir con libertad tus deseos, es muy frecuente que te obsesiones con el tema: sólo quieres ir a bares de ambiente, prefieres estar con tus nuevas amigas lesbianas, te aburres con tus viejas amistades y empiezas a imaginar que todas las mujeres que te rodean podrían *entender*. Estas actitudes son lógicas al principio y no debes angustiarte si las tienes. Lo que sería preocupante es que pasados un par de años de tu descubrimiento sigas funcionando igual. Eso podría ser indicio de que no has integrado por completo tu lesbianismo o bisexualidad, y como lo ocultas en tu vida diaria el ambiente es una vía de escape donde puedes mostrarte sin tapujos.

El hecho de que estés completamente dentro del armario y que tus únicos contactos con lesbianas o bisexuales sean los bares de ambiente puede contribuir también a ese tipo de obsesión y a que te desvivas por salir los fines de semana. Recuerda que la homo o la bisexualidad es un aspecto que forma parte de tu identidad y reprimirlo en la mayoría de los ámbitos de tu vida diaria puede ocasionarte problemas.

También es importante que recuerdes que los locales nocturnos son espacios donde lo que mayor peso tiene es la imagen. El culto al cuerpo que se practica en los bares y discotecas (de cualquier tipo) es abrumador. Cuidado con dejarte llevar por la inercia y reducir la valoración que haces de las personas a algo tan superficial como la imagen. La belleza física y la juventud son volátiles.

Si has descubierto que te gustan las mujeres cuando ya no eres una veinteañera, también puedes sentirte incómoda en el ambiente porque la mayoría de la gente es muy joven. Busca otro tipo de espacios que convengan más a tus intereses y no creas que no vas a encontrar a otras como tú. Hay lesbianas de todas las edades, sólo necesitas contactar con ellas.

En este sentido hay que señalar que en España carecemos de lugares de encuentro apropiados para gays y lesbianas. El hecho de que un buen número se reúna en locales

nocturnos también propicia un elevado consumo de alcohol y otras sustancias. Iniciativas como la del barrio de Chueca en Madrid o el Gayxample en Barcelona permiten la apertura de espacios diferentes a los locales de diversión nocturna (como restaurantes, tiendas y cafeterías), donde gays y lesbianas pueden entrar en contacto sin tener que trasnochar o emborracharse.

Asociaciones y colectivos

Una buena forma de conocer a otras mujeres como tú es en las asociaciones de gays y lesbianas. El contacto más cercano y menos superficial que en los locales nocturnos permite establecer relaciones más profundas y basadas en otra clase de intereses.

Quizá te preguntas si puedes ir a una asociación con el único objetivo de conocer a otras lesbianas y bisexuales y no por ser una activista convencida y comprometida, deseosa de participar en las acciones del colectivo homosexual en la lucha por sus derechos. No temas, en estos lugares suele haber grupos de carácter lúdico, espacios para el encuentro entre mujeres donde simplemente se llevan a cabo actividades culturales o de entretenimiento con el objetivo de pasar un buen rato y conocer gente nueva.

También te preguntarás a qué colectivo dirigirte. Para eso no hay respuesta. Depende de tus intereses. Al final de este libro encontrarás un listado de las principales organizaciones que hay en España y algunas de América Latina. Las hay sólo homosexuales y las hay, además, feministas. Escoge la que más te convenga o la que te pille más cerca de tu casa. A veces esa es una buena razón.

Cada asociación funciona de una manera particular, pero en general, casi todas suelen tener un departamento de acogida donde te informarán de las actividades y te asesorarán en caso de que tengas algún problema relacionado con la homosexualidad. Algunas cuentan incluso con asesoría jurídica y psicológica.

Si eres bisexual y sientes la necesidad de participar de alguna forma en la lucha por equiparar nuestros derechos con los de los heterosexuales, quizás es el momento de que inicies tú misma un grupo en tu ciudad si todavía no lo hay. Habla con algún colectivo e infórmate sobre la posibilidad de reunir un grupo de bisexuales en su local o de integrar a las personas bisexuales en sus actividades. Si la montaña no va a Mahoma, Mahoma irá a la montaña. ¿Qué tienes que perder? En Gran Bretaña y Estados Unidos las personas

bisexuales están empezando ahora a asociarse para reivindicar sus derechos junto a los homosexuales. Si eres bisexual y estás enamorada de una mujer, tal vez te plantees tener hijos o quieras estar con ella con las mismas garantías y ventajas que un matrimonio heterosexual. ¿Por qué renunciar a ese derecho?

Tal vez no eres una persona con tendencia al activismo y al voluntariado y crees que los colectivos no son el espacio adecuado para ti. No obstante, este tipo de grupos también organizan actos concretos como conferencias, ciclos de cine o charlas y debates. Asistir a esos actos puede permitirte conocer a otras mujeres que quizá compartan tus mismas inquietudes culturales o políticas. Muchas veces, después de una reunión de ese tipo, algunas de las participantes se van juntas a cenar y es un buen momento para conocerlas y abrir tus horizontes. Busca información en Internet o llama al colectivo de tu ciudad para que te incluyan en el correo y recibir así su programa de actividades. Tranquila, siempre envían la correspondencia con sobres sin distintivos que puedan revelar su contenido y, si no estás segura, pregúntalo.

Si eres amante del deporte, conviene saber que también hay grupos que se reúnen para practicarlo, desde equipos de voleibol a fútbol sala, rugby o baloncesto. Infórmate en el colectivo de tu ciudad de las actividades de esta clase de grupos. Participar en ellos también es una buena manera de conocer a otras chicas.

Anuncios de contactos

Otra forma bastante habitual de darse a conocer es a través de los anuncios de contactos de revistas, periódicos y webs de Internet. Es una opción tan válida como cualquier otra, que cuenta con más adeptas día tras día. Poner un anuncio o responderlo puede permitirte conocer a otras mujeres para que luego podáis salir juntas al ambiente y no tengáis que pasar por el trance de salir solas de noche, algo a lo que las mujeres no estamos demasiado acostumbradas. Además, un anuncio te permitirá concretar lo que estás buscando, ya sea una amiga, una novia o una amante ocasional. No te sientas culpable ni rara por hacerlo. Piensa sólo en lo que quieres conseguir y date la oportunidad de alcanzarlo.

Si lo que buscas es una experiencia sexual, te aconsejo que antes de acudir a la cita intercambies fotos con la otra mujer para comprobar que os gustáis y evitar situaciones

embarazosas y, si puedes, habla con ella por teléfono para comprobar que de verdad es una mujer. Por desgracia, hay muchos hombres deseosos de tener relaciones sexuales con lesbianas. Pero ya hablaremos de esto más adelante.

Consejos para redactar un anuncio:

- sé breve y concisa
- especifica el lugar donde vives y la edad
- concreta tus intereses y lo que buscas.

Por ejemplo, en la sección «chica busca chica» podrías poner:

«Sevilla, 38 años. Busco alma gemela con quien compartir el esquí y el amor a los animales y la naturaleza. No fumo.»

«Santander, 27. Busco amigas para salir. Me gusta la música *dance* y bailar hasta el amanecer.»

En estos dos ejemplos el anuncio es concreto y especifica cosas que gustan y que no. El primero descarta a gente que fume y esa ya es una buena criba para la interesada. También puedes añadir tu horóscopo, si eso te parece importante. Sé tú misma.

Internet: la revolución

Desde hace unos años, las lesbianas también hemos accedido a la red. Internet ha supuesto una revolución cultural y en las comunicaciones humanas sin precedentes. Para el colectivo homosexual ha sido especialmente enriquecedor. No en vano representamos el porcentaje más alto de usuarios en todo el mundo.

En la era de la información, cualquier persona puede enterarse de muchas cosas a través de Internet y, sobre todo, las que dudan sobre su orientación sexual y tienen miedo sobre eso. Internet permite el anonimato y a mucha gente eso le da seguridad.

Cuando navegues en busca de información, es importante que no des credibilidad absoluta a todo lo que lees. Mucha gente particular dispone de páginas que contienen verdaderas aberraciones.* Trata de buscar siempre webs oficiales (ya sea de universidades, instituciones, colectivos) y lugares donde se citen las fuentes de todo lo que se dice y los datos aparezcan bien contrastados. En el caso del lesbianismo hay muchas páginas que contienen información errónea. Te conviene aprender a distinguir

cuáles son fiables y cuáles no. Si tienes dudas sobre algún tema, consulta con la asociación de gays y lesbianas de tu ciudad. Esas entidades son las expertas en materia homosexual en todo el mundo.

Además de visitar todas las webs que puedas encontrar sobre lesbianas (que no son tantas en español, todo hay que decirlo) puedes acceder a numerosos espacios de charlas y debates. Si eres muy tranquila y prefieres las discusiones sosegadas, puedes acudir a los grupos de noticias, a los foros de opinión o a las listas de correo sobre lesbianas. No hay muchas, pero haberlas *haylas*. Estos espacios permiten conocer a otras mujeres de una forma mucho más tranquila, sin presiones ni tensiones, usando el lenguaje como único medio de comunicación. En Internet encontrarás algunos rincones interesantes donde podrás conocer a mujeres de habla hispana de todos los lugares del mundo. Si sabes inglés, tu campo de acción se verá ampliado. Las anglosajonas están a años luz de nosotras y disponen de muchos más medios y espacios para el intercambio de todo tipo. Pruébalo, ya verás cómo encuentras muchas posibilidades.

El lugar clave para conocer a otras lesbianas son los chats. Internet está lleno de ellos, aunque el más extendido es el IRC (Internet Relay Chat), un espacio virtual al que se accede con un programa que puedes conseguir de forma gratuita en la red y que permite conversar en directo con gente de todo el mundo. En España la mayoría de las lesbianas internautas se conecta a los chats de lesbianas de la red Hispano (IRC-Hispano). En ella hay varios canales de lesbianas y allí es muy fácil conocer a gente como tú.

Consejos para conocer gente en Internet:

- Paciencia: cuando llegas nueva a un chat, las habituales no te harán demasiado caso porque están acostumbradas a que muchos hombres pesados entren allí haciéndose pasar por mujeres. Necesitarás frecuentarlo con cierta regularidad para empezar a conocer a las demás.

- No te cortes: si tienes ganas de hablar con alguien, no esperes a que esa persona te haga un privado, házselo tú. Piensa que Internet no es como un bar. En un local si te apetece conocer a una chica, lo más probable es que no te acerques a ella porque te dé corte o temas que te rechace. En Internet las cosas son diferentes. Haz un privado a la persona que te apetezca. Eso sí, sé siempre educada y no hables de cosas demasiado personales a la primera de cambio. Si entras preguntándole si le gusta masturbarse (aunque te suene exagerado, me han entrado así), puedes estar segura de que te enviará a

freír espárragos. Empieza por saludar y explicar que eres novata. Luego puedes sacar algún tema de conversación, algo que te guste, para ver si la otra chica te recibe bien. Y, sobre todo, observa si la otra persona tiene ganas de hablar contigo o no. No seas pesada. Puede que esté ocupada en otras conversaciones o que no le apetezca conocerte. Una señal de que la otra persona no tiene demasiado interés es que conteste con escuetos monosílabos a tus preguntas.

- Sé prudente: hablar de cosas muy íntimas en tu primer privado con una desconocida despertará la desconfianza en la otra. También puede dar de ti una imagen de desequilibrada o *freak* ♀. Un ejemplo sería que le contaras que tu padre es alcohólico y abusaba de ti cuando eras pequeña o que tu madre está en la cárcel por tráfico de drogas. Ese tipo de cosas no se cuentan a desconocidas, ni en la vida real ni en los chats.

Es importante que tengas en cuenta:

1. No des tus datos personales ni tu foto a extraños.
2. Muchas de las supuestas lesbianas de los chats suelen ser hombres.
3. Aprende lo básico del programa que estás utilizando para saber lo que haces en cada momento.
4. Entérate de las normas del canal (pregúntale a alguna operadora).
5. Usa un nick neutro; si te pones cosas provocativas como Caliente, Putita o Fimosis (no me lo invento), lo más seguro es que crean que eres un chico y te echen del canal (tampoco hace falta que te pongas Amazona, Guerrera o Lesbi100 %).
6. Ten nociones mínimas de seguridad en Internet para evitar ataques o que expertos en la materia puedan entrar en tu ordenador; por desgracia, muchos jóvenes fanáticos de Internet se dedican a fastidiar a la gente en el IRC. En una web de *hackers* leí una vez los consejos que daban para *divertirse*, uno de ellos era atacar a gays y mujeres porque no tienen idea de informática (según el autor de la página); nunca des contraseñas ni aceptes objetos de desconocidos, podría ser un virus o un troyano (programa que permite a otra persona entrar en tu ordenador a través de Internet).
7. Sé respetuosa y educada: mucha gente se vuelve bastante fanática en Internet, sobre todo quienes detentan el poder técnico de los canales (y deciden si puedes estar en ellos o no). Por desgracia, entre las operadoras de canales de lesbianas hay muchas mujeres que abusan de su poder indiscriminadamente y se obsesionan por controlar y ejercer su

dominio (debido al gran número de hombres que entran a molestar); por suerte, no todas son así.

Seguramente te preguntarás cómo descubrir a los hombres camuflados en los chats. Con un poco de práctica no te será difícil:

- Suelen entrar con preguntas muy directas del tipo: ¿tienes foto? o ¿cómo eres?; hacen mucho hincapié en el físico, para ellos es fundamental imaginar que estás buenísima.

- Enseguida tratarán de llevar la conversación al tema del sexo, sobre todo si son muy jóvenes e inexpertos.

- Si estás hablando con alguien y sospechas que es un hombre, puedes ponerle a prueba con preguntas que le confundan. Las más adecuadas son: qué talla de sujetador o de medias usa. Muchos chicos no saben qué responder ahí y dicen cualquier tontería. También puedes preguntarle acerca de su ciclo menstrual. Ahí suelen delatarse con facilidad.

- No basta con que te envíen su foto, puede ser la de cualquiera que hayan conseguido por Internet, e incluso de alguna conocida; lo mejor si quieres salir de dudas es que le telefonees, aunque es poco probable que quiera darte el número, por razones de seguridad.

Puede que todo esto te haga reír, pero ha habido hombres que han conseguido dar el pego durante meses en algunos chats, haciéndose pasar por una mujer sin ser descubiertos. Algunos pueden citarte y cuando llegas al lugar del encuentro descubres que se trataba de un hombre. Aunque no siempre es una pérdida de tiempo. Una amiga mía bisexual estuvo saliendo con un chico que conoció de esa manera.

La falta de respeto hacia las lesbianas que tienen algunos hombres heterosexuales en Internet es una vergüenza. Su obsesión por entrar en contacto con nosotras les convierte en verdaderos energúmenos y provoca que muchas lesbianas se vuelvan paranoicas en los chats, lo que dificulta la relación entre las mujeres. Este fenómeno no ocurre por igual en los canales gays. Allí las mujeres heterosexuales no les acosan.

Lo mejor para saber quiénes son mujeres y quiénes no es acudir a las **quedadas** ♀ que se lleven a cabo en el canal. Esos encuentros multitudinarios sirven para que las mujeres

se vean las caras y suelen ser muy divertidos. Yo he asistido a alguno y, créeme, va muy bien para conocer gente nueva. También puedes preguntar a las que sabes que son mujeres por otras que conocen en persona. Es la forma más segura.

Sin embargo, si te divierte mucho Internet, hay otras maneras de conocer mujeres que pueden ser más entretenidas. Si eres de las que te gusta conectarte por la noche y charlar a menudo con la gente, lo mejor es que te busques un canal sobre un tema que te interese. A veces los chats de lesbianas pueden ser muy aburridos, porque no hay conversaciones en el espacio público y todo el mundo está en privados. Es probable que en un canal sobre tuercas y tornillos no haya muchas lesbianas, pero en otros temas quizá sí encuentres a alguna con la que además de tu orientación sexual puedas compartir otros gustos. Por ejemplo, en la red es muy interesante la comunidad virtual en torno a la serie de televisión *Xena, la princesa guerrera*, formada en su mayoría por lesbianas y bisexuales. Eso sí, tienes que ser al menos fan del género de la fantasía y la ciencia-ficción. Si eso no te agrada, no vale la pena que pierdas el tiempo allí. Busca un tema que te interese y métete en un canal. Si estás a gusto en él, cuando conozcas a más gente, quizás encuentres a una mujer como tú que también es lesbiana o bisexual. No es tan complicado. Gays y lesbianas nos conectamos mucho.

Algunos colectivos tienen listas de correo. Infórmate de si es el caso en tu ciudad. Lo más interesante es contactar con otras mujeres como tú donde vives o cerca para que puedas conocerlas. El ambiente es el sistema más directo, pero a veces puede que salir de juerga no te llene lo suficiente y busques algo más profundo. Investiga en la red. Hay muchos sitios y mucha gente esperándote.

El anonimato de Internet ha abierto muchas puertas a las mujeres como nosotras. Mucha gente que hasta ahora no se había atrevido a explorar su orientación sexual lo ha hecho a través de la red. Pero sé consciente de una cosa: ese anonimato también fomenta la invisibilidad de gays y lesbianas. Sobre todo de las lesbianas. Muchas mujeres sólo se sirven de la red para vivir su lesbianismo o su bisexualidad y en su vida privada viven ocultas por completo, con el temor de que alguien descubra su auténtica naturaleza. Con todo lo que has leído hasta ahora advertirás que esconderse sólo es una muestra más de la negatividad que sentimos hacia nosotras mismas. Está bien que empieces por ahí porque te sientes más segura y necesitas tiempo para habituarte a tantos cambios en tu vida, pero no te limites sólo a eso. Si has descubierto que te gustan las mujeres, no

niegues ese aspecto en tu vida diaria, porque si no, nunca te sentirás plena y feliz. Sal a la calle a conocer a otras como tú. No te pierdas todo lo que te está esperando.

También es importante estar alerta con la adicción a Internet y los chats. Se trata de un problema muy común en mucha gente, con independencia de su orientación sexual. Conectarte varias horas cada día puede ser un signo de adicción, pero también si:

- durante la jornada deseas que llegue el momento de conectarte
- revisas el correo electrónico varias veces al día
- dejas de hacer cosas por conectarte a Internet
- la mayoría de tus relaciones actuales las tienes a través de Internet.

Debido a las especiales circunstancias que experimentan gays, lesbianas y bisexuales, son frecuentes en este sector de la población las conductas y sustancias adictivas. Según algunos estudios, consumimos más alcohol y drogas que la población heterosexual y también pasamos mucho tiempo en Internet. El estrés al que están sometidos homos y bisexuales, sobre todo si llevan doble vida, facilita las condiciones psicológicas para la adicción. Para soportar el rechazo diario, una persona puede recurrir a este tipo de escapes. Te conviene estar alerta de tu relación con Internet. Cuando comienza a ser demasiado absorbente no dudes de que algo va mal. En determinadas circunstancias puede ser la única forma de relacionarte con otras como tú, sobre todo si vives en un pueblo alejado y no tienes posibilidades de contactar con más lesbianas y bisexuales. Pero si vives en la gran ciudad, has de tener presente que:

- Tus contactos con otras mujeres no se reduzcan sólo a Internet; en ese caso, puede que todavía tengas problemas para aceptar tu orientación sexual y por eso evitas los contactos personales.

- Si pasas demasiado tiempo conectada, tal vez estás tratando de llenar tu tiempo para evitar estar sola o llenar el vacío que sientes; pero Internet no es la solución a eso; sé sincera contigo misma y averigua por qué pasas tanto tiempo en la red: ¿Qué te aporta? ¿Qué evitas? ¿Tiene consecuencias en otros aspectos de tu vida? ¿Son negativas o positivas? ¿Has dejado de salir con tus amigos porque prefieres charlar con tus amistades virtuales? ¿Tienes problemas para relacionarte y por eso recurres al contacto virtual? Si es así, pide ayuda.

Los contactos en Internet suelen implicar relaciones a distancia. A veces ese tipo de vínculo puede ser una forma de negar tu lesbianismo, porque teniendo una novia a la que sólo puedes ver una vez al mes o quizá menos y con la que el mayor tiempo de relación lo pasas a través de chats, mensajes de móvil y llamadas de teléfono, implica un menor compromiso con lo que tú eres. Una relación así te permite pasar por heterosexual en tu vida diaria.

Pero también es posible que Internet sea la forma de encontrar a tu pareja ideal: ampliando la zona geográfica hay más lesbianas o bisexuales que pueden responder a lo que buscas. A diferencia de los heteros, nosotras lo tenemos un poco más difícil por una cuestión estadística. Somos menos,* así que buscar en otras ciudades, comunidades o países amplía tus posibilidades de encontrar a la mujer de tus sueños.

En definitiva, Internet es un buen medio para conocer gente y buscar información, pero como ocurre con todo en este mundo, tiene sus ventajas e inconvenientes. No confundas un uso sano y enriquecedor de esta tecnología con un escape a tus problemas o al conflicto que tienes con tu sexualidad. Ahí necesitas ser honesta contigo misma. Sólo tú puedes saberlo.

Zonas rurales y ciudades pequeñas

Si vives en un pueblo o en una ciudad pequeña, tus posibilidades de relacionarte y vivir tu sexualidad con plenitud se ven reducidas. Es una cuestión puramente estadística. Además, en esos ámbitos la población suele estar más cerrada a todo lo que se sale de la norma y es más frecuente encontrar rechazo. En Estados Unidos, por ejemplo, la zona rural del país es muy conservadora y es ahí donde se producen la mayor parte de las agresiones contra gays, lesbianas y bisexuales.

Al margen de la ideología, la cuestión es que encontrarás menos recursos de información y será más complicado relacionarte con otras como tú. Mi consejo es que si te resulta difícil vivir ahí, no descartes la posibilidad de marcharte. Es la solución más drástica, pero también la más productiva. Mucha gente homosexual y bisexual ha emigrado hacia las grandes ciudades, incluso al extranjero, porque su entorno no era favorable. No dejes que tu vida se consuma por lazos que quizá no valen la pena. Al emigrar, gays y lesbianas ponen también una gran distancia física entre ellos y sus

familias de origen, lo que permite que puedan vivir sin que descubran su orientación sexual. Ver a tu familia en Navidad y unos pocos días en verano permite que el resto del tiempo puedas llevar la vida que te dé la gana sin que ellos se enteren. Un chico puede ser *drag-queen* todo el año y luego ir a su pueblo unos días y parecer el hombre más heterosexual del mundo sin que sus padres sospechen la auténtica vida que lleva su hijo.

Si de todas formas no puedes o no quieres irte de tu pueblo o tu ciudad, puedes servirte de Internet como medio de relacionarte. Una vez que hayas conocido a otras chicas allí, podrás ir periódicamente a visitarlas y esas escapadas quizá sean suficiente para ti. Con un poco de habilidad y paciencia puedes construirte un mundo en el que ser feliz, aunque vivas en un pueblo apartado.

Vivir en zonas rurales y ciudades pequeñas puede ser factible, sólo depende de ti.

7

Sexo lésbico.
Qué hacen dos mujeres
en la cama

Cuando tenía catorce años, una profesora nos dio una charla sobre sexualidad. Interesada por el tema, escuché muy atenta todas sus explicaciones, aunque algunas de ellas me dejaron un poco confusa. Después de que nos contara en qué consistía el *coito* (esa palabra que sonaba tan horrible me dejó marcada para siempre) alguien mencionó la homosexualidad masculina y en mi cabeza surgió la gran pregunta. Con toda mi inocencia la planteé en voz alta: «Cuando dos mujeres se acuestan juntas, ¿qué hacen en la cama?». La profesora me miró sonriendo (¿tal vez ella intuía algo que yo aún ignoraba?) y sentenció: «Otras cosas». Sí, pero «¿qué otras cosas?», quise saber yo, muerta de curiosidad. «Bueno, se sirven de la lengua, las manos...» En ese instante vinculé en una sola imagen las dos palabras clave: vagina + lengua, y mi gesto se transformó en una mueca de horror. ¿Cómo puede alguien meter la lengua ahí?, me pregunté asustada.

Hoy, recordar mi sorpresa de entonces me hace sonreír. Qué inocente era. Pero aquel espanto juvenil me resulta comprensible ahora: no estaba bien informada de casi nada y menos aún de todo lo relacionado con mi sexualidad. Por suerte, con el paso de los años mis ideas al respecto han cambiado bastante. Y las ideas de la sociedad, también. Ahora, en cualquier librería podemos encontrar numerosas publicaciones sobre el tema (con mayor o menor fortuna) y la información es mucho más accesible que antaño. Sin embargo, a pesar de los avances y las investigaciones, aún hay muchas mujeres que saben poco sobre su sexualidad y persisten numerosos tabúes sobre el sexo (¡demasiados!) que nos perjudican. El sexo es importante, mucho más de lo que a veces desearíamos admitir.

Por ello, vamos a dedicar las próximas páginas a hablar de nuestro cuerpo y de cómo gozar más de él, para disfrutar de nosotras mismas en soledad y para sentirnos más seguras en nuestros encuentros con otras mujeres. En primer lugar, una advertencia: la sexualidad de cada una no tiene nada que ver con la orientación sexual, pero si tienes relaciones con otras mujeres te conviene saber algunas cosas que enriquecerán tus experiencias y permitirán que te sientas más segura con lo que haces.

Hay varios factores que la trascienden y que nos impiden disfrutar de una vida sexual

plena, sobre todo:

la idea que tenemos del sexo, influida por la sociedad en la que vivimos y por nuestra experiencia personal

nuestra capacidad de autoestima

nuestra cultura sexual.

Si analizamos uno por uno esos tres ingredientes, es fácil comprender por qué tantas mujeres, sean o no lesbianas o bisexuales, no disfruten todo lo que puedan de su sexualidad.

Nuestra idea del sexo

¿Cómo vives tu sexualidad?

¿Con alegría? ¿Plenamente? ¿Sin problemas?

¿O con dudas? ¿Inseguridades? ¿Complejos? ¿Represión?

La educación que has recibido o esos mensajes (verbalizados o no), que nos transmiten en el seno familiar y social (tipo: «el sexo es pecado», «el cuerpo hay que taparlo», «el mundo es de los hombres», «eso no se toca», «cuidado con lo que dicen de ti»...) nos marcan más de lo que suponemos y aunque creamos ser sexualmente libres, muchas veces lastran nuestra capacidad de gozar.

La sociedad patriarcal ha escatimado muchas cosas a las mujeres, entre ellas el derecho a conocer y, todavía peor, adueñarse de su sexualidad para vivirla con plenitud. El sexo masculino, por cuestiones fisiológicas y, *sobre todo*, culturales, tiene más ventajas que el femenino. Desde que nacen, los niños saben cómo son sus genitales, se los miran y se los tocan con el beneplácito de sus padres. Más aún: su sexualidad es apoyada por su entorno. Cuanto más activo sea, más viril y valioso lo considerarán. En cambio, como escribe en *Tu sexo es tuyo* la periodista Sylvia de Béjar: «Se desconocen muchas cosas acerca de la sexualidad femenina. Cuesta creerlo, pero la verdad es que ni siquiera existe un acuerdo, una versión definitiva, sobre cómo son nuestros genitales o nuestros orgasmos. Hay bastantes lagunas, no pocas dudas, porque —con razón se quejan los sexólogos— apenas se destina dinero a la investigación. ¿Por qué esta falta de

interés? El deseo y las necesidades del hombre van a misa y la sexualidad femenina sólo existe como respuesta a la suya. No nos engañemos, nuestro placer —el de las mujeres— es secundario. Desde esa perspectiva no se cuestiona si lo que es bueno para ellos puede serlo para nosotras, simplemente *lo es*. Con decirte que se calcula que los estudios sobre sexualidad femenina llevan veinte años de retraso respecto a los masculinos...».

Si a la falta de información y a los prejuicios hacia la sexualidad femenina que padecemos todas las mujeres y que dificultan tanto que asumamos el derecho a disfrutar de nuestro cuerpo le añadimos ¡la guinda! de nuestra orientación sexual (seamos lesbianas o bisexuales), no es de extrañar que nuestro placer sufra las consecuencias. Plantéatelo: si una mujer ha recibido mensajes negativos acerca de su sexualidad y no se siente cómoda respecto a ella y además le gustan otras mujeres, imagínate cómo puede llegar a bloquearse. Nadie puede disfrutar de algo que en el fondo considera malo o pecaminoso. Si siempre nos dijeron que nuestra genitalidad era algo sucio y feo, ¿quién iba a poder usarla para disfrutar? Si siempre nos hicieron pensar que el auténtico sexo era el heterosexual, ¿cómo íbamos a obtener placer sin culpa y sin más preocupación que la de disfrutar y hacer disfrutar a la otra?

Añádele a esto la homofobia interiorizada. Pues bien, teniéndolo en cuenta, es hora de hacer un nuevo examen de conciencia centrándote esta vez en revisar tus ideas acerca de las relaciones sexuales entre mujeres. Puede que albergues prejuicios que no aprecies a simple vista: ¿Te parece *sano* relacionarte físicamente con alguien de tu mismo sexo? Tal vez te moleste esta pregunta o incluso respondas airadamente: «¿De qué va esta loca? ¿Cómo me va a parecer mal si yo lo hago?». Pero te recuerdo que la rabia y las reacciones acaloradas suelen ser indicio de que hay algo que se remueve en nuestro interior. Déjame insistir, pues: ¿Estás segura de que no te avergüenza mantener relaciones sexuales con personas de tu mismo sexo? ¿De verdad crees que lo asumes con naturalidad? ¿Estás convencida de que no es algo que prefieres ocultar? De hecho, ¿lo haces? Sé sincera, reflexiona sobre ello y asegúrate de que no repites mensajes negativos de forma inconsciente.

A todo esto podemos añadir una dificultad más relacionada con ser mujer: los abusos y las agresiones sexuales. Es triste reconocer que la mayoría de nosotras tenemos alguna historia que contar. Estamos tan habituadas y lo tenemos tan asumido que a veces ni siquiera somos conscientes de ello.

Las agresiones sexuales pueden complicar mucho tu placer sexual. Al vincular de

forma inconsciente violencia y sexualidad, puedes tener problemas a la hora de disfrutar en la cama si no has logrado integrar por completo la experiencia traumática. Para superarlo, lo más adecuado es realizar algún tipo de psicoterapia, sobre todo si tienes problemas sexuales y sabes que están relacionados con algún acto violento del que fuiste víctima en el pasado.

Aunque corre por ahí el tópico de que las lesbianas son así porque un hombre las agredió sexualmente, se han hecho investigaciones que no han demostrado semejante generalización. En una encuesta realizada por JoAnn Loulan¹ entre lesbianas, se encontraron los mismos porcentajes de abusos sexuales que en las estadísticas de mujeres heterosexuales.

Lo que sí hay que destacar es que en una pareja de dos mujeres, hay más posibilidades de que una de las dos haya sufrido abusos sexuales que en una pareja heterosexual o gay (puesto que las estadísticas de agresiones a hombres son menores). Y eso va a influir en las relaciones sexuales de ambas mujeres.

Nuestro grado de autoestima

¿Te quieres?

¿Sí? ¿No? ¿Depende? ¿Depende de qué?

¿Hasta qué punto sabes cuidar de ti misma?

¿Te valoras y haces valer?

¿Eres comprensiva contigo misma?

¿Sabes juzgarte sin ser tu peor enemiga?

La autoestima es indispensable para todo en la vida y, por supuesto, también lo es para disfrutar de nuestra sexualidad en toda su magnitud: las personas que no se quieren no son capaces de darse el permiso para gozar. No puedes cuidar de tus necesidades ni pedir lo que quieres si no crees que lo mereces. La autoestima es el primer paso para una vida plena y, por ende, una sexualidad plena.

Y por si eso no bastara, no olvides que lesbianas y bisexuales se enfrentan, además, a un enemigo interior: la homofobia interiorizada. Acabamos de referirnos a ella. Si no has respondido a las preguntas del apartado anterior, hazlo ahora y sé sincera. Si rechazas a lesbianas y bisexuales y tú lo eres, ¡te estás rechazando a ti misma! Y lo peor es que tal

vez ni siquiera seas consciente de ello. Como comprenderás, en esas condiciones es imposible hablar de autoestima. *Amarse a una misma pasa necesariamente por aceptarse*. Ya sé que a muchas lesbianas y bisexuales no les resulta fácil. Uno de los objetivos principales de este libro es ayudarte a dar los pasos necesarios para lograr esa autoaceptación y mejorar tu autoestima, pero, por favor, si tienes una clara falta de aceptación de ti misma, no lo dudes, pide ayuda psicológica. No puedes vivir renegando de lo que eres en esencia. Al final del libro encontrarás direcciones útiles.

ANTE EL ESPEJO

Uno de los factores que más influye en la baja autoestima de muchas mujeres es el inalcanzable ideal de belleza imperante, que imposibilita sentirnos satisfechas de nuestro físico. Hasta las mujeres que tú considerarías objetivamente bellas tienen sus complejos secretos. Casi nadie se libra del miedo a no estar a la altura de las exigencias sociales, lo cual afecta a nuestra autoestima y, por lo tanto, a nuestra capacidad de disfrutar de nuestro cuerpo: numerosos estudios han demostrado que los complejos físicos impiden gozar de la sexualidad, ya que quienes los padecen no logran olvidarse de ellos durante sus encuentros con otras personas y eso impide entregarse totalmente.

Si tu principal preocupación tiene que ver con el físico, podrías empezar por plantarte delante de un espejo en toda tu maravillosa desnudez y mirarte con detenimiento, centímetro a centímetro. Analiza cada parte de tu cuerpo para decidir lo que te gusta y, si puedes, mejorar lo que no te convence. Lo más difícil: aprende a valorar de forma realista lo que no puedes cambiar.

Otra idea: apunta en una lista los defectos que crees tener y más temes o te avergüenzan, y explora qué se esconde tras ellos. Si lo deseas, puedes pedirle ayuda a un ser querido: los demás suelen vernos con mejores ojos que nosotras mismas. ¿Por qué eres más amable con tus amistades que contigo? Intenta mirarte con los ojos de una buena amiga, de tu novia o de una madre comprensiva y te verás mejor, que es como en realidad eres.

Por último, en las librerías encontrarás buenos manuales de autoayuda para afrontar este problema. Hay muchos, pero te recomiendo dos en particular: *Amar nuestro cuerpo*, de Rita Freedman, y *Cuando las mujeres dejen de odiar su cuerpo*, de Jane R. Hirschmann y Carol H. Munter. Si no has leído nada sobre el tema, hazlo, y si aún así te sigues sintiendo incómoda por tu físico, acude a una psicóloga o, si lo prefieres, asiste a un taller sobre cómo mejorar tu imagen corporal o vitalizar tu sexualidad. Aprenderás muchas cosas de ti misma y superarás muchos tabúes y vergüenzas.

Lo que sabemos de nuestro sexo

¿Sabes cómo es *de verdad* tu cuerpo?

¿Cómo son tus genitales?

¿Cuáles son tus necesidades sexuales?

¿Lo que más te va o te hace disfrutar?

Puede que la experiencia ayude, pero ¡no basta!: puedes pasarte una vida repitiendo los mismos errores o ignorando algo que puede ser muy bueno para tu placer. Es indispensable, pues, informarse.

Siempre me ha llamado la atención que nos esforcemos y dediquemos más tiempo a preparar una cena para un grupo de amigos que a aprender acerca de nuestra propia sexualidad, sobre todo si tenemos en cuenta que esa fiesta sólo es cosa de una noche, mientras que nuestro sexo y nuestro placer van con nosotras (o no van) toda la vida. Y si este ejemplo no te sirve, verás que existen muchos otros. Dos muestras: seguro que has dedicado más horas a arreglarte para una cita que a educarte sexualmente o a hacer codos para sacarte el carnet de conducir que a estudiar para sacar matrícula en la asignatura de placer personal (ya sé que no existe, es una pena). ¿Me equivoco? Me temo que no. Pues no está de más que te tomes tu sexualidad como algo que merece que le dediques unas cuantas horas y leas sobre ella, poniendo en práctica aquello que te llame la atención.

Por lo común, a mayor conocimiento de tu cuerpo y tu sexualidad, más gozarás a solas y menos interrogantes se te plantearán cuando te acuestes con otra persona. Las mujeres que conocen bien sus zonas erógenas y han experimentado con su propio cuerpo para saber con claridad lo que les gusta y lo que no, tienen menos problemas cuando se relacionan con otras. La capacidad de goce nada tiene que ver con la orientación sexual y sí, en cambio, con el conocimiento, la experiencia y la confianza en una misma.

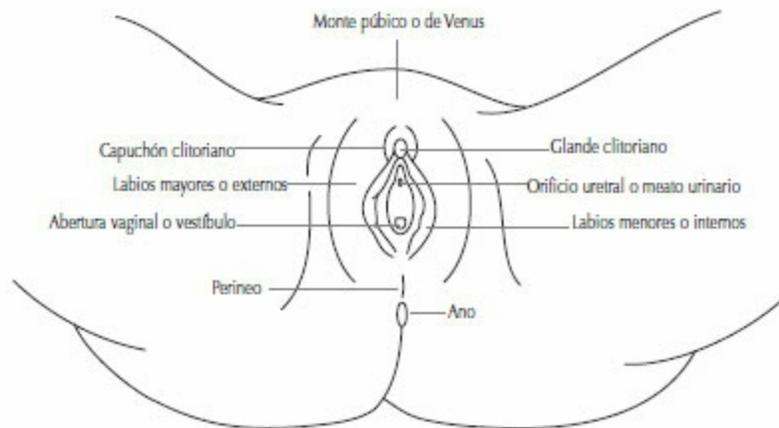
TODO LO QUE DEBERÍAS SABER DE TUS GENITALES (PARA GOZAR MÁS DE ELLOS)

Quizá creas que ya sabes todo lo que voy a explicarte en este apartado. Lo dudo, o sea que no te lo saltes: te sorprenderá descubrir la de cosas que desconocías o entendías mal. Conocer *de verdad* nuestros genitales es condición *sine qua non* para un auténtico gozo

sexual. Para disfrutar del sexo es imprescindible conocer tu cuerpo a la perfección. Si no conoces el mapa ni tienes claro el camino, ¿cómo crees que vas a llegar?

Sylvia de Béjar, autora de *Tu sexo es tuyo*,* nos ha permitido utilizar parte de su material. Lo que sigue ha sido reproducido textualmente de su libro con algunas pequeñas modificaciones para adaptarlo a la sexualidad lésbica. Ella, como muchas otras autoras que han escrito sobre el tema, especialmente JoAnn Loulan,* aconseja la autoexploración: verte, tocarte y, sobre todo, entender cómo eres en realidad es la mejor forma de empezar a adueñarte de tu sexualidad. Para observar la parte externa de tus genitales, es decir, tu vulva, bastará con que te sientes con las piernas abiertas o te pongas de cuclillas y utilices un espejo para mirarte. Es muy fácil, o sea que no tienes excusa. Algo más difícil te resultará conocer tus genitales internos. Para ello deberás contar con la colaboración de tu ginecóloga: cuando te introduzca el espéculo, también con la ayuda de un espejo puedes mirar cómo es tu vagina. De todos modos, a causa de la postura no será fácil que tengas una buena visión. Por lo tanto, la mejor idea es ponerse de acuerdo con una buena amiga o tu pareja: acudís juntas a la consulta y que cada una mire los genitales internos de la otra mientras esta es examinada por la especialista.

Monte de Venus, labios mayores y labios menores

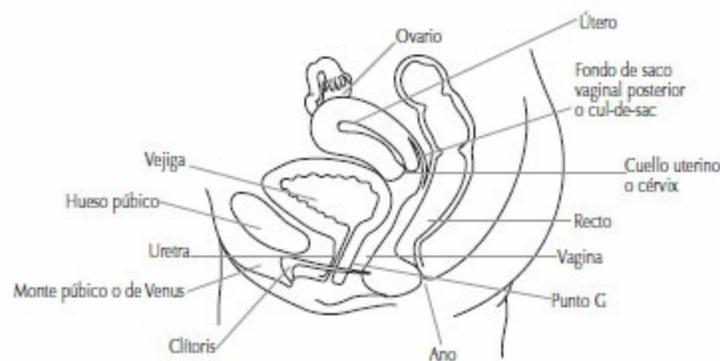


El monte púbico o de Venus, en honor a la diosa romana del amor, es como una almohadilla de tejido adiposo, cubierta de piel y más o menos vello, que está situada sobre el hueso púbico. Como dispone de terminaciones nerviosas y debajo se encuentra

el clítoris, es muy probable que las caricias o la presión en esa zona te resulten placenteras. Es cuestión de probarlo.

Del monte púbico arrancan los labios mayores o externos, que llegan hasta el ano y ocultan la mayor parte de nuestros genitales (en muchas ocasiones los labios menores sobresalen). Puede que te hayas dado cuenta de que desprenden un sudor oloroso. Aunque los labios mayores tienen una función básicamente protectora, también suelen responder al tacto y a la presión y se hinchan cuando nos excitamos.

Los labios menores se unen por la parte superior formando el capuchón del clítoris y acaban a cada lado de la abertura vaginal. Muy ricos en terminaciones nerviosas, son muy sensibles y cuando nos excitamos cambian de color y aumentan de tamaño, alcanzando en ocasiones hasta dos y tres veces su volumen habitual. Su estimulación puede llevar a numerosas mujeres al orgasmo.



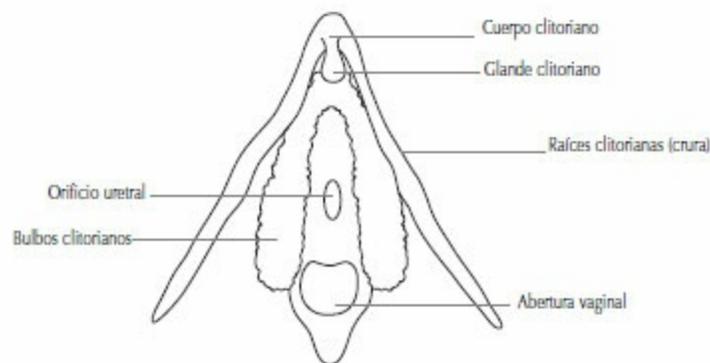
Clítoris

Es el órgano sexual femenino por excelencia. Aunque más de un sexólogo me reñiría por *alardear* de lo siguiente, no puedo resistir la tentación de citar a Masters y Johnson: «el clítoris es el único órgano humano que sólo existe para recibir y transmitir estímulos sexuales». ¡Sólo existe para gozar! Pocas bromas. Los penes, además de dar placer, tienen fines reproductivos y fisiológicos. Y, sin embargo, nosotras no rendimos pleitesía ni mimamos nuestro clítoris como los hombres a su idolatrado apéndice. *Muy mal*.

Si no lo has hecho ya, comprobarás que es muy fácil de localizar. El glándula del clítoris está situado donde se unen los labios menores por su parte superior y se esconde bajo un capuchón o prepucio, que es el equivalente al que existe en el pene. Por ahora —sólo por

ahora y porque hablamos del glande— diremos que es pequeño, algo así como del tamaño de un guisante (cada mujer es única, no lo olvides). De tejido eréctil, semejante a una esponja, *se llena de sangre cuando te excitas, lo que hace que se agrande y se tense*, en definitiva, que entre en erección, igual que el miembro masculino.

A medida que te excitas y el orgasmo se acerca, el glande gira 180 grados y se retrae, porque los tejidos que lo rodean aumentan de tamaño y lo envuelven. Los labios mayores y sobre todo menores se hinchan considerablemente. Esto sucede básicamente para evitar el contacto directo con él, porque al estar sembrado de terminales nerviosas puede irritarse, provocando el efecto contrario al deseado. Esta es la razón por la que cuando muchas mujeres se masturban no lo hacen estimulando el glande, sino que masajean el capuchón o el área circundante, presionan la zona con la mano o colocan un vibrador por encima de los labios mayores para mitigar su vibración.



Puede que las explicaciones que vienen a continuación parezcan algo complicadas, pero si te ayudas de las ilustraciones, estoy segura de que tus dudas se disiparán. No dejes de leerlas, porque es importante que sepas cómo es y cómo funciona *realmente* tu clítoris.

Lo que generalmente llamamos clítoris es sólo su parte visible, la *punta del iceberg*. En 1998 la doctora Helen O’Connell realizó una serie de disecciones de genitales femeninos que demostraron *definitivamente* que nuestro clítoris es una estructura mucho más grande de lo que siempre se había asegurado. Te lo explico. Si al tocar el glande de tu clítoris intentas seguirlo hacia el interior, notarás que tiene un cuerpo de unos dos o tres centímetros. Pues bien, lo que no puedes palpar es cómo luego se bifurca, como una letra V, en:

– dos extremidades o raíces (llamadas *crura*) de entre 7,5 y 9 centímetros cada una, que se extienden por la parte frontal de la uretra y a ambos lados de esta y la entrada vaginal; y

– dos bulbos de tejido eréctil que, siguiendo el mismo recorrido, también se expanden a cada lado de la uretra y la vagina y rellenan el espacio entre estas y las extremidades o raíces clitorianas. (Estos bulbos sí que aparecen en algunos textos, aunque erróneamente se los llama vestibulares, por situarse a ambos lados de la abertura o vestíbulo vaginal. La doctora O’Connell propone que se les llame bulbos clitorianos.)

Cuando nos excitamos, no sólo entra en erección el glande del clítoris (que suele doblar su tamaño), también lo hacen sus *raíces* y bulbos clitorianos. Y cuanto mayor sea nuestra excitación, más aumentan —las ramificaciones del clítoris llegan a alcanzar unas 30 veces la medida del glande— y, por lo tanto, más contraen y más sentimos en el tercio inferior de nuestra vagina (donde se encuentra el punto G). De ahí que algunos investigadores (no hay unanimidad al respecto) consideren que esa pueda ser una de las causas de que algunas mujeres alcancen el clímax mediante la cópula: aunque no se produzca una estimulación directa de la parte externa del clítoris, sí se estimula indirectamente su parte interna.

Importante: es bastante común que la penetración vaginal se produzca mucho antes de que la mujer esté lo bastante excitada, porque se suele pensar que estamos *preparadas* para ella cuando estamos lubricadas (*húmedas* o *mojadas*, como se suele decir). Pues *no*, no necesariamente es así. La verdadera señal de excitación sexual en la mujer es, al igual que sucede en los hombres, *una buena erección*, es decir, que su vulva, sobre todo sus labios menores y el clítoris, estén turgentes (congestionados de sangre). Cuanto más volumen, más sensibilidad y, por tanto, más posibilidades de placer. De hecho, el orgasmo no es más que la consecuencia de liberar la tensión que se acumula por la congestión sanguínea en la zona genital. Además, esa excitación no es garantía de que una mujer vaya a alcanzar el clímax mediante penetración vaginal. Puede perderla si deja de ser estimulada en la zona que le está provocando dicha excitación (generalmente, la parte exterior del clítoris y alrededores).

Después de alcanzado el clímax, el clítoris (en realidad, todo el aparato genital femenino) necesita de 5 a 10 minutos para recobrar su volumen normal, que es el tiempo que tarda la sangre en dispersarse, motivo por el que muchas mujeres puedan tener más

de un orgasmo por sesión. Pero, ¡atención!, si una mujer está muy excitada y no *llega*, es decir, no *descarga* la tensión acumulada, la vasocongestión puede permanecer durante horas en los genitales y causarle una desagradable sensación, además de frustración, irritabilidad, incluso rabia, más o menos soterrada, hacia su pareja.

Es más, cuando esto sucede a menudo, es decir, cuando una mujer se queda *a las puertas de* con regularidad, sufre lo que se conoce como congestión pelviana, un síndrome que se caracteriza por la sensación de pesadez, incluso molestias, en la zona de la pelvis, además de provocar alteraciones emocionales en quien la sufre: depresión, irritabilidad, angustia, ansiedad...

En definitiva, espero que si alguna vez albergaste dudas, se hayan disipado y tengas muy claro, ¡y para siempre!, que *lo que causa tu placer es tu clítoris*. Y métetelo bien en la cabeza: de pequeño nada de nada.

ORGASMO VAGINAL VERSUS ORGASMO CLITORIANO

Sigmund Freud fue el principal responsable de uno de los mayores errores que se han cometido con el sexo femenino: la creencia de que en la mujer el equivalente al pene era la vagina. No fue hasta los estudios de Alfred Kinsey en los años cincuenta y a las investigaciones llevadas a cabo por Masters y Johnson en los sesenta que se empezó a corregir ese grave error y a otorgarle al clítoris, nuestro órgano sexual por excelencia, la importancia que se le debía conceder. Y digo grave porque esa creencia errónea, ese nefasto mito del orgasmo vaginal, ha influido de forma dramática en todas las mujeres, tanto en relaciones heteros como lésbicas. A las mujeres heterosexuales les hizo creer que si no alcanzaban el orgasmo a través del coito, algo estaba fallando en ellas; a lesbianas y bisexuales cuando tenían relaciones con su mismo sexo, que su sexualidad era inmadura porque, según Freud, el orgasmo obtenido a través de la estimulación del clítoris pertenecía a una fase infantil del desarrollo.* Así que la errónea idea de que nuestro órgano sexual es la vagina nos trajo muchos problemas a todas. Es más, aún hoy muchas mujeres desconocen la importancia de su clítoris y por ello se sienten incómodas e infelices al creer que están fallando en algo o ven limitada su sexualidad.

Orificio uretral y uretra

Cuando estamos excitadas —puedes comprobarlo— el área comprendida entre los labios menores adquiere una gran sensibilidad y se convierte en una importante zona erógena. Alrededor del orificio uretral o meato urinario existen muchas terminaciones

nerviosas y su estimulación puede resultarnos placentera. ¡Ojo! Cada mujer es diferente y no es obligatorio que nos guste. Si no te va, olvídate de ello.

La uretra (o conducto que une la vejiga con el exterior) no se considera una zona erógena, sin embargo, alrededor de ella existe un *tejido esponjoso* dotado de numerosos vasos sanguíneos que, cuando nos excitamos, se congestionan y pueden causarnos placer al ser presionados externamente a través del meato urinario y sus alrededores (hay quien lo llama el punto U, de uretra) o internamente a través de la vagina (en concreto, del punto G). Asimismo, esta esponja uretral contiene glándulas que producen fluidos similares a los de la próstata masculina y que son los causantes de que algunas mujeres eyaculen —por la uretra— al ser estimuladas en esta zona. Hablaremos de ello en el apartado dedicado al punto G.

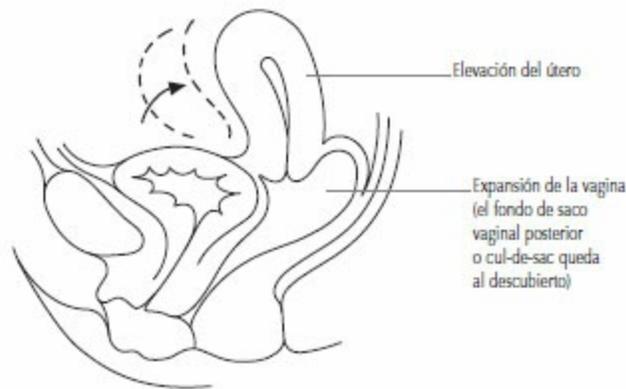
Vagina

Hay quien la califica de orificio virtual, porque sólo cobra *vida* en el momento del sexo o el parto. Dicho de otro modo, en estado de reposo las paredes vaginales se tocan, es decir, se apoyan la una en la otra. Sin embargo, la vagina tiene una enorme elasticidad y cuando nos excitamos *despierta*: se lubrica, se hincha y se agranda. (Su elasticidad queda demostrada en el momento del parto.) Por cierto, muchas mujeres creen que su vagina es muy frágil, incluso se preocupan en exceso por ella. Se equivocan. No es nuestro punto débil. Es más, puede que te sorprenda, pero debes saber que es mucho más fuerte y menos delicada que el pene.

Nuestra sensibilidad vaginal no es homogénea. El vestíbulo, es decir, la abertura exterior (también llamada *introito*) suele ser muy sensible a la estimulación y si dividiéramos en tres partes nuestra vagina (de entre 8 y 12 centímetros de longitud), la primera, es decir, la más cercana a la entrada, se suele considerar la más excitable debido a que está rodeada por las raíces y los bulbos clitorianos y tiene numerosas terminaciones nerviosas, incluido el punto G. Además, esta es la parte que se contrae involuntariamente durante los espasmos orgásmicos.

Más allá de ese primer tercio, se solía aceptar como válida la explicación de que nuestra sensibilidad disminuía porque había menos terminaciones nerviosas. Sin embargo, desde hace algún tiempo se sabe que vale la pena prestar atención a dos zonas altamente innervadas en la parte superior de la vagina: se trata del cérvix o cuello uterino

y el fondo de saco vaginal posterior, también llamado por algunos sexólogos *cul-de-sac* («callejón sin salida» en francés).



Es cierto que a muchas mujeres les molesta la estimulación en su cuello uterino, sobre todo si se golpea, pero también lo es que otras disfrutaban enormemente cuando le estimulan el cérvix, incluso hay quien alcanza el orgasmo. A mediados de los años noventa, la doctora Beverly Whipple, una de las redescubridoras del punto G y antigua presidenta de la American Association of Sex Educators, Counselors and Therapists, llevó a cabo una serie de investigaciones en pacientes con la médula espinal totalmente dañada que aseguraban sentir orgasmos, que sus médicos calificaban de «fantasmales» alegando que era imposible. Para ello, a las mujeres que participaron en el estudio se les ajustó un diafragma en el cérvix, que podían estimular mediante un tampón. Los resultados vinieron a confirmar la enorme sensibilidad del cuello uterino. Incluso tres de las dieciséis pacientes que participaron en la prueba alcanzaron el clímax. En el grupo de control (mujeres sin ninguna lesión) los resultados fueron proporcionales: una de las cinco participantes *llegó*. (Esto no viene sino a confirmar lo mucho que queda por investigar acerca de nuestra sexualidad.)

Puede que jamás hayas oído hablar del *cul-de-sac* y que, no obstante, te haya causado un gran placer. De hecho, quienes lo han experimentado dicen que merece tanta publicidad como el punto G. Cuando se alcanza un alto grado de excitación sexual, los músculos del útero se tensan y este se eleva, dejando al descubierto el fondo del saco vaginal posterior, habitualmente cubierto por él. Entonces se puede presionar con ayuda de un dildo o vibrador esta zona.

Hay unas posturas en las que es más fácil estimular el cérvix o el *cul-de-sac* (a la par

que el clítoris manualmente) son:

- desde atrás;
- boca arriba, abrazando nuestras piernas (de forma que nuestras rodillas toquen nuestro pecho) o apoyando las pantorrillas en los hombros de nuestra pareja.

Recuerda: cada mujer goza de distinto modo. Lo recomendable es, como siempre, que te escuches a ti misma. Experimenta tantas veces como quieras y observa cómo reacciona tu cuerpo: si te gusta, bien, si no, desiste, pero sin olvidar que tus necesidades o gustos pueden ir cambiando con el tiempo.

Podemos aprender a sensibilizar aún más nuestra zona genital, fortaleciendo nuestra musculatura pubococcígea (PC), que es la que rodea la parte inferior de nuestra uretra, vagina y recto, y que, junto con otros músculos, se contrae involuntariamente cuando alcanzamos el clímax. Si nunca has oído hablar de ella, lo primero que tendrás que hacer es localizarla: mientras orinas, corta el flujo en varias ocasiones. Los PC son los músculos que comprimes para detener la micción. También puedes introducir un dedo en tu vagina e intentar apresarlos. Puede que al principio no te resulte fácil. Atención: sólo has de apretar tu musculatura PC, ni el abdomen, ni los muslos ni las nalgas ni cualquier otra parte de tu cuerpo.

Muchas mujeres ya han fortalecido su musculatura PC utilizando los ejercicios de Kegel y coinciden en que tras mes y medio de práctica continuada aumenta su sensibilidad vaginal y por lo tanto su placer.

No seas vaga e inténtalo; si eres constante, te alegrarás del pequeño esfuerzo realizado. En serio, muy en serio: todo lo que se diga a favor de estos ejercicios es poco. Notarás la diferencia, la gran diferencia.

Son de lo más sencillo y puedes realizarlos casi en cualquier momento del día: mientras hablas por teléfono, trabajas, ves una película, preparas algo para cenar... Una advertencia: algunas mujeres se excitan al hacerlos. Si es tu caso, que lo disfrutes.

Existen dos tipos de ejercicios que deben combinarse:

- El primero consiste en contraer (tirar hacia arriba) y relajar (empujar hacia abajo) rápidamente la musculatura de 10 a 15 veces. Lo recomendable es hacerlo tres veces al día: mañana, tarde y noche. Puede que al principio te cueste un poco, incluso que no

sepas cuándo estás tensándola y cuándo relajándola, pero no desistas. No te extrañe si los primeros días sientes ciertas molestias, es lógico, tus PC están en baja forma y reaccionan como lo haría cualquier otro músculo de tu cuerpo que no hubieses ejercitado durante mucho tiempo. Pero si te cansas en exceso e incluso tienes agujetas (abdomen o nalgas), es que estás haciendo mal los ejercicios: recuerda que sólo has de movilizar la musculatura PC y eso indica que aún no has aprendido a dominarla. Para lograrlo, durante unos días realiza los ejercicios metiendo un dedo en tu vagina para comprobar que los haces correctamente.

– Cuando ya controles el primer ejercicio, date unos días de tiempo, debes combinarlo (que no cambiarlo) con este: tensa tus PC, cuenta hasta tres y relájalas durante otros tres segundos y así repetidamente hasta haberlo hecho de 10 a 15 ocasiones tres veces al día. No olvides que debes respirar con normalidad.

Puedes aumentar gradualmente el número de veces que haces cada ejercicio, hasta alcanzar, si lo deseas, unas 150 contracciones diarias (repartidas como mejor te convenga). Sin embargo, dos advertencias: primero, los terapeutas advierten que la práctica excesiva puede provocar irritación o molestias (si es tu caso, disminuye el número de tus ejercicios); segundo, ten en cuenta que más importante que la cantidad de veces que los hagas es que seas constante. La musculatura PC se ha de ejercitar cada día; de nada sirve hacerlo durante un mes si luego te olvidas de ella.

Estos ejercicios puedes realizarlos colocándote en el interior de la vagina un *dispositivo de resistencia*, contra el cual poder contraer y relajar tus PC. Esta *posibilidad* se convierte en condición indispensable cuando están muy atrofiados. ¿Qué se puede utilizar? Nuestros dedos pueden servir, pero también un consolador, un vibrador (aunque sin ponerlo en marcha) o lo que algunos califican de «pene ecológico», es decir, un pepino. Basta con que lo laves a conciencia y lo enfundes en un preservativo. Lógicamente también valen los plátanos, las zanahorias y los calabacines, por citar otras posibilidades comestibles.

También puedes aprender a dominar toda la vagina, no sólo la parte que queda sujeta por la musculatura PC. Para ello, debes ir contrayéndola en sentido ascendente, desde la apertura vaginal hasta el cuello del útero y después en sentido contrario. Lo has de hacer lentamente, efectuando tres paradas. Puedes imaginar que se trata de un ascensor. Ayuda, ¿verdad? Para hacer este ejercicio también te resultará útil un *dispositivo de*

resistencia. Aparte de los mencionados, existen pesarios vaginales (si te interesan, puedes consultar con tu ginecólogo o un terapeuta sexual).

Y, muy a mi pesar, no olvidemos el himen. Se trata de una membrana muy delgada que cubre parcialmente la entrada de la vagina de la mayoría de las mujeres y cuya inutilidad no discute ningún científico... salvo que queramos considerar útil o positivo que nos haya tenido acoquinadas durante siglos. El himen se va deteriorando poco a poco desde nuestro nacimiento. De hecho, su desgarramiento —que puede causar un ligero sangrado— suele producirse antes de que una mujer practique la penetración por primera vez debido, por ejemplo, a sus actividades deportivas. Un detalle más: lo de que la rotura del himen duele es un bulo, lo que pueden doler son los primeros coitos si estos se producen deprisa, sin delicadeza alguna por parte del varón, y la mujer está nerviosa y, por ello, tiene la vagina agarrotada.

Punto G y otros puntos

Descubierto por el ginecólogo alemán Ernst Grafenberg (de ahí que se llame G) a principios de los años cincuenta, cayó en el olvido hasta que en 1982 tres investigadores estadounidenses —Beverly Whipple, John D. Perry y Alice Khan Ladas— *redescubrieron* esta zona vaginal, sin imaginar la polémica que iba a suscitar su *hallazgo*: que si existe, que si no, que si sólo lo tienen algunas mujeres, que si su nombre es incorrecto...

Sus detractores aseguran que se trata de una *maniobra* para que las mujeres renuncien al placer de la estimulación del clítoris y se conformen con la penetración. De este modo, explican, se consigue *rehabilitar* el pene, devolviéndole su antiguo estatus de *única fuente legítima* de placer para la mujer y, con ello, el *poder* al hombre. De hecho, durante los años ochenta la búsqueda de esta zona erógena para lograr orgasmos vaginales —los *auténticos*, según el modelo de sexualidad patriarcal— se convirtió en una obsesión para muchas mujeres, que lo único que lograron fue sentirse fatal. Como verás, volvemos a lo de siempre: «si ¡sólo! llego mediante la estimulación del clítoris soy una mujer incompleta». Tardaremos mucho tiempo en conseguir que las mujeres logremos entender que somos perfectas tal como somos.

Es cierto que todavía se discute sobre qué es exactamente el punto G, incluso hay quien dice que no lo tienen todas las mujeres, pero la mayoría de los sexólogos defienden

su existencia. Lo que sucede es que no resulta fácil de localizar y, en caso de encontrarse, no satisface a todas las mujeres por igual.

Hay que aclarar que el punto es en realidad una zona eréctil, de unos 25-30 milímetros de diámetro, que aumenta de tamaño cuando nos excitamos y que está situada bajo el hueso púbico, en la pared anterior de la vagina, a unos 3-5 centímetros de su abertura. (Un truco: imagina que tienes un reloj en el interior de tu vagina y que marca las doce en dirección a tu ombligo. Has de buscar tu punto G entre las 11 y la 1.) La presión en esta zona es lo que estimula la esponja uretral, que tiene numerosas terminales nerviosas y vasos sanguíneos que al congestionarse provocan placer.

Si nunca has intentado localizar tu punto G, te invito a hacerlo. Ten en cuenta que no es cuestión de buscarlo con una regla milimétrica y que es difícil, sino imposible, de encontrar si no estás previamente excitada, porque es la excitación lo que hace que sobresalga, como un tejido rugoso. Muchas mujeres sienten la necesidad de orinar al ser estimuladas en esa zona, por lo que es recomendable vaciar la vejiga antes. En todo caso, calma. Y por favor, no te obsesiones si no lo logras a la primera, ni a la segunda, tercera, cuarta... Hay quien jamás lo encuentra y no por ello deja de disfrutar de su vida sexual. Pensar «tengo que encontrarlo», convertirlo en tu principal objetivo, sólo logrará ponerte más nerviosa, incluso amargarte. La mejor actitud es planteárselo como un juego más, otro aliciente. Si lo descubro, bien, y si no, no pasa nada.

Si vas a intentarlo sola, es recomendable que utilices algún objeto que puedas introducir en tu vagina para estimularte. Puedes ayudarte de un *dildo* o un vibrador. Incluso hay unos especialmente diseñados para la estimulación del punto G y que pueden encontrarse en sex-shops (no dudes en pedir consejo a los vendedores). Si no te sientes cómoda entrando en una de estas tiendas, puedes comprar este tipo de artilugios (y muchos otros) por correo o por Internet y si no, siempre puedes utilizar un «pene ecológico», piensa en todas las frutas y verduras que tienes a tu alcance. Eso sí, no olvides enfundarlos con un preservativo.

Si tienes pareja y quieres *experimentar* con ella, tiéndete boca arriba con las piernas separadas y pídele que te introduzca uno o dos dedos en el interior de tu vagina, arqueándolos hacia arriba. ¿Recuerdas ese gesto que hacemos con el dedo índice para indicarle a alguien que se acerque? Pues más o menos esa sería la forma en que tu pareja ha de colocar los dedos que, por cierto, deben estar limpios y tener las uñas cortas y bien limadas. Teniendo en cuenta que debes estar excitada, es importante la estimulación

clitoriana previa y durante el proceso. Aunque suena muy técnico, no te lo tomes como una maniobra militar: el sexo es un juego.

En cuanto a la forma de tocarlo, debes guiarle, indicándole cómo hacerlo, si frotándolo en un movimiento de vaivén o de rotación, o presionando más o menos fuerte, y el ritmo que ha de seguir.

Hay mujeres a las que les basta esta estimulación para alcanzar el orgasmo, otras —la aplastante mayoría— necesitan combinarla con la del clítoris (sea manual u oral). Hay quienes explican que primero necesitan excitarse mucho acariciando su clítoris y después dejan de hacerlo y se concentran en el punto G y eso es suficiente. Estamos en lo de siempre, cada una de nosotras es distinta y debes descubrir lo que a ti te va. En cualquiera de los casos, la estimulación del punto G es uno de los métodos preferidos por las mujeres multiorgásmicas para encadenar varios climáx (incluso hay quienes aseguran que la intensidad de estos puede ir en aumento).

Algunas mujeres —no todas— expulsan un líquido incoloro y transparente por la uretra cuando se les estimula el punto G (a través de la vagina). No es orina, se parece al semen masculino sólo que sin espermatozoides y es expelido por las glándulas parauretrales. ¿Cantidad? A veces importante —hasta el punto de mojar la cama—, otras muy poco, por lo que ni siquiera somos conscientes de ello. En cualquier caso, se trata de un fenómeno natural. No hay que asustarse ni preocuparse.

La de sinsabores estúpidos que genera la búsqueda del punto G. Por ello, no puedo dar por terminado este apartado sin recoger el testimonio de una mujer que, por su profesión, está muy bien informada y que puede servirnos para ilustrar los interrogantes que surgen en torno a este tema: «Hace años, algunas mujeres me hablaban de una zona en el interior de su vagina que les causaba un gran placer e incluso algunas decían hacerse pipí cuando tenían un orgasmo. Yo intentaba tranquilizarlas, pero la verdad es que no sabía a qué se referían. Luego cuando se empezó a hablar del punto G, yo misma encontré el mío y disfruté mucho con mi descubrimiento. Sin embargo, desde hace un tiempo no he vuelto a disfrutar de él. No lo encuentro». Moraleja: *no te obsesiones*.

Supongo que al leer el título de este apartado te habrás preguntado qué serían esos otros puntos a los que hace referencia; hasta puede que te hayas puesto nerviosa pensando algo así como: «Oh, no, otra cosa que no sé», y *tonterías* por el estilo. ¡Prohibido agobiarse! Te recuerdo que en lo que se refiere a la sexualidad femenina no existen *versiones definitivas*, que los estudios sobre cómo somos y cómo funciona

nuestro placer llevan veinte años de retraso respecto a los equivalentes masculinos, o sea que... Además, recuerda: *infórmate, cuestionatelo todo, prueba y aprende a tu favor.*

Puede que hayas oído hablar del llamado punto A (del inglés, *Anterior fornex erogenous zone*, es decir, zona erógena del fórnix anterior). Se trata de un hallazgo reciente (1996) y poco contrastado, producto de las investigaciones de unos científicos que estudiaban la *sequedad vaginal* en un grupo de mujeres. Según ellos, al estimular esta zona sus pacientes consiguieron una rápida y cuantiosa lubricación, el 95 por ciento aseguró excitarse mucho, algunas alcanzaron su primer clímax y las que ya los tenían normalmente dijeron que estos mejoraban en intensidad y frecuencia, posibilitando la consecución de orgasmos múltiples.

Aunque he de advertirte que pocos sexólogos dan mucho crédito a la existencia del punto A, eres muy libre de intentar localizarlo, siempre y cuando no te traumatices si no obtienes el resultado esperado. Para ello, has de buscarlo a mitad de camino entre el punto G y la parte superior o final de la vagina. Por lo demás, adapta las instrucciones que acabas de leer con relación a la búsqueda del punto G y ten en cuenta que la mejor forma de estimular esta zona, según los citados investigadores, es frotándola de arriba abajo y viceversa o con movimientos circulares.

Advertencia importante: los terapeutas sexuales explican que no debemos pretender *funcionar como* ni intentar cumplir a rajatabla lo que dicen los manuales, sino que cada mujer debe experimentar e ir descubriendo qué partes de su vagina (lo mismo vale para todo el cuerpo) le causan placer y cómo estimularlas. Puede que tú notes sensaciones vaginales en algún lugar que no esté descrito en ningún libro. ¿Y qué? Mejor para ti. ¡Qué las disfrutes! Insisto: lo importante es que tu sexualidad te satisfaga a ti.

Periné y ano

El mero hecho de considerarse territorio prohibido convierte el periné (o perineo), que es la zona que va de la vagina al ano, en algo muy excitante para numerosas personas. Y por si ya no te acuerdas, déjame recordarte que también se congestionan por la excitación sexual y que cuando llegamos al clímax, no sólo se contraen el tercio exterior de la vagina y el útero, también lo hace nuestro esfínter anal.

Superados los tabúes, para muchas mujeres (y hombres) el perineo y el ano constituyen un área de gran sensibilidad, independientemente de que sean hetero u

homosexuales. Por lo tanto, son susceptibles de formar parte de sus prácticas eróticas si así lo desean. Las caricias y la presión de esta zona pueden ser muy estimulantes y muchas parejas también practican la penetración anal, ya sea utilizando los dedos, el pene, vibradores o similares.

Otras zonas erógenas

La obsesión por la genitalidad hace que muchas veces descuidemos otras partes de nuestro cuerpo. Salvando los pechos, los labios y la boca, hay otras zonas erógenas a las que no solemos sacar la suficiente punta. Léase, por ejemplo: lóbulos de las orejas, cuello, hombros, espalda, axilas, alrededor del ombligo, cintura, caderas, nalgas, cara interior de los muslos, detrás de las rodillas, dedos de las manos y los pies... De hecho, toda la piel es susceptible de provocar nuestra excitación sexual.

Cada una de nosotras debe, pues, descubrir sus zonas erógenas favoritas y cómo prefiere estimularlas: con las manos, la boca, los labios u otra parte de nuestro cuerpo o el de nuestra pareja. Asimismo, debemos decidir lo que más nos va: las caricias suaves, las presiones más o menos fuertes, los mordiscos, los pellizcos, las succiones... Y tampoco nos privemos de otras posibilidades de estimulación: ¿Qué tal usar plumas, pieles, tejidos de diferentes texturas, pinceles de todos los grosores, geles que dan frío o calor, agua a diferentes temperaturas o cubitos de hielo, por poner unos ejemplos? Usa tu imaginación.

Una advertencia: casi a todas las mujeres les gusta que les toquen los pechos (lo que, por cierto, no tiene nada que ver con sus dimensiones), incluso existe un pequeño porcentaje capaz de alcanzar el orgasmo así. Pero es erróneo pensar que a todas les gusta por igual: a algunas les molesta (sobre todo, durante el período) y a muchas no les basta para tener ganas de algo más o sólo les apetece cuando ya están muy excitadas. Sucede algo parecido con los lóbulos de las orejas y con los dedos, hay quien odia siquiera que se los rocen. Es cuestión de probar. Siento repetirme tanto con lo de *experimentar*, pero es lo que hay: no existen reglas fijas, cada una tiene que decidir lo que le gusta.

EL CICLO DE RESPUESTA SEXUAL

Ahora que hemos hecho un repaso de nuestros genitales, vamos a ver qué es lo que pasa con exactitud en nuestro cuerpo cuando hacemos el amor. Para ello vamos a servirnos del modelo establecido por JoAnn Loulan,² una variante del tradicional expuesto por Masters y Johnson. Recuerda que cada mujer es única y posee su propio ciclo, esto sólo es una generalización. Loulan se ha basado en su propia experiencia como terapeuta sexual que ha trabajado con mujeres. Su modelo plantea novedades respecto al de Masters y Johnson, sobre todo porque no es lineal, sino que puede pasarse de cualquier etapa a cualquier otra y porque considera que el placer (y no el orgasmo) es el propósito del sexo y puede obtenerse también desde cualquier instante:

1. Disposición: en esta fase tomas la decisión de que quieres tener sexo. No se trata de que lo desees, también puedes decidir que quieres tener una relación sexual, aunque en este momento no sientas deseos. Desde aquí puedes pasar a la siguiente fase, puedes enfriarte y dejarlo, volver al estado de reposo (es decir, antes de planteártelo o tener ganas de sexo) o a experimentar placer (que para Loulan es el propósito del sexo).
2. Deseo: quieres tener sexo porque te hace sentir bien o porque deseas a alguien. Loulan considera que hay tres clases de deseo: intelectual, emocional y físico. El primero es el que sentimos en nuestra mente. Decidimos que queremos sexo con otra persona o con nosotras mismas y actuamos en consecuencia. No tiene por qué estar conectado a sensaciones físicas. El deseo emocional se produce cuando tenemos intensos sentimientos hacia otra mujer y por ello queremos tener sexo con ella. El deseo físico es lo que experimentamos en nuestro cuerpo, aunque no es el único camino para tener una experiencia sexual. Esta etapa puede llevarte a la siguiente, a que te enfríes y lo dejes, al estado de reposo inicial o al placer.
3. Excitación: se producen características físicas concretas. El cuerpo empieza a responder a los estímulos eróticos a través de los sentidos. Los nervios, músculos y tejidos de los genitales y pechos empiezan a reaccionar. La vagina empieza a segregar fluido. Los tejidos genitales y los pechos comienzan a hincharse, se congestionan, se calientan y cambian de color. Esta reacción varía de mujer a mujer. A partir de aquí podemos volver a cualquiera de las etapas anteriores (la 1 o la 2), seguir hacia la siguiente, dejarlo, regresar al estado de reposo o sentir placer.
4. Congestión: esta es la etapa de mayor excitación sexual. Los tejidos se congestionan más aún, aumenta la lubricación de la vagina y el clítoris entra en erección. Los pezones pueden ponerse erectos. Tras esta fase, puedes volver a cualquiera de los anteriores, pasar a la siguiente o que lo dejes, volver al estado de reposo u obtener placer.
- 5) Orgasmo: en esta etapa se libera la enorme congestión de la región pélvica, se producen contracciones que liberan los fluidos y la sangre de las zonas congestionadas. Como señala Loulan: «Esa no es la única razón para practicar sexo. Sólo es una etapa dentro del muy variado ciclo de respuestas sexuales. Tener un orgasmo no significa que el encuentro sexual haya terminado, ni tampoco esperar a que tu pareja lo haya tenido. Podría suceder que ninguna de las dos lo alcanzara y ambas obtuvierais un gran placer de la experiencia».³ Desde esta etapa puedes volver a cualquiera de las anteriores, puedes seguir y obtener placer, dejarlo o volver al estado de reposo.
- 6) Placer: este es el propósito de la sexualidad. Puedes experimentar cualquiera de las etapas mencionadas sin tener placer. Puedes tener un orgasmo y no sentir placer. Puedes dejar cualquiera de las etapas y aún sentir placer. Ninguna es requisito para sentir placer. Puedes sentirlo sólo por el hecho de estar dispuesta a tener cualquier tipo de actividad sexual. El placer, para Loulan, es algo que sólo tú puedes definir para ti misma.

LA IMPORTANCIA DE CONOCERSE A UNA MISMA

Los terapeutas sexuales recomiendan la autoexploración y la masturbación como el método más efectivo para conocernos mejor y *sacarnos el máximo partido posible*. El sexo no es algo natural, como siempre nos han querido hacer creer, sino algo que se aprende y, para disfrutar de nuestro cuerpo es fundamental, mejor dicho, indispensable, que aprendamos a utilizarlo como si fuera un objeto sexual. Quizás ahora concibes tu cuerpo como un extraño que te infunde respeto. Conocerlo a fondo te permitirá perder poco a poco tus miedos.

Masturbarte para descubrirte y probar cosas nuevas será beneficioso para ti, no sólo por el hecho de disfrutar de ti misma, lo que es muy importante* (mereces todo lo bueno que eres capaz de darte, no lo olvides), sino para mejorar tus relaciones sexuales con otra persona. Si sabes con exactitud lo que te gusta, todo te resultará mucho más fácil en compañía.

Prueba diferentes posturas y técnicas, no te quedes sólo con la forma de *correrte* que descubriste cuando eras una adolescente, ya que «con más de lo mismo difícilmente descubrirás sensaciones nuevas» y, además, «cuanto más versátil seas en tu forma de gozar sola, más probabilidades tendrás de hacerlo en compañía».4 Hay muchísimas más posibilidades. Por ejemplo, si siempre te masturbas con los dedos (la forma más habitual), por qué no pruebas otras de las técnicas más utilizadas:

- Utilizar un vibrador para estimular tu clítoris. Puedes comprarlo en un sex-shop. También los ofrecen a través de anuncios en revistas y por Internet, pero mejor si puedes verlo antes de adquirirlo. Además, el vendedor siempre podrá aconsejarte y ayudarte a elegir el modelo que más te conviene. También puedes usar uno de estos juguetes para penetrarte vaginalmente, en busca de tu punto G o tu *cul-de-sac* mientras te acaricias el clítoris con la mano.

- El chorro de agua de la ducha. Prueba a dirigirlo contra tu zona clitoriana, regulando la temperatura y la fuerza del agua a tu gusto.

- Presión o frotación contra un objeto. Por ejemplo, tumbándote boca abajo y

presionando tu pubis contra el colchón o un cojín. Prueba diferentes movimientos hasta encontrar el que más te excite.

- Presión de los muslos. Junta o cruza las piernas y presiona rítmicamente tus muslos.

Estas son las formas que más suelen utilizar las mujeres en sus sesiones de sexo en solitario, pero a partir de aquí puedes ser todo lo creativa que desees siempre que utilices tu sentido común para no hacerte daño físico.

DOS SITUACIONES MUY PARTICULARES

Puede que te encuentres en alguna de las siguientes situaciones particulares y ello te provoque algunas dudas:

«Nunca me he acostado con nadie»: ¿cuáles son los motivos: miedo, timidez, circunstancias poco propicias, falta de oportunidades, no encontrar a la persona adecuada, cuestiones morales, elección propia?

Si has escogido mantenerte célibe de forma voluntaria, recuerda que estás en tu derecho y que no debes sentir vergüenza o permitir que nadie te presione en sentido contrario: cada una somos dueñas de nuestro cuerpo y de las decisiones que tomemos respecto a él.

Otra cuestión es si no te has relacionado con nadie por miedo o cualquier otra razón no escogida de forma libre sino impuesta por las circunstancias. En ese caso, debes poner de tu parte: ¿qué es lo que te impide compartirte con otra mujer? Una vez lo averigües te resultará más fácil solventar el problema. Por ejemplo, si lo que te bloquea es no atreverte a acudir a un local de ambiente a conocer a otras mujeres como tú, ¿se te ha ocurrido pensar que una vez hayas cruzado la puerta serás una más y nadie te mirará con malos ojos? Reflexiona acerca de ello. Otra idea: ¿por qué no pides ayuda a alguien en quien confíes? Ya te he contado que, cuando le expliqué que era lesbiana, una buena amiga me acompañó a los lugares de ambiente para que tuviera la oportunidad de conocer a otras mujeres como yo, y lo hizo tantas veces como fue necesario hasta que logré crearme un nuevo círculo de amistades. ¿Eres tímida? ¿Te sientes poco agraciada y crees que no le gustarás a ninguna mujer? Sea lo que sea, no puedes quedarte parada. Insisto, busca remedios a tus males y si hace falta, pide ayuda psicológica. Considéralo como la mejor inversión que puedes hacer en ti misma. Lo es. Tú eres lo más importante que tienes y de nada sirven los títulos académicos, escalar profesionalmente, ser la mejor de las hijas o hermanas, lo que sea, si no puedes ser quien eres y vivir como deseas.

Por otra parte, no tener relaciones sexuales con otra persona no implica que no puedas disfrutar de tu sexualidad. Ya sabes que la masturbación es una forma tan sana como cualquier otra de sentirte satisfecha y es muy práctica cuando no tienes oportunidad de compartir tu sexualidad con otras.

Último consejo: cuando tengas tu primera relación sexual con una chica, no te sirvas de intoxicantes. Por miedo y vergüenza muchas personas se emborrachan o se drogan antes de una experiencia sexual, pero eso sólo hace que no vivan completamente lo que les sucede, de alguna forma se engañan a sí mismas. Además, si caes en esa trampa, hasta puede que al día siguiente no

te acuerdes de lo que hiciste y te sientas incómoda y confusa. Sin contar lo peligroso que puede resultar. Cuanto más serena estés, mejor experimentarás todas esas nuevas sensaciones que te están esperando, ¿no crees?

«Jamás he estado con una mujer, sólo me he acostado con hombres»: si hasta ahora tu vida sexual ha sido pasiva, es decir, siempre te has dejado hacer por los hombres, ya que eso era lo que esperaban de ti o porque apenas te responsabilizas de tu sexualidad, probablemente te sientas algo perdida en tu primera vez con una mujer. Pero si eres de las que gozan el ciento por ciento haciendo y deshaciendo, de las que saben cuidar de sí mismas, ese mismo disfrute podrás encontrarlo con tus semejantes .

Tal vez te inquiete la posibilidad de que el contacto físico con una persona de tu mismo sexo te produzca rechazo, sobre todo el contacto genital y practicar sexo oral. Lo mejor que puedes hacer es no hacer nada que no te apetezca y no permitir que te presionen al respecto. El sexo entre mujeres no implica sólo sexo oral. Por tanto, no vayas con la idea de que estás obligada a practicarlo la primera vez. Hay muchas otras cosas que pueden hacerse y con las que quizá te sientas más cómoda, como simplemente acariciarse y/o besarse. Empieza por esas y no te dejes llevar por ideas preconcebidas. Lo importante es sentir y dejarse atrapar por las sensaciones y el deseo que incitan a explorar nuevos territorios. Si vas con la idea de que tienes que hacer determinadas cosas y en un orden concreto, créeme, parecerás un robot (claro que lo bueno de la inteligencia artificial es que puede programarse para hacer lo que una quiera).

Claves del sexo lésbico (lo que siempre quisiste saber sobre lo que hacen dos mujeres en la cama)

FANTASÍAS

¿Qué es una fantasía sexual? Cualquier imagen o historia que visualices mentalmente y te resulte excitante. La mayoría de las personas utilizamos el estímulo de la fantasía para pasarlo bien en la cama. Imagines lo que imagines, es tu mente y tienes todo el derecho del mundo a fantasear. No te sientas culpable por ello, por muy macabro, sórdido o cruel que resulte. Si eso te excita, trata de disfrutarlo sin límites. Que se te ocurran ideas extrañas no significa que seas una demente ni que necesites llevarlas a la práctica. Así que tranquila, nadie tiene por qué enterarse de tu *sucio secreto* (¡qué no lo es!, a no ser que te guste la idea de que se enteren; sobre gustos no hay nada escrito).

Tampoco tienes que sentirte culpable si piensas en otra persona mientras haces el amor con tu pareja. Eso es algo frecuente y completamente sano. Incluso puedes compartir

algunas de tus fantasías con ella y estimular vuestra vida sexual con nuevas ideas. No te cortes por lo que pase por tu cabeza. Date permiso para disfrutarlo.

Una buena manera de excitar tu fantasía son los relatos y las películas eróticas.* El estímulo intelectual o sensorial puede acrecentar tu placer y también puedes compartirlo con tu pareja para enriquecer vuestras prácticas. No te cortes, deja volar tu imaginación.

CARICIAS Y MASAJES

A veces creemos que el sexo consiste sólo en tocarnos los pechos y los genitales y nos olvidamos de que todo nuestro cuerpo es susceptible de sentir placer. Las caricias y los masajes pueden ser una actividad muy excitante, incluso hay mujeres que alcanzan el orgasmo de esa manera.

Los pechos son una de las zonas erógenas más típicas de la mujer, aunque no a todas les gusta por igual. Averigua cómo le gusta a tu amante que se los estimes. Recuerda, puede que lo que te guste a ti no coincida con lo que prefiere ella. Además, muchas mujeres antes y durante la menstruación sienten dolor en esa parte.

Aparte de los pechos, prueba a acariciar todo tu cuerpo. Explora junto a tu amante zonas que quizá nunca se te había ocurrido que podían ser agradables de tocar. No te pongas límites, experimentar ampliará tus posibilidades de gozar.

SEXO ORAL

Alguna vez me han preguntado «¿cómo se come el *coño* a una tía?» (perdóname por la vulgaridad de la expresión, pero mejor no andarnos con tapujos). No importa si eran hombres o mujeres quienes hicieron esa pregunta. La cuestión es que todas estaréis de acuerdo conmigo en que nunca nos dieron un cursillo de «Atrapada entre tus piernas. Nivel principiante» (¡no me imagino a ninguna profesora ofreciendo clases prácticas sobre eso!). Así que si nunca lo has hecho, cuando tu amante se abre de piernas ante ti, deseosa de que se lo *comas*, puede entrarte el pánico. ¿Estaré a la altura? ¿Notará que soy una novata? ¿No le haré daño? ¡Dios mío!

En este caso, la práctica es la que nos enseña a hacerlo. La cuestión es: ¿cómo se hace? ¿En qué postura?

Sobre la postura, tú misma encontrarás la que te vaya mejor. Es cuestión de ir probando, pero la más habitual es que tu amante se tumba boca arriba sobre la cama o superficie similar, ya sea toalla de la playa (¡jojo con dónde lo hacéis!) o el suelo de una tienda de campaña. Lo más práctico es que esté acostada con las rodillas flexionadas, las piernas separadas y apoyadas en la planta de los pies, como en la camilla del ginecólogo (pero ¿cómo? ¿Nunca has ido al ginecólogo? Si no lo has hecho, ¿qué haces que no estás llamando ya para pedir hora? Te juegas la salud). Entonces te sitúas con la cabeza entre sus piernas y te colocas de la forma que te resulte más cómoda. Depende de tu estado físico y muscular el que aguantes más o menos tiempo. Quizá descubras lo que es un calambre en la lengua o una mandíbula desencajada. Pero a veces, bien vale la pena el esfuerzo.

Sobre la manera de hacerlo: con tu lengua puedes acariciar todas las zonas que te apetezcan, desde los labios exteriores a los interiores, la abertura vaginal (también puedes penetrarla con la lengua) y el clítoris. Si es tu primera vez y temes un fracaso estrepitoso, te recomiendo que durante la semana previa practiques en casa con una fruta. En verano, puedes probar con un melón pequeño abierto por la mitad. Una vez extraídas las pepitas, utiliza la lengua para recorrer el hueco interior. Eso no sólo te servirá para refrescarte y comer sano (la de vitaminas que tienen), sino que te permitirá fortalecer el músculo de la lengua para que cuando quieras hacerlo con tu chica no te canses a la primera de cambio. Este tipo de ejercicios debes realizarlos con la seguridad de que nadie va a sorprenderte. Imagina que alguien te descubre lamiendo un melón en la soledad de tu cuarto. Tranquila, si te pillan, siempre puedes decir que se había estropeado la licuadora y te apetecía un zumo.

Mientras te ejercitas, piensa en tus propios genitales. Si eres habilidosa (de las que sacaban sobresalientes en manualidades), incluso puedes dejar una especie de montículo en la parte de arriba para que sirva de clítoris imaginario. Una vez localizados todos los puntos, piensa en lo que más te gusta y, cuando llegue el momento de la verdad, no temas preguntar cuáles son las preferencias de tu amante. Así seguro que no fallarás.

Una modalidad del cunnilingus es el llamado 69 (o el 0,41 en euros, según el chiste), en el que tú y tu amante os estimuláis a la vez, una tumbada sobre la otra. Prueba poniéndote tanto debajo como arriba. Por lo general, una se desconcentra haciéndolo mientras se lo hacen, pero puede ser muy divertido si logras la complicidad con tu amante.

Otra postura cómoda para el sexo oral es que te tumbes boca arriba y tu amante se sienta sobre ti, colocando su vulva a la altura de tu boca, apoyada sobre sus rodillas de forma que no te aplaste. Es una posición muy excitante.

TRIBADISMO O «RUBBING»

Una práctica muy habitual en el sexo lésbico es frotar el clítoris contra una parte del cuerpo de la amante, ya sea un muslo, una nalga o una zona propicia para el intercambio. No todas las mujeres alcanzan el orgasmo mediante esta práctica. Explora tus posibilidades y las de tu pareja. Una variante del tribadismo es la denominada tijera, que consiste en frotar tu clítoris con el suyo. La postura es un poco complicada y depende de vuestra flexibilidad, ya que debéis juntar vuestras vulvas, así que, ya sabéis, jovencitas, ¡el costurero es vuestro! Todo es cuestión de probar (y tranquilas, que las farmacias están bien surtidas de lociones para las contracturas musculares).

ESTIMULACIÓN VAGINAL

Lo primero de todo es saber si a tu amante le gusta la penetración vaginal. Hay mujeres que aseguran no sentir nada en la vagina o a las que incluso les puede desagradar la penetración. Si ese es tu caso, practica contigo misma, poco a poco, para que puedas ganar una nueva zona erógena que es muy placentera si la sabes estimularla bien. No limites tus posibilidades por temores o falta de conocimiento. Autoexplórate y ya verás cómo encuentras nuevas zonas que te provocan placer.

Si a tu amante le chifla la penetración, tienes un mundo por descubrir. Puedes servirte de los dedos de la mano (incluso de la mano entera o del puño, el llamado *fist fucking*, pero esa es una práctica que requiere cierta técnica, no la hagas sin saber porque podrías hacerte o hacerle daño) o de algún objeto adecuado como un dildo o un vibrador. Si sufres de *penefobia*, recuerda que en los sex-shops encontrarás dildos y vibradores con formas diversas (hortalizas, animalitos). Puedes utilizar los dildos con unos arneses que permitirán que la penetración la realices con el impulso de tu pelvis, lo que puede resultar muy excitante. También los hay dobles para que la penetración sea simultánea. No te dé

corte acudir a un sex-shop en busca de artilugios que puedan enriquecer tu sexualidad. Y recuerda enfundarlos en un preservativo y no compartíroslos para evitarte problemas.

Hay muchos aspectos a tener en cuenta en torno a la forma de practicar la penetración. Cada mujer es diferente y tus gustos y los de tu pareja no tienen por qué coincidir. Por ello, lo mejor es que averigües qué le gusta a tu amante (supongo que tú conoces tus gustos o estás probando cosas para conocerlos). Tan posible es que ella prefiera una penetración profunda, que alcance su *cul-de-sac* o cérvix, como que tú disfrutes más de los vaivenes cortos, que acaricien la parte inferior de la vagina, la que se considera más sensible, donde también se encuentra el punto G. O viceversa.

En cualquier caso, ten en cuenta que la mayoría de las mujeres no alcanzan el orgasmo a través de la estimulación vaginal salvo que a su vez reciban estimulación clitoriana mediante las caricias manuales o el sexo oral. Y las que consiguen los mal llamados orgasmos vaginales sin necesidad de estimular su clitoris directamente, reciben esta estimulación de forma indirecta, por ejemplo, mediante la presión del área púbica durante la penetración. Insisto: sólo la práctica te dará la medida de lo que te gusta a ti y de lo que le gusta a tu amante.

SEXO ANAL

En toda práctica anal lo más importante es la higiene y la delicadeza (al menos inicialmente). Si utilizas un dildo para la penetración, cúbrelo con un preservativo o no lo uses inmediatamente después para penetrar vaginalmente sin haberlo lavado y desinfectado antes, de lo contrario podrías provocar una infección en la vagina. Es aconsejable que uses dildos anales, que son de menor tamaño, sobre todo si es tu primera vez. Con uno mayor podrías provocar un desgarro. Atención, es fundamental servirse de lubricantes adecuados que faciliten la penetración. Estos deberán extenderse tanto en el dildo como en el esfínter anal. En cuanto al cuidado, es indispensable olvidarse de la brusquedad o de embestir a la pareja, el recto no es elástico como la vagina y además se curva, detalle que hay que tener en cuenta para evitar dañar a quien esté siendo penetrada.

Una práctica muy placentera es el llamado beso negro o *rimming* (nunca está de más

ampliar tu inglés). Consiste en estimular el esfínter anal con la lengua y la boca, incluyendo la penetración con la lengua.

Mucha gente prefiere hacerse una lavativa horas antes de tener la relación sexual para evitar la salida involuntaria de heces fecales. Advertirte, sin embargo, que en el recto no se almacenan heces, ya que es un simple conducto por el que transitan para llegar al exterior. Como mucho, pueden haber pequeños restos. Tampoco es bueno abusar de las lavativas.

BDSM

En los últimos años empieza a hablarse mucho de BDSM, es decir *bondage*, dominio, sumisión, sado-masochismo. Existe un gran tabú y recelo acerca de estas técnicas sexuales. La mayoría de la gente tiene una visión negativa de las mismas, muchas veces a causa de la desinformación.

El grado de BDSM que llegues a practicar, puede variar mucho, según tus gustos. Hay versiones más *light* y otras más duras. Prueba contigo misma algunos de sus juegos, que tal vez te resulten muy excitantes. No juzgues sin conocerlo bien.

Bondage: consiste en atar o ser atada mediante diversos sistemas, que pueden ir desde unas cuerdas a unas esposas. Es importante no presionar demasiado las articulaciones de forma que no se corte el flujo sanguíneo y que sea fácil de quitar en caso de emergencia. Recuerda también que no puedes atar a alguien con los brazos en alto durante demasiado tiempo, podrías cortarle la circulación.

Fetichismo: cuando un objeto en principio no relacionado con la sexualidad produce excitación. La gama aquí es infinita, aunque uno de los iconos más frecuentes entre las personas que adoran el fetichismo es la ropa: los uniformes, el cuero, los zapatos pueden ser fuente de gran excitación sexual.

Fisting o *fist-fucking*: *fist* significa puño en inglés. Se trata de penetrar vaginal o analmente con el puño. Esta técnica requiere que la persona que va a ser penetrada esté relajada por completo y confíe ciegamente en su pareja, de lo contrario, puede ser dolorosa. Lo más recomendable es usar guantes de látex y mucho lubricante.

Spanking: consiste en golpear con la palma de la mano las nalgas de tu amante.

También puede hacerse con raquetas o palas especialmente diseñadas con este propósito.

Sumisión y dominio: en una relación de sumisión y dominio una de vosotras hace de ama y la otra de esclava. Los juegos pueden ser diversos y hay que negociar previamente lo que se va a hacer.

En cualquier práctica BDSM es importante la negociación previa y establecer una palabra *de seguridad*. Cuando una persona la dice, se ha de interrumpir lo que se está haciendo inmediatamente. El hecho de que no sirva decir «no» o «basta» tiene que ver con la filosofía de estos juegos, donde decir que no y hacer ver que una se resiste forman parte de la diversión.

ORGASMOS

La cultura occidental siempre ha dado excesiva importancia a la consecución del orgasmo, que se ha convertido en el objetivo primordial de cualquier encuentro sexual. Ya lo sabes: es un grave error. Los orgasmos sólo son parte, *algo más*, de nuestra experiencia sexual, y no hay que obsesionarse con ellos. Eso no significa que si no los alcanzas o tienes dificultades para lograrlos debas restarle importancia, estás en tu derecho de sentirte mal y aspirar a solventar el problema. Si es tu caso, además de practicar en soledad (la autoestimulación es la mejor forma de conocerse a una misma, ya tendrás tiempo de poner en práctica lo que aprendas con tu pareja), te recomendaría que acudas a una terapeuta sexual para que aclare tus dudas y te ayude a superar el bache sea cual sea su origen.

Otro de los mitos que más ha perjudicado nuestro placer es el del *orgasmo simultáneo*. Creer que el ideal del sexo es *correrte* a la vez que tu pareja es uno de los mejores pasaportes a la frustración. Centrar vuestra atención en lograrlo puede hacer que no disfrutéis para nada de vuestro encuentro. Debes saber que es muy difícil de conseguir y que hay personas que nunca lo logran, así que no te obsesiones por algo que en realidad sólo dificultará tu experiencia sexual y está más relacionado con los estereotipos que nos venden en las películas que la realidad.

Se cree que entre un tercio y la mitad de las mujeres pueden alcanzar *orgasmos múltiples*, es decir, son capaces de encadenar varios orgasmos, separados por pocos

segundos o minutos. La explicación a este fenómeno es sencilla. Los genitales de la mujer tardan más en descongestionarse que los masculinos, por eso es fácil que pueda producirse otro orgasmo si se continúa con la estimulación adecuada. Si nunca lo has experimentado, prueba a seguir estimulándote después de *llegar*. Si te resulta molesto, detente un instante y continúa al cabo de un rato con la estimulación. Quizá descubras una nueva fuente de placer.

HIGIENE Y SEXO SEGURO

Es importante que sepas unas cuantas cosas para tu higiene y seguridad sexual:

– Aunque muchas mujeres tienen complejos con su olor, no es bueno que te laves la zona genital con exceso. Eso puede provocarte hongos u otro tipo de problemas. También has de cuidar el jabón que uses. Lo mejor es lavarte con agua una vez al día. La vagina es una zona que se limpia por sí sola, no le introduces jabón porque puedes dañar su pH. Para limpiar tu clítoris, retira el capuchón y lava suavemente la zona interna con delicadeza. Si a veces dudas de tu olor corporal, nada te impide ducharte justo antes de mantener relaciones con otra mujer, incluso puede convertirse en parte de vuestro juego erótico. Pero si es algo repetitivo, si se trata de un complejo que te impide vivir libremente tu sexualidad, pide ayuda psicológica.

– Acude periódicamente al ginecólogo para que te haga las pruebas necesarias, que incluyen una citología y la exploración mamaria. Al menos tienes que ir una vez al año. Creer que por no tener relaciones sexuales con hombres no hace falta acudir al especialista es un tremendo error. Por desgracia, muchos ginecólogos no saben tratar adecuadamente a las mujeres que practican el sexo con otras. Busca en tu localidad alguna ginecóloga que conozca mejor estos temas. Pregunta en el colectivo más cercano, seguro que te proporcionarán la dirección de alguna especialista de confianza.

– Aunque se nos considera uno de los grupos donde menor frecuencia se da de enfermedades de transmisión sexual, no estamos exentas de ellas. Las enfermedades de transmisión sexual (ETS), entre ellas el sida, también pueden afectarnos, por eso son tan importantes las revisiones ginecológicas anuales. Si tu pareja o tú tenéis alguna ETS o sois seropositivas, debéis tomar precauciones. Te conviene saber que:

- el sexo anal es la práctica de mayor riesgo, debido a la fragilidad de las paredes del recto,
- no metas nada en la vagina que hayas metido antes en el ano; las bacterias anales pueden provocar una infección vaginal,
- no compartas juguetes sexuales; si lo haces, úsalos con un condón,
- el sexo oral durante la regla también es una práctica de riesgo; usa una barrera como un condón o un guante de látex cortados para formar un rectángulo,
- usa guantes de látex para la penetración si una de las dos tenéis alguna enfermedad,

– si usas condones, s rvete de un lubricante hidrosoluble, que son los únicos que no deterioran el látex de los condones.

Si aparece alguno de estos síntomas, acude al médico cuanto antes:

- picores, escozores, irritaciones en los genitales o si descubres algún bulto o herida,
- aumento del flujo habitual, sobre todo si huele mal o es de un color distinto,
- tienes ganas de orinar continuamente y te duele al hacerlo,
- sangras al orinar,
- sientes algún tipo de dolor en los genitales.

Los síntomas de las ETS pueden aparecer y desaparecer, así que si tienes alguno de ellos, no dejes de acudir al médico porque ya no los tengas.

ALGUNAS CUESTIONES FINALES

Para acabar este capítulo, aquí encontrarás algunas de las cuestiones y t picos que suelen plantearse muchas personas en relación al sexo entre dos mujeres:

«No s  qué tengo que hacer en la cama con otra mujer.»

Uno de los temores más habituales entre las mujeres que se enfrentan por primera vez a una relación sexual lésbica es no saber lo que tienen que hacer. Para algunos psicólogos, esto se debe a la represión sexual femenina y a los roles de género: siempre se ha pensado que el hombre es quien inicia las relaciones sexuales y la mujer la que espera, la pasiva. Por ello, cuando llega el momento del sexo con otra mujer, surge la inseguridad de quién será la que tome la iniciativa. También aparece la duda de qué es exactamente el sexo lésbico, pero como dice muy acertadamente JoAnn Loulan, cualquier cosa que hagan dos mujeres en la cama es sexo lésbico.

Si te preocupa, piensa que el sexo entre dos mujeres es algo natural y que puedes hacer todo lo que te apetezca de común acuerdo con tu amante. Recuerda que las prácticas sexuales no tienen nada que ver con la orientación sexual. No hay unas heteros y otras homos, sino que son las mismas independientemente de las personas que las lleven a cabo. Si has tenido relaciones con hombres y sabes lo que te gusta, podrás

obtener lo mismo con una mujer. Todo depende de ti, de tus gustos y de tu naturalidad con relación a este tema.

«Una mujer sabe mejor que nadie cómo dar placer a otra.»

Se supone que una mujer debería conocer mejor el cuerpo femenino y, por tanto, ser capaz de darle mayor placer a otra que un hombre. Es cierto que conocer tu cuerpo y tu sensibilidad facilita mucho las cosas, pero eso no significa que seas una experta en artes amatorias y que puedas satisfacer a tu amante desde el principio. Eso requiere práctica y conocimiento.

Muchas veces preguntar es la mejor forma de saber. Hay mujeres que te responderán que prefieren que lo averigües por tu cuenta, pero, créeme, con la investigación anatómica se puede perder un tiempo precioso. Sí, quizá me acusas de poco romántica, pero a veces es mejor saber lo que tu amante desea y no dar mil rodeos que la otra puede interpretar como poca sensibilidad, inexperiencia o incompatibilidad sexual. A menudo ese recato romántico está relacionado con la represión educativa que hemos recibido. Sólo necesitas un poco de tacto. Dependiendo de cómo digas las cosas, suenan de forma diferente. No temas preguntar. Tampoco temas pedir lo que quieres. Tu amante no es adivina.

«¿Debo acostarme con un hombre para estar segura de que soy lesbiana?»

Si sospechas que eres lesbiana, mi consejo es que no te acuestes con un hombre para probar. Eso implica hacer algo que va contra tus deseos y puedes llegar a sentirte peor. Es probable que familiares y amigos te estimulen a hacerlo para «salir de dudas», pero si te presionan con ese tema responde sencillamente: «¿Tú te has acostado con alguien de tu sexo para saber si no eres gay?». La gente heterosexual no hace eso para estar segura de su heterosexualidad. Lo dan por sentado y no necesitan probar nada. Así que mejor que no fuerces algo que puede resultar bastante desagradable y traumático. Acostarse con alguien es algo que hay que hacer por propia voluntad, porque lo deseas. Pero hacerlo de una forma mecánica y por la presión social sólo puede marcarte de forma negativa y puede estropear tu relación con los hombres en el futuro. Si un día te surge realmente el deseo de acostarte con un hombre, entonces hazlo, pero no para demostrar nada, sino porque realmente te apetezca.

«El sexo entre dos mujeres es más tierno.»

Habrás oído alguna vez esta frase u otras similares. Y te preguntarás si es cierta. Bien, esto no es más que una generalización. La diversidad de las lesbianas es tal que no podemos saber si su vida sexual es de una determinada manera o de otra. Hay quienes practican un sexo tierno y dulce, otras son salvajes y aventureras o las hay que practican el sadomasoquismo. Y a veces puede alternarse todo esto. Todo depende de cada persona particular, así que trata de no hacer caso de generalizaciones.

«Las lesbianas sólo practican sexo oral.»

Otro tópico habitual, que has visto reflejado en la anécdota que os relataba al principio del capítulo es lo referente al sexo oral. Mucha gente cree que las lesbianas *sólo* hacen eso. Igual que muchos piensan que los gays *sólo* practican el sexo anal. Pues no, de nuevo nos hallamos ante generalizaciones. En unas encuestas llevadas a cabo entre lesbianas estadounidenses se comprobó que el 30 por ciento de la muestra no practicaba el sexo oral o lo hacía muy poco.

«Las lesbianas no hacen penetración vaginal.»

Mucha gente cree que las lesbianas no practican la penetración vaginal y están convencidas de que si eso les gusta es que no son lesbianas. Esta idea tiene mucho que ver con la falocracia de muchas mentes masculinas, que creen que el placer sexual sólo puede obtenerse de sus estupendos y todopoderosos miembros. El hecho de que las mujeres sientan placer en la vagina y que para que esta zona sea estimulada se necesite un objeto alargado, más o menos parecido a un pene, sea un dedo, un dildo o una zanahoria (eso sí, bien lavada) no implica que a esa mujer le gusten los hombres. Es una cuestión de fisiología, no de orientación sexual.

La penetración vaginal no sólo es una práctica habitual entre lesbianas, sino que las hay incluso que llevan dildos para *marcar paquete*. Es lo que en inglés se conoce como *packing*, y suelen hacerlo las lesbianas de estilo *butch*. Ya sabes, sobre gustos no hay nada escrito. Y espero que puedas disfrutar todo lo que te mereces.

BUTCH/FEMME

En los años cuarenta, cincuenta y sesenta,^{*} las lesbianas solían cumplir dos estereotipos muy concretos, lo que se conoce en el mundo anglosajón como butch (masculino) y femme (femenino). En los años setenta, estos estereotipos cayeron en desuso y fueron criticados abiertamente desde el feminismo, puesto que se consideraban una imitación de las relaciones heterosexuales. Aunque en España no se planteó un debate de tales características ni se emplearon esos términos, también podría decirse que había lesbianas butch y femme en el mismo sentido que en otros países.

A pesar de que las lesbianas empezaron a cuestionar y desestimar esos estereotipos, algunas pensadoras han señalado que en períodos históricos anteriores al movimiento feminista cumplieron una función muy necesaria para las lesbianas de la época. Adoptar uno de estos roles era un signo de identidad y una forma de compromiso hacia el propio lesbianismo. Una mujer butch estaba haciendo pública su homosexualidad y la femme que salía con ella, también.

Para JoAnn Loulan el par butch-femme forma parte de la conciencia de las lesbianas y podría considerarse un arquetipo lésbico. Es decir, las lesbianas saben lo que es y qué características tiene cada uno de ellos. Tal vez nunca habías oído hasta ahora estos términos, pero se refieren a una realidad que has conocido alguna vez y a la que has llamado con otros nombres: lesbiana con pluma o masculina frente a lesbiana femenina, por ejemplo.

En los años ochenta, Loulan^{*} llevó a cabo varias encuestas entre lesbianas estadounidenses y descubrió que los estereotipos butch-femme eran considerados sexistas y limitadores por la mayoría, que las lesbianas sabían reconocer las características de cada uno de ellos y que, a pesar de la negatividad que les atribuían, eran capaces de situarse en una escala de femme (1) a butch (10) para definirse a sí mismas.

Las actuales defensoras de la división butch-femme consideran que no se trata de una simple imitación de los roles masculino y femenino propios de la sociedad heterosexual, sino que implica una elección estética que va más mucho más allá. Una butch no hace de hombre y una femme no hace de mujer, sino que pueden intercambiar sus roles en según qué ámbitos y circunstancias. Para muchas mujeres, el par butchfemme forma parte de un juego de excitación sexual donde la apariencia externa cumple una función primordial.

De alguna manera, la lesbiana ha evolucionado con la sociedad. A lo largo de la historia, la falta de modelos propició que se imitara lo más evidente y cercano: a los hombres y a las mujeres y el tipo de relación que mantenían. Los cambios sociales llevaron consigo una evolución pareja a la de la mujer en general. A mayor libertad e independencia respecto a los hombres, a mayor capacidad de reconocerse a sí mismas con su propia identidad, más oportunidades tuvieron las lesbianas para comprender que la homosexualidad no era lo mismo que la heterosexualidad y, por tanto, no había que imitarla sino crear modelos de pareja y de relaciones propios.

Sólo desde el conocimiento de nuestra propia historia podemos comprender mejor el origen de estos estereotipos y su función en una época determinada. Y desde ahí es más fácil tolerarlos y aceptarlos.

Compartir emociones.
Parejas y familias lesbianas

Parejas lesbianas

Si hasta a la vida le pides un mañana,
¿cómo no se lo vas a pedir a tu pareja?

AINHOA

La vida ya es complicada de por sí.
Una pareja es para hacerla más fácil, no más difícil.

DONNA

Nuestra sociedad valora de forma muy positiva las relaciones de pareja. Incluso ha formalizado su vínculo a través del matrimonio. Casi no nos imaginamos cómo puede ser la vida sin emparejarse. Lo damos tan por sentado que ni siquiera nos planteamos otras posibilidades. Sobre todo las mujeres, que hemos sido educadas para enfocarnos tanto en las necesidades del *otro* que vemos en el hecho de formar una familia algo casi natural. Por eso para muchas de nosotras el ideal de vida implica compartirla con alguien. Y en nuestro caso eso significa con otra mujer (aunque no siempre, si eres bisexual), con todo lo que ello implica tanto en lo personal como en lo social. En este capítulo abordaremos algunas cuestiones sobre las parejas formadas por dos mujeres. Muchos de los asuntos que trataremos son conclusiones de algunos estudios. Ello no significa que las relaciones entre dos mujeres sólo puedan ser de esa manera, son sólo aspectos que parecen ser frecuentes en esta clase de uniones. Tenerlos en cuenta puede enriquecer nuestras relaciones y ayudarnos a comprender mejor su funcionamiento.

Desde un punto de vista psicológico, una relación afectiva entre dos mujeres se asemeja a cualquier otro tipo de relación, sea hetero o gay, al fin y al cabo se trata de una unión de dos seres que se aman. Tal como señala Sonia Soriano, todas las parejas «son bastante similares en el amor, el estilo de resolución de conflictos, los niveles de estabilidad, cohesión y satisfacción».¹ Sin embargo, las parejas lesbianas tienen ciertas características diferentes, sobre todo debido al escaso apoyo legal y social que reciben y a que ambas mujeres han sido socializadas de forma similar.

La profesora de psicología Sonia Soriano, autora de la única investigación sobre

parejas del mismo sexo realizada en España, señala una serie de rasgos comunes que caracterizan a las relaciones homosexuales:

– *Ausencia de modelos socialmente establecidos*: «Cómo se inician y desarrollan estas relaciones, qué implicaciones tiene estar en una relación, qué está permitido y qué no, o cuál es el rol que debe asumir cada uno de los miembros, son aspectos que no están predefinidos para las parejas de gays y lesbianas». Cada pareja tendrá, pues, que definir sus propias normas.

– *Carecen de apoyo institucional o social*: «El no reconocimiento legal y social de las parejas del mismo sexo es una característica que parece influir de manera importante en estas relaciones, dificultando el establecimiento del compromiso y facilitando, o no poniendo barreras, para la ruptura de la relación».

– *Existen en un contexto de homofobia*: las actitudes negativas van a ser una importante causa de estrés en las relaciones homosexuales y en especial influirá:

- La aceptación de la propia homosexualidad: si las dos mujeres aún no tienen bien asimilado su lesbianismo o sólo una de ellas, eso repercutirá en la relación. Aunque parecería lógico que una persona no se emparejará hasta que lo tenga bien asumido, eso no sucede en la práctica. En el estudio de Soriano, el 30 por ciento de las entrevistadas que tenían o habían tenido una relación presentaban dificultades en la aceptación de la propia homosexualidad. Para la profesora, «las principales dificultades en las parejas de mujeres en este sentido vienen por el hecho del no reconocimiento como lesbianas, lo cual hace difícil por una parte llegar a definir una relación, dándose situaciones tales como que para una de las mujeres se está manteniendo una relación y para la otra tan sólo es una amistad. Y por otra, interfiere en la estabilidad de la relación siendo frecuentes las rupturas bien porque quien no se reconoce lesbiana se siente “presionada” por la propia dinámica de la relación, o bien porque quien se reconoce y acepta no sabe, no se siente capaz de afrontar o simplemente se cansa de la no definición o las dudas de su compañera».

- Creerse los estereotipos sobre las parejas del mismo sexo: pensar que este tipo de relaciones no son naturales o son inmorales provoca un conflicto a la hora de considerarse a sí misma como parte de una pareja. Creer que estas relaciones son de

corta duración puede convertirse en una profecía autocumplida y afectar al nivel de compromiso que la persona está dispuesta a asumir.

- Ocultar la relación debido al miedo al rechazo social: para Soriano, esconder la relación puede provocar malestar personal y conflictos en la pareja. Ella propone negociar todo esto para llegar a un acuerdo que satisfaga a las dos.

Diversos estudios sobre uniones lésbicas realizados en otros países han arrojado conclusiones similares a las de la profesora Soriano. De todos ellos se puede concluir que existen unas tendencias generales en las relaciones que se establecen entre dos mujeres. Veamos estas características.*

- mayor visibilidad del propio lesbianismo,
- alto grado de intimidad (superior al existente en cualquier otra clase de parejas) y de libertad respecto a los roles de género, lo que permite una relación más igualitaria donde las cualidades de cada persona determinan qué tareas llevará a cabo dentro de la relación,
- noviazgo demasiado breve y con peculiares características,
- monogamia en serie
- fusión (o pérdida de la individualidad),
- falta de deseo sexual (en las relaciones de larga duración).

Analicemos cada uno de estos puntos por separado, ya que pueden ser útiles a la hora de construir una relación madura y equilibrada, en la que puedas ser tú misma y alcanzar todos tus propósitos.

MAYOR VISIBILIDAD DEL LESBIANISMO

Por no ser heterosexual, desde que te levantas por la mañana te enfrentas a una serie de decisiones que las personas heterosexuales no necesitan plantearse. A las dificultades y complicaciones que ya de por sí tiene cualquier vida humana, se añaden las provocadas por pertenecer a una minoría social que además no está bien vista por el entorno.

Cuando camino por la calle no voy pensando: soy lesbiana o bisexual, soy diferente de los demás.* Pero si lo hago de la mano de mi pareja, entonces surgen algunas cuestiones.

Hoy en día, aunque vivas en una ciudad muy moderna y liberal, dos mujeres paseando de la mano despiertan la curiosidad de los transeúntes. Haced la prueba si queréis. Incluso en un lugar de tanta diversidad como la popular Rambla de Barcelona, si vas cogida de una mujer, la gente te mira como si fuerais una atracción de feria. Hay miradas más discretas que otras, pero no dejas de sentir que te miran porque eres diferente (de la mayoría). Supongo que algo parecido les ocurre a las personas que tienen rasgos especiales, como aquellas que son de baja estatura o que se desplazan en silla de ruedas. No pueden librarse de la mirada curiosa de los demás. La diferencia es que ellas no corren el peligro de ser agredidas y nosotras sí.

Si tomo de la mano a mi pareja, he de pensar por qué calles podemos pasear y por cuáles no, dónde podría ser peligroso mostrar de forma abierta nuestro amor.* Si vivo en una ciudad pequeña, quizá ni siquiera se me plantea la posibilidad porque mi relación está dentro del armario y ante los ojos de los demás pasamos por unas simples amigas. Este es uno de los puntos cruciales que nos diferencia de los heterosexuales. Ellos no tienen que enfrentarse a esta gran presión que nosotras sí soportamos y que nos afecta en gran medida.

En definitiva, una pareja de mujeres implica una mayor visibilidad de tu lesbianismo. Por tanto, necesitas clarificar muchas cosas para manejarla bien. Si no has integrado por completo y de forma positiva que te gustan las mujeres, cuando salgas con una pueden aparecer problemas:

- si ocultas tu relación ante familiares y amigos,
- si evitas las demostraciones de afecto en público,
- si entre heterosexuales te refieres a tu pareja como a una amiga o compañera de piso,
- si evitas cualquier relación con el mundo lésbico (no querer ir a los bares o a actos culturales o lúdicos; evitar a otras lesbianas o bisexuales; sentirte incómoda con ese tipo de personas y con temas de conversación relacionados con el lesbianismo),*
- si actúas con sigilo para evitar que vecinos o tenderos descubran tu relación,
- si eludes un mayor compromiso con tu pareja para que no se descubra vuestra relación (como ir a vivir juntas),
- es decir, si haces pasar a tu pareja por una simple amiga.

¿Cómo crees que afectarán a tu relación esa clase de actitudes? ¿Crees que puede ir bien así? Muchas de ellas van a tener un coste elevado. Te conviene analizar si te compensa o te supone más pérdidas que beneficios, y eso es algo que requiere un examen profundo por tu parte y una negociación con tu pareja. Si una de vosotras dos está fuera del armario y la otra no, surgirán conflictos inevitables. La que está fuera puede sentirse incómoda al no poder asistir a las celebraciones familiares de la otra o tener que acudir a ellas como una amiga, lo que, además, despertará el recelo de la familia, porque a esos actos no suelen acudir las amistades. Lo mismo sucederá si tiene que salir con los amigos heterosexuales de su novia y hacerse pasar por una amiga. Y al contrario, la que oculta su orientación puede sentirse incómoda si va con su novia y sus amigas con pluma y se encuentra a un compañero de trabajo por la calle.

Ese tipo de situaciones pueden crear mucho estrés y frustración y es necesario que las dos os pongáis de acuerdo sobre ello. Si ocultas tu relación, tu pareja puede sentirse menospreciada y si no lo habláis, a la larga surgirán conflictos y resentimientos. Si escondes tu orientación sexual, has de decirle a tu pareja cuáles son las situaciones que mayor angustia te producen y prefieres evitar. Una buena forma de hacerlo es establecer los ámbitos donde pueden surgir estas cuestiones (familia, amistades y trabajo, por ejemplo) y plantear cómo comportarse en cada uno de ellos. Es importante que cada una tenga paciencia con el momento de la otra. *No todas podemos seguir el mismo ritmo y no todas las soluciones son válidas para todo el mundo.*

Aunque ahora no te sientas preparada para ello, tarde o temprano deberás afrontar las cuestiones que plantea el ser lesbiana o bisexual. Ya has visto algunos ejemplos de cómo el hecho de ocultar siempre tu relación puede afectarla de forma negativa e, incluso, puede conducirla al fracaso. Por muy buena voluntad que tengas, el amor terminará asfixiándose y morirá si no te enfrentas a ciertos temas. De lo contrario, no podrás tener una relación madura y satisfactoria con otra mujer. Insisto, necesitáis hablar de todo esto y alcanzar un acuerdo sobre cómo actuar frente a los demás. Puede que atraveséis un momento en el que preferís preservar vuestra orientación sexual porque aún no os sentís cómodas con ella. Entonces tal vez sea más soportable pasar por amigas ante los otros. Todo depende siempre del balance que hagáis entre costes y beneficios.

NUNCA ENCUENTRO A NADIE

Si eres de las que no logra encontrar a alguien que valga la pena y siempre fracasa en sus relaciones con mujeres sin saber por qué, harías bien en observar si no te va bien porque en realidad aún no te sientes cómoda con el hecho de que te gustan. Este rechazo inconsciente puede boicotear cualquier relación que inicies. En cuanto empieces a salir con una chica, es fácil que surjan los celos: no me convence, no es adecuada, somos muy diferentes, etc., y decidas poner fin a la relación en poco tiempo, quizá sin haber llegado a conocerla lo suficiente como para saber si podría o no funcionar. A veces, todo esto sólo son excusas para seguir sola y no tener que enfrentarte a las situaciones que una relación lésbica supone. Como ya dijimos, salir o vivir con una mujer implica que sea más difícil pasar por heterosexual. Y, por tanto, es más evidente que eres lesbiana o bisexual. Y a lo peor aún no lo tienes bien asumido.

Pero no olvides que ocultar a la persona que amas puede estar relacionado con un profundo sentimiento de vergüenza, aunque no seas consciente de ello o lo disfraces de miedo. Tal vez te avergüenza y te incomoda que te gusten las mujeres y te preocupa que otros lo sepan. Si puedes tomar conciencia de esto, habrás dado un paso importante para cambiarlo. La primera vez que te plantees estas cuestiones puedes sentirte angustiada o asustada. No te preocupes, es normal. Asumir que no eres como la mayoría de la gente y aceptar que puedan rechazarte por esa diferencia requiere mucha madurez y un proceso interno complejo. Sólo es cuestión de tiempo. Tómate todo el que necesites y no dejes que nadie te presione para acelerar tu ritmo. Pero, recuerda, te conviene solucionar ese tema si quieres ser tú misma y construir una relación madura.

Reprimir cualquier gesto de afecto con tu pareja puede llevar a un enfriamiento o a que prefiráis estar aisladas del mundo para evitar conflictos. Como dice la psicóloga Marina Castañeda:² «¿Qué significa para una pareja no poder mostrarse públicamente? Para tener una idea de ello, basta con imaginar lo que significaría para un matrimonio heterosexual salir, ir al cine o al restaurante, visitar a los amigos o a la familia, sin poder tocarse, tomarse de la mano, mirarse con cariño ni expresar su lazo conyugal de manera alguna. Tampoco podrían hablar de su vida cotidiana, de sus actividades como pareja, de su hogar, de sus proyectos de futuro ni de su relación. Poco a poco se acostumbrarían a cierta discreción y a mantener una distancia estratégica; aprenderían a cuidar sus gestos,

palabras y miradas. Vistos desde fuera, parecerían rígidos, poco afectuosos, extrañamente inhibidos».

Cuando te sientas más segura acerca de tus sentimientos, te propongo un experimento. Ve con tu novia a una gran ciudad donde sepas que la gente no presta demasiada atención a quienes se cruzan en su camino. Toma a tu pareja de la mano y camina tranquilamente, dando un paseo. Analiza tus sentimientos mientras lo haces: ¿te sientes cómoda? ¿Tienes miedo? ¿Estás nerviosa? Observa si tus emociones varían en función del tipo de personas que te miran. ¿Estás más o menos incómoda dependiendo de quién te mire? ¿Ante quiénes te sientes más tranquila? Trata de distinguir si tus miedos son sólo imaginarios, algo que sólo está en tu mente, o si en verdad te sientes amenazada por determinadas actitudes. Si lo pasas demasiado mal, haz la prueba paseando con tu pareja y un grupo de amigas que te apoyen. ¿Cambian tus sensaciones entonces? Si vas en grupo, ¿cómo te sientes respecto a tu pareja? Quizá necesites tiempo para acostumbrarte a todo esto, pero es importante que aceptes con naturalidad lo que sientes. De lo contrario, las dificultades no desaparecerán. Pero recuerda, no se trata de vivir riesgos innecesarios. No te pongas en peligro y usa el sentido común. Pasar con tu novia delante de un grupo de *skins* no es aconsejable.

Tal vez vives en una ciudad demasiado pequeña para salir así por la calle y no quieres arriesgarte. Bien, pero busca espacios donde puedas mostrarte con naturalidad con tu pareja. Si salís con amigos heterosexuales que saben que estáis juntas, ¿por qué ocultaros delante de ellos? ¿Qué os impulsa a esconder lo que sentís? Fíjate en las parejas heteros. ¿Qué hacen? ¿Cómo expresan su afecto? ¿En qué momento? ¿Con quiénes?

No hay nada más triste que estar enamorada y tener que disimular y reprimir ese amor por miedos a veces infundados. A la larga, ese freno acabará pesando en vuestra relación.

RELACIÓN IGUALITARIA Y CON UN ALTO GRADO DE INTIMIDAD

Tal como señala la psicóloga Margaret Nichols,³ el estudio de las relaciones gays y lésbicas puede aportar muchos datos de interés para las parejas heterosexuales y los propios homosexuales. Las relaciones gays se caracterizan por ser el máximo exponente de lo masculino; las relaciones lésbicas, de lo femenino. Observar las características

masculinas y femeninas y cuáles son sus principales rasgos positivos puede ser de ayuda para mejorar las relaciones de cualquier índole. Se ha apreciado que en las parejas gays, por ejemplo, uno de los principales problemas es la dificultad para la intimidad, algo que, por el contrario, dominan las lesbianas. Y viceversa, las mujeres tienen mayores dificultades con el sexo, mientras que los gays parecen llevar mejor este tema. Por tanto, gays y lesbianas tienen mucho que enseñarse entre sí para conseguir relaciones más maduras y positivas.

Una relación lésbica implica una relación igualitaria que trasciende los conflictos de género. Por tanto, en ella las dificultades que se planteen serán cuestiones más universales que van más allá de los problemas típicos entre hombres y mujeres. Por ejemplo, no está determinado de antemano quién se encargará de ciertas tareas de la casa, de conducir o de hacer la compra. La división del trabajo puede hacerse obedeciendo a la facilidad de cada una para afrontar esas tareas y no se da por sentado, como sucede en la mayoría de relaciones heterosexuales.

La igualdad y la gran intimidad que se establece entre dos mujeres puede ser algo liberador para muchas. Es como entrar en otra dimensión donde la confianza y la seguridad pueden permitir que las dos se sientan mejor que nunca. Al haber sido socializadas de forma similar, tendrán más facilidad para entenderse y centrarse en aspectos de la relación que con un hombre tal vez serían más difíciles de conseguir. Las mujeres hacen mucho hincapié en la comunicación y la relación en sí y parecen más dispuestas a hablar de ella.

NOVIAZGOS CORTOS Y CON CARACTERÍSTICAS PROPIAS

Al parecer hay una tendencia bastante general a que los noviazgos entre lesbianas sean breves. Cuando dos mujeres se enamoran pasa poco tiempo hasta que deciden vivir juntas. Esto no significa que no haya excepciones a esta tendencia ni que una esté actuando de forma equivocada si no la cumple. Sólo indica que muchas parejas funcionan así, hasta el punto de que se ha convertido en un tema habitual de debate en los textos que abordan cuestiones lésbicas. No en vano la cultura lésbica popular ha creado un chiste sobre eso: «¿Qué es lo que una lesbiana lleva a su segunda cita? Las

maletas». De alguna forma los chistes, reflejan la realidad. Y este chiste lo he oído en español, pero también me lo han contado lesbianas inglesas, americanas y alemanas. ¿Casualidad?

PARA QUE NO SE TE INSTALE EN CASA

En su serie de artículos «Detrás de las persianas», publicada en la revista lésbica *Nosotras*,⁴ Eva Giménez retrata la vida de las lesbianas con ironía y sentido del humor, desde que una se plantea su homosexualidad hasta que encuentra pareja y se va a vivir con ella. En un texto de consejos para después de haber ligado, burlándose de la facilidad con la que una lesbiana se instala en la casa de su nueva novia, dice:

«Nunca vayáis a tu casa la primera vez. Si es necesario miente y di que vives con tus ancianas tías, que tus mascotas son dos hermosas serpientes pitón o que precisamente ese día han estallado todas las cañerías del piso y estás pensando en instalar una piscifactoría... lo que sea, pero piensa que si vais a su casa, tú te podrás marchar cuando quieras, pero echar de tu casa a alguien con quien, además, no tienes demasiada confianza, es siempre más violento. Y lo que es peor, si vais a tu casa puede que después no tengas maldita la gana de echarla.»

«Procura tener en casa el mínimo espacio libre imprescindible. Si no tiene dónde dejar un cepillo de dientes es más fácil que no lo deje.»

«Aunque al principio creas que es un chollo que se empeñe en cocinar y en fregar los platos después de cenar, no caigas en la trampa. Sólo los habitantes de una casa saben dónde se guarda el cuchillo de mondar las patatas.»

«¿Que te sientes sola? Pues nada, cómprate un perro... o un gato, que dan menos trabajo... o mejor aún, instálale Internet y hazte adicta al chat. La red está llena de mujeres que viven a más de 1.000 km de tu casa y que además están ansiosas por conocerte.»

El motivo de esta rapidez en *casarse* puede obedecer a muchos factores. Podríamos apuntar, por ejemplo, una posible razón que trasciende nuestra orientación sexual, ya que también es constatable entre las heterosexuales: ya sea porque se nos ha inculcado el cuidado de los demás y la idea de que *el otro* esté muy presente en nuestra vida, sea por lo que sea, lo cierto es que para la mayoría de las mujeres vivir en pareja es el estado ideal. Por tanto, cuando se enamoran, enseguida tienen ganas de estar juntas, de *casarse*.

Otra razón de esta facilidad con que decidimos compartir techo puede encontrarse en nuestra necesidad de afrontar la homofobia: al vivir con tu pareja ya no estás «sola frente al mundo», y entre dos se hace más soportable vivir en una sociedad que está pensada únicamente para los heterosexuales. Asimismo, no hay que desdeñar la cuestión económica. En general, las mujeres perciben sueldos inferiores a los hombres. Si además

tienen hijos de anteriores relaciones, es fácil que se decidan a compartir casa y gastos con su nueva pareja lo antes posible. Otra posibilidad: cuando se trata de dos mujeres, el menor número de posibles parejas que existe (por cuestión de estadística)* puede facilitar esta necesidad de formalizar su unión lo antes posible.

Pero el tema del noviazgo o de salir juntas también implica otras cuestiones. En las relaciones heterosexuales los tradicionales roles de género dejan las cosas fáciles: el hombre es quien toma la iniciativa. Sin embargo, cuando se trata de dos mujeres, ¿quién cumple este papel? Para muchas, este puede ser un grave problema, porque les cuesta dar el primer paso para acercarse a otra y si ésta también tiene dificultades con eso, a veces puede que no se produzca el acercamiento.

La forma en que se inician los noviazgos entre mujeres ha sido objeto de un interesante estudio⁵ que ha servido para trazar los diferentes patrones de cortejo que suelen seguir las lesbianas y que pueden ser de tres tipos (repito: no necesariamente deben ser así, pero son los más habituales):

1. Patrón amistoso. Es aquel en que dos amigas se enamoran y se convierten en pareja. Al parecer es el más común entre las lesbianas y la intimidad emocional es su rasgo más característico. La atracción sexual es poco determinante como factor para el inicio de la relación. En este patrón no está determinado de forma clara cómo iniciar la relación o cómo diferenciar los signos de amistad respecto a otro tipo de interés. Que la amistad se transforme en *algo más* sigue un proceso a veces muy confuso que puede variar en cada caso. A muchas lesbianas les va bien este patrón porque no están acostumbradas a asumir el rol de iniciadoras en una relación romántica. Las mujeres no somos socializadas para cumplir este rol ni para arriesgarnos a ser rechazadas.

2. Patrón romántico. En este patrón dos mujeres se conocen y se sienten mutuamente atraídas desde el principio y la relación progresa de forma rápida hacia la formación de la pareja. El inicio de la relación es mucho más claro y directo que en el patrón amistoso. El sexo también está más presente y de forma mucho más abierta. Este es el típico caso de muchas de las novelas de lesbianas que publica la editorial Egales, donde el argumento es chica conoce a chica, se sienten atraídas desde el primer momento y hacen lo posible por estar juntas. En este patrón el sexo no es lo más importante en sí mismo, sino la anticipación de plenitud y unión que implicará.

3. Patrón sexualmente explícito. En él, dos mujeres tienen una relación sexual sin

conocerse apenas y a partir de aquí puede o no surgir una relación. Lo que se busca en principio es placer carnal. El amor y el afecto no son prioridades, aunque pueden surgir después de la experiencia erótica.

DÓNDE NOS CONOCEMOS

Aparte de los espacios habituales de encuentro como los locales de ambiente o las asociaciones de gays y lesbianas, hay otros medios que facilitan encontrar pareja:

- las amigas de las amigas: muchas lesbianas conocen a sus parejas a través de amistades comunes, ya sea en una cena o en una fiesta
- internet: los chats de lesbianas en Internet están empezando a ser para las españolas y las latinas una de las mejores formas de encontrar pareja
- actividades a las que acuden muchas mujeres, como conferencias o manifestaciones feministas.

MONOGAMIA EN SERIE

Otro rasgo común de las lesbianas es la monogamia en serie, es decir, la sucesión de una relación monógama tras otra, casi sin que haya tiempo entremedio para estar sola. Las explicaciones a este fenómeno también son diversas. Hay quien cree que esta tendencia tiene que ver con la represión sexual de las mujeres, que necesitan el enamoramiento del principio de las relaciones para ser activas sexualmente.

La psicóloga y sexóloga Margaret Nichols⁶ señala que hay un patrón de conducta muy extendido entre las lesbianas: dos mujeres empiezan a salir y, tras un breve noviazgo, se van a vivir juntas. Al cabo de dos a cuatro años, el sexo empieza a declinar. Una de ellas conoce a otra mujer, tiene relaciones sexuales con ella, se enamora y rompe la relación para irse a vivir con la nueva pareja. Es decir, las lesbianas dejan una relación sexualmente insatisfactoria por otra que promete mejor sexo. Esto no significa que las relaciones lésbicas sólo se rompan por cuestiones sexuales, pero sí que hay una gran tendencia a funcionar así.

En 1983 apareció en Estados Unidos *American Couples*, el resultado de un amplio

estudio llevado a cabo entre 12.000 personas que estaban en parejas de todo tipo: matrimonios, parejas heterosexuales no casadas, parejas de gays y de lesbianas. Los autores de la investigación hicieron un seguimiento de las personas entrevistadas un año después. Uno de los datos más sorprendentes que aportó sobre las relaciones lésbicas es que estas presentaban un mayor índice de rupturas que el resto de las relaciones. Hay que tener en cuenta que este estudio ha quedado un poco anticuado y que no podemos generalizar a partir del mismo que las lesbianas rompan más que las otras clases de parejas. Para llegar a una conclusión como esa habría que hacer más investigaciones. Sin embargo, ese mayor índice de rupturas en las parejas lesbianas sirve al menos como tema de reflexión. Las psicólogas Merilee Clunis y Dorsey Green⁷ consideran que las causas principales de esto podrían ser:

– Las lesbianas tienden a considerarse en una Relación con mayúsculas en un período de tiempo muy corto. A veces en tan sólo dos semanas ya piensan que son pareja. Al cabo de un tiempo, pueden descubrir que la relación se basó en una simple atracción física o en el deseo de tener pareja más que en una auténtica base para constituir una relación duradera. Para estas psicólogas, ir despacio es una buena manera de empezar a conocerse para construir una relación madura.

– La invisibilidad de las parejas de larga duración. Las parejas que llevan juntas diez, quince o más años suelen ser invisibles incluso para las propias lesbianas. Estas uniones tienen una gran estabilidad, pero muy poca gente las conoce. Esto priva a las nuevas parejas de ejemplos reales de cómo esas mujeres han solventado los altibajos que cualquier relación implica. Las parejas heterosexuales sí que tienen esos ejemplos alrededor, y sus familias y amigos pueden aconsejarles cuando hay problemas.

– La contradicción entre los roles de género y el deseo de tener una relación igualitaria. Las lesbianas han sido socializadas como mujeres y, por ello, hacen hincapié en la importancia de las relaciones de pareja. Sin embargo, no quieren formar parte de ellas de la misma manera que creen que lo hacen las mujeres heterosexuales. Cambiar el *statu quo* de las relaciones habituales (las dos quieren intimidad pero también desarrollarse como individuos plenos fuera de la pareja) supondrá una dificultad añadida. Cada mujer tendrá muchas expectativas sobre la otra y eso provocará una gran presión en su relación.

Además de estas cuestiones, hay que tener en cuenta que, según diversos estudios,

incluido el citado *American Couples*, el factor principal para la durabilidad de una relación es el matrimonio. ¿Por qué? Existen numerosas respuestas que explican la importancia del papelito, pero nos interesa referirnos a dos: en primer lugar, el hecho de formalizar legalmente la relación implica una reflexión previa sobre la conveniencia o no de dar el paso, es decir, obliga a la pareja a preguntarse si la otra persona es de verdad la adecuada para planteamientos de futuro y, por lo tanto, nos empuja a conocerla mejor. Las parejas heterosexuales no suelen casarse al cabo de dos semanas, es decir, sin apenas conocer a la otra persona. Las lesbianas no pueden contraer matrimonio, pero sí pueden decidir compartir sus vidas en menos de lo que tarda en salir el sol. ¿Crees que si pudiesen firmar un papel que legalizase su situación actuarían con tanta celeridad? Lo más probable es que, al igual que los heterosexuales, se lo pensarían dos veces antes de dar el paso, debido a que el papel supone un compromiso en firme ante una misma, ante la pareja, ante la familia y ante la sociedad. En segundo lugar, porque haber firmado un papel comprometiéndose con la otra persona ante la ley, tiene consecuencias psicológicas sobre los firmantes. A pesar de las voces que se alzan en contra de esta tesis, se ha comprobado que quienes pasan por el juzgado, suelen esforzarse más por salvar la relación, cuando esta atraviesa una crisis, que aquellos que no se sienten legalmente comprometidos.

Por tanto, el que no podamos casarnos influye en nuestras relaciones. Como también influye el que decidamos compartir techo demasiado rápido, sin apenas conocer a la otra persona.

Algunas psicólogas consideran que la tendencia de suceder una pareja por otra implica no hacer frente a los problemas habituales que, tarde o temprano, aparecen en cualquier relación. En lugar de trabajar para solucionar las dificultades, muchas mujeres prefieren romper la relación e iniciar una nueva, porque les resulta más fácil separarse y empezar de cero (insisto: esta actitud la facilita la inexistencia de un estatus legal que nos empuje a pensar más en la conveniencia o no de estar juntas, es decir, no darse tanta prisa y, una vez establecido el matrimonio, en la conveniencia de luchar por esa relación).

Otro aspecto en todo caso que debe considerarse es que tras una ruptura las personas necesitan pasar un tiempo solas para vivir el proceso de duelo y de cierre de la anterior relación antes de embarcarse en una nueva. Cuando enlazas una relación con otra sin dejar espacio para realizar ese proceso, pueden aparecer problemas con la siguiente pareja que no resolviste con la anterior. También hay que tener en cuenta que el hecho

de no haber integrado el lesbianismo o la bisexualidad puede afectar a la relación y ser uno de los motivos de la ruptura.

Hay muchas lesbianas que después de separarse deciden pasar un tiempo en soledad para explorarse a sí mismas u optan por soluciones distintas como vivir separadas de su pareja. Esto puede ayudar a la relación si te fuiste a vivir con tu novia demasiado pronto o si sientes que os habéis vuelto demasiado dependientes la una de la otra. Probar cosas nuevas para solucionar los conflictos siempre será positivo, pero ha de ser de común acuerdo.

FUSIÓN

Una de las características más positivas de las relaciones lésbicas es el elevado grado de intimidad que puede alcanzarse en ellas, muy superior al de otro tipo de parejas. Sin embargo, ese rasgo positivo puede volverse negativo cuando se lleva a su extremo.

Diversas investigaciones han señalado que, debido a la socialización y a los roles de género, los hombres se caracterizan por la individualidad mientras que las mujeres, por la relación y la intimidad. Esta necesidad de afecto, intimidad y cooperación que se produce en una relación entre dos mujeres puede dar lugar a que ambas corran el riesgo de fusionarse, es decir, que reduzcan tanto sus diferencias que acaben pareciendo la misma persona (a veces la gente hasta piensa que son hermanas) sin que haya espacio para la individualidad de cada una. La fusión, en palabras de Marina Castañeda, se produce cuando «las dos mujeres caen en un mimetismo inconsciente que incluye su apariencia física, su lenguaje corporal, su manera de vestir y de hablar. Se parecen cada vez más. Por añadidura, con frecuencia comparten la ropa, las joyas, el maquillaje... Poco a poco abandonan las amistades, los intereses y los pasatiempos que tenían antes de conocerse, y se adaptan una a la otra en una intimidad y un aislamiento cada vez mayores. Se acompañan a todas partes y pasan juntas todo su tiempo libre».

Por eso la misma Marina Castañeda propone que se fomenten las diferencias para solucionar los problemas de una excesiva fusión. A causa de la socialización femenina, a las mujeres se les enseña a cuidar de los demás, a tener en cuenta las necesidades de los otros, a veces por encima de las propias. En una relación lésbica es fácil que se produzca una sobreprotección mutua. Debido al alto grado de identificación, también surge el

peligro de la lectura del pensamiento. Es decir, una mujer puede estar segura de lo que piensa la otra hasta el punto de que se acostumbra a ello y cuando esta no cumple con sus expectativas se sienta defraudada. Expresar tus deseos a tu pareja y no darlos por sabidos es algo que te conviene aprender. Si tu pareja no los conoce y no hace lo que tú esperabas, puedes sentirte muy decepcionada y pensar que te ha dejado de querer o que ya no os entendéis.

SE ACABÓ LA LIBERTAD

Veamos lo que dice, con su peculiar sentido del humor, Eva Giménez⁸ sobre este tema:

«Puede que cuando os planteáis compartirlo todo, tu idea no fuera exactamente la de renunciar a tus bragas favoritas, ni tener que ponerte la camiseta del equipo de voleibol del colegio para ir a trabajar porque es la única que está limpia. Seguramente todo empezó aquella mañana en que al levantarse consiguió embutirse tus vaqueros nuevos. Tú, en lugar de reparar en las costuras a punto de reventar, la miraste arrobada cuando te dijo: "me gustaría llevarlos hoy para sentirte pegada a mí todo el día". Si todavía no has llegado a ese punto recuerda que un poco de sano egoísmo no hace daño a nadie. Si quieres conservar tu guardarropa tal y como es ahora mismo, cuando llegue ese momento (que llegará), mantén la cabeza fría, mírala con gesto reprobatorio y coméntale con toda la amabilidad que puedas lo gorda que le hacen tus prendas.»

Esta clase de conducta puede tener consecuencias negativas, sobre todo porque te vuelve emocionalmente dependiente. Y, por si eso no bastara, si algún día sucede algo que te obliga a separarte de tu pareja (una ruptura o la muerte de tu compañera), puedes sufrir un duro golpe. Además, esta fusión también podría estar relacionada con el descenso de deseo sexual, como veremos enseguida. Sin olvidar que una relación de este tipo puede ser muy limitadora, porque reduce tu autonomía y tal vez dejes de hacer cosas que hacías antes porque ahora ya no puedes hacerlas con tu pareja. Es importante que conserves tu independencia aun dentro de una relación. No dejes de ser tú misma por estar acompañada o sentirte querida. Tienes que buscar ese amor dentro de ti.

MUERTE DE LA CAMA LÉSBICA

Otro de los datos más significativos que aportó *American Couples* fue que las lesbianas tenían menos relaciones sexuales que el resto de las parejas. Este hecho supuso una verdadera conmoción entre las lesbianas y dio lugar a ríos de tinta para tratar de justificarlo o contradecirlo. Otros estudios posteriores, llevados a cabo por JoAnn Loulan (*Lesbian Passion*) y por Merilee Clunis y Dorsey Green (*Lesbian Couples*), parecían concordar con los resultados obtenidos por Blumstein y Schwartz en su polémico libro. Algunas voces feministas se alzaron para cuestionar qué se entendía por sexo en esas investigaciones y contradecir así la supuesta asexualidad lésbica. En el estudio de Loulan aparecieron algunas cifras significativas, como el descenso de actividad sexual desde una frecuencia de 10 a 12 veces al mes durante el primer año de relación a una media de 4 a 6 a partir del tercer año.

Las cifras de Loulan⁹

En un mes típico las lesbianas encuestadas practicaban el sexo:

- 12%: nunca
- 19%: una o menos veces
- 35%: de 2 a 5 veces
- 20%: de 6 a 10 veces
- 14%: 11 o más veces

Estas cifras fueron contrastadas por numerosas psicoterapeutas con clientas lesbianas, que también ratificaron que en muchas parejas la actividad sexual se reducía con el paso del tiempo. De aquí surgió el nombre de este curioso fenómeno: *Lesbian Bed Death* (muerte de la cama lésbica).

Estas investigaciones fueron realizadas entre población estadounidense y no tenemos forma de saber si las lesbianas españolas siguen un patrón de conducta similar. En nuestro país no se ha llevado a cabo ninguna investigación de estas características, pero es probable que también ocurra como con nuestras hermanas americanas. A falta de encuestas sobre nuestros hábitos, la única referencia que tenemos es la de Estados Unidos. Es importante señalar también que el descenso del deseo sexual en las parejas es

un fenómeno que, según los sexólogos, está más relacionado con la duración de la relación que con la orientación sexual y que no siempre podemos generalizar. Cualquier pareja que lleve muchos años junta sufre un descenso de actividad sexual. Sería interesante repetir las investigaciones de Blunstein y Schwartz en la actualidad y, sobre todo, en España, América Latina o en otros países europeos para comparar los resultados. Pero de momento eso no es posible y a ellos tenemos que atenernos porque son los únicos de esas características que se han realizado.

La psicóloga y sexóloga Margaret Nichols¹⁰ considera que el principal motivo para este descenso de actividad sexual es que las lesbianas (y las mujeres en general) estamos reprimidas sexualmente. Esta represión se originaría según ella por los siguientes motivos:

1. *Debido a la socialización femenina, las lesbianas son menos dadas a solicitar sexo a su pareja o a presionarla para conseguirlo cuando la otra no tiene ganas.* A las mujeres se les enseña a esperar a que la pareja solicite sexo y a no admitir su propio deseo hasta que la pareja lo pide. Por tanto, dos mujeres juntas en pocas ocasiones expresarán su deseo.

Por otro lado, presionar e insistir a la pareja para tener relaciones sexuales es visto como agresivo y abusivo. Nichols señala que a veces un poco de presión puede ser positiva.

2. *Las mujeres vinculan sexo y amor.* Por norma general, las mujeres necesitan sentirse enamoradas para tener relaciones sexuales. De alguna manera no hay sexo si no están casadas, es decir, si no hay algún tipo de vínculo afectivo. A las lesbianas que buscan sexo casual se las suele acusar de actuar «como hombres».

Debido a esta fusión, el deseo sexual es muy vulnerable a los problemas en la relación. Algunas mujeres tienen dificultades para expresar rabia o enfado debido a la socialización femenina (que nos predispone a ser dóciles y amables). Al carecer de una vía adecuada para canalizar los problemas en una relación, estos pueden repercutir en el sexo, porque para disfrutar del mismo muchas mujeres necesitan que la relación vaya viento en popa. Esta dinámica crea algunos problemas:

- Es poco realista esperar que una relación funcione siempre en su nivel más alto.
- El sexo puede mejorar algunas carencias de la relación.

3. *Las lesbianas se preocupan menos de la apariencia que los hombres o que las mujeres heteros.* A menudo rechazamos tener en cuenta el atractivo físico y esto puede

ser malo para el sexo. El ser humano, al igual que los animales, tiene relacionado el atractivo visual con la estimulación sexual. No cultivar nuestro atractivo físico porque es sexista resta valor a nuestra sexualidad. Nichols propone redefinir nuestro concepto de belleza física de forma que no nos resulte sexista, pero sin rechazar la belleza ni considerar políticamente incorrecta nuestra reacción a la misma.

(Quizás a finales de los años setenta y principios de los ochenta podía considerarse más extendida esta tendencia, pero en el nuevo milenio cada vez se rinde más culto al cuerpo y las lesbianas no se han escapado de este hábito, como puede verse en los bares de ambiente de las grandes ciudades. La belleza física es hoy en día un factor de gran peso en la valoración de las personas.)

4. La socialización femenina también ha provocado la represión sexual: *la educación recibida a veces nos impide incluso reconocer nuestra respuesta sexual*, como se muestra en un interesante estudio publicado en 1975 por Julia Heiman, que sometió a un grupo de hombres y mujeres al visionado de vídeos pornográficos mientras estaban conectados a aparatos capaces de medir la respuesta sexual. Heiman no encontró diferencias entre las reacciones de hombres y mujeres. Sin embargo, al preguntarles si se habían excitado, todos los hombres que lo habían hecho afirmaron que sí, mientras que sólo lo reconocieron la mitad de las mujeres. Nichols incluso llega a decir que somos paraplégicas sexuales.

5. *La homofobia interiorizada también es la responsable de parte de la represión.* Las mujeres que aman y quieren ser amadas por otras mujeres pero no quieren considerarse lesbianas pueden defenderse de esta identidad eliminando la sexualidad genital de sus relaciones femeninas.

6. *La sexualidad lesbiana también se ve afectada por las relaciones que en el pasado se tuvieron con hombres.* Muchas mujeres han sufrido agresiones sexuales de todo tipo y, de alguna forma, han visto dañada su sexualidad por la conexión entre sexo, violencia y explotación.

Numerosas lesbianas tuvieron relaciones sexuales con hombres antes de reconocer su orientación sexual. Para muchas fueron agradables, pero para muchas otras no. Este condicionamiento negativo no tiene por qué haber desaparecido de forma automática al tener relaciones con otras mujeres.

7. *Teoría de la barrera.* El deseo sexual requiere una barrera, cierto tipo de tensión, una diferencia de alguna clase. Para las lesbianas (y las mujeres en general), el

romanticismo, enamorarse, parece ser esta barrera que despierta el deseo sexual. Somos románticas porque eso nos excita. Por eso necesitamos enamorarnos para ser sexuales. Y por eso la mayoría de nuestros *affaires* al margen de la pareja son aventuras románticas más que sexo casual. El problema es que esta sea la única vía de excitación. Cuando la etapa romántica de la relación termina, las lesbianas carecen de otros mecanismos para generar tensión sexual. Como sólo enamorarse produce deseo sexual, nos enamoramos otra vez de una nueva pareja que revive nuestra debilitada sexualidad.

Para Nichols, es fundamental que amplíemos nuestro repertorio para que haya más tensión en la pareja y facilitar así el deseo sexual.

Por otro lado, la teoría de la barrera sugiere que la intimidad puede perjudicar el deseo sexual en una relación. Una de las principales dificultades que se observan en las parejas lésbicas es, como ya hemos explicado, la fusión. La intimidad implica menores diferencias entre la pareja. A medida que la intimidad aumenta y disminuyen las diferencias individuales, también pueden disminuir la distancia, el misterio y el elemento impredecible necesarios para mantener la tensión sexual. Las parejas heterosexuales presentan menos problemas de fusión porque sus miembros tienen mayores dificultades para la intimidad (debido a que son diferentes en muchos sentidos).

Otras explicaciones acerca de la falta de deseo sexual en las parejas lesbianas hacen hincapié en la carencia de términos adecuados. JoAnn Loulan¹¹ asegura que muchas lesbianas, cuando hablan con personas heterosexuales, se refieren a sus parejas, como compañeras e incluso como compañeras de piso o amigas. Ver a tu pareja de esta forma puede llevar a que lo asimiles y la consideres una amiga asexual con la que compartes tu casa. La inexistencia de términos que nos definan y que dejen clara nuestra relación ante los demás puede afectar también a nuestra sexualidad.

La tendencia a infantilizar la relación puede ser asimismo otro elemento que disminuya nuestro deseo sexual. Si en la intimidad hablas con tu pareja como si fueseis niñas pequeñas, estás eliminando todo signo de sexualidad. Muchas parejas de lesbianas hacen esto, a veces de forma inconsciente, y en ocasiones incluso en público. Una niña pequeña es la antítesis del erotismo y es difícil que desees sexualmente a alguien que te habla en esos términos. Para Marina Castañeda, esta conducta se debe a que la dinámica de la relación conduce a una o a ambas mujeres a fases anteriores del desarrollo y por eso surgen conductas, actitudes y necesidades infantiles. Esto se debería, según

Castañeda, a una fusión en la relación, donde se está reproduciendo el vínculo con la madre.

Sería interesante llevar a cabo investigaciones para ver cómo han evolucionado las lesbianas en la última década y, sobre todo, cuál es la tendencia entre las españolas. Es probable que la represión sexual haya disminuido al mismo tiempo que la mujer ha ido superando la rigidez de los roles de género. Pero, como siempre, esto sólo ocurre en los países más desarrollados y en las grandes ciudades. Y además, sólo es una hipótesis que no puede constatararse a menos que realicemos estudios rigurosos y amplios.

De cualquier manera, estos datos pueden ser útiles. Si tienes una relación con una mujer y habéis llegado a un punto muerto en vuestra vida sexual, trata de observar si cumples alguno de los rasgos mencionados anteriormente. Analizar la situación concreta en la que os halláis puede darte pistas para introducir cambios que aumenten vuestro deseo. Si te preocupa el tema, no lo aparques con excusas del tipo «el sexo no es tan importante», porque pensar así implica que estás negando tu derecho a gozar. Disfrutar con plenitud de tu sexualidad es algo que mereces y que no deberías cuestionar de ninguna manera. Si los problemas persisten, no dudes en acudir a una terapeuta sexual que pueda ayudarte a encontrar soluciones.

Familias lesbianas

La familia, al igual que la pareja, es otra institución que cuenta con un gran apoyo social. No en vano, las personas se organizan en familias que constituyen los pilares de la sociedad. Pero ¿qué entendemos por familia? Desde los ámbitos más conservadores, este concepto sólo puede aplicarse a los matrimonios heterosexuales.

La teoría puede ser muy compleja, pero la realidad es algo mucho más sencillo: muchas lesbianas y bisexuales tienen hijos/as de anteriores relaciones con hombres. Incluso algunas pueden haber tenido o adoptado el hijo solas porque querían desarrollar su maternidad. La cuestión es que muchas mujeres tienen hijos y mantienen una relación con otra mujer. Entonces constituyen una familia lesbiana.

Una familia de estas características, al igual que ocurre con la pareja, tiene peculiaridades específicas a las que un matrimonio con hijos jamás se enfrentará. Las más importantes están relacionadas con sus derechos civiles, que no son los mismos que

los de la población heterosexual. El más problemático de todos es el de compartir la patria potestad de los hijos que se tienen en común. Cuando una mujer tiene hijos y forma una familia con otra, esta última carece de todo derecho legal sobre ellos. Si la pareja ha decidido tener esos hijos de común acuerdo, sucede lo mismo. La tutela legal de los niños corresponde a la madre biológica y su compañera tampoco tiene derechos sobre ellos. Lo mismo sucede con las adopciones. Este vacío legal puede provocar problemas en la relación y complicar aspectos que una familia heterosexual ni siquiera se plantea, como los seguros médicos o la relación con los maestros que se ocupan de los niños.

Aparte de estas cuestiones, las familias lesbianas deben afrontar también las dificultades que se derivan de su lesbianismo: su visibilidad afecta no sólo a las dos madres, sino también a sus hijos o hijas. Y por si esto fuera poco, han de hacer frente a un grave prejuicio social: la creencia de que los niños criados por lesbianas *saldrán mal*.

Sin embargo, muchas investigaciones se han llevado a cabo sobre este tema que han demostrado todo lo contrario. Vamos a servirnos aquí de una de las más completas, *Growing up in a Lesbian Family*, realizada por Fiona L. Tasker y Susan Golombok entre los años setenta y noventa en Gran Bretaña. Estas psicólogas entrevistaron, entre 1976 y 1977 a un grupo de familias lesbianas y heterosexuales con niños alrededor de los diez años e hicieron un seguimiento de sus hijos entre 1991 y 1992, es decir, cuando ya eran adultos, para investigar si había diferencias en la salud mental de los pequeños respecto a los dos tipos de familia. El resultado apareció publicado en 1997.

Las autoras del libro señalan que hay varios ámbitos en los que hasta ahora se decía que los niños podían verse afectados por crecer en una familia *diferente* y en los que todas las investigaciones han demostrado que no es así:

- Desarrollo de género: en diversas investigaciones se comprobó que los hijos de lesbianas no tenían desórdenes de género, es decir, que se identificaban con el género correspondiente a su sexo biológico. Tampoco se hallaron diferencias en cuanto a los roles de género, ni hubo un mayor índice de hijos homosexuales respecto a las familias tradicionales.

- Desarrollo emocional: se había dado por supuesto que un niño criado por unas madres lesbianas sufriría problemas emocionales o de conducta. De nuevo los estudios demostraron que no había diferencias en el estado psicológico de los niños entre familias

heteros y lesbianas. El porcentaje de niños con problemas era similar en ambos tipos de familias. Respecto al desarrollo de la autoestima, tampoco se encontraron diferencias.

– Desarrollo social: otra de las creencias típicas sobre los hijos de lesbianas es que sus compañeros se burlarían de ellos en el colegio. Sin embargo, los estudios demostraron que no había diferencias en la calidad de las relaciones de amistad establecidas por hijos de lesbianas y de heterosexuales. El rechazo de los compañeros no apareció como un problema grave para los hijos de lesbianas.

Por tanto, no hay ninguna prueba de que dos mujeres no puedan criar juntas a sus hijos y formar una familia completamente sana y normal. Si tienes hijos con tu compañera, tendrás que hacer frente a cuestiones diversas, sobre todo relacionadas con la falta de apoyo legal y social. Si en una relación lésbica hay que negociar entre sus miembros los diversos aspectos que se les plantean por estar juntas, en una familia es aún más necesario. Es cuestión de dejarlo todo muy claro.

Salir del armario.
Cómo, cuándo y con quién

A lo largo del presente libro hemos hablado de la importancia de salir del armario.* Para empezar, vamos a ponernos de acuerdo con el concepto. Lo usaremos en un sentido amplio para referirnos a *dar a conocer a los demás nuestra orientación sexual*, no importa si lo anuncias de forma voluntaria o si lo demuestras con naturalidad, a través de tu comportamiento y tus actitudes cotidianas. La cuestión es que los otros sepan que no eres heterosexual.

¿Por qué salir del armario?

Mucha gente se pregunta qué necesidad tenemos gays, lesbianas y bisexuales de contarle si los heteros no van diciendo por ahí: «Hola, me llamo Tal y soy hetero». Pero esta frase está mal planteada. No se trata de que nosotras necesitemos anunciar: «Hola, soy lesbiana o bi», sino de hacer lo mismo que cualquier ser humano. Es decir, ser nosotras mismas en cada momento, sin tener que ocultarnos y fingir cosas que no somos.

Además, los heteros sí que dicen que lo son. No lo hacen de forma directa, sino con muchos otros mensajes indirectos. Ellos no dudan a la hora de hablar de sus parejas. A lo largo del día se producen infinidad de situaciones de comunicación en que ofrecen datos de su vida privada. Ya sea porque hablan en plural refiriéndose a su familia, ya sea porque directamente mencionan a sus esposos, esposas, novios o compañeras. Sin embargo, debido a la doble moral de esta sociedad heterosexista, si una lesbiana hace lo mismo, se le acusa de *ir pregonándolo*. Y la gente se incomoda con eso.

Si no me crees, compruébalo tú misma. En cuanto tengas la oportunidad de conocer a un grupo de gente (ya sea en un nuevo trabajo, un curso, o un viaje en tren en el que se charla con los compañeros de compartimento), observa cuánto tiempo tardas en saber que esas personas son heterosexuales. Si no hablan de sus mujeres o maridos, acabarán preguntándote si estás casada o tienes hijos. Tarde o temprano conocerás su orientación sexual sólo por la conversación que se establezca entre vosotros. A través de anécdotas o

cualquier otro relato, te informarán sobre su heterosexualidad. Sin embargo, ¿qué haces tú al respecto? A veces es fácil saber que alguien *entiende* sólo por su forma de hablar: hace pocas referencias a su vida privada y suele referirse a *personas* o *parejas* en lugar de novios o esposas. Su discurso es más impersonal. Por no decir que no suele hacer preguntas muy directas como si estás casada o tienes novio. Nosotras solemos callar. Por tanto, cuando callamos, no estamos haciendo lo mismo que la gente heterosexual. Ellos no callan. ¿Por qué tenemos que ser nosotras diferentes?

Mostrar con naturalidad tu orientación sexual tampoco es *pregonarla* por ahí, como creen algunos. Mucha gente piensa que no es necesario decirlo porque es algo que forma parte de la intimidad. Pero eso no es cierto. La gente, al hablar de sí misma, siempre ofrece datos que se consideran normales, como el estado civil. Forma parte del intercambio de información habitual en nuestra sociedad. Los heterosexuales lo anuncian a los cuatro vientos. La diferencia es que ser heterosexual está permitido y nadie considera que demostrarlo sea demasiado íntimo, sino todo lo contrario. Lo más normal del mundo.

También hay quien cree que no hay que decirlo porque ya se sobrentiende. Sin embargo, no siempre es así. Mucha gente parece que lo sabe y en realidad simplemente está negando lo que ve. Y cuando haces explícito el tema, se llevan una sorpresa increíble o se sienten incómodos ante la noticia. Dar por supuestas algunas cosas también puede ser una forma de reprimirte. Si has de estar midiendo lo que dices, lo que muestras, lo que haces, créeme, al cabo del día es muy agotador.

¿Por qué es bueno salir del armario? Porque estar dentro implica llevar *doble vida*. Es decir, servirse de estrategias de simulación y camuflaje, secretos y mentiras. ¿Alguien puede convencerme de que todo eso es bueno? Quizá para un espía o una secta secreta lo sea, pero nosotras somos gente corriente (bueno, supongo que habrá alguna espía lesbiana, seguro que será una maestra en el arte de disimular). Mantener ese secretismo en tu vida cotidiana supone un esfuerzo mental bastante importante. Y eso implica una inversión de energía considerable que dejas de emplear, por poner un ejemplo, en ser más eficiente en tu trabajo. Todo ese esfuerzo, además, tiene consecuencias negativas, a veces impredecibles. Puede influir en tus relaciones afectivas, en tu sexualidad, en tu carrera profesional. Puede provocarte angustia, ansiedad, estrés y otras consecuencias psicológicas, dependiendo de tu personalidad y tu capacidad para afrontar esa situación.

Hay personas que han logrado desarrollar muchas habilidades y se desenvuelven muy bien con todo eso. Son verdaderas malabaristas. Pero no todas tenemos ganas de invertir nuestra energía en eso. Fingir y mentir en muchos ámbitos de tu vida cotidiana puede llegar a desquiciarte por completo.

Por otro lado, las relaciones que estableces con los demás nunca son sinceras, puesto que estás ocultando una parte importante de ti y es gracias a eso que los otros te soportan. No tienes idea de cómo reaccionarían si supieran que no eres heterosexual. Si seguirían manteniendo el vínculo contigo. En realidad, no te conocen. Ocultando parte de ti, nunca establecerás relaciones profundas e íntimas con los demás.

Cada vez que dices que estás soltera cuando en realidad tienes pareja, estás mintiendo. Cada vez que llamas amiga a tu novia, estás tergiversando la realidad. Cada vez que no muestras afecto hacia ella para que los demás no se sientan incómodos y sepan lo vuestro, estás matando tu amor. ¿En beneficio de quién? ¿De los demás? ¿Por qué tienes que sacrificar tu vida por ellos? ¿Por qué ellos valen más que tú? ¿Quién les confiere ese valor?

Quiero que te quede muy clara una cosa: tienes todo el derecho del mundo a contarlo y demostrarlo. Está bien que quieras hacerlo. Cuando te dicen que no hay que contarlo porque:

- forma parte de tu vida privada,
- harás daño a los demás,
- no lo entenderán,
- los heteros no anuncian que lo son y tú no vas a ser diferente,

no son más que excusas mal planteadas. Y todas conducen a una sola cosa: a limitarte y a reprimirte para que no molestes. Porque a la sociedad les resultamos incómodas. ¿Vas a hipotecar tu vida por eso sin cuestionártelo? ¿Vas a rendirte tan fácilmente? ¿Vas a bajar la cabeza y a ocultarte para no *molestar* a los demás aun al precio de tu libertad?

Mucha gente no estará de acuerdo con lo que voy a decir. Es mi opinión personal y eres libre de actuar según tu propio criterio.

Partiendo de la base de que la homosexualidad y la bisexualidad son algo normal en el ser humano y de que no constituyen ninguna enfermedad ni vicio ni perversión, si tú lo

eres, tienes todo el derecho a expresarlo de forma libre, y son quienes no lo aceptan los que están equivocados. Son ellos quienes tienen el problema, no tú. Son ellos los que deben revisar sus creencias y sus valores para adaptarse al mundo. Y es cómo lo hagan problema de ellos, no tuyo. No podemos pasarnos la vida pensando que *haremos daño* a los otros. Nosotras somos responsables de nuestras vidas y de cómo las vivimos, no tenemos ningún poder ni ninguna influencia en lo que hagan los demás con las suyas. Cuando crees que no puedes contarle a alguien que eres lesbiana o bisexual porque le *harías daño*, te estás confiriendo una responsabilidad que no es tuya. Es de la otra persona, es ella quien tiene que *apechugar* con sus emociones y, si se siente mal por saber que eres lesbiana o bisexual, es ella quien tiene que modificar algo en su vida para dejar de sentirse mal, no tú. Mientras no nos convencemos de esto, no avanzaremos y, además, seguiremos sometidas. Mientras sigamos creyendo que hemos de *proteger* a los demás de nuestra orientación sexual, estaremos tomando una responsabilidad que no nos incumbe. Y además, por culpa de eso estaremos limitando nuestra vida cotidiana y nuestras relaciones.

Si una persona sufre por saber que *entiendes*, es ella quien tiene que adaptarse para dejar de sentir dolor. Porque tú no vas a cambiar y, además, no hay nada malo en tu forma de ser. Para esa persona, enfrentarse a sus sentimientos sobre el tema, implicará crecer. Es ella quien tiene que hacer el trabajo, no tú. Tú ya lo has hecho durante toda tu vida. Ya no puedes hacer más en ese sentido. Ya no está en tus manos lo que la otra persona haga o deje de hacer con esa información y los sentimientos que le genere. Y no debes sentirte responsable por lo que haga con ellos. Es *su problema*.

Costes y beneficios

Salir del armario tiene unos costes y unos beneficios. Debes analizar si te compensan más unos que otros, si los beneficios obtenidos van a ser mayores que las pérdidas.

Los beneficios pueden ser: que te sientas mejor contigo misma porque significará que habrás aceptado o estás en el camino de aceptar lo que eres y, sobre todo, que ya no tendrás que disimular ni fingir. Que disimules implica que no te aceptas totalmente. El miedo al rechazo puede ser simplemente que no lo has asumido todavía. Debes valorar

de forma individual los beneficios psicológicos que obtendrás. En ese examen, tú eres lo más importante. ¿A quién beneficiará? A ti. Lo que les pase a los demás es asunto suyo.

Al salir del armario, podrás ser tú misma. Dejarás de tener miedo de que los demás lo descubran. Ya no tendrás que fingir cosas que no eres. Ya no tendrás que dedicar energía a eso. Las relaciones que establezcas con los otros podrán ser más profundas y sinceras y sabrás la medida de su amor por ti.

Los costes pueden ser: el más importante será sin duda la pérdida de relaciones. Eso es algo que tienes que afrontar. ¿Estás preparada para una pérdida de ese tipo? ¿Estás preparada para aceptar, por ejemplo, que tus padres renieguen de ti? ¿Para perder a tu mejor amiga? ¿Para que algunas personas dejen de hablarte? ¿Para que te despidan del trabajo bajo cualquier otro pretexto? También hay que plantearse la posibilidad de que todo eso no suceda.

Pon ambas cosas en la balanza de tu vida. Sólo tú puedes decidir sobre eso.

Recomendaciones previas

Te recuerdo que cada caso es único y que no siempre podemos aplicar los mismos consejos a todas las personas. Cuando decides contar a alguien que *entiendes*, entran en juego muchos factores: tú, el momento en que te encuentras, el grado de aceptación de tu orientación sexual, la otra persona, sus valores y su propio momento. Además, hay que tener en cuenta cuál es vuestra relación y en qué ámbito se desenvuelve. Y por si fuera poco, las circunstancias concretas del entorno social en que os encontráis las dos. Vamos, que no es cosa simple que podamos generalizar. Usa el sentido común y si no estás segura de algo, no lo hagas. Consulta a alguien que pueda asesorarte si tienes dudas.

También puedes plantearte cómo vas a decirlo. Hay quienes consideran que no hace falta anunciarlo, sino demostrarlo con naturalidad. Depende de cada situación. Es probable que si demuestras a tus padres que tienes una relación con otra mujer, quieran alguna aclaración. Habrá conocidos que no necesiten hablar de ello, pero habrá otros que sí deseen una explicación para enterarse mejor de lo que está pasando. Tal vez les ha sorprendido descubrir tu orientación, sobre todo si no lo sospechaban.

Por otro lado, a veces también nos equivocamos respecto a las reacciones de los

demás. En ocasiones estamos convencidas de que una persona no lo aceptará y que otra lo hará sin problemas y después ocurre justo al contrario. Las reacciones de los demás son impredecibles. No podemos estar dentro de sus mentes para saber qué piensan. Y no podemos dar por sentado cómo van a reaccionar.

ANTES DE EMPEZAR

– Estar segura y bien informada de tu propia orientación: antes de contárselo a nadie, has de estar segura de lo que sientes y debes estar bien informada sobre ello. Si todavía tienes dudas sobre tu homo o bisexualidad, no transmitirás seguridad a la otra persona. Si tú misma no crees en lo que dices, ¿cómo va a creerlo alguien que quizás está lleno de prejuicios? Además, es muy probable que la persona a quien se lo cuentes te formule preguntas. Has de estar preparada para responderlas. También puede ser beneficioso que le recomiendes libros o le dirijas a algún centro donde puedan ampliarle la información.

– Dependencia respecto a la otra persona: otro aspecto importante de tu necesidad de contarle está relacionado con tu edad y la relación que tienes con la otra persona. Si dependes económicamente de ella y eres menor de edad, has de tener en cuenta las consecuencias de tu declaración. Si tus padres son muy conservadores, mejor que no se lo digas hasta que te hayas independizado de ellos. En el caso contrario, corres el riesgo de que te sometan a una constante presión psicológica en un desesperado intento por cambiarte, con lo que los conflictos y/o la amargura están asegurados. Incluso se han dado casos en que han llegado a secuestrar a sus hijos en clínicas o les han cortado el contacto con el mundo exterior con la esperanza de que entren en razón y se *les pase el problema*. Aunque tengas ganas de decírselo, valora las posibilidades de que eso pudiera ocurrir. Tal vez en ese caso no merezca la pena arriesgarse, por ahora. Sé sensata y pide ayuda antes de tomar decisiones precipitadas.

– Valoración de consecuencias: antes de contárselo debes valorar cuáles podrían ser las peores consecuencias de tu revelación y si estás dispuesta a aceptar el rechazo, la negación o incluso el distanciamiento que podría producirse con esa persona. En tal caso, ¿merece la pena decírselo? ¿Por qué necesitas hacerlo? ¿Qué te ha impulsado precisamente ahora? Has de analizar todas estas cuestiones en profundidad antes de dar el paso.

– Oportunidad: necesitas buscar el momento y el lugar oportuno para decírselo. Si la otra persona o tú misma tenéis problemas o estáis pasando por circunstancias difíciles, puede que no sea el momento adecuado para abordar la cuestión. Si crees que sí lo es, escoge un día en que no tengáis prisa y un lugar tranquilo donde no haya interrupciones.

– Lenguaje y tono: usa un lenguaje claro y preciso y un tono informativo, neutro. Es importante que la otra persona comprenda lo que le dices, que se lo digas con claridad, y que lo hagas con un tono correcto, tratando de que suene a información, no a defensa, reproche o ataque. No des por sabida una media verdad. Dilo claramente.

Vamos a analizar los diferentes ámbitos en que puede que te plantees salir del armario: en público, con tus amistades, tu familia y en tu trabajo.

Mostrarte en público

Mostrar tu amor con una mujer en público, ante desconocidos, es algo que a veces puede afectar a tu seguridad personal. Mi recomendación es, una vez más, que uses el sentido común. Todo dependerá de tus convicciones ideológicas y del lugar en que te muevas. No es lo mismo ser una lesbiana pública en un pueblo pequeño que en una gran ciudad como Madrid, Barcelona o México DF. Cuanto mayor sea el lugar, más posibilidades tendrás de ser tú misma y pasar inadvertida o, al menos, de ser libre para expresarte sin que eso tenga consecuencias negativas para ti.

Como dijimos en el capítulo anterior, ir con tu pareja implica una mayor visibilidad de vuestro lesbianismo. Por qué sitios podéis ir tomadas de la mano, es algo que con tu experiencia y tu conocimiento del lugar debes valorar. Y, sobre todo, no merece la pena correr riesgos innecesarios. Si tu integridad física está en peligro, mejor pasar del tema.

Pero no sólo caminando por la calle puedes mostrar tu orientación sexual. Hay muchísimos momentos a lo largo del día en que una se plantea si lo dice o no. Al principio de asumir que te gustan las mujeres, puedes sentirte un poco obsesionada con este tema. Con el paso del tiempo serás una verdadera maestra en tomar decisiones rápidas y en escoger ante quiénes mostrarte y ante quiénes no. Mira, algo más a nuestro favor: la agilidad mental que adquirimos.

En mi caso, yo me guío por las circunstancias. Si alguien me pregunta si soy lesbiana, digo la verdad. Si por la conversación que estoy manteniendo necesito dejar claro que lo soy, también lo digo. Pero dependiendo de con quién estoy hablando. Por ejemplo, si converso con unos ancianos desconocidos que me están hablando de sus nietos, no lo digo. Doy por supuesto que no van a entenderlo (aunque siempre me puedo equivocar). Sin embargo, si estoy hablando con unas chicas jóvenes y la conversación gira en torno a las relaciones afectivas con los hombres, lo explico, puesto que yo no salgo con ellos y sería mucha cara por mi parte fingir que soy una experta en ese tema.

Todo depende del momento y de mis interlocutores. A veces no merece la pena el esfuerzo de tener que dar explicaciones y lo mejor es dejarse llevar por el sentido común. Lo que no me parece bien es, por ejemplo, viajar con mi novia y tener que disimular que entre nosotras no hay nada. No me gusta amargarme la existencia de esa manera salvo, insisto, que las circunstancias obliguen a ello.

Amistades

Existen dos situaciones en las que tal vez quieres decírselo a tus amigos:

- Cuando empiezas a planteártelo y necesitas compartirlo con alguien para desahogarte.
- Cuando quieres contárselo a tus amistades para que lo sepan.

En el primer caso, es probable que estés tan confundida que ni siquiera tengas las cosas claras. Lo que necesitas en ese momento es comprensión y apoyo, y seguramente eso te lo dará tu mejor amiga o amigo. Sería muy beneficioso que esa persona te escuchara sin juzgarte y te apoyara en tus decisiones. No se trata de que cuestione lo que le estás contando, sino de que te acompañe en el proceso.

No podemos saber con seguridad cuál será su reacción. Como ya hemos visto, influyen muchos factores. Puede que al principio se sorprenda e incluso se sienta incómoda con lo que le cuentes, sobre todo si es una chica. De alguna manera, saber que a ti te gustan las mujeres le hará plantearse la relación que mantenéis, se preguntará qué sientes tú por ella y si habrás estado engañándola. Dale un margen de tiempo para que

integre la noticia. En estos momentos, que te rechace va a afectarte mucho y va a influir en lo que harás después. Una mala experiencia de este tipo puede afectarte hasta el punto de que no confíes en nadie más para contárselo. Si eso te sucediera, trata de no generalizar. Que una persona no haya sabido reaccionar como tú esperabas ante lo que le has contado puede ser, hasta cierto punto, normal. Pero insisto en que alguien que te quiere de verdad no puede rechazarte por eso.

Si se trata de un chico, también puede sentirse incómodo o rechazado por el hecho de que a ti te gusten las mujeres. A muchos hombres les sucede que no saben cómo comportarse con una lesbiana. A menudo piensan que el hecho de que te gusten las mujeres implica que les odias a ellos. En ese caso, debes dejarle bien claro que eso no es verdad y, sobre todo, que vuestra relación no va a cambiar por eso.

Cuando desees contárselo a tus amigos para informarles, podemos aplicar lo que hemos dicho antes. Has de valorar los costes y beneficios que vas a obtener y, sobre todo, debes estar preparada por si se diera el caso de que perdieras la relación. Aunque ahora cueste verlo así, las amistades que te rechacen no son auténticas ni sinceras, por lo tanto no merecen la pena. Si salir del armario implica que pierdas alguna, puedes valorarlo de forma positiva: habrás hecho una especie de criba y te habrás separado de gente que en realidad no valía la pena. Al principio dolerá, pero encontrarás a muchísima gente que no tendrá ningún problema en aceptar cómo eres, gente que enriquecerá tu vida y te valorará como mereces. Mira hacia ese lado en lugar de compadecerte por lo que has perdido.

En cualquier caso, algunas amistades pueden recuperarse con un poco de tiempo. Quizá sólo han necesitado su momento para asimilar la nueva información. Dales un voto de confianza. Si a ti te ha costado aceptar lo que eres, ¿por qué no les va a costar a ellos? Si hay amor, tarde o temprano decantará la balanza hacia el reencuentro y es muy probable que la relación se haya fortalecido después de eso.

Familia

La familia es el entorno más delicado y complejo para salir del armario. Influyen tantos factores que requiere una valoración especial. No en vano mucha gente dice aceptar la homosexualidad mientras no *afecte* a su familia, pero cuando es alguien tan

cercano como su propia hija, estalla el drama en casa. Aunque no siempre es así. Por fortuna, hay padres que aceptan mejor que otros lo que son sus hijas. Y no podemos saber por qué. Estamos hablando de emociones y en ese terreno todo es impredecible. Cada persona es un mundo y puede reaccionar de distinta forma según el momento en que se encuentre.

Aunque las encuestas parecen demostrar que hay mucha gente que acepta la homosexualidad, se trata de una aceptación intelectual. Por eso, a más estudios y cultura, menos prejuicios respecto a la homosexualidad. Sin embargo, cuando unos padres afrontan que a su hija le gustan las mujeres, esa neutralidad intelectual desaparece por completo y se desatan las emociones. Y ahí de nada sirve la formación académica. Hay padres sin estudios que aceptan antes a su hija que otros que son catedráticos de universidad.

¿POR QUÉ QUEREMOS QUE NUESTROS PADRES LO SEPAN?

Muy sencillo, porque la relación entre padres e hijas, en teoría, se basa en el amor. Y no es agradable mentir o fingir ante los que te aman, ante los que te dieron la vida.

Pero en este hecho influye la relación que tienes con ellos. Desde la psicología se han establecido los tipos de familias que existen. Cada modelo va a influir en la relación con los hijos y en su desarrollo psicológico posterior:

- Familias autoritarias: en ellas hay mucha disciplina y poco afecto.
- Familias con autoridad: afecto y disciplina (los psicólogos consideran que este es el tipo más adecuado).
- Familias permisivas, que pueden ser de dos clases:
 - indulgentes: afecto pero poca disciplina
 - negligentes: ni afecto ni disciplina.

¿Cómo es tu familia? ¿Podrías identificarte con alguno de estos tipos? La relación que tienes ahora con tus padres y tus hermanos está determinada por el tipo de familia en que creciste. Si vuestra relación es fría y distante, es probable que no sientas deseos de contarles que te gustan las mujeres o que sales con una. Sin embargo, si la comunicación

es fluida y te gusta informarles de todos los detalles de tu vida, seguramente sentirás la necesidad de contarles que estás enamorada de una mujer o que podrías estarlo.

¿Tienes hermanos o hermanas? ¿Cómo es tu relación con ellos? ¿Os lo contáis todo o hay poca comunicación entre vosotros? ¿Qué otros miembros de la familia son importantes para ti? ¿A quiénes te gustaría contárselo?

Puede que no tengas familiares o que el diálogo con ellos sea mínimo porque os habéis distanciado. En ese caso no creo que tengas ganas de decirles que te gustan las mujeres. Pero si la relación es buena, a veces ocultar esta parte de nosotras puede enfriar la comunicación y abrir un abismo entre vosotros. Tienes que valorar si quieres que las cosas mejoren o seguir como una extraña para ellos: alguien cuya vida privada es por completo desconocida, la rara de la casa.

Si son importantes para ti, si quieres que lo sepan, es aconsejable empezar por familiares jóvenes que tal vez estén más abiertos a entender la homo o la bisexualidad. El apoyo de alguno de tus hermanos puede ayudarte a la hora de sacar el tema con tus padres, aunque por ser más jóvenes no significa que vayan a aceptarlo. También puede ocurrir que te rechacen y, sin su apoyo, las cosas se compliquen un poco más. Todo depende de las relaciones que mantengáis y de vuestro grado de confianza. Eso es algo que sólo tú puedes valorar.

PADRES

Tus padres son personas de otra generación. Es probable que fueran educados de forma muy distinta a como piensas tú y, con toda seguridad, sus ideas acerca del amor entre mujeres estarán cargadas de prejuicios. No importa la formación académica que tengan, eso no va a influir en su forma de reaccionar ante la noticia. Aunque parece ser que a menor educación más prejuicios se tienen hacia gays y lesbianas, en la práctica las emociones son las que ganan cuando se trata de la propia hija.

Después de plantearte por qué quieres decírselo, por qué ahora y si vale la pena hacerlo, cuando te decidas a contárselo, piensa que tus padres pueden recibir un choque emocional. Ellos han sido educados en la idea del matrimonio y los hijos. Saber que estás con una mujer va a aniquilar las expectativas que tenían sobre ti como heterosexual. Esto se debe a la falta de información y a la creencia de que las únicas familias posibles son

las heterosexuales. No saben que puede haber una familia lesbiana en la que se críen hijos. Y aunque lo sepan, es probable que ahora mismo les produzca horror la idea.

Sus reacciones pueden abarcar un amplio abanico, desde el rechazo, la culpa, el asco, el distanciamiento, la negación... Incluso pueden caer en una depresión y pasar una fase de duelo. De pronto sienten que eres una extraña, que ya no eres la misma de antes y que estás haciendo todo esto para castigarlos. Enseguida se responsabilizan de *lo que te pasa* y creen que tienen la *culpa* de que hayas salido *así*. También tratarán de convencerte de que dejes de ser de esa forma, de que al menos, te esfuerces por intentarlo. Recurrirán al chantaje emocional si es necesario.

Pasado el primer momento pueden suceder varias cosas. Que se nieguen a hablar más del tema (como si negándolo fuera a desaparecer el *problema*), que insistan en que *cambies* e incluso pueden llegar a extremos más violentos, como echarte de casa (si aún vives con ellos) o dejar de hablarte y decir que ya no quieren saber nada más de ti, que no eres su hija. Otra posibilidad es que te digan que lo aceptan pero que te pidan que no se lo digas a nadie más, que es mejor mantenerlo en secreto (¿eso es aceptación?).

Tranquila, hay padres que no reaccionan así. Puede que tengas suerte y seas una de las afortunadas. Incluso ha habido casos en que han sido los propios padres quienes les han dicho a sus hijas: «Cariño, ¿no te das cuenta de que eres lesbiana?», antes incluso de que ellas se lo hubieran planteado. Pero debes estar preparada para lo peor, porque más vale prevenir que curar.

El revuelo emocional que se produce en una familia cuando la hija anuncia que es lesbiana o bisexual y está saliendo con una chica es tremendo. Algunos consejos:

– El amor debe estar presente en todo momento. Por mucha rabia que sientas porque tus padres no reaccionan como tú esperabas, recuerda siempre tu amor por ellos. Desde ese amor podrás hacer frente a la situación. Aunque ahora te parezcan intransigentes, irracionales, aunque llegues a sentir que preferirías no soportar lo que está pasando, recuerda que los quieres, siente ese amor, déjate inundar por él. Será tu guía para conducirte en este proceso.

– Ten paciencia con sus reacciones. ¿Cuánto te ha llevado aclararte con tu orientación sexual y sentirte lo bastante segura para decidirte a contárselo? ¿Tanto? ¿Pretendes que ellos hagan el mismo proceso en un instante? También necesitarán algún tiempo para asimilar e integrar la noticia. Y no estamos hablando de unos pocos días. Para aceptarte

con total naturalidad van a necesitar un cambio profundo en sus creencias acerca del amor y las relaciones humanas. Piensa que para ellos puede ser terrible descubrir que su hija es un ser sexual y, además, que esa sexualidad la comparte con otra mujer.

– Dales información para ayudarles en el proceso. Tus padres querrán saber muchas cosas. Y tú vas a tener que responder a todas sus preguntas. Has de estar preparada para los muchos prejuicios que tienen sobre las relaciones entre dos mujeres. Aunque de puertas afuera mucha gente dice que *tolera* la homosexualidad, en realidad no es cierto y apenas saben nada de ella. Es un completo misterio, un agujero negro para ellos. Y todo eso les da miedo, sobre todo si de repente su hija querida está inmersa en él. Con tu ayuda, podrás conseguir que no se culpen por lo que eres y empiecen a comprender que sigues siendo la misma de antes, que el amor que hay entre vosotros no puede desaparecer de la noche a la mañana. Apela a ese amor que dicen que sienten por ti. Recuérdaselo. Explícales que has querido compartir con ellos algo que forma parte de ti y que es muy importante, como por ejemplo la persona a la que amas.

Si las cosas se complican mucho, si no puedes soportar la evolución de los acontecimientos, no dudes en pedir ayuda. Y no pierdas la esperanza, tarde o temprano todo se arreglará.

HIJOS

Tal vez has descubierto que te gustan las mujeres cuando ya tenías hijos de una anterior relación. Si empiezas a salir con una, tarde o temprano te plantearás si decírselo a ellos o no. Aquí tienes algunas consideraciones:

– La edad de los hijos: cuanto más pequeños, más fácilmente lo aceptarán. Los expertos consideran que es mejor decírselo cuanto antes, porque así crecerán hechos a la idea de que tienen dos madres o de que mamá ama a otra mujer. La adolescencia es la etapa más delicada y los jóvenes de estas edades pueden tener más dificultades en aceptarlo.

– Vuestra relación: si mantienes un trato amigable con ellos y sueles contárselo todo, y además los has educado en la tolerancia y en el respeto a la diferencia, más fácil será que lo acepten sin problemas. Para los hijos, parece que es más importante asegurarse de que

vuestra relación no va a cambiar por el hecho de que a ti te gusten las mujeres. Has de dejárselo muy claro: sigues queriéndoles igual que siempre y nada va a cambiar al respecto.

– Lenguaje adecuado: cuando se lo cuentes, usa un lenguaje claro e inteligible para ellos. Si son muy pequeños, tienes que esforzarte en que entiendan lo que les estás contando.

– Mantener la comunicación: a pesar de que reaccionen de forma distinta a como esperabas, debes dejarles claro que estás dispuesta a seguir hablando del tema cuando quieran y a contestar todas sus preguntas, que la comunicación entre vosotros seguirá abierta en todo momento.

Trabajo

¿Vale la pena salir del armario en el trabajo? Esta es una pregunta de difícil respuesta. Aunque en España la legislación nos protege en el mundo laboral, todas sabemos que, en la práctica, las cosas pueden ser muy distintas. Es muy fácil despedir a alguien con cualquier otra excusa para encubrir una discriminación por orientación sexual. Por ser mujeres ya soportamos muchas injusticias en nuestras profesiones y empleos. Si encima se enteran de que somos lesbianas o bisexuales, ¿qué puede pasar?

Todo depende de dónde trabajes. Hay empleos que permiten una mayor independencia que otros. Por ejemplo, si eres empresaria, está claro que puedes mostrarte de forma abierta porque tus asalariados no podrán hacer nada contra ti por el hecho de que vivas o salgas con una mujer —como mucho, murmurar a tus espaldas—. Pero cuando trabajas para otros, la cosa se complica. Hay infinidad de profesiones donde, por prejuicios, se cree que es mejor no contarlo. Una actriz se juega su credibilidad de protagonista hetero en las películas si el público se entera de que es lesbiana. Una abogada se juega que ningún bufete quiera contratarla o que los jueces con prejuicios la machaquen todo lo que puedan en sus casos. Una ginecóloga se juega que sus pacientes no quieran que las visite (aunque puede ganar otra clientela, por otra parte). Una maestra se juega que la despidan, no vaya a ser que se lo *contagie* al alumnado. Una psicóloga se juega que sus clientes (y sus colegas) heteros recelen de ella. La lista podría ser interminable. Y todos los motivos se basan en prejuicios sin fundamento.

Repito por enésima vez: hace falta información positiva sobre homosexualidad y necesitamos aún mucho tiempo para que la sociedad cambie. Pero lo está haciendo. Poco a poco, muy despacio, las cosas empiezan a cambiar. Hemos de mantener la esperanza.

Si tienes miedo de perder tu trabajo por ser lesbiana o bisexual, no seas tonta. Cállate. Pero luego que tus compañeros no se quejen de que eres muy reservada, de que te prodigas poco en los encuentros fuera del trabajo, de que nunca se sabe qué haces en tu vida privada. Y lo peor de todo, que piensen que eres una solterona amargada o un putón verbenero que cada fin de semana se acuesta con un tipo distinto (claro, X años y aún soltera). Esa es la imagen que tenemos que ofrecer a cambio de parecer heterosexuales. Unas *jodidas freakies*. Egoístas y poco sociables. Evasivas y misteriosas. Frías y distantes.

Sin embargo, hay muchas situaciones laborales en que sí puedes mostrarte como eres. Te voy a contar mi propia experiencia. Es mi caso y cada persona es diferente. Insisto una vez más: usa el sentido común.

Llevo diez años trabajando en el diario *Mundo Deportivo*. Cuando entré en él, ya era lesbiana. No lo anuncié a los cuatro vientos, aunque, para serte sincera, con la pluma que tengo hay que estar ciego para no sospecharlo. Pero ya sabemos cómo son los heteros. A veces no pillan las cosas ni aunque se lo pases por los morros. Dan tan por sentado que sólo es posible la relación hombre-mujer que ciertas cosas ni se les pasan por la cabeza. Y entonces te ocurren situaciones como aquel día que, hablando con un desconocido, salió el tema del lesbianismo (lo saqué yo, qué creías). Y el hombre, muy seguro de sí mismo, me soltó: «A mí no se me escapa ninguna. Cuando tengo una lesbiana delante, la reconozco enseguida. Las veo de lejos». Ya os podéis imaginar la carita que puse, sólo me faltó silbar y mirar hacia otro lado.

Bueno, la cuestión es que cuando yo entré, aunque era una activista convencida de los derechos de gays y lesbianas, todavía tenía un poquito de homofobia interiorizada (por no decir que me rezumaba por los cuatro costados). Así que una parte de mí me decía que tenía que ocultarlo. Era una sensación vaga, mezcla de vergüenza, rabia, inferioridad y miedo.

Trabajaba rodeada de hombres. Y ya os podéis imaginar, hombres y fútbol, ¡menuda combinación! Todos los ingredientes para pensar que aquel no era el lugar apropiado para contarlo. Sobre todo cuando veían partidos de tenis femenino por la tele y se referían a

algunas jugadoras con lindezas que ya os podéis figurar. Bollera es poco. Pero lo decían en broma, claro. Son muy bromistas los heterosexuales, aunque eso no significa que nos discriminen.

La cuestión es que se lo fui contando a unos pocos. Fue pasando el tiempo y estaba muy claro que en aquel lugar no iban a despedirme por ser lesbiana. Sabía que circulaban rumores sobre mi homosexualidad y, además, el ambiente era lo suficientemente liberal como para no dejarse influir por eso. Y sobre todo, no tenía ninguna posibilidad de ascender en aquella empresa, por lo que no peligraba mi carrera por contarlo.* Así que ¿por qué seguía ocultándolo? ¿Por qué mentía cuando me preguntaban si tenía pareja? ¿Por qué evitaba las referencias a mi vida afectiva? ¿Por qué tenía que callarme tantas veces con gente a la que de verdad apreciaba? ¿Por qué dejaba que creyeran que un amigo que me venía a buscar era mi novio? ¿Por qué les dejaba creerse sus suposiciones? ¿Por qué no me mostraba abiertamente? ¿Qué me lo impedía? La creencia de que debía ocultar lo que yo era.

Con el paso del tiempo fui integrando mi lesbianismo. Llegó un momento en que ya no disimulaba. No lo decía, pero tampoco fingía nada y, de vez en cuando, dejaba caer pistas sobre mi orientación.

Y de pronto me llamaron para participar en un programa sobre lesbianas que iban a emitir en el canal autonómico catalán. Y decidí salir. ¿Por qué?, te preguntarás. Pues muy sencillo: cuando empezaba a tener dudas sobre lo que me pasaba, un día vi un programa de debate en la televisión sobre homosexualidad. Entre los participantes había una chica que se atrevió a dar la cara y anunciar su lesbianismo (sus padres aún no lo sabían). Para mí significó tanto aquel programa... Descubrí que había otras como yo, que no estaba sola. Por fin veía a una lesbiana de verdad y podía ponerle una cara y un nombre.*Y, aunque no sé explicarte por qué, me sentí mejor.

Así que el día que me ofrecieron salir en el programa, me dije: «Puedo ayudar a alguna chica interviniendo en él». Y eso hice. No pensé para nada en mis compañeros de trabajo. Sólo en que mi aparición, como las de muchas otras, podría serle útil a alguna. A la mañana siguiente de la emisión del reportaje llegué al trabajo la mar de tranquila. Menuda sorpresa me llevó. Aquel día fui la comidilla del diario. Muchos de mis compañeros habían visto juntos el programa en la redacción. Y muchos, ante mi incredulidad, vinieron a felicitarme. Incluso me besaron y me abrazaron. «Qué valiente has sido», me dijeron.

La verdad es que me sentí muy emocionada, porque no me esperaba aquella reacción. Aprendí varias cosas de aquella experiencia:

- Nunca puedes saber con seguridad cómo van a reaccionar los demás.
- Yo pensaba que mis compañeros de trabajo estarían llenos de prejuicios, sin embargo ellos me demostraron que yo también tenía, y muchos.
- Cuando alguien te conoce desde hace mucho tiempo y siente aprecio y cariño por ti, es difícil que cambien sus sentimientos por el hecho de que descubra tu orientación sexual. Es como si fuera demasiado tarde para echarse atrás. Aunque esto no se cumple cuando se trata de nuestros padres. Para conocidos y compañeros de trabajo resulta más fácil aceptar que no seas heterosexual y mantener la misma relación que tenían contigo antes de saberlo.

Si tienes deseos de contar a los demás que *entiendes*, piénsalo bien antes de hacerlo. Ten en cuenta las consecuencias y si serás capaz de afrontar lo que suceda después. En mi caso he tenido mucha suerte. Salir del armario me ha dado una libertad y una seguridad en mí misma increíbles. Ya no tengo que callar ni mentir. Y desde luego no podría haber escrito este libro si no estuviera muy segura de lo que soy y de que no pasa nada por serlo. Ya no me avergüenza. Hubo un tiempo en que sí sentí esa vergüenza, como quizá te ocurre ahora a ti. Pero he logrado superarlo y tú también podrás conseguirlo.

Soy consciente de que esta obra puede tener consecuencias para mí. Pero, si te soy sincera, no me preocupan. Confío en que todas serán positivas. Ojalá que pueda beneficiarte también a ti.

Mujeres pensantes.
Un poco de cultura lésbica
y bisexual

Hay una historia que no aparece en los libros escolares y de la que apenas ha quedado constancia porque no tiene nada que ver con lo que se consideran grandes gestas universales como la invención de la imprenta o la conquista del espacio. En ella los protagonistas no son hombres ni guerras ni tratados de paz. Por eso mismo ha pasado inadvertida, porque no era importante según los criterios académicos. ¿Acaso es una hazaña amar a otra mujer o vivir contracorriente? No para la historia oficial, desde luego, hecha por hombres y sobre hombres, la que nos ha transmitido una idea masculina y heterosexual de la humanidad. En ese ámbito, las vidas de unas pocas mujeres no significan nada, apenas son anécdotas triviales.

Sin embargo, a ti puede parecerte de interés esta historia inadvertida. Si de pequeña hubieras sabido que había otras mujeres como tú, que siglos atrás habían vivido otras como tú, quizá las cosas habrían resultado un poco más fáciles. Pero por desgracia el lesbianismo *no ha existido históricamente*. Las mujeres nunca han sido importantes a los ojos de la historia, ¿cómo iban a serlo las que vivían al margen de los hombres?

Un poco de historia

Estos son algunos de los libros que puedes leer para descubrir más cosas sobre mujeres que a lo largo del tiempo amaron a otras mujeres:

BENSTOCK, Shari, *Mujeres de la «Rive Gauche»*. París 1900-1940, Barcelona, Lumen, 1992.

Se trata de una obra muy valiosa que repasa el París anterior a la Segunda Guerra Mundial, donde se dieron cita escritoras como Natalie Clifford Barney, Gertrude Stein, Hilda Dolittle o Djuna Barnes, muchas de ellas lesbianas. Es el libro de referencia de toda lesbiana o bisexual con inquietudes culturales.

SANFELIÚ, Luz, *Juego de damas. Aproximación histórica al homoerotismo femenino*,

Málaga, Universidad de Málaga (Atenea. Estudios sobre la mujer), 1996.

Este libro repasa la presencia de las relaciones entre mujeres a lo largo de la historia. Imprescindible para conocer tu cultura y un buen aperitivo con el que empezar a indagar sobre ella. Familiares y amigos con afanes culturales también pueden leerlo, es de lo más interesante.

JEFFREYS, Sheila, *La herejía lesbiana. Una perspectiva feminista de la revolución sexual lesbiana*, Madrid, Cátedra (Feminismos), 1996.

Si te va el tema feminista, sin duda este libro te interesará. Aborda desde esa perspectiva la sexualidad lésbica como concepto teórico.

BROWN, Judith C., *Afectos vergonzosos. Sor Benedetta: entre santa y lesbiana*, Barcelona, Crítica, 1989.

Este curioso y raro libro, difícil de encontrar hoy, es un trabajo de una historiadora que investigó la vida de la religiosa italiana Benedetta Carlini, que en el siglo XVII tuvo visiones y fue investigada por la Iglesia. Sus documentadas relaciones sexuales con otras monjas dan pie a la autora para repasar la visión que había en aquella época sobre la homosexualidad femenina.

MARTOS MONTIEL, Juan Francisco, *Desde Lesbos con amor: Homosexualidad femenina en la antigüedad*, Madrid, Ediciones Clásicas (Suplementa Mediterranea 1), 2001.

Interesante trabajo que rastrea la presencia de las relaciones entre mujeres en la Grecia antigua, sin olvidar el lesbianismo de la poeta Safo.

CELA, Julia, *Galería de retratos*, Barcelona, Egales (Salir del armario), 1998.

Se trata de un conjunto de retratos de personajes que hoy podríamos considerar gays y lesbianas (o bisexuales) y que tienen en común haber sido grandes artistas universales. Un buen comienzo para saber más.

MIRA, Antonio, *Para entendernos*, Barcelona, Ediciones de la Tempestad, 1999.

Completo diccionario sobre cultura gay-lésbica. Con él podrás saberlo todo o casi todo de nuestra cultura.

Enciclopedia *Homo*, Bauprés Ediciones, Barcelona, 1999.

Una buena iniciativa editorial. Los primeros volúmenes, dedicados a la homosexualidad a lo largo de la historia y en otras culturas, te ofrecen información muy interesante para relativizar la idea de que las relaciones entre personas del mismo sexo siempre estuvieron mal vistas. Aunque hay menos referencias a lo lésbico, tienes las suficientes para saciar parte de tu curiosidad. Muy recomendable.

En inglés:

FADERMAN, Lilian, *Surpassing the Love of Men*, Londres, The Women's Press, 1997.

Clásico de la literatura lésbica mundial y una pena que no esté disponible en español. Si te interesa la historia de las relaciones femeninas a lo largo del tiempo, este libro te encantará. La autora repasa los amores lésbicos desde el Renacimiento hasta nuestros días. Su lectura te sorprenderá y te ofrecerá datos muy interesantes sobre este tipo de relaciones que quizás ignorabas. Ideal si te apasiona la historia.

Novelas en español o escritas en España

Hay que empezar aclarando algunos conceptos. Aunque el debate sobre si existe literatura lésbica podría ser interminable, para aclararnos aquí llamaremos novela lésbica a aquellos textos que narran historias de lesbianas o cuyas protagonistas, aunque no se identifiquen como tales, tengan relaciones con una mujer. Muchas veces la realidad da la medida exacta de las cosas. Las novelas que se citan en los círculos lésbicos, las que se recomiendan unas a otras, esas son las novelas de lesbianas.

Aunque pueda resultar sorprendente, en la literatura española los amores sáficos constituyen un asunto que ha aparecido con cierta frecuencia. Algunas autoras lo han abordado, aunque no siempre como tema central del argumento, sino porque las protagonistas de la obra tenían una relación con otra mujer. Sin embargo, la representación de esa clase de afecto ha sido siempre negativa hasta hace bien poco. Por negativa, me refiero a que las historias acababan mal. Por otro lado, es curioso que estas autoras son escritoras de reconocido prestigio de nuestra literatura. Cabe preguntarse por qué les ha interesado tanto el tema como para escribir no uno, sino a veces más de un

texto sobre él. La razón de que su visión de estos amores sea tan pesimista puede obedecer a que estas novelas fueron escritas en una época en que las relaciones homoeróticas eran algo prohibido y estaban peor consideradas que en la actualidad o bien han sido escritas ahora pero hacen referencia a tiempos anteriores. Sin embargo, es una lástima que con el cambio de actitudes que empieza a producirse poco a poco en la sociedad española, no hayan sentido la llamada de escribir nuevas obras de la misma calidad literaria y con una visión más positiva de lo que puede pasar cuando dos mujeres se aman. Y, por otro lado, algunas escritoras actuales siguen contándonos dramas lacrimógenos.

Cada creador tiene completa libertad a la hora de escribir su obra, pero pienso que a veces hay que tener un poco de conciencia sobre lo que se hace. Cuando una minoría social ha sido marginada y perseguida a lo largo de la historia, tal vez no sería mala idea plantearse por qué hay que escribir tantos retratos negativos sobre sus vidas y sus relaciones. De alguna manera, esos escritos constituyen uno de los pocos ejemplos que lesbianas y bisexuales van a tener a su alcance. Y aunque no lo parezca, a juzgar por esas obras, nosotras también tenemos vidas felices y plenas, incluso divertidas, que retratar. Y esos modelos serían mucho más gratificantes que los finales desdichados en los que una cae enferma y muere o se suicida, o donde la relación está condenada al fracaso por su misma *naturaleza*. Parece como si el drama valiera más que la comedia o las historias de final feliz.

Estas autoras podrían justificar la tristeza de sus argumentos con la excusa de que no son representativas de la identidad lesbiana. En muchas de ellas, las protagonistas no se definen como lesbianas, sólo tienen un amor con una mujer que acaba mal. Sí, estoy de acuerdo en que no pretenden ser novelas lésbicas propiamente dichas, pero la cuestión es que las mujeres que se sienten atraídas por otras acuden a ellas en busca de identificación. Y resulta deprimente encontrar tantos ejemplos negativos o poco esperanzadores.

Algunas de esas obras podrían interpretarse como una crítica social a la España de la época franquista en la que las convenciones sociales y el conservadurismo impiden la realización feliz de esos amores. Sí, de acuerdo, pero ¿y en los ochenta? ¿Y en los noventa? ¿Todavía una mujer no puede ser feliz amando a otra?

Alguien podría decir que en la literatura heterosexual también hay historias de amor trágicas. No hace falta citar ningún ejemplo. También es verdad. Pero cuando dispones

de miles de novelas de triste desenlace pero a la vez tienes un número similar de finales felices y positivos, siempre puedes escoger según tu estado de ánimo y preferencias. Sin embargo, nosotras, como minoría, no tenemos todas esas opciones. Y empieza a cansar tanto llanto y tanto clínex y se echa de menos una carcajada o una lagrimilla de felicidad.

Estos son algunos de esos libros, buenos libros, pero de final triste (y a veces trágico), que puedes leer:

Carme Riera, *Te deix, amor, la mar com a penyora* (relato incluido en un libro de cuentos con el mismo título, 1975; traducido al español como *Te dejo el mar*), continuado por el relato *Jo pos per testimoni les gavines* (cuento que da título a una colección de relatos que también ha sido traducida al español como *Palabras de mujer*, 1977).

Esther Tusquets, *El mismo mar de todos los veranos* (1978), *El amor es un juego solitario* (1979), *Varada tras el último naufragio* (1980) y *Con la miel en los labios* (1997).

Anna Maria Moix, *Las virtudes peligrosas* (relato incluido en un libro del mismo título, 1985).

Marina Mayoral, *Recóndita armonía* (1994).

Irene González Frey (seudónimo), *Tu nombre escrito en el agua* (Premio La Sonrisa Vertical 1995).

Lucía Etxebarría, *Beatriz y los cuerpos celestes* (Premio Nadal 1998).

Flavia Company, *Dame placer* (1999).

Por fortuna, las cosas están cambiando, aunque no todo lo deprisa que una querría. Los años noventa fueron testigo de unas cuantas novedades editoriales que vinieron a compensar la deprimente percepción del amor lésbico que nos había ofrecido la literatura española.

En 1991 nace una colección que, por primera vez, está dedicada a la narrativa lésbica: La llave la tengo yo, de la editorial horas y Horas, del grupo de librerías de mujeres españolas. Aunque ha publicado más libros traducidos al español que escritos originariamente en ese idioma, la editorial feminista vino a llenar un hueco importante en nuestro país con novelas como *Frutos de rubí*, de Rita Mae Brown (una de las autoras

lesbianas de Estados Unidos con mayor renombre) o clásicos como *Q. E. D.*, de Gertrude Stein. En español original se editaron dos novelas de la escritora argentina María Felicitas Jaime (*Cris & Cris*, 1992 y *Pasiones*, 1994) y otra de la mejicana Rosamaría Roffiel (*Amora*, 1997).

En 1992 aparece publicada *Entre todas las mujeres* de Isabel Franc. Esta novela quedó finalista del XIV Premio La Sonrisa Vertical, reconocido certamen que galardona novelas de temática erótica. *Entre todas las mujeres* supuso una inflexión en la literatura española de calidad que trata las relaciones entre mujeres. Introdujo por vez primera un elemento que hasta entonces había estado ausente: el humor. Ninguna novela lésbica había contenido esa característica hasta entonces.

Aunque el libro no retrata una historia de amor convencional (no va de dos mujeres normales y corrientes que se enamoran) e incluso podría englobarse dentro de la literatura fantástica (no digo nada del argumento porque es mejor llevarse una sorpresa), sí que puede decirse que contiene un mensaje muy lésbico en su manera de interpretar un suceso histórico. Y, lo más importante, no es un libro trágico. Su final deja abiertas las puertas a la esperanza.

En el mismo año aparecía *Cris & Cris*, de la argentina María Felicitas Jaime. Era la primera novela lésbica escrita en español que enlazaba con un género que empezaba a extenderse en el mundo anglosajón: la novela romántica lésbica con final feliz. *Cris & Cris* alcanzó un notable éxito en los círculos lésbicos y, por fin, acaba de ser reeditada por horas y Horas.

En 1995 empieza su andadura la editorial Egales, la primera en definirse como gay y lesbiana. Sus responsables, las propietarias de las librerías Cómplices de Barcelona y Berkana de Madrid, decidieron crearla ante la creciente demanda de novelas de esa temática. Sus clientes les pedían novedades que no podían ofrecerles porque el panorama editorial en español era muy escaso, por no decir inexistente.* Y de esa necesidad surgió este interesante proyecto. Dividida en dos grandes líneas, chicos y chicas, ha ofrecido desde su creación novelas que son una muestra de lo que se está publicando en el extranjero (hablaremos de ello más adelante).

De entre los libros españoles editados por Egales destacan sobre todo las obras de una autora desconocida que se oculta bajo el seudónimo de Lola Van Guardia: *Con pedigree* (1997) y *Plumas de doble filo* (2000), que continúa con algunos de los personajes de la anterior. Se trata de las primeras novelas satíricas escritas en España por una lesbiana y

dirigidas a un público lésbico. La autora, que desvelará su identidad muy pronto con la aparición de la tercera novela de la saga, retrata el mundo lésbico a partir de unos personajes cuyas peripecias resultan hilarantes y muy hispánicas. La sátira del ambiente hecha con humor y autocrítica que caracteriza a la primera novela, da paso en la segunda a un argumento con tintes de novela negra y aspectos muy interesantes desde un punto de vista literario. Por ejemplo, es singular la crítica al lenguaje sexista que lleva a cabo Van Guardia al usar el genérico en femenino. La extrañeza que produce leer el texto en género femenino pone en evidencia la arbitrariedad injusta del idioma español a la hora de referirse a las mujeres. Sin duda Lola Van Guardia es hoy en día una de las escritoras más populares entre las lesbianas españolas, éxito que ha traspasado nuestras fronteras, ya que su primera novela ha sido traducida al francés.

A partir de los noventa empiezan a aparecer unos cuantos libros que pueden considerarse lésbicos y positivos. Es un tímido apunte hacia algo mejor. Quizás algunas personas me llamen pesimista por definir así a la incipiente literatura lésbica española. Pero creo que no puede decirse que esta narrativa esté normalizada mientras todos sus libros quepan en un solo estante de una librería. ¿O no? Entre estos títulos están, por citar algunos, *Efectos secundarios* de Luisa Etxenike (1996), *Ojos de ciervo* de Carlota Echalecu Tranchant (1998), *Desde la otra orilla* de Mabel Galán (2000), *La insensata geo-metría del amor* de Susana Gozner (2001),* *Un amor bajo sospecha* de Marosa Gómez Pereira (2001) y pocas más. En catalán destaca la simpática novela *Hotel Kempinsky* de Marta L. Puig (1996).* No sé para ti, pero con lo que a mí me gusta leer, no me parecen suficientes todavía.

Para acabar, no quiero olvidarme de una bellísima novela escrita en catalán: *La passió segons Renée Vivien* (no sufras, hay traducción al castellano: *La pasión según Renée Vivien*), de la desaparecida poeta Maria-Mercè Marçal, publicada en 1994 y ganadora de muchos premios por su calidad literaria. En ella, Marçal recrea la vida de la poeta lesbiana que vivió en París a caballo de los siglos XIX y XX.* Te la recomiendo fervientemente.

Novelas traducidas al español

Desde que en 1928 apareciera publicada la que se considera primera novela lésbica, *El*

pozo de la soledad, de Radclyffe Hall, ha llovido mucho y, por suerte, las cosas han cambiado bastante. El juicio que condenó aquella obra por obscenidad logró, sin saberlo, lo contrario de lo que pretendía: le dio una publicidad beneficiosa que la convirtió en una especie de símbolo del que muchas mujeres se sirvieron durante décadas (amigas que se lo prestaban a modo de mensaje sutil, hijas que se lo daban a leer a sus madres como preámbulo a la noticia que vendría después...). Pero siendo coherente con la época histórica en la que vivió y escribió Hall, la novela tiene un final desdichado (aunque al menos no muere nadie). Su gran valor testimonial hace de ella un documento único sobre la homosexualidad femenina a principios del siglo XX. Ultramar Editores la publicó en 1988 en español. Más vale tarde que nunca.

Patricia Highsmith fue la primera en escribir una novela lésbica con final feliz: *Carol*,* publicada en 1952 con el título de *El precio de la sal* y bajo el seudónimo de Claire Morgan. A pesar de que era una historia muy atrevida para la época, tuvo un éxito de público inesperado y se vendió como rosquillas. La editorial Anagrama nos la ofreció traducida al español en 1991 y hoy está disponible en edición de bolsillo, tanto en castellano como en catalán.

Desde *Carol* hasta 1969, hay un período de aparente sequía. Durante ese tiempo proliferan una serie de novelas (a veces eróticas o pornográficas) destinadas al público masculino y conocidas como *pulp fiction*. Entre ellas destaca un subgénero en el que se describen personajes lésbicos que, para contentar a la censura de la época, siempre acaban mal. Pero entre los autores de estas novelas, algunas escritoras lesbianas aprovecharon para escribir, ocultas tras seudónimos, historias en las que el público lésbico podía leer entre líneas. Junto a esas novelitas, en los sesenta se habían estrenado *La calumnia* (1961) y *El asesinato de la hermana George* (1968), dos de las primeras películas que abordaban el tema del lesbianismo en el cine, pero como siempre con un final trágico y una visión muy negativa.* No era de extrañar que las lesbianas estuvieran deseosas de historias con las que identificarse y que además les mostraran que podían tener vidas felices. En 1969 se publica *Un lugar para nosotras*, de Isabel Miller (que nos trajo a España Egales en el año 2000), de la que hasta se ha compuesto una ópera, *Patience and Sarah*.* Puede decirse que esta novela vino a traer la esperanza a las lesbianas estadounidenses, que estaban cansadas de tanta tragedia y ansiaban una historia con final feliz. La ingenua ternura de los personajes de *Un lugar para nosotras* vino a cubrir esa necesidad. La novela narra la historia de dos mujeres que se conocen y

enamoran a principios del siglo XIX en Estados Unidos. Juntas deciden huir de la asfixiante atmósfera que las rodea y comprarse una granja, un lugar propio en el que nadie pueda interponerse entre su amor.

En los últimos años la literatura lésbica anglosajona se ha decantado por dos géneros muy concretos y han proliferado numerosas autoras que siguen esas dos líneas: la novela negra y la romántica. Aunque no disponemos de todas ellas en español, la editorial Egales ha sido la primera en introducir algunos de estos títulos que tanto gustan a las lectoras anglófonas. La estadounidense Katherine V. Forrest fue una de las iniciadoras de estas dos líneas narrativas. En 1983 publicó *Un extraño vino*, pionera en describir escenas de sexo explícito entre mujeres* e iniciadora de esta corriente temática de novelas románticas que tanto gustan a las mujeres, a juzgar por la creciente demanda y el número de ventas. Este florecimiento vendría auspiciado por la editorial lésbica Naiad Press, de la que han surgido la mayoría de las escritoras lesbianas que escriben en esa línea, como Karin Kallmaker, Claire McNab, Peggy J. Herring o Jennifer Fulton y de las que Egales ha traducido varios títulos en su colección Salir del armario. Si lees en inglés, date una vuelta por la web de Naiad (www.naiadpress.com) y encontrarás mucho material de lectura.

Forrest, bautizada como la reina de la novela lésbica, está considerada la autora lesbiana que más ha vendido en su país y también ha sido una de las iniciadoras de las novelas de misterio que tanto éxito han tenido entre el público lésbico. Su saga de la detective lesbiana Kate Delafield tiene numerosas seguidoras, aunque por desgracia nadie ha traducido sus novelas aquí. En español podemos leer a algunas de estas autoras, Mary Wings (*Ella llega demasiado tarde*, recién reeditada por Punto de Lectura), Eva Zaremba (*Una razón para matar*, de la colección La llave la tengo yo de horas y Horas) y Penny Mickelbury (*El secreto velado*, de Egales).

Muchas son las voces críticas que se alzan contra estos dos géneros, acusándolos de literatura mala o facilona. Esa es una cuestión de gustos, pero lo que queda patente es que en todo el mundo muchas mujeres tienen ganas de leer historias de amores o intrigas en las que las protagonistas son lesbianas, lo tienen claro y al final todo acaba bien. La literatura de entretenimiento cumple una función normalizadora del hecho lésbico y de nada sirve escribir una prosa magistral si luego siempre terminamos llorando y transmitiendo mensajes negativos a nuestro inconsciente sobre lo pésimo que es amar a otra mujer.

Junto a esa literatura ligera también hay autoras más serias que no hay que olvidar. En Francia tenemos otra novelista muy interesante, Hélène de Monferrand, cuyas obras han logrado un gran éxito en nuestro país. Con *Las amigas de Heloïse* (1990; editada en España por Planeta en 1991) inició una trilogía de la que, por desgracia, sólo podemos leer la segunda entrega, *El diario de Suzanne* (1991; publicada por Egales en 1998), puesto que la primera se ha agotado hace tiempo y la tercera, *Les enfants d'Heloïse*, no se ha traducido al español y al parecer también está agotada en francés. Si conoces este idioma, puedes comprar los dos primeros volúmenes en www.amazon.fr. Se trata de una saga preciosa y es una pena que no estén disponibles todos los libros en nuestro idioma.

En Inglaterra cabe destacar la obra de Jeannette Winterson, que ha logrado traspasar las fronteras de su país y de lo lésbico para ser publicada por editoriales grandes como Anagrama. *Fruta prohibida*, *La pasión*, *Escrito en el cuerpo* y *Simetrías viscerales*, son algunos de sus títulos alabados por la crítica e incluso premiados.

También disponemos de dos traducciones al español de la novelista neoyorquina Sarah Schulman: *Gente en apuros* y *Empatía*. Otra escritora lesbiana de calidad que promete darnos nuevas sorpresas. De Estados Unidos también destaca la ya mencionada Rita Mae Brown, de quien podemos leer además de *Frutos de rubí*, *Almas gemelas* (Egales).

También hay que citar dos libros que han logrado la fama gracias a las películas que se hicieron a partir de ellos. *Tomates verdes fritos en el café de Whistle Stop* de Fannie Flagg (publicado en bolsillo en la colección VIB de Ediciones B, aunque agotado hoy en día). Se trata de la novela en que se basó la famosa película, aunque en el original las cosas están mucho más claras de lo que nos presentó su director, Jon Avnet. En el libro las protagonistas no son amigas sino pareja y la anciana narradora (Jessica Tandy en el filme) no es una de ellas, como nos dan a entender en la película, que de alguna manera transmite el mensaje de que el personaje de Idgie (Mary Stuart Masterson) se *normaliza* casándose después.

El otro libro que se ha hecho popular gracias a la gran pantalla es *Aimée y Jaguar. Una historia de amor, Berlín 1943* de Erica Fischer, publicado por Seix Barral en 1994. Basado en la historia real de Lilly Wust, narra la relación entre una judía y una mujer aria casada con un nazi.

Para terminar, en español disponemos de muchas de las obras de la escritora estadounidense Marion Zimmer Bradley. Aunque es más conocida por su producción de carácter fantástico, Bradley fue una de las autoras lesbianas que contribuyó (bajo

seudónimos como Lee Chapman, Morgan Ives, Miriam Gardner o John Dexter) al *pulp fiction* lésbico. Mundialmente famosa por la serie de novelas fantásticas *Darkover*, entre ellas hay un grupo de gran interés lésbico, el de las Amazonas Libres: *La cadena rota*, *La casa de Thendara* y *Ciudad de brujería* (editadas en España por la colección VIB de Ediciones B). De cualquier forma, la obra de Bradley resulta muy valiosa por aportar una perspectiva feminista a la misógina literatura fantástica y de ciencia-ficción. Si te interesan esos géneros, no dejes de leerla.

Un poco de cine

A continuación tienes una lista de películas lésbicas:

El celuloide oculto (The celluloid closet)

Documental, EE. UU., 1995. Directores: Robert Epstein, Jeffrey Friedman. Narradora: Lily Tomlin.

Interesante documental que muestra la imagen de la homosexualidad en el cine hecho en Hollywood y cómo gays y lesbianas eran casi siempre los malos de la película o los personajes tristes y desgraciados que acababan mal.

Lianna

EE. UU., 1983. Director: John Sayles. Intérpretes: Linda Griffiths, Jane Halleran, Jesse Solomon.

Una de las primeras películas en tratar el tema lésbico con naturalidad. Una mujer casada y con hijos se enamora de su profesora lesbiana, inicia una relación con ella y descubre que *entiende*.

He oído cantar a las sirenas (I've heard the mermaids singing)

Canadá, 1987. Directora: Patricia Rozema. Intérpretes: Sheila McCarthy, Paule Baillargeon, John Evans.

Polly, la protagonista, empieza a trabajar en una galería de arte y poco a poco queda fascinada por su jefa. Buena película de una directora de la que apetece ver más obras.

Media hora más contigo (Desert Hearts)

EE. UU., 1985. Directora: Donna Deitch. Intérpretes: Helen Shaver, Patricia Charbonneau, Audra Lindley.

Basada en la novela de Jane Rule, que colaboró en el guión del filme, *Deserts Hearts*, cuenta la historia de una profesora de universidad que se aloja en un rancho mientras espera la confirmación de su divorcio. Allí conoce a una joven con la que inicia una fascinante amistad.

Go Fish

EE. UU., 1994. Directora: Rose Troche. Intérpretes: Guinevere Turner, Wendy McMillan, Migdalia Melendez.

Película hecha por lesbianas, de lesbianas y para lesbianas. Con planteamientos militantes, pone sobre el tapete cuestiones de debate y narra una romántica y divertida historia de amor.

La increíble y verdadera historia de dos mujeres enamoradas (The incredibly true adventure of two girls in love)

Canadá, 1995. Directora: Maria Maggenti. Intérpretes: Nicole Parker, Laurel Holloman, Maggie Moore.

En un pueblecito de Estados Unidos la protagonista vive con sus madres lesbianas, asqueada y aburrída de lo que tiene alrededor. Pero todo cambia cuando llega al instituto una chica nueva. Divertida, fresca y tierna comedia con la que pasarás un buen rato.

Cuando cae la noche (When Night is Falling)

Canadá, 1995. Directora: Patricia Rozema. Intérpretes: Pascale Busieres, Rachel Crawford, Herny Czerny.

Hermosa historia de amor que plantea cuestiones religiosas. Una profesora de un colegio cristiano conoce a una artista circense de paso por la ciudad y queda fascinada por ella.

Costa Brava

España, 1995. Directora: Marta Balletbó-Coll. Intérpretes: Marta Balletbó-Coll, Desi del Valle.

Divertidísima y fresca comedia catalana rodada en inglés que cuenta las andanzas de una ingeniera israelí de paso por Cataluña que conoce a una guía turística aspirante a actriz.

Fuego (Fire)

Canadá, 1996. Directora: Deepa Mehta. Intérpretes: Shabana Azmi, Nandita Das, Alice Poon.

Sorprendente película que narra el amor lésbico entre dos mujeres indias rodeadas por un entorno opresivo y hostil.

Lazos ardientes (Bound)

EE. UU., 1996. Directores: Larry y Andy Wachowski. Intérpretes: Jennifer Tilly, Gina Gershon, Joe Pantoliano.

Pocas palabras pueden decirse de este magnífico thriller donde Gina Gershon interpreta a Corcky, una ladrona recién salida de la cárcel que se lía con la amante de un blanqueador de la mafia. Juntas urdirán un inteligente plan para robarle el dinero. Los directores son los artífices de *Matrix* y rodaron *Lazos ardientes* para financiar la exitosa película de ciencia-ficción. El resultado son dos magníficas películas y la sensación de que los hermanos Wachowski tienen mucho por decir.

High Art

EE. UU., 1998. Directora: Lisa Chodolenko. Intérpretes: Ally Sheedy, Radha Mitchell, Patricia Clarkson.

Interesante película que narra una historia dramática sobre una mujer que conoce a su vecina, fotógrafa de renombre que abandonó todo en la cúspide de la fama y desapareció de forma misteriosa.

Fucking Amal

Suecia-Dinamarca, 1998. Director: Lukas Moodysson. Intérpretes: Alexandra Dahlstrom, Rebecka Liljeberg.

Fresca comedia romántica y juvenil en la que dos adolescentes de un pequeño pueblo se enamoran, a pesar de la presión social que lo hace todo más complicado. Pero ya se sabe, no podemos luchar contra el amor.

¿Entiendes? (Pourquoi pas moi?)

Francia-España, 1999. Director: Stéphane Giusti. Intérpretes: Amira Casar, Julie Gayet, Bruno Putzulu.

Divertida comedia francesa en la que un grupo de amigos gays y lesbianas deciden, todos a la vez, salir del armario con sus padres. La situación resulta de lo más cómica.

Aimée & Jaguar

Alemania, 2000. Director: Max Färberböck. Intérpretes: Juliane Köhler, Maria Schrader, Johanna Wokalak.

Basada en la verdadera historia de Lilly Wust y Felice Schragenheim y escrita por Erica Fischer, es un conmovedor testimonio de un amor lésbico truncado por el nazismo.

Mujer contra mujer (If These Walls Could Talk 2)

EE. UU., 2000. Directoras: Jane Anderson, Alex Sichel y Anne Heche. Intérpretes: Vanessa Redgrave, Chloë Sevigny, Ellen DeGeneres, Sharon Stone.

Producida para televisión, se trata de la segunda entrega de *Si las paredes hablaran*, telefilme de tres historias cortas centrada en torno al aborto. En esta ocasión el tema son las lesbianas en diferentes momentos históricos: los sesenta, setenta y el año 2000. Imprescindible.

Y de música...

No sé si podemos hablar de música lésbica, pero estas son algunas de las cantantes que constituyen una especie de icono entre las lesbianas. Algunas se han definido públicamente como tales, otras son heteros y de otras no sabemos nada. Allá cada una con lo suyo.

k.d. lang

Melissa Etheridge

Indigo Girls

Michelle Schocked

Tanita Tikaram

Annie di Franco
Annie Lennox
Tracy Chapman
Madonna
Paulina Rubio
Rosana
Sílvia Comas y Lidia Pujol
Inma Serrano
Mónica Naranjo
Alaska
Chavela Vargas
María del Monte
Tamara

Mitos televisivos

No podemos acabar este breve recorrido por la cultura lésbica sin hacer referencia a dos mitos de la televisión: Ellen DeGeneres y *Xena, la princesa guerrera*.

Ellen DeGeneres saltó a la fama con la serie televisiva *Ellen*, que cosechó grandes éxitos en la cadena ABC estadounidense y que pudimos ver en España a través de La 2 y Paramount Comedy de Canal Satélite Digital. La actriz y humorista protagonizaba una comedia de situación que giraba en torno al personaje de Ellen Morgan y su círculo de amistades y cuyas aventuras cotidianas engancharon al público desde el principio. Durante la tercera temporada de la serie, la actriz decidió salir del armario públicamente y lo hizo por todo lo grande, en la portada de la revista *Time*, con el elocuente título: *Yep, I am gay!* La Disney, propietaria de ABC, se escandalizó ante aquella declaración y se negó a la petición inaudita de DeGeneres de que el personaje ficticio también anunciara su lesbianismo.

Cuando se inició la cuarta temporada en 1996, el personaje de Ellen fue dejando caer varias pistas que prometían una jugosa salida del armario. Por fin, la cadena cede y permite que Ellen se declare lesbiana. El capítulo se rodó en completo secreto y para

evitar filtraciones a la prensa se tituló *The Puppy Episode* (*El episodio de la mascota*, desde luego, nada más lejos de lo lésbico). Se trata de un buenísimo trabajo que contó con la participación de Oprah Winfrey (una de las reinas mediáticas de la televisión estadounidense), Laura Dern, Demi Moore, Gina Gershon y las cantantes k. d. lang y Melissa Etheridge. Si tienes la oportunidad de verlo, este y los que le siguen constituyen un inteligente y divertido documento sobre cómo salir del armario y las cuestiones que pueden plantearse a una mujer en esas circunstancias.

Tras aquella explosiva declaración, DeGeneres conoció a la actriz Anne Heche en una fiesta e iniciaron una relación que las convertiría durante algún tiempo en la pareja lesbiana oficial de Estados Unidos. Por desgracia, su ruptura y las absurdas declaraciones posteriores de Heche, malograron lo que podría haber sido un ejemplo feliz.

The Puppy Episode logró récords de audiencia (42 millones de personas lo vieron en aquel país) y permitió que la serie continuara en esa línea durante una temporada más. Aunque su desaparición se ha justificado con un descenso del número de espectadores, la verdad es que la serie fue boicoteada por la propia cadena, dejándola de anunciar, cambiando los horarios y los días de emisión, hasta relegarla a un segundo plano.*

Al margen de todo, fue una buena comedia de calidad que abordó de forma clara y directa la homosexualidad femenina por primera vez en televisión.

Xena, la princesa guerrera es otro cantar. Serie de bajo presupuesto nacida de otra de similares características (*Hércules*), alcanzó un éxito mayor al de su forzado compañero y dio lugar a un fenómeno de culto que se ha propagado por Internet más allá de los propósitos de sus creadores.

Uno de los motivos de su gran éxito se basa en que por primera vez tenemos una heroína fuerte e independiente que no depende de los hombres y cuya compañera es otra mujer, Gabrielle, con la que se enfrenta a todo tipo de peligros y situaciones. Ese ingrediente atrajo la atención del público femenino que, hasta entonces, no parecía interesado en las producciones de acción y fantasía. Desde la primera temporada de la serie, los productores advirtieron el éxito que tenía la relación ambigua de las dos protagonistas y decidieron explotar el filón fomentando la ambigüedad entre ambos personajes, eso sí, siempre hasta lo permisible, al fin y al cabo se trataba de una serie *familiar*. Así surgió lo que se conoce como *subtexto* de la serie, es decir, el subtexto (lo que se lee entre líneas) lésbico que subyace a la relación de las dos protagonistas, que en algunos episodios, y sobre todo en la última temporada, alcanzó cotas insospechadas.

Lamentablemente sus creadores, Robert Tapert y Sam Raimi, decidieron poner fin a nuestra querida heroína* matándola en el último episodio de la sexta temporada. La reacción negativa de los fans dejó consternados a guionistas, directores y actores, y hasta llegó a pedirse la cabeza de Tapert (responsable del fatídico guión).

Al margen de todo, es interesante adentrarse en el *xenaverso*, es decir, el mundo que se ha creado en Internet tras la estela de esta heroína que desata pasiones entre gentes de todo tipo, bautizados ya como *xenitas*: heterosexuales, homosexuales, hombres o mujeres. Y la mayor parte de ese fenómeno tiene que ver con el subtexto, que sus seguidores defienden a capa y espada. Si sientes curiosidad busca los *fanfics* (fan-ficción, es decir, relatos escritos por los fans) que los xenitas han escrito a raíz de la serie. Algunos son verdaderas novelas lésbicas que puedes encontrar en Internet. Aquí tienes un buen enlace en español con el que empezar: <http://siemprexena.net>.*

En España la serie no ha alcanzado la popularidad de la que goza en los países de habla inglesa debido a su absurda hora de emisión: en horario matinal por TVE1 durante los períodos escolares. Y a pesar de todo, la comunidad xenita española es bastante importante. Cuenta con diversas listas de correo (*xenaspain* o *xena-subtexto* en www.yahoo.com, por poner unos ejemplos), y con canal propio en el IRC-Hispano: #xena.

Las cosas están cambiando. Un buen ejemplo de ello son las historias de la película *Mujer contra mujer*, donde se aprecia la evolución que han experimentado las lesbianas desde los sesenta hasta ahora. En muchas grandes ciudades del primer mundo ser mujer y amar a otra mujer empieza a ser más fácil. Pero no podemos olvidarnos de nuestras hermanas de ciertos países de América Latina, como Ecuador, Nicaragua o Cuba. Ni de tantas otras que viven sometidas en los países islámicos. Ojalá algún día la luz ilumine todos los corazones y hablar de estas cosas sólo sea anecdótico.

Epílogo

Mientras estaba escribiendo este libro, una noche vino a verme mi amiga Elena, que sólo tiene veintitrés años. Estaba alterada. Me contó que sus padres habían encontrado una propaganda de un colectivo gay sobre la mesa y habían montado en cólera al saber que era de ella. Era extraño, porque dos años antes Elena le había contado a su madre que estaba saliendo con una chica y creía que era lesbiana. Después del disgusto inicial, no habían vuelto a tratar el tema salvo en un par de ocasiones. La pregunta siempre era la misma. «¿Sigues pensando eso?» Y mi amiga contestaba que sí.

Pero ahora se había destapado lo inevitable. Sus padres eran gente con mucha cultura. Sin embargo, le dijeron que aquello no podía ser, que sólo era una fase, que debía acostarse con un chico para estar segura. Y finalmente el padre le dijo que no iba a consentirlo de ninguna manera. Estaba desesperado.

A medida que me contaba lo ocurrido, la rabia se iba apoderando de mí. En ese instante, si hubiera estado en mi mano, habría corrido a enfrentarme con ellos, a gritarles lo equivocados que estaban, que no tenían razón, que su actitud irracional procedía del desconocimiento, que no tenían ningún derecho a decirle aquellas cosas a mi amiga, que si realmente hubieran querido a su hija, no habrían cerrado los ojos durante tantos años a lo evidente, no se habrían convertido en unos extraños para ella. Mi amiga estaba llorosa, y yo también. Pero en vez de ayudarla la presioné con mi rabia, justo cuando menos lo necesitaba.

Al día siguiente reflexioné sobre lo ocurrido. Me sentí muy mal porque no había podido ayudarla, a pesar de todo lo que sabía, de todo lo que había leído sobre la homosexualidad. A pesar de mi experiencia de tantos años, no supe ayudarla. Sólo la confundí más y me sentí impotente. Y frágil. Recordé todas las historias como esa que había conocido a lo largo de mi vida. Son tantas que es imposible acordarse de todas las injusticias, de todos los actos irreflexivos, de todo el dolor del que fui testigo. A pesar de eso, también recordé las cosas hermosas que había visto, el amor que había acompañado a aquellos momentos tan duros. Y con un sentimiento agridulce me dije que todas mis

palabras tal vez no servirían para nada, para nadie. Que no podría ahorrarle el sufrimiento a ninguna hija, a ningún padre, a ningún hermano, porque durante siglos nos han hecho creer que amar a personas del mismo sexo está mal. Y ningún libro podrá cambiar el corazón de la gente. Ninguna palabra. Pero sí el amor; sí, la emoción; sí, tener esperanza. Y eso es lo que os pido a todas las que habéis leído este libro. Que actuéis desde el corazón porque es la única forma de llegar al corazón de las otras personas.

Os deseo suerte. Y, sobre todo, que seáis fieles a vosotras mismas y no renunciéis a vuestra felicidad porque el destino os lo ha puesto difícil. Quizá sólo sea una prueba más en el largo camino.

APÉNDICE I

Para los padres

Si estás leyendo esto, es muy probable que te sientas mal, que una especie de terremoto emocional haya sacudido tu vida. Todo porque has descubierto que tu hija es lesbiana. Seguramente todavía te remueve oír esta palabra, te produce incluso escalofríos la sola idea de que tu hija sea «eso». Bien, es cierto. No voy a decirte que hay una «solución», que tu hija va a dejar de ser homosexual o va a romper con esa mujer con la que tiene relaciones. Nada de eso. Pero lo que sí puedo hacer es tratar de ayudarte.

En primer lugar quiero que te sinceres, que hagas un análisis de conciencia. Quiero que respondas a estas sencillas preguntas: ¿realmente quieres a tu hija? ¿O sólo la quieres cuando hace lo que tú quieres que haga, cuando se ha portado bien, cuando ha obedecido? Tu amor ¿es entonces un premio o un amor incondicional? ¿Cómo le demuestras tu amor? ¿Apoyándola o castigándola con tu desprecio? Si realmente la quieres, abre un momento tu corazón y lee estas páginas bajo la influencia de ese amor.

1. Terremoto

Has descubierto que tu hija es lesbiana, bien porque te lo ha dicho ella o porque lo has sabido accidentalmente* o porque alguien te lo ha contado. El choque inicial es inevitable. De pronto parece que el mundo se te cae encima. Sientes dolor, asco, rechazo, miedo. Todo tipo de emociones pueden haberte invadido en ese momento. Quizá las hayas expresado o quizá no y lo hayas guardado en tu interior. La cuestión es que te sientes mal y sufres. Sé que no será un consuelo que te lo diga, pero ese estado es completamente natural porque:

- ❑ Nadie te preparó nunca para esto.
- ❑ No conoces el tema, ni has leído nunca ningún libro que te asesore ante la

posibilidad de que esto ocurriera en tu vida o, si lo has leído, es probable que la información fuera incorrecta y anticuada y más debida a los prejuicios que a la realidad científica.

- ❑ No tienes experiencia previa sobre esto.
- ❑ Crees que la homosexualidad es algo malo.

Bien, concéntrate en el último punto. Crees que la homosexualidad es algo malo o, en todo caso, que lo es si le ocurre a algún miembro de tu familia («los demás que hagan lo que quieran mientras no me afecte», piensas). ¿Qué es lo que en estos momentos te separa de tu hija? ¿Qué hace que te sientas tan mal? Una creencia. Por un lado, quieres a tu hija, por otro, odias o te provoca miedo la homosexualidad.*Y, de pronto, resulta que tu hija lo es. Es lógico que se produzca un grave conflicto en tu mente y tu corazón. Y se presentan muy pocas salidas para solucionarlo:

- ❑ La echas de tu vida, con el dolor que eso te conllevará para siempre.
- ❑ Borrás el tema de tu cabeza y tratas de fingir que no existe, lo que provocará que la relación con tu hija no sea lo sana que deseas y que esté llena de silencios y secretos. Además de que continuará la preocupación por saber todas las cosas que hace y que no te cuenta.
- ❑ Tratas de cambiar tu forma de pensar y te esfuerzas en comprender a tu hija y en aceptarla tal como es. Le demuestras tu amor.

No te ofendas si te digo que las dos primeras soluciones son cobardes. Con ellas perderás a tu hija, quizá para siempre. Y con ellas estás demostrando que el supuesto amor que sientes por ella no es real. Puede que llegados a este punto tengas algunas objeciones que hacer. Tal vez piensas que la mala de la película es ella por haberte hecho esto. O quizá digas que tus otros hijos son heterosexuales y no te cuentan lo que hacen en la cama, así que ¿por qué ella tiene que hacerlo? O simplemente estás convencido o convencida de que las cosas estaban mucho mejor antes, cuando nada había cambiado. Pero en el fondo de tu corazón sabes que no es cierto. Las cosas no estaban mejor antes. Tu hija no era feliz porque tenía que ocultar una parte primordial de su vida. Puede que aún no lo sea, puede que ahora se sienta confusa. Pero te aseguro que si puede contar con tu apoyo estarás demostrándole que la quieres de verdad y se sentirá muy aliviada.

Escoger la tercera opción es muy difícil porque supone cambiar y los cambios siempre dan miedo, producen confusión, hacen que te sientas a la deriva en un territorio nuevo y desconocido. Pero por mucho miedo o rechazo que sientas ahora, es la única manera de afrontar esto. Y en este proceso el amor es fundamental.

2. Y ahora ¿qué hago?

Vayamos a lo más urgente. Ahora mismo te sientes fatal. Estás preocupado o preocupada, sufres, te culpabilizas, tienes miedo, quizás incluso sientas asco por tu hija o estés enfadado/a con ella por haberte hecho esto. Sientes mucho dolor, incluso estás deprimido y tienes problemas para conciliar el sueño. Puede que hasta te pases las noches llorando. Esta suele ser la fase inicial por la que pasan la mayoría de los padres cuando reciben la noticia. No tiene por qué suceder siempre. Cada caso es distinto. Si a ti te está pasando ahora, tienes que saber que es una fase inevitable. Debes pasar por ella. La buena noticia es que dura poco.*

Es importante que en esta fase:

- ❑ No te precipites. Te encuentras en un estado emocional alterado. Cualquier cosa que hagas se verá afectada por ese estado y puede que luego te arrepientas.
- ❑ No tomes ninguna decisión. Puedes equivocarte y que el error tenga consecuencias fatales.
- ❑ Espera a calmarte, a que pasen los primeros momentos, aunque te lleve días o semanas recuperar un estado emocional más tranquilo y equilibrado.
- ❑ Si esta situación no se disuelve poco a poco, busca ayuda profesional.*
- ❑ Si necesitas hablar con alguien sobre lo que te pasa, ten cuidado a quién eliges. Un amigo bien intencionado pero desinformado puede empeorar mucho las cosas. Trata de buscar a alguien que sea lo más neutral posible, que te dé su apoyo y no sus críticas.

Una vez que has superado la impresión inicial, seguirás sintiéndote mal, aunque no con la intensidad de los primeros días. Es ahora cuando puedes empezar a hacer cosas para superarlo.

Como te he dicho antes, la principal causa de tu problema es el conflicto entre tu idea de la homosexualidad y el amor a tu hija. Revisemos este tema.

Todo el mundo tiene una escala de valores formada por creencias muy arraigadas que han ido construyéndose a lo largo de los años. Quizás hasta ahora jamás te has planteado algo como esto. Pero no tengas miedo. Peor que el estado en que te encuentras en este momento no puedes estar. Si te paras a pensar un poco, verás que tú también tienes una serie de creencias, ideas y prejuicios sobre las cosas. La mayor parte del tiempo no eres consciente de ello. Simplemente haces tu vida pasando acciones, objetos y personas por el tamiz de tus creencias, enjuiciando según ellas lo que está bien y lo que está mal. En muchas ocasiones esto no provoca graves problemas porque has construido tu vida de forma que las cosas se adapten a lo que quieres. Pero ahora ha surgido el conflicto. Piénsalo un momento. Haz una lista de tus creencias principales, las más importantes, las que crees que son inamovibles. Hay unas que seguramente nunca podrías cambiar, pero hay otras que es probable que no tengan ninguna justificación. Simplemente las crees y punto, aunque ni siquiera sabes por qué o quién te ha dicho que las creyeras. Te contaré una anécdota para que lo comprendas mejor.

Un día estaba con un joven amigo mío, un chico que tú calificarías de modélico. Él vive en una zona costera y me comentó que mucha gente alquilaba veleros para pasear por el mar. Entonces, de repente dijo:

—También hay muchos gays. A veces alquilan barcos en grupos de cuatro o cinco.

—Ah, mira —dije yo.

—Pero... hay mucho vicio.

Sin acabar de comprender lo que decía quise saber:

—¿A qué te refieres?

—Pues que son muy viciosos.

—¿Quieres decir que los gays que has visto son viciosos? ¿Por qué?

—Porque... se lo montan entre ellos.

—¿Quieres decir que hacen orgías o algo así?

—Sí.

—¿Y cómo lo sabes?

—Bueno...

—¿Lo has visto?

—No.

—¿Alguien que lo ha visto te lo ha contado?

—No.

—¿Alguno de esos gays que hace eso te lo ha contado?

—No.

—¿Entonces?

—No lo sé.

Simplemente mi amigo tenía esa idea de los gays. Hablamos durante largo rato y ni siquiera recordaba dónde había oído semejante idea, de dónde había salido esa creencia. Pero la cuestión es que él estaba convencido por completo de eso. Y lo aplicaba a todos los gays que conocía o que imaginaba que eran gays. Su creencia influía en su visión de las cosas y estaba muy arraigada en su mente.

Piensa en las ideas que tienes sobre el lesbianismo. Escríbelas en un papel y párate a pensar en ellas. ¿Puedes justificarlas? ¿O tal vez se apoyan en algo por completo injustificable? Si eres capaz de descubrir esto último, ¿vas a estropear la relación que tienes con tu hija por una idea banal, por una idea que ni siquiera tiene una justificación lógica o real? ¿Podrías lograr que el amor que sientes por tu hija esté por encima de esa idea? ¿Será tu corazón capaz de hacer que cambie esa idea? Es decir, ¿el amor de tu hija podrá hacer que cambies, que abras tu mente y no descartes lo que ahora puede parecerle tan terrible?

3. Prejuicios

La mayoría de los prejuicios que tenemos no pueden rebatirse desde la lógica. Por eso las personas que son racistas no dejan de serlo. Están convencidas de que la gente de raza distinta a la suya es inferior o no merece los mismos privilegios que ellas. Por mucho que trates de razonar con ellas no logras hacerles cambiar de opinión. Entonces ¿cómo podemos cambiar esto? Al parecer la única forma es moverse en el nivel de las emociones. Cuando una persona tiene una experiencia que le marca emocionalmente, aunque lo sucedido vaya en contra de sus creencias, entonces puede producirse el cambio. Pongamos el ejemplo de un racista, un hombre que siente odio hacia las personas negras. Un día, su hijo pequeño tiene un accidente. El niño se debate entre la vida y la muerte y la única persona que puede salvarle es un hombre negro que pasa por allí y que es médico. El doctor le salva la vida. Y el racista queda tan agradecido que de

pronto sus creencias sobre las personas negras empiezan a tambalearse para dar paso a algo nuevo. Pues bien, ese agradecimiento viene del corazón. Una emoción fuerte e intensa ha logrado hacer mella en ese prejuicio tantos años afianzado en su mente. Tal vez el cambio no se produce de la noche a la mañana, pero es probable que ese hombre empiece a hacer excepciones y ya no piense «odio a todos los negros», sino que empiece a decirse «no todos los negros son malos». Aunque parezca imperceptible, aquí se ha operado un cambio, un cambio muy importante.

Y esto es lo que te conviene aportar a tu vida ahora mismo. Un cambio como ese. Y es tu hija la que va a permitirte. Quizá pensar sobre todo esto te haga ver las cosas bajo otra luz. Quizás empieces a ver una salida, una esperanza. Si es así, enhorabuena.

Hagamos un pequeño inciso para que te recuerde algo importante. Te repito la pregunta que te hice al principio: ¿de verdad quieres a tu hija? Aunque ahora creas que la homosexualidad es lo más terrible del mundo, ¿serías capaz de querer a tu hija a pesar de ello? Tenlo presente en todo momento.

Voy a contarte algo que te dará que pensar. Hay personas para las que los prejuicios están por encima de todo lo demás, incluso del amor a sus propios hijos. Una vez, hace muchos años, conocí a una chica. Era joven, estupenda. Sus padres llevaban fatal el hecho de que fuera lesbiana. Pero callaban y no decían nada. Tenían firmes y estrictas convicciones religiosas que les impedían aceptar la homosexualidad. Un día su hija tuvo un accidente y quedó paralítica. La madre dijo sin tapujos que estaba agradecida a Dios porque prefería que su hija fuera parapléjica a que fuera lesbiana. La mujer creía que, al no poder andar, su hija ya no sería lesbiana, cosa que no sucedió. Ahora es lesbiana y además no anda. ¿No te parece muy triste? A mí sí.

4. Revisemos nuestras ideas

Ahora estás viviendo la experiencia de la que te hablé. Estás de pleno en una experiencia emocional fuerte que puede ayudarte a cambiar tu manera de pensar, a abrirte, a crecer y madurar. En definitiva, a ser una persona más comprensiva y tolerante y a ver el mundo desde ese nuevo prisma.

Aprovecha este estado. Volvamos a la lista de ideas sobre la homosexualidad y revisémosla. Para ello necesitas algo fundamental: información. Sé honesto/a contigo mismo/a y reconoce que tienes poca información sobre la homosexualidad. Quizá lo

único que sabes sobre el tema es lo que has oído toda la vida en tu entorno. Y lo que decían tampoco estaba basado en un conocimiento real. Me preguntarás en este momento por qué, si la información que circula por ahí sobre los homosexuales no es cierta, sigue existiendo. Por qué no surge la verdad. Y ahí reside el quid de la cuestión. No tengo respuestas para esas preguntas. Sólo puedo decirte que desde siempre la homosexualidad ha sido un tema tabú y eso ha propiciado la falta de información, que a su vez ha permitido la aparición de tópicos irreales que han sustentado esas creencias erróneas. Como si fuera un círculo vicioso que no puede romperse. Pero ahora tú tienes la oportunidad de desmontar ese mecanismo. ¿No lo harás por tu hija?

A continuación voy a enumerar una serie de ideas* muy extendidas sobre la homosexualidad. Es probable que compartas algunas o todas ellas. Pero para contrastarlas necesitas información. Si te decides a buscar libros sobre el tema, trata de hacerlo en el lugar adecuado. No busques respuestas en libros que sabes de antemano que son parciales. Busca la información en textos que sean lo más imparciales posibles. Al final del libro encontrarás bibliografía sobre el tema.*

1. La homosexualidad es culpa de los padres y se debe a una mala educación.

Analícemos esta cuestión. Esta idea está muy arraigada entre la gente. Muchos padres, cuando descubren que su hija es lesbiana, creen que son responsables de ello y se preguntan qué hicieron mal. Para tu tranquilidad, te diré que esto no es cierto. Y si no me crees, observa a tu alrededor. Si tienes más hijos, ¿por qué los otros son heterosexuales y tu hija no? Si no es tu caso, en otras familias sucede así. Esto demuestra que no has hecho nada mal. Simplemente ocurre y, de momento, no hay ninguna explicación para eso. No te tortures.

2. La homosexualidad es de origen genético u hormonal.

Hasta ahora no se ha demostrado nada de esto. Quien te diga lo contrario, te está engañando o está informado mal. Se han hecho muchas investigaciones y muchos experimentos, pero no ha habido pruebas suficientes para demostrarlo. Es decir, hoy por hoy no se conocen las causas de la homosexualidad, pero tampoco las de la heterosexualidad. Así que si la ciencia no lo sabe, si no hay forma humana de saberlo, ¿para qué perder el tiempo preguntándotelo? ¿Qué hay más allá de nuestro universo?

¿Qué fue primero, el huevo o la gallina? Por otro lado, ¿para qué queremos saber cuál es la causa? ¿Para evitarlo? ¿Por qué?

3. La homosexualidad se puede curar.

Hasta 1973 la homosexualidad era considerada una enfermedad mental. Pero en ese año la Asociación Americana de Psiquiatría dejó de incluirla en la lista de trastornos mentales. Puesto que no es una enfermedad, no hay que plantearse ninguna cura. Si alguna vez encuentras a un terapeuta que te ofrezca algún tratamiento, piensa que te están engañando. Esa persona no conoce bien el tema y no sabe lo que hace. Es más, podrías denunciarla al colegio de psicólogos. Y harías un bien a la sociedad si lo haces.

4. La homosexualidad es antinatural.

Esto tampoco es cierto. Si la homosexualidad ha existido siempre a lo largo de la historia, si más o menos un 10 por ciento de la población es homosexual, ¿no es natural por tanto en el ser humano? Lo que sería antinatural es forzar a tu hija a que vaya en contra de su naturaleza. Piensa sobre ello. ¿Tú podrías ir en contra de la tuya?

5. Los homosexuales son personas que han nacido en el cuerpo equivocado.

No es cierto. Ese es el caso de los transexuales, personas que habiendo nacido con un sexo determinado sienten que pertenecen al género contrario. Esto no ocurre con los homosexuales, que se sienten lo que son, hombres o mujeres.

6. Mi hija es lesbiana porque alguien la ha pervertido.

Se trata de otro tópico muy extendido. Si tu hija ha tenido una relación con otra mujer es porque lo ha querido. La homosexualidad no es algo que se transmita por contacto. Lo eres o no lo eres. Nadie va a hacer que te hagas homosexual si realmente no lo eres.

7. Mi hija es lesbiana porque ha tenido problemas con los hombres.

Por mucho que tengas malas experiencias con los hombres, eso no puede modificar tu orientación sexual. Esta se forma en los primeros años de vida y no es posible cambiarla así como así.

8. A las lesbianas les gusta vestirse como hombres.

Este también es otro tópico muy extendido. Hay muchas lesbianas que tienen un aspecto muy masculino, pero precisamente porque sólo puedes reconocer como lesbianas a esas, no ves a todas las otras. Ser lesbiana no es algo que se lleve escrito en la frente. Y, además, muchas de esas mujeres que crees que pueden ser lesbianas porque tienen un aspecto masculino quizá sean heterosexuales. La ropa no determina tu orientación sexual. ¿O es que sólo eres heterosexual si llevas falda, tacones y te maquillas? Y por contra, ¿todas las mujeres que llevan indumentaria masculina son lesbianas?

9. La vida de las personas homosexuales es peligrosa e insana.

Esta idea también procede de la poca información que hay y de las generalizaciones. ¿En qué te basas para pensar esto? ¿Conoces algún caso? ¿No es tan peligrosa e insana como la de cualquier otro heterosexual que lleve una vida de esa clase? Tanto el peligro como el riesgo no tienen nada que ver con la orientación sexual, sino con la forma que tiene cada persona de entender y vivir su vida.

10. Las personas homosexuales estarán solas en la vejez.

Mucha gente cree que los homosexuales no son capaces de tener una pareja estable y piensan que, como no pueden casarse, acabarán solos en la vejez. Pero ¿no acaban solos muchos ancianos heterosexuales hoy en día? ¿No es un riesgo que tú misma puedes correr? La gente homosexual suele construirse sus propias familias con gente de su entorno. Entre ellos pueden establecer lazos afectivos que no están basados en el interés ni en la obligación, algo que no siempre puede afirmarse de las familias tradicionales.

Podríamos añadir muchos más tópicos, pero esto no es más que una muestra de los más extendidos. ¿Crees que una creencia injustificada, algo de lo que no tienes plena seguridad, puede malograr la relación con tu hija? ¿Puede malograr incluso tu vida? En estos momentos conviene que busques toda la información que puedas para arrojar nueva luz a tus creencias sobre la homosexualidad, comprobar cada una de las ideas que tienes para descubrir hasta qué punto son ciertas o no. Y, sobre todo, necesitas confiar en tu hija y apoyarla. Si has leído este libro, habrás descubierto, quizá por primera vez, lo dolorosa que puede llegar a ser la formación de la identidad homosexual. Trata ahora de ponerte en la piel de tu hija. Trata de imaginar lo que ha tenido que pasar, el aislamiento, la soledad, el miedo, el rechazo que ella misma habrá sentido, lo mal que se habrá

encontrado al enfrentarse a lo que le estaba pasando y no tener ninguna respuesta positiva de su entorno. ¿No crees que si ella ha tenido la necesidad de contarte esto se merece todo tu amor y tu apoyo en lugar de tu rechazo? Entonces, demuéstraselo. No le des la espalda. Es lo último que necesita.

5. Lo que dicen los expertos

Para tu información, voy a contarte cómo funciona todo esto. En otros países ya se ha estudiado a fondo este tema y lo que estás pasando tú en estos momentos lo han pasado muchos padres. Todos coinciden en lo mismo. Una vez superado el trance, la relación con sus hijos ha mejorado. Cuando logran aceptarlos tal como son, se ha establecido un lazo de afecto y sinceridad que les ha permitido conocerse mejor y avanzar juntos, crecer juntos. Hasta ahora quizá te estabas perdiendo todo esto de tu hija. Date una oportunidad para cambiarlo.

Según un estudio,* las reacciones de los padres a la noticia de que su hijo o hija es homosexual pasan por diferentes fases:

1. Conciencia subliminal: algunos padres tienen la vaga intuición de que sus hijos pudieran ser homosexuales, aunque no se lo plantean de forma consciente. Sin embargo, ven signos en sus hijos que les despiertan esa sospecha: su forma de vestir, la abundancia de amigos del mismo sexo, la inexistencia de noviazgos conocidos, etc.

2. Impacto: se produce cuando se descubre la verdad, bien sea porque el hijo o la hija lo ha contado o porque los padres lo han descubierto por accidente. Es aquí cuando puede aparecer cualquiera de estos trastornos: insomnio, llanto incontrolado, ira, miedo, rechazo, palpitaciones. Quizás este es uno de los momentos más dramáticos por los que tienes que pasar.

3. Adaptación: en esta etapa la familia trata de adaptarse a la idea de que el hijo o la hija es homosexual. Es entonces cuando los padres pueden tratar de influir en el hijo o la hija para que cambie de idea o, si no puede ser, para que no hable sobre el tema y no les cuente nada de lo que hace. Aparece el miedo en la familia de perder el estatus frente a la

comunidad a la que pertenece por tener en su seno a alguien que la sociedad considera inaceptable. Es el síndrome del «qué dirán».

4. Resolución: los padres dejan de tener la fantasía de que su hijo o hija es heterosexual y empiezan a aceptar el hecho de que es homosexual. Los miembros de la familia revisan entonces sus propias actitudes acerca de la homosexualidad y puede llevar mucho tiempo hasta que logren superar los conflictos internos surgidos ante el tema.

5. Integración: la familia cambia sus valores para poder aceptar a su hijo o hija. La hostilidad inicial ha desaparecido y se han modificado algunos prejuicios anteriores.

Seguramente tú ya habrás superado alguna de las primeras fases. Ahora está en tu mano seguir avanzando o escoger las salidas de las que te hablaba más arriba, las de la huida. Eso es decisión tuya. Yo sólo te repito, por última vez, la pregunta que te hice al principio: ¿Quieres realmente a tu hija a pesar de todo?

APÉNDICE 2

Más modelos de formación de la identidad homosexual

Además del modelo elaborado por Sonia Soriano, descrito en el capítulo 4, existen muchos otros. Aquí tenéis una síntesis de tres de los más famosos: el de Cass, Coleman y Troiden. Todos explican cuál es el proceso psicológico por el que pasa una persona desde que empieza a tener impulsos homosexuales hasta que forma una identidad como tal. Recuerda que todo esto son descripciones teóricas de cómo es el proceso. No significa que exista una sola manera de ser gay o lesbiana ni que todas las personas pasen por estas fases. Una de las críticas más frecuentes a estos modelos es que presentan la formación de la identidad homosexual como un proceso lineal por el que se va avanzando hasta alcanzar un objetivo y, de alguna manera, si esto no sucede, parece que la persona *ha hecho algo mal*. Cada caso es distinto y hay muchas maneras de funcionar según las circunstancias de cada persona.

Sin embargo, también tienen su valor, porque pueden ayudarte a comprender lo que sientes o has experimentado a lo largo de todos estos años. En todo caso, el saber no ocupa lugar.

VIVIENNE C. CASS (1979)

Publicado bajo el título «Homosexual identity formation: A theoretical model», en *Journal of Homosexuality*, 9, 105-126.

1. Confusión de identidad: aparece el sentimiento de ser diferente a los demás, acompañado de sensación de marginación. La persona empieza a tomar conciencia de sus sentimientos hacia el mismo sexo y a etiquetarlos así. Es un momento de fuerte conflicto interno. El suicidio es la más extrema manifestación de este conflicto. La

mayoría de los suicidios de gays y lesbianas ocurren entre los dieciséis y los veintiún años.

2. Comparación de identidad: en esta etapa la persona empieza a pensar que podría ser homosexual o que esto sólo es temporal. Siente que es la única en el mundo a quien le sucede esto y tiene varias salidas para reducir la sensación de marginación y aislamiento propias de esta etapa:

- Reacciona de forma positiva a ser diferente, aunque sigue mostrando una imagen pública heterosexual.
- Acepta el significado homosexual de su conducta, pero considera su propia imagen como homosexual indeseable.
- Acepta su homosexualidad pero le parece indeseable llevarlo a la práctica.
- Le parece indeseable ser homosexual y llevarlo a la práctica y desea dejar de serlo.

3. Tolerancia de la identidad: la persona empieza a contactar con otros homosexuales para contrarrestar los sentimientos de soledad y marginación, pero no acepta por completo la identidad gay o lesbiana, sólo la tolera. Aumenta la sensación de no formar parte de los heterosexuales. Si los contactos con homosexuales son negativos, la persona devalúa la subcultura gay. En este caso, reduce los contactos con otros gays o lesbianas y a veces intenta inhibir las conductas homosexuales. Contactos positivos pueden hacer que otros gays y lesbianas sean más importantes para ella, lo que conduce a un concepto de sí misma más favorable y a un mayor acercamiento a la propia identidad homosexual.

4. Aceptación de la identidad: aumenta el contacto con otros gays y lesbianas y se empiezan a entablar amistades con ellos. El individuo valora a otros homosexuales de forma más positiva y comienza a aceptar su identificación como gay o lesbiana. Las estrategias más comunes en esta etapa incluyen la doble vida y la reducción de los contactos con heterosexuales, que suponen más problemas (tener que disimular, etc.). La persona puede dar a conocer su homosexualidad a algunos heterosexuales cercanos.

5. Orgullo de la identidad: el individuo empieza a ser consciente de la enorme incongruencia que existe entre su valoración positiva como gay o lesbiana y el rechazo social a esta orientación. Siente rabia ante los heterosexuales y menosprecia muchas instituciones como el matrimonio o los roles de género. Se atreve a salir del armario ante más gente y se integra más en la subcultura gay, consumiendo su literatura y otras formas

de cultura. En esta etapa, a algunos la combinación de rabia y orgullo les lleva al activismo.

6. Síntesis de identidad: la rabia hacia los heterosexuales cede ante la percepción de que algunos les apoyan y puede confiar en ellos. Quienes no apoyan la homosexualidad, siguen siendo menospreciados. Continúa existiendo cierta rabia por la forma en que gays y lesbianas son tratados por la sociedad, pero es menos intensa. La persona desarrolla un profundo sentido de orgullo, pero empieza a percibir a las comunidades hetero y homosexual como menos opuestas. La identidad gay o lesbiana se convierte en un aspecto integrado de la personalidad del individuo.

ELI COLEMAN (1981-1982)

Bajo el título de «Developmental stages of the comingout process», apareció en *Journal of Homosexuality*, 7, 31-43.

1. *Pre-Coming Out*: esta etapa se caracteriza por no tener conciencia de la atracción hacia las personas del mismo sexo. El niño o la niña que no cumple con las expectativas de la sociedad no sabe muy bien qué le pasa y se siente diferente. El conflicto interno puede traslucirse en conductas problemáticas, enfermedades psicosomáticas o intentos de suicidio, por poner unos pocos ejemplos.

2. *Coming out*: los individuos llegan a esta etapa en cuanto reconocen el deseo hacia personas del mismo sexo. En esta fase son conscientes de sus deseos homosexuales, pero no los definen con esa palabra. Una vez reconocidos y etiquetados los sentimientos, sienten la necesidad de contárselo a otras personas. La función de esta necesidad es la autoaceptación. Salen del armario con otros para verse aceptados. Si en este momento reciben una respuesta negativa, esto puede agravar el proceso, puesto que reafirmará el pobre concepto de sí mismos que poseen debido a la falta de reconocimiento en el entorno.

3. Exploración: se trata de una etapa de experimentación de la nueva identidad sexual. La posibilidad de interactuar con otros que sean abiertos y honestos sobre su sexualidad ayudará a desarrollar una autoimagen más positiva. En esta fase los individuos necesitan desarrollar sus habilidades sociales para conocer y encontrar a otros con intereses

sexuales similares. Al haber sido socializados como heterosexuales, no poseen las herramientas para desarrollar relaciones del mismo sexo. En estas circunstancias, la sociedad tiende a interpretar estas exploraciones necesarias como una muestra de inmadurez o promiscuidad. Hay que tener en cuenta que las personas que están en esta etapa no pudieron desarrollar estas habilidades durante la adolescencia.

4. Primeras relaciones: después de un período de exploración aparece la necesidad de una relación más íntima. En esta etapa es necesario aprender a funcionar con una pareja del mismo sexo. Por lo general, las primeras relaciones suelen ser desastrosas por diversos motivos:

- Profecía autocumplida: al principio no creen que una relación así pueda funcionar, lo que acaba haciéndose realidad.
- Las ideas negativas hacia la homosexualidad, muchas veces inconscientes, pueden sabotear la relación.

Coleman señala que los homosexuales tienen una gran desventaja en el aprendizaje de las habilidades para relacionarse con personas del mismo sexo: hay pocos modelos que emular, pocas parejas homosexuales aparecen descritas en los libros, la televisión o en las películas. Además, no hay ningún apoyo público a ese tipo de parejas. Hay más fuerzas que impulsan a separarlas que a unirlos.

5. Integración: los individuos incorporan su identidad pública y privada en una única autoimagen. Siguen aprendiendo herramientas sociales y teniendo nuevas experiencias y relaciones. Los que consiguen una identidad integrada pueden enfrentarse mejor a los retos de la vida adulta y la vejez.

RICHARD R. TROIDEN (1989)

Publicado como «The formation of homosexual identities», en *Journal of Homosexuality*, 17 (1/2), 43-73.

1. Sensibilización: esta etapa se inicia antes de la pubertad y a menudo supone ser marginado por los compañeros o sentirse diferente de ellos. Estas experiencias suelen

interferir posteriormente en el desarrollo de la identidad. En esta etapa el niño se centra más en la identificación de género que en su sexualidad. Esta aún no está relacionada con la sensación de «diferencia». Las burlas y los moteos ofensivos contribuyen a interiorizar un concepto negativo de sí mismo.

2. Confusión de identidad: ocurre, por lo general, durante la adolescencia, cuando los individuos empiezan a reconocer sentimientos y conductas que podrían etiquetarse de homosexuales. El o la joven puede experimentar conflicto entre la identidad que había desarrollado como niño y la que requiere como adolescente. Hay cuatro estrategias que le permiten afrontar el estrés que esto le produce:

- Negación: se niegan los sentimientos e impulsos.
- Rechazo: si se es consciente de estos impulsos y sentimientos homosexuales, rechaza las situaciones en que puede ser confrontado con ellos.
- Reparación: intenta solucionar la homosexualidad y empieza a ser heterosexual en su conducta.
- Aceptación: el individuo puede aceptar sus impulsos como parte de lo que es.

El adolescente puede experimentar conflictos entre su identidad anterior y los impulsos sexuales que sabe que son denigrados por la sociedad. Las tareas de formular una identidad completa de uno mismo y desarrollar intimidad con los demás suelen ser difíciles para adolescentes gays y lesbianas. Muchos tienen dificultades de adaptación debido a las cargas adicionales que soportan. Malas relaciones con los compañeros de clase pueden interferir en el desarrollo de las habilidades sociales. Continúan sufriendo o presenciando las burlas y el acoso. Estos adolescentes empiezan a sentir que son una minoría. La socialización heterosexual de los niños no prepara a la juventud para adaptarse a la vida homosexual y mucho menos para saber que es posible tal estilo de vida. La gente puede responder a estas presiones volviéndose más rígida, reprimiendo la expresión de emociones, reduciendo el contacto personal o formando una falsa identidad heterosexual. El desarrollo de la capacidad de intimar se detiene en este período. Los estudiantes pueden priorizar áreas académicas y pueden convertirse en perfeccionistas o centrar su atención en cuidar de otros más que de sí mismos.

3. Asunción de identidad: esta etapa se inicia en los hombres entre los 19-21 años y en las mujeres, entre los 21-23. Está relacionada con una reducción del aislamiento social y

un aumento del contacto con otros gays y lesbianas. Una tarea primordial en esta etapa es aprender a manejar el estigma social. Para ello hay varias estrategias:

- Capitulación: el individuo se rinde a la visión negativa de la homosexualidad pero sabe que pertenece a ese grupo.
- La persona adopta maneras y conductas homosexuales estereotipadas y a veces exageradas.
- Doble vida: la persona oculta de forma selectiva su homosexualidad, dándola a conocer a un grupo limitado de personas.
- Agrupación: la persona se introduce en las comunidades bi y homo.

La mayoría de los adolescentes gays y lesbianas no tienen un entorno familiar que les apoye en este proceso, y pueden tener dificultades para resolver esa etapa crítica en que necesitan diferenciarse de sus padres. El impacto de una baja autoestima y los problemas para manejar los impulsos pueden provocar que no se tengan relaciones sexuales seguras.

4. Relaciones: la etapa final implica la integración de la homosexualidad como un estado o forma de ser más que una descripción de una conducta sexual. Esta etapa incluye alcanzar una relación con alguien del mismo sexo y se caracteriza por la identificación de uno mismo como gay o lesbiana ante los heterosexuales. Hay un aumento de la satisfacción y la felicidad. La homosexualidad puede convertirse en una parte menos importante de la identidad. Va abandonándose la doble vida y se integra la homosexualidad en la identidad y en el estilo de vivir. En el caso de las mujeres, las primeras experiencias sexuales suelen darse en el contexto de una relación, a diferencia de los hombres.

APÉNDICE 3

¿Qué leer? Otros libros que pueden ayudarte

Libros de ensayo recomendados en español

Aunque en los últimos años la producción editorial de temática gay y lesbiana ha aumentado bastante, todavía no hemos alcanzado las cotas de la que se publica en inglés. A continuación te recomiendo varios libros de ensayo en español que podrán serte muy útiles. No pretende ser un listado exhaustivo, sino una sugerencia de los que yo considero imprescindibles:

Los fundamentales

CASTAÑEDA, Marina, *La experiencia homosexual*, México DF, Paidós, (Contextos), 1999.

Con el subtítulo *Para comprender la homosexualidad desde dentro y desde fuera*, el libro de Castañeda, con un enfoque psicológico, hace un amplio recorrido por la homosexualidad. Te recomiendo su lectura a ti y a tus familiares y amigos. Es una buena manera de entender lo que es esta orientación sexual, tanto masculina como femenina, sin dejar de lado algunos aspectos que te conviene conocer, como las peculiaridades de las relaciones del mismo sexo o la homofobia interiorizada. Contiene un capítulo dedicado a la bisexualidad.

SORIANO RUBIO, Sonia, *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*, Salamanca, Amarú Ediciones (Estudios de sexología), 1999.

Pionera de los estudios gays y lésbicos en España desde el campo de la psicología, el trabajo de Soriano es el primer estudio serio y riguroso sobre la identidad homosexual (masculina y femenina) realizado en nuestro país. En este trabajo expone su modelo

(muy atractivo y manejable) sobre la formación de la identidad homosexual. Es otro libro que *tienes que leer* si quieres comprender mejor lo que eres. Su lectura dará luz a muchos aspectos de tu vida que quizá no sospechabas. También pueden leerlo familiares y amigos para saber más sobre el tema.

HERRERO BRASAS, Juan A., *La sociedad gay. Una invisible minoría*, Madrid, Foca (Investigación), 2001.

Junto con los dos anteriores, el libro de Herrero Brasas constituye otro de los volúmenes que te será muy útil leer. También lo recomiendo para amigos y familiares de gays y lesbianas. *La sociedad gay* hace un recorrido bastante exhaustivo por los temas claves de la homosexualidad (en general), comentando los trabajos más recientes que se han publicado en otros países sobre aspectos tan controvertidos como el origen, la cantidad de gays y lesbianas que existe, adolescencia gay, religión, ejército o sida. Tal como señala el propio autor, el libro te ofrece las bases para que puedas discutir sobre estos temas con conocimiento de causa.

RIESENFIELD, Rinna, *Papá, mamá, soy gay*, México DF, Grijalbo, 2000.

Este es el primer libro en español dedicado a los padres de gays y lesbianas. Cuando decidas salir del armario con tus progenitores, hazlo con este volumen bajo el brazo y déjaselo leer en cuanto termines de hablar. Riesenfeld les convencerá de que no pasa nada y, sobre todo, de que ellos no tienen la *culpa* (nadie la tiene). Incluye un amplio capítulo dedicado a la religión, ideal si tus padres tienen fuertes creencias en ese sentido y eso dificulta que acepten tu homosexualidad. También puedes leerlo tú para entender mejor las reacciones de los mayores.

CASTER, Wendy, *Manual de sexo lésbico*, Barcelona, Laertes (Rey de Bastos), 1996.

Se trata de uno de los libros lésbicos más vendidos en España y América Latina, no en vano se ha reeditado recientemente. ¿Por qué será? A modo de diccionario, aquí encontrarás respuesta a muchas de tus dudas sobre sexualidad. Incluye ilustraciones para dejártelo todo bien claro. Es una buena obra que debería estar en tu estantería. También pueden leerlo familiares y amigos si desean conocer este aspecto de las relaciones entre mujeres.

Otros libros interesantes en español

VIÑUALES, Olga, *Identidades lésbicas*, Bellaterra, Ediciones Bellaterra (Serie General

Universitaria), 2000.

La antropóloga Olga Viñuales decidió investigar cómo somos las lesbianas. Para ello, ni corta ni perezosa, se metió de lleno en nuestro mundo durante varios años. Casi podría decirse que convivió con nosotras día a día, para conocernos en profundidad y entendernos mejor. Llevó a cabo el estudio en la ciudad de Barcelona y te resultará interesante su lectura. Viñuales es pionera en España en el estudio de las lesbianas desde una perspectiva antropológica. También es adecuado para familiares y amigos que quieran ampliar sus conocimientos sobre el tema.

CALIFIA, Pat, *El don de Safo. El libro de la sexualidad lésbica*, Madrid, Talasa (Hablan las mujeres), 1997.

Se trata de otro clásico sobre sexualidad lésbica traducido al español. Aunque ya se han publicado otros libros en inglés que abordan el tema, sigue siendo un punto de referencia básico para comprender los secretos de la sexualidad femenina. Pat Califia es una de las autoras más conocidas en Estados Unidos y cuenta con una web propia donde podrás escribirle (si sabes inglés, claro): <http://www.patcalifia.com>

LLOPART, Alfonso, *Salir del armario*, Madrid, Temas de Hoy, 2000.

Llopart ha reunido aquí varias historias de hombres y mujeres que cuentan cómo salieron del armario con sus padres. Muy testimonial y adecuado para esas veces en que te sientes sola en el mundo. Sobre todo porque al ser un libro español, los relatos son mucho más cercanos. Ideal también para familiares y amigos.

SANDERSON, Terry, *¿Entiendes o qué?*, Barcelona, Mondadori (Mitos autoayuda), 2001.

Libro de autoayuda básico, claro y directo sobre la homosexualidad, desde cómo aceptarla a cómo nos afecta la ideología heterosexista de la sociedad o cómo decírselo a los padres. Aunque está enfocado hacia hombres y mujeres por igual, a veces se echan de menos las referencias a lo femenino. Ideal para adolescentes (lenguaje muy claro y sencillo) y también para familiares y amigos.

POWERS, Bob y ELLIS, Alan, *Acéptate, acéptalo*, Barcelona, Paidós, 1999.

Este libro también es de carácter testimonial. A través de las historias de familiares de gays y lesbianas y de estos últimos, nos acerca a la comprensión de una realidad todavía ignorada para muchos. Ideal para padres, hijos y amigos de gays y lesbianas.

BRUQUETAS DE CASTRO, Fernando, *Outing en España. Los españoles salen del armario*, Madrid, Hijos de Muley-Rubio, 2000.

Este es el famoso libro en el que el ex ministro Jerónimo Saavedra salió del armario (en el prólogo escrito por él). Interesante si te gustan los *cotilleos* y conocer la rumorología que existe sobre famosos gays y lesbianas. Incluso contiene un capítulo donde se comentan los rumores sobre la supuesta homosexualidad del príncipe Felipe. Se lee de un tirón.

Revistas

Nosotras

La primera y única revista (de iniciativa privada) de temática lésbica del Estado español. De difusión nacional, es bimensual y se vende en quioscos y librerías de las principales ciudades españolas. Cuenta con su propio portal lésbico, donde podrás encontrar mucha información e incluso comprar vídeos y películas: www.chicachica.com ¿Qué haces que no la tienes ya?

Gesto

Revista cultural sobre temática gay y lésbica de periodicidad trimestral.

Orientaciones

Revista cultural publicada por la Fundación Triángulo. Cada número es monográfico y contiene artículos serios y profundos sobre diversos temas relacionados con la homosexualidad. Han aparecido ya los dos primeros números: *Derecho y homosexualidad* y *Hacia una reescritura de la historia*.

¿Dónde encontrarlos?

Muchas personas no se atreven a pedir esta clase de libros y revistas en las tiendas. Si es tu caso o no los encuentras en tu localidad, apunta estas direcciones donde podrás comprarlos sin que nadie te vea y con toda tranquilidad. Te los envían a casa sin distintivo de su contenido y, de esta forma, no tendrás excusa para no leerlos. No te pierdas todo lo que hay por descubrir. La lectura es una buena forma de aprender y abrirte a nuevos horizontes. En estas direcciones encontrarás casi todo lo publicado sobre gays y lesbianas, incluidos libros de ficción.

Librería Cómplices (especializada en temática gay y lésbica)

C/ Cervantes, 2

08002 Barcelona

Tel./fax: 93 412 72 83

complices@retemail.es

<http://personall.iddeo.es/complices/>

Venden por email, teléfono, fax o carta y te lo envían por correo a todo el mundo. No te cortes, sus dueñas, Connie y Helle, te atenderán de maravilla. Puede decirse que es la librería gay que más títulos tiene de lesbianas.

Librería Antinous (café-librería gay-lésbica)

C/ Josep Anselm Clavé, 6

08002 Barcelona

Tel./fax: 93 301 90 70

correo@antinouslibros.com

<http://www.antinouslibros.com>

Otra buena librería que cuenta con un agradable ambiente. Pedidos a través de Internet, teléfono o fax. Envían a toda España, Europa y América.

Librería Pròleg (especializada en autoras)

C/ Dagueria, 13

08003 Barcelona

Tel./fax: 93 319 24 25

l.proleg@teleline.es

<http://www.mallorcaweb.net/proleg/>

Librería Berkana (temática gay y lésbica)

C/ Gravina, 11 28004 Madrid

Tel./fax: 91 532 13 93

berkana@ctv.es

<http://www.ctv.es/berkana/>

Puedes hacer tus pedidos por email, carta, fax o teléfono. También venden a todo el mundo.

Una palabra otra (asociación de librerías de mujeres españolas)

www.unapalabraotra.org

En su web podrás ver los libros que han editado y los lugares donde comprarlos. Además, tienen una editorial, horas y Horas, que incluye la colección *La llave la tengo yo*, de temática lésbica. El email para pedir estos libros es: horasyhoras@unapalabraotra.org

El Cobertizo (librería gay lésbica)

Pza. Vicente Iborra, 4

46003 Valencia

Tel./fax: 96 391 37 21

cober@libreriacobertizo.com

<http://www.libreriacobertizo.com>

Pedidos por teléfono, fax, email o correo.

Librería Sidecar (virtual)

<http://www.artefinal.com/20anys/guia/sidecar.htm>

sidecar@digitel.es

Ado. de correos, 2029

46080 Valencia

Tel./fax: 96 392 32 28

Me han dado muy buenas referencias de esta librería. Pide lo que quieras y te lo conseguirán.

Tulibro

<http://www.tulibro.com>

Librería gay y lesbiana virtual (venta por Internet).

Para compras en España (incluidas Canarias y Baleares) superiores a 30 euros (5.000 pesetas), el envío es gratuito. Venden a todo el mundo.

En las librerías grandes como la FNAC también puedes encontrar algunos de estos títulos y puedes comprarlos por Internet.

<http://www.fnac.es>

Otro lugar donde tienen una buena selección de esta temática es:

<http://carrefourocio.com>

Disponen de un buen surtido de novelas gays y lésbicas agrupadas bajo el epígrafe: Libros>Erotismo y sexualidad. También venden a todo el mundo.

Para las latinoamericanas, un buen sitio donde comprar estos libros puede ser exodusltd.com, tienda virtual de Estados Unidos especializada en libros en español que vende a todo el mundo. Los de temática gay y lésbica se encuentran en concretamente en la siguiente dirección:

<http://www.exodusltd.com/estantes/sexualidad/sexualidad.html>

Libros de ensayo recomendados en inglés

Si sabes inglés, hay muchísimo material interesante a tu alcance. Sobre cualquier tema que puedes imaginar encontrarás algún título. Estos son los que te recomiendo. Te servirán de punto de partida si quieres indagar más:

Los fundamentales

LOULAN, JoAnn, *Lesbian Sex*, Duluth, Spinsters Ink, 1984.

Se trata de otro clásico sobre sexualidad lésbica (junto con los de Pat Califia y Wendy Caster que te recomendé en español). Loulan ha trabajado durante muchos años este tema como terapeuta y ha dado conferencias por Estados Unidos. Es una de las autoras lesbianas de mayor renombre en aquel país y todos sus libros son muy interesantes. Es una lástima que ninguna editorial española haya traducido su extensa obra. Otros de sus libros relacionados con la sexualidad lésbica (que incluyen investigaciones realizadas por ella) son:

Lesbian Passion, Duluth, Spinsters Ink, 1987.

Lesbian Erotic Dance, Duluth, Spinsters Ink, 1990.

NEWMAN, Felice, *The Whole Lesbian Sex Book*, San Francisco, Cleis Press Inc, 1999.

El libro de Newman es uno de los más recientes y actualizados trabajos que abordan el sexo entre mujeres. Es muy completo y trata asuntos muy diversos, casi todo lo que

puedas imaginar está explicado en él. Incluye muchas direcciones de Internet sobre el tema. Te lo recomiendo si el sexo es algo que te interesa mucho.

CLUNIS, Merilee y GREEN, Dorsey, *Lesbian Couples*, Toronto, Seal Press, 2000.

Este es el libro que toda mujer que vive en pareja con otra debería leer para construir una relación madura y aprender a manejarla, con todas las implicaciones que conlleva estar con alguien de tu mismo sexo. Aborda muchos temas de las relaciones de pareja, desde el sexo a los hijos, pasando por aspectos como las agresiones sexuales y su influencia en las relaciones, o las adicciones. Esta edición es una revisión muy completa del primer libro que publicaron estas dos psicólogas de Canadá en 1988. Muy recomendable. De las mismas autoras hay otro libro también muy bueno: *The Lesbian Parenting Book*, Toronto, Seal Press, 1995. Se trata de un manual de cómo ser madres lesbianas y aborda todo tipo de asuntos sobre eso: las relaciones con los hijos desde que nacen hasta que son mayores o las dificultades que aparecen en cada etapa del crecimiento. Muy interesante si tienes familia y quieres profundizar en el tema.

GEORGE, Sue, *Women and Bisexuality*, Londres, Scarlet Press, 1993.

Este libro te interesará si eres bisexual. Escrito por una periodista activista en el movimiento bisexual británico, aborda temas con los que te identificarás. Por desgracia, aún no hay mucha literatura sobre el tema y menos dedicada a las mujeres. El movimiento bisexual está apenas empezando y en España es aún muy tímido. Por eso encontrar libros que traten sobre ello resulta complicado. George hizo un amplio estudio entre mujeres bisexuales y sus resultados quizá te ayuden a comprender mejor lo que sientes.

TASKER, Fiona L. y GOLOMBOCK, Susan, *Growing up in a Lesbian Family*, Nueva York, The Guilford Press, 1997.

Se trata de uno de los trabajos más importantes realizados sobre la maternidad lésbica y la influencia que puede tener sobre los hijos. Realizado en Inglaterra (aunque la editorial sea estadounidense), explora con mucho rigor las investigaciones llevadas a cabo en torno al tema y expone el trabajo de las autoras y sus conclusiones. Imprescindible si quieres librarte de cualquier duda sobre la posibilidad de que dos mujeres tengan o críen

hijos. Ideal para que lo lean también familiares y amigos y se convenzan de que una familia lesbiana es igual de sana que cualquier otro modelo familiar.

HARDIN, Kimeron N., *The Gay and Lesbian Self-Esteem Book*, Oakland, New Harbinger Publications, Inc., 1999.

Este libro ya debería estar traducido al español. El psicoterapeuta estadounidense Kimeron N. Hardin ha escrito un libro de autoayuda para mejorar la autoestima orientado a gays y lesbianas. Único en su especie, desde un enfoque psicológico cognitivo, ofrece herramientas muy útiles para entender muchos aspectos de tu vida que quizás estén oscuros y cambiar mecanismos negativos arraigados en nuestras mentes. Imprescindible.

HANDEL, Linda, *Now That You're out of the Closet, What about the Rest of the House?*, Naperville, Sourcebooks, Inc., 2000.

Otro libro de autoayuda muy bueno que debería estar traducido al español. Con un estilo ameno, claro y directo, Linda Handel repasa numerosas cuestiones importantes para gays y lesbianas, desde la homofobia interiorizada a las relaciones de dependencia o las adicciones sexuales. Otra obra imprescindible que te será de gran ayuda.

SIGNORILE, Michelangelo, *Outing Yourself*, Nueva York, Fireside Book, 1995.

Con el subtítulo de *How to Come out as Lesbian or Gay to Your Family, Friends and Coworkers*, se trata de un manual que te da buenos consejos sobre cómo salir del armario en los diferentes ámbitos de tu vida. Signorile es un activo periodista gay de renombre y su libro *Queer in America* fue un éxito de ventas.

SANDERSON, Terry, *A Stranger in the Family*, Londres, The Other Way Press, 1996.

De este autor ya citado en los libros en español, tenemos aquí este magnífico manual destinado a los padres de gays y lesbianas. Es una pena que no esté traducido a nuestro idioma, porque sería de gran ayuda para muchos padres y madres angustiados por el hecho de que sus hijos son homosexuales. Imprescindible.

Libros en inglés recomendados para psicólogos/as

Si trabajas haciendo psicoterapia, es mucha la bibliografía existente en inglés. Aquí te apunto sólo unos pocos títulos por los que poder empezar a profundizar en el tema.

HUNTER, Ski, SHANNON, Coleen, KONX, Jo y MARTIN, James I., *Lesbian, Gay, and Bisexual Youths and Adults*, Thousand Oaks, Sage Publications, 1998.

Un extenso y práctico volumen con el que empezar. Los autores repasan los principales temas relacionados con la homo y la bisexualidad, y citan los trabajos más importantes que existen en cada campo, por lo que resulta ideal como punto de partida para asuntos más concretos. Desde el heterosexismo al desarrollo de la identidad, pasando por los aspectos relacionados con salir del armario, las parejas o las familias. Un manual práctico que te será muy útil para conocer a fondo estas orientaciones sexuales.

DAVIES, Dominic y NEAL, Charles (eds.), *Pink Therapy*, Buckingham, Open University Press, 1997.

Colección amplia de artículos destinados a terapeutas y consejeros que trabajan con población homosexual y bisexual. Abordan diversos temas desde un enfoque psicológico que se basa en la llamada terapia afirmativa. Muy bueno.

The Boston Lesbian Psychologies Collective, *Lesbian Psychologies. Explorations and Challenges*, Chicago, University of Illinois Press, 1987.

Varios artículos de distintas profesionales que exploran aspectos diversos de las lesbianas, desde cuestiones de identidad a sexualidad, pareja, familia y modelos de terapia. Muy interesante.

LAIRD, Joan (ed.), *Lesbians and Lesbian Families. Reflections on Theory and Practice*, Nueva York, Columbia University Press, 1999.

Otro buen trabajo centrado en aspectos psicológicos de las lesbianas, que consta de diversos artículos escritos por psicoterapeutas.

¿Dónde encontrarlos?

Muchos de ellos podrás encargarnos en las librerías mencionadas antes. Pero si quieres hacerlo por tu cuenta, un buen sitio (aunque no el único) es Amazon Books, la librería virtual en Internet que tiene diversas sedes. Si vives en España, te recomiendo la inglesa (por razones de proximidad):

www.amazon.com

www.amazon.co.uk

APÉNDICE 4

Direcciones útiles

Esta lista no pretende ser exhaustiva, pero sí una buena manera de empezar a buscar información.

Colectivos en España

Andalucía

ALGAMA. Asociación de Lesbianas y Gais de Málaga Apdo. de correos 785
29080 Málaga
Teléfono: 95 225 27 28

COLEGA. Colectivo de Lesbianas y Gais de Andalucía
Teléfono: 902 11 89 82
Dispone de 8 centros: Jaén, Huelva, Córdoba, Sevilla, Málaga, Cádiz, Granada y Almería
<http://www.colegaweb.net/>

NOS. Asociación Andaluza pro Derechos de Gais y Lesbianas C/ Lavadero de Tablas,
15
18002 Granada
Apdo. de Correos 906
18080 Granada
Teléfono: 95 820 06 02
nos@retemail.es
<http://www.lander.es/~chema>
Teléfono Andaluz de Información Homosexual: 95 820 06 02

SOMOS. Plataforma Gay-Lesbiana de Sevilla

Pza. del Giraldillo, 1, local 1

41003 Sevilla

Apdo. de correos 4254

41080 Sevilla

Teléfono: 95 453 13 99. Fax: 95 453 13 99

somos@arrakis.es

<http://www.arrakis.es/~somos/>

Portal en Internet: <http://www.andaluciagay.com/>

Aragón

LYGA. Lesbianas y Gays de Aragón

C/ San Vicente de Paúl, 26, 2º (despacho 11)

50001 Zaragoza

Teléfono: 97 639 55 77. Fax: 97 639 54 34.

lyga@hotmail.com

lyga_aragon@yahoo.es

http://www.terra.es/personal3/lyga_aragon/principal.htm

GYLPA. Gays y Lesbianas Progresistas de Aragón C/ San Braulio, 5

50003 Zaragoza

Teléfono: 976 20 02 19

Asturias

XEGA. Xente Gai Astur (sedes en Gijón y Oviedo)

C/ Gascona, 12, 3.º

33001 Oviedo

Teléfono: 98 522 40 29

xentegaiastur@wanadoo.es

<http://www.nodo50.org/llar/xega/>
C/ Covadonga, 3, 4.º
33201 Gijón
Teléfono: 98 535 40 44

Baleares

Ben Amics en Palma de Mallorca C/ Impremta, 1, 1º
07001 Palma de Mallorca
Teléfono: 971 72 30 58
<http://www.benamics.com>

Ben Amics en Menorca
C/ Esglesia, 4
07701 Maó
Teléfono y fax: 971 36 90 51
benamicsmenorca@altavista.net
<http://benamicsmenorca.cjb.net/>

Activa Joven. Colectivo de gais y lesbianas
C/ Misión, 1, entresuelo
07003 Palma de Mallorca
Teléfono: 971 72 54 56
Fax: 971 17 71 69 (att. Dirección General de Juventud y Familia, Cata Mas, Activa)
siopj@a-palma.es (mandar mensajes a la atención de Activa)

Canarias

GAMÁ. Colectivo Gay y Lésbico de Las Palmas de Gran Canaria C/ Buenos Aires, 53,
bajos
35002 Las Palmas
Apdo. de correos 707

35080 Las Palmas - Teléfono: 928 43 34 27

Fax: 928 43 34 27

puntog@pagina.de

<http://pagina.de/puntoG>

SAFO. Tagoror de Lesbianas y Gays

Apdo. de correos 1396

Santa Cruz de Tenerife

tagororsafo@mixmail.com

<http://gente.chueca.com/tagororsafo>

Colectivo ¿Entiendes?-ALEGA. Asociación de Lesbianas y Gays C/ Juan Romeu García,
28

38007 Santa Cruz de Tenerife

Apdo. de correos 153 - 38200 La Laguna

Teléfono: 619 34 00 96

entiendes-alega@correoweb.com

COGAL. Colectivo de Gays y Lesbianas de Lanzarote C/ Canalejas, 2, 3.º

35500 Lanzarote

Teléfono: 619 03 97 00

Asamblea de Gays y Lesbianas de Canarias Apdo. de correos 565

38400 Puerto de la Cruz

Teléfono/fax: 922 25 01 29

Teléfono Rosa de Tenerife: 922 211701

Portal en Internet: <http://www.gaycanarias.com/>

Cantabria

ALEGA. Asociación de Lesbianas y Gays de Cantabria Grupo de Mujeres Alega

Centro Arcoiris
Barrio Camino, 10, bajos
39004 Santander
Teléfono: 942 29 13 70
<http://www.nodo50.org/alega/>

Castilla-La Mancha

ALVAS. Asociación por la Libertad de Vida Afectivo-Sexual C/ Tetuan, 8
02002 Albacete
Apdo. de correos 1146
02080 Albacete
Teléfono: 967 50 88 60
Fax: 967 50 88 60
centrodejuventud@tsai.es

Fundación Triángulo-Castilla La Mancha Apdo. de correos 682
45600 Talavera de la Reina
Teléfono: 925 83 01 79
triangulo-tal@iname.com

BOLO. Colectivo de Lesbianas y Gays de Toledo Apdo. de correos 678
45080 Toledo
Teléfono: 699541410
colectivo@bolobolo.org
<http://www.bolobolo.org/>

Castilla y León

COGLES. Colectivo de Gays y Lesbianas de Salamanca Apdo. de correos 713
37080 Salamanca

Teléfono: 923 24 64 71

COGALE. Colectivo de Gays y Lesbianas de León

Avda. Reino de León, 12 E, I 1º

24006 León

Apdo. de correos 34

24080 León

Teléfono: 987 26 14 49

cogale@novaes.com

Iguales. Unión Pro-Derechos de Gays y Lesbianas de Castilla-León Ado. de correos
4004

37080 Salamanca

Teléfono: 619 90 89 25

iguales@issnet.net

KGLB. Kolectivo Gays y Lesbianas de Burgos C/ Barrio de la Inmaculada J 2-3, bajos

09007 Burgos

Apdo. de correos 2186 - 09080 Burgos

Teléfono: 646 328 970

nabal@mundivia.es

Publican el *queerzine La Kampeadora* en

<http://www.hartza.com/QUEER.html>

Valladolid

Fundación Triángulo Castilla-León

C/ Detrás de San Andrés 1, bajo izq. 7004 Valladolid

Teléfono/fax.: 983 395 494

Tel. móvil: 600 395 331

ftpucela@teleline.es

ALEGAVA. Asociación de Gays y Lesbianas de Valladolid Box 140

C/ Santuario 23

47004 Valladolid

Teléfono: 651 60 38 41
webmaster@alegava.zzn.com
<http://www.geocities.com/alegavall/>

Catalunya

CGL. Coordinadora Gai-Lesbiana de Catalunya C/ Finlandia, 45
08014 Barcelona
Teléfono: 93 298 00 29
Fax: 93 298 06 18
cogailes@pangea.org
<http://cgl.pangea.org>

BarceDona. Grupo de mujeres para la normalización del hecho lesbiano a través de la cultura
Centro Cívico Pati Llimona
C/ Regomir, 3
Teléfono: 93 268 47 00
barcedona@ole.com
<http://www.barcedona.es.vg>

Portal gay-lésbico de Barcelona: <http://www.gaybarcelona.net>

Grup Lesbos
C/ Casp, 38, pral. 1.º
08010 Barcelona
Teléfono: 93 412 77 01 gruplesbos@hotmail.com

Sin Vergüenza
Movimiento Universitario de Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales
C/ Finlandia, 45
08014 Barcelona
Teléfono: 93 298 00 29

Fax: 93 298 06 18
sinverguenza@cgl.pangea.org
www.sinverguenza.org

EAGLE. Espai Acció Gai-Lesbià de Lleida i Entorn Rambla Ferran, 22, 3º 2ª
25007 Lleida
Teléfono: 973 26 40 11
lleidagai@hotmail.com
<http://www.astrea.es/ong/eagle/>

Casal Lambda
C/ Verdaguer i Callís, 10
08003 Barcelona
Teléfono: 93 319 55 50
info@lambaweb.org
<http://www.lambaweb.org/primer.htm>

Gays i Lesbianes de L'Hospitalet
Ronda de la Torrassa, 105, 3º
08903 L'Hospitalet
Teléfono: 93 421 93 10
glhospi@hotmail.com
<http://www.geocities.com/glhospi>

Grup de Lesbianes Feministes de Barcelona C/ Casp, 38, pral.
08010 Barcelona
Teléfono: 93 412 77 01
Fax: 93 712 39 96
lesbifem@hotmail.com
<http://come.to/lesbifem/>

JALG. Joves per l'Alliberament Lesbià i Gay Local de estudiantes UAB de Lletres

Bellaterra

Teléfono: 93 581 27 51

jalg@bbs-ce.uab.es

C. E. Les Panteres Grogues

Grupo de deporte para gays y lesbianas info@panteresgrogues.org

<http://www.panteresgrogues.org>

Ceuta

No se conoce ningún colectivo.

Extremadura

Fundación Triángulo Extremadura C/ Arco-Agüero, 20, 1º B

06002 Badajoz

Teléfono: 656 54 05 16

triangulo-ex@iname.com

De Par en Par. Plataforma por la Diversidad Afectivo-Sexual

C/ San Juan, 21 A, bajos

06001 Badajoz

Apdo. de correos 958

06080 Badajoz

Teléfono/fax: 924 26 04 21

Teléfono de información sobre homosexualidad: 900 204 204

deparenpar@mx3.redestb.es

<http://www.panteresgrogues.org>

Galicia

BOGA. Colectivo de Lesbianas de Galicia Apdo. de correos 2169
15700 Santiago de Compostela
Teléfono: 666 68 11 12
lesbicompos@hotmail.com

La Rioja

GYLDA. Gays y Lesbianas de Aquí C/ Pío XII, 8, bajo
26003 Logroño
Apdo. de Correos 1276

26080 Logroño
Teléfono: 941 26 27 70
gylda@arrakis.es
<http://www.geocities.com/westhollywood/village/3331>

Madrid

Casa okupada de mujeres. Eskalera Karakola C/ Embajadores, 40

LSD. Lesbianas Sin Duda
Pza. de Cascorro, 21
28005 Madrid
Teléfono/Fax: 91366 90 78 dos.fm@retemail.es
<http://www.vifu.de/lsd/>

Fundación Triángulo por la Igualdad Social de Gais y Lesbianas C/ Eloy Gonzalo, 25, 1º,
ext. dcha.
28010 Madrid
Apdo. de correos 1269
28080 Madrid
Teléfono/fax: 91 593 05 40

Información Les-Gai: 91 44 66 394
correo@fundaciontriangulo.es
<http://www.fundaciontriangulo.es>

COGAM. Colectivo de Gais y Lesbianas de Madrid C/ Fuencarral, 37
28004 Madrid
Apdo. de correos 18165
28080 Madrid
Teléfono/fax: 91 522 45 17

Gainform: 91 523 00 70 cogam@ctv.es
<http://www.cogam.org>

Guirigay. Colectivo de Gays y Lesbianas de Coslada y San Fernando C/ La Presa, 2
28830 San Fernando de Henares
Teléfono: 91 673 94 15
guirigay@mail.com
<http://www.guirigay.es/>

RQTR. Rosa que te quiero Rosa
Despacho 2628.
Facultad de Ciencias Políticas y Sociología
Campus de Somosaguas, Universidad Complutense 28823 Madrid.
Teléfono: 91 394 28 28
Fax: 91 394 12 86
sodecz0@sis.ucm.es
<http://www.ucm.es/info/rqtr>

Instituto Arcoiris
Apdo. de correos 200
28080 Madrid
Teléfono: 676 50 00 32
Fax: 904 100 314

instituto_arco_iris@yahoo.es

http://www.geocities.com/instituto_arco_iris/index.html

Melilla

No se conoce ningún colectivo.

Murcia

No Te Prives. Colectivo Gai de Murcia

Apdo. de correos 776

30080 Murcia

Teléfono: 939 06 49 53

<http://www.geocities.com/cnoteprives/>

Navarra

Lumatza Lesbianen Taldea C/ Marcos Goñi s/n

31015 Iruña-Pamplona Teléfono: 948 22 82 65

País Vasco

Énfasis. Servicio de Información y Asistencia para Lesbianas, Gays y entorno C/

Zapatería, 39, bajos

01001 Vitoria-Gasteiz

Teléfono: 94 525 70 77

enfasis@guay.com

<http://www.vitoria-gasteiz.org/enfasis/>

ALA. Asamblea de Lesbianas de Álava C/ Portal de Arriaga, 14-2 dcha.

01012 Vitoria-Gasteiz

Teléfono: 945 28 18 42

Agerian Lesbianen Taldea C/ Pelota, 3
48001 Bilbao
Teléfono: 94 415 54 83 Fax: 94 479 00 08

Asociación Aldarte. Centro de Atención a Gays y Lesbianas y Transexuales del País Vasco
C/ Barroeta Aldamar, 7, 2.º izda.
48001 Bilbao
aldarte@aldarte.org; hyperlink «mailto:aldarte@aldarte.org»
<http://www.aldarte.org>

GEHITU. Asociación de Gays y Lesbianas del País Vasco C/ Arrastre, 51, 3º dcha.
20005 Donostia
Apdo. de correos 1345
20080 Donostia
Teléfono: 943 46 85 16
Fax: 943 46 85 16
info@gehitu.net
<http://www.gehitu.net>

Portal gay-lésbico: <http://www.lesgaybilbao.com/>

Valencia

Col·lectiu Lambda de València
C/ San Dionisio, 8, 1º 1ª
46009 Valencia
Apdo. de correos 1197
46080 Valencia
Teléfono/fax: 96 391 20 84
Info Rosa: 96 391 32 38
lambda@arrakis.es

<http://www.arrakis.es/~lambda>

Herakles Safo. Asamblea para la Libertad Sexual C/ Los Centelles, 29, 10^a

46006 Valencia

Teléfono/fax: 96 334 03 28

Ca La Dona

C/ Music Peydró, 6, 1^o

46001 Valencia

La Lluna. Col·lectiu de Lesbianes C/ Herrero, 25, 1^o

Castellón

Apdo. de correos 436

12080 Castellón

Teléfono: 96 421 85 89

Fax: 96 421 67 82

La Lluna. Col·lectiu Lambda de Alicante C/ Teatre, 8, 2^o

03001 Alicante

Apdo. de correos 1088

03080 Alicante

Teléfono: 96 520 97 69

Colectivos en América Latina

Argentina

Sigla. Sociedad de Integración Gay Lésbica Argentina Humberto I, 613, PB C

Ciudad Aut. de Buenos Aires

info@sigla.org.ar

<http://www.sigla.org.ar/>

Padres, familiares y amigos de gays y lesbianas de Argentina Casilla de Correo 21

Sucursal 53 B

1453 Buenos Aires
Teléfono: 54 1 932 7397
IMF@peon4rey.com
<http://www.familiaresdegays.org/>

Las Lunas y las Otras. Grupo de Lesbianas Feministas Maza 1490
1240 Buenos Aires

Madres lesbianas
Rivadavia, 4307
Teléfono: 15 40 93 71 94 madresl@wamani.apc.org

CHA. Comunidad Homosexual Argentina. Gays, Lesbianas, Travestis, Transexuales,
Bisexuales

Tomas Liberti, 1080
1165 Ciudad de Buenos Aires
Teléfono/fax: 4361 6382 154 9743035
cha@ciudad.com.ar
<http://www.mundogay.com/cha>
Grupo de mujeres de la CHA
mmcha@ciudad.com.ar

La fulana
Venezuela, 2080
1096 Ciudad de Buenos Aires
Teléfono/fax: 4941-7640
Tel. móvil: 15 4071 7731
LaFulana@cofem.wamani.apc.org

Portal en Internet: Red Informativa de Mujeres de Argentina (RIMA)
http://www.geocities.com/rima_web

Bolivia

Mujeres Creando
Casilla 12806
La Paz
creando@mail.entelnet.bo

Portal gay lésbico en Internet: <http://gaybolivia.tripod.com>

Chile

Monte de Venus, lesbianas chilenas
<http://orbita.starmedia.com/elmontedevenus/>

MOVILH. Movimiento de Integración y Liberación Homosexual San Ignacio, 1265, casa
2

Santiago
Teléfono: (56-2) 554 8015
Tel móvil: (09) 418 7788
movilh@movilh.org
<http://www.movilh.org/>

Páginas de lesbianas: <http://www.lessbos.cl> y <http://www.clix.to/safolesbos>

Lesbianas de Chile
<http://www.geocities.com/WestHollywood/Park/2322/>

Portal en Internet: <http://www.gaychile.com>

Colombia

Proyecto Lambda
Santafé de Bogotá: 91 2454757
Barranquilla: 95 8571672

Pereira: 96 3355172
Medellín: 94 3122200
Linea 800: 9800 17914 y 9800 76231.

Triángulo Negro. Mujeres Lesbianas
Apdo. 15404
Santafé de Bogotá DC
Teléfono: 915008440
<http://www.geocities.com/WestHollywood/Village/2602/>

Antinoo Vip Travels (agencia de viajes gay en Colombia) Carrera 3A n.º 54A 33, of. 101
Santafé de Bogotá
Teléfono: 571 3472213 / 571 3472215
Fax: 571 3465468
<http://www.angelfire.com/biz/antinoogaytravelcol/>

Costa Rica

CIPAC/DDHH. Centro de Investigación y Promoción para América Central de Derechos Humanos
Apdo. postal 335-1002
Paseo de Los Estudiantes
San José
Teléfono/fax: 506 280-7821
cipac@gaycostarica.com
<http://www.redes-vih.org/cipac/index.html>

Homo Genio. Periódico gay y lésbico latinoamericano hecho desde Costa Rica
<http://www.ilpes.org/>

Portal gay-lésbico en Internet de Costa Rica: <http://www.gaycostarica.com/>

Cuba

No hay ningún colectivo.

República Dominicana

Portales en Internet: <http://www.gaydominicanos.com/> y <http://www.gaydominicanos.net/>

Ecuador

Movimiento ecuatoriano lesbico-gay Triángulo Andino Casilla postal 17-21

1404 Quito

Teléfono/fax: 593 2 223298

legas@fedaeps.ecuanet.net

Fundación Amigos por la Vida

Pedro Carbo y Colón, edif. Premasa, 10.º piso Guayaquil

Teléfono/fax: 04 323758 / 09 623220.

Equidad. Fundación Ecuatoriana para el Fomento y Promoción de la Ciudadanía y Bienestar Social de las Comunidades GLBT

La Rabida (e6) n-26-32 y Santa Maria, 2.º piso

Quito

Teléfono: 529008

Equidad@ecuanex.net.ec

Causana. Fundación de desarrollo humano integral

Quito

<http://www.causana.cjb.net/>

Portal en Internet: <http://www.quitogay.com/frameset.htm>

El Salvador

Entre Amigos. Asociación salvadoreña de derechos humanos para gays, lesbianas y bisexuales

Avda. Santa Mónica, 171 - Urbanización Buenos Aires 4

San Salvador

Teléfono: 503 257 49 29

entreamigos@telesal@net

Red Regional Lésbica. Red para mujeres lesbianas y bisexuales en América Central

<http://www.redes-vih.org/cipac/redlesbica.html>

Guatemala

Oasis

Apdo. postal 1289

01001 Guatemala

Teléfono: 502 253 3453 y 502 220 1332 Fax: 502 232 1021

oasisgua@inteln.net.gt

<http://maxpages.com/oasis>

Lesbiradas. Colectiva de lesbianas y mujeres bisexuales lesbiradas Se reúnen en el centro de Oasis

Honduras

Asociación Colectivo Violeta

Morelos 1726 (subida Museo Nacional Villa Roy) Apdo. postal 4053

Tegucigalpa

Teléfono: 504 237 6398

alfredo@optinet.hn

Prisma

Apdo. postal 459

Tegucigalpa

Teléfono: 504 232 8342 prisma@sdnhon.org.hn

México

Portal de lesbianas: Lesbianas en México:

<http://members.fortunecity.com/lesmexico/>

El Closet de Sor Juana. Grupo de lesbianas feministas Nevado, 112-9, portales
03300 México DF

Teléfono/fax: 52 5 672 7623

closetsj@laneta.apc.org

Amazonas o lesbianas ciudadinas:

<http://www.angelfire.com/hi/docprim/>

Portal de Internet: <http://www.sergay.com.mx/>

Lesvoz Revistalésbica mexicana: <http://www.lesvoz.org.mx/>

Centro de Documentación y Archivo Histórico Lésbico de México

<http://www.laneta.apc.org/cdah/>

Nicaragua

No he encontrado colectivos en este país.

Panamá

AHMNP. Asociación Hombres y Mujeres Nuevos de Panamá Apdo. postal 87-0002

Panamá 7

Teléfono: 507 227-6022, ext 2403
ahmnp@yahoo.com
<http://www.aquiestamos.com/socios/ahmnp/>

Paraguay

GAGL. Grupo de Acción Gay y Lésbico de Paraguay Calle Artigas, 308, esq. Juan de Salazar
Asunción del Paraguay
Teléfonos: (595 21) 208 168 / (595 981) 984024
gagl@highway.com.py
gagl_py@hotmail.com

Perú

MHOL. Movimiento Homosexual de Lima.
<http://mhol.tripod.com.pe/mhol/id4.html>

Portal en Internet: <http://www.gayperu.com/>

Uruguay

Grupo Diversidad de Uruguay: <http://www.geocities.com/diversidad2000/>

Página personal: <http://village.fortunecity.com/etheridge/491/urugay.htm>

Mujeres Prohibidas. En <http://www.hartas.com>

Venezuela

Amazonas de Venezuela

Teléfono: +58 (212) 952-45-62

Caracas

amazonas@amazonasdevenezuela.com

<http://www.amazonasdevenezuela.com/>

Portal en Internet: <http://www.republicagay.com/>

Portal: <http://www.republicagay.com/>

Recursos en Internet

Direcciones útiles en español

Queeremos saber, el fanzine maribollo de Internet <http://www.hartza.com/QUEER.html>

Portal de lesbianas: <http://www.chicachica.com> Portal de lesbianas:
<http://www.hartas.com>

Comunidad virtual de lesbianas: <http://www.guiales.com>

Página del canal #lesbianas de IRC: <http://welcome.to/lesbianas>

Portal de gays y lesbianas: <http://www.zonareservada.com>

<http://www.chueca.com>

<http://www.corazongay.com>

Alterbaner: intercambio de banners para gays y lesbianas: <http://www.alterbanner.com/>

Agencia matrimonial gay lesbiana: <http://www.nosentendemos.com/>

Servi G. Empresa de servicios para gays y lesbianas Teléfono: 902 28 03 80

Noticias de mujeres: <http://www.prensamujer.com>

Direcciones útiles en inglés

ILGA. International Lesbian and Gay Association: <http://www.ilga.org>

Asociación Internacional de Fútbol de Gays y Lesbianas: <http://www.iglf.org/index3.htm>

Página de lesbianas: <http://www.sappho.com>

Otra página: <http://www.lesbian.org>

IGLHRC. International Gay and Lesbian Human Rights Commission:
<http://www.iglhrc.org/>

Terapeutas

Aquí tienes una lista de profesionales que podrán ayudarte si lo necesitas. Todos tienen experiencia en trabajar con lesbianas. Si no encuentras de tu localidad, llama a algún colectivo de la zona para que te recomiende profesionales que conozcan el tema:

Barcelona

Marian Ponte

Teléfono: 629 02 23 64

Elisenda Castells

Teléfono: 93 218 36 48

Rafa Ruiz

Gabinete Nostrum

Teléfono: 93 487 49 57

Joan Maria Bovet

Trabaja con padres de gays y lesbianas Teléfono: 93 301 39 53

Bilbao

Norma Vázquez

Teléfono: 94 475 14 08

Grupo Aldarte

Teléfono: 94 423 72 96

Madrid

Adriana K. Rubinstein Agunin Teléfono: 670 61 00 44

Cristina Garaizabal Elizalde

Adoratriz Nieto Moreno

Ariadna. Centro de Intervención Psicosocial Teléfono: 91 541 76 27

Araceli Mitteen Sotomayor

Diafreo, técnica de concienciación corporal Teléfono: 629 10 39 72

Palma de Mallorca

Nicole Haber

Gabinete de Psicología CINC Teléfono: 971 719 310

Sevilla

María José González Rial

Asesoría Psicológica COLEGA Teléfono: 95 450 13 77

Valencia

Maika Gómez

Gabinete Ribera

Teléfono: 96 352 71 13

Valladolid

Fuensanta López Abellán Gabinete Epsilon

Teléfono: 983 34 42 34

Vitoria

Begoña Pérez Sancho

Colectivo Énfasis

Teléfono: 94 525 70 77

Vocabulario

ambiente: Se refiere al ambiente homosexual, tanto masculino como femenino. Por extensión se habla de locales de ambiente, gente del ambiente, temas de ambiente, etc.

butch: Término inglés que se utiliza para denominar a las lesbianas que llevan una indumentaria masculina y suelen adoptar un rol masculino en las relaciones.

camionera: Término peyorativo que se utiliza en el ambiente para referirse a las lesbianas de aspecto marcadamente masculino y, por lo general, poco atractivas. Son sinónimos «bombera», o expresiones como «Se ha dejado el camión en la puerta».

chulaza: Lesbiana *tía buena*, normalmente de aspecto masculino, aunque también puede referirse a una que tenga aspecto femenino.

coming out: Término inglés con el que se denomina el proceso por el cual una persona toma conciencia de su homosexualidad y lo da a conocer a otras personas en distintas parcelas de su vida, ya sea la familia, los amigos o el lugar de trabajo. En este proceso hay dos partes bien diferenciadas, el *coming out to self*, que se refiere a la toma de conciencia de la homosexualidad por parte del individuo, y el *coming out to others*, lo que coloquialmente se conoce como «salir del armario». Solemos usar «toma de conciencia» para referirnos al primero y «salir del armario» para el segundo.

doble vida: Estrategia que llevan a cabo algunas personas para que su entorno no sepa que *entienden*. Hay muchas maneras de hacerlo, entre ellas la mentira, la omisión o la simulación.

entender: Ser homosexual. Cuando se dice que alguien *entiende*, significa que es homosexual. Por extensión, también se utiliza para personas bisexuales para referirse a sus relaciones con gente del mismo sexo.

femme: El opuesto de *butch*.

freak: Persona rara. Se trata de un término inglés que significa algo así como monstruo o bicho raro. En la actualidad se usa para referirse a gente rara, con costumbres, hábitos o vestimenta que resultan chocantes para los demás.

gay: Aunque al principio y en inglés la palabra *gay* se utilizaba para hombres y mujeres (gay people), se ha tendido a reducir el significado para referirlo únicamente a los hombres homosexuales. En este libro emplearé de esta forma el término, siguiendo la tendencia popular.

heterosexismo: Gregory Herek, estudioso de las actitudes negativas hacia gays, lesbianas, bisexuales y transexuales en Estados Unidos, lo define como sistema ideológico que niega, menosprecia y estigmatiza cualquier forma no heterosexual de conducta, identidad, relación o comunidad.

homofobia: Rechazo hacia gays y lesbianas.

homosexual: Con este término me referiré a ambos géneros por igual, a no ser que lo especifique con el correspondiente sustantivo: mujer homosexual u hombre homosexual. Al proceder de terminología clínica, muchas personas rechazan esta etiqueta y prefieren los términos gay y lesbiana para referirse a sí mismos.

loca: Término peyorativo que se usa para referirse a los gays muy afeminados.

pluma: Se utiliza para indicar que alguien presenta signos externos que indican que es homosexual, tanto en mujeres como en hombres. Por ejemplo, «esa chica tiene pluma». También se utiliza, en el caso de las mujeres, para indicar que tiene un aspecto masculino: «Pepita tiene mucha pluma» o «Luisa no entiende pero tiene mucha pluma» (es decir, que Luisa no es lesbiana pero lo parece por su aspecto).

quedadas: Encuentros multitudinarios de gente que se conoce en Internet.

salir del armario: También se dice *salir del clóset* en América Latina. Sería una de las traducciones del concepto *coming out*, cuando nos referimos a que una persona cuenta a alguien que *entiende*. Expresiones relacionadas son «estar en el armario» o «dentro del armario», es decir, que lleva doble vida y casi nadie sabe que *entiende*.

Bibliografía

- ABBOTT, Deborah y FARMER, Ellen (ed.), *From Wedded Wife to Lesbian Life. Stories of Transformation*, Freedom, The Crossing Press, 1997.
- BÉJAR, Sylvia, *Tu sexo es tuyo*, Barcelona, Plaza & Janés (Mujer tenías que ser), 2001.
- BORHEK, MaryV., *Coming out to Parents*, Cleveland, The Pilgrim Press, 1993.
- BRAUN, Sabine y PROSKE, Christine, *Amor entre mujeres. Amistad, deseo y ternura*, Madrid, EDAF (Nuevos Temas), 1993.
- BRUQUETAS DE CASTRO, Fernando, *Outing en España. Los españoles salen del armario*, Madrid, Hijos de Muley-Rubio, 2000.
- CALIFIA, Pat, *El don de Safo. El libro de la sexualidad lésbica*, Madrid, Talasa (Hablan las mujeres), 1997.
- CASTAÑEDA, Marina, *La experiencia homosexual*, México DF, Paidós (Contextos), 1999.
- CASTER, Wendy, *Manual de sexo lésbico*, Barcelona, Laertes (Rey de Bastos), 1996.
- CLAUSEN, Jan, *Beyond Gay or Straight. Understanding Sexual Orientation*, Filadelfia, Chelsea House Publishers, 1997.
- CLAVÉ, Eduard, *Ante el dolor. Reflexiones para afrontar la enfermedad y la muerte*, Madrid, Temas de Hoy, 2000.
- CLUNIS, Merilee y GREEN, Dorsey, *The Lesbian Parenting Book*, Toronto, Seal Press, 1995.
- CLUNIS, Merilee y GREEN, Dorsey, *Lesbian Couples*, Toronto, Seal Press, 1995.
- CREITH, Elaine, *Undressing Lesbian Sex*, Londres, Cassell (Women on Women), 1996.
- DAVIES, Dominic y NEAL, Charles (eds.), *Pink Therapy*, Buckingham, Open University Press, 1997.
- DAVIS, Nancy D., COLE, Ellen y ROTHBLUM, Esther D. (ed.), *Lesbian Therapists*

- and Their Therapy. From Both Sides of the Couch*, Nueva York, Harrington Park Press, 1996.
- EISENBACH, Helen, *Lesbianism Made Easy*, Londres, Virago Press, 1997.
- FAIRCHILD, Betty y HAYWARD, Nancy, *NowThatYou Know. A Parent's Guide to Understanding Their Gay and Lesbian Children*, San Diego, Harcourt Brace & Company (A Harvest Book), 1998.
- FERNÁNDEZ, Josep-Anton (ed.), *El gai saber. Introducció als estudis gais i lèsbics*, Barcelona, Llibres de l'Índex, 2000.
- FIELD, Lynda, *Self-Esteem for Women*, Shaftesbury, Element, 1997.
- GARBER, Marjorie, *Bisexuality and the Eroticism of Everyday Life*, Nueva York, Routledge, 2000.
- GEORGE, Sue, *Women and Bisexuality*, Londres, Scarlet Press, 1993.
- GONSIOREK, John C. (ed.), *A Guide to Psychotherapy with Gay and Lesbian Clients*, Nueva York, Harrington Park Press, 1985.
- GUASCH, Òscar, *La crisis de la heterosexualidad*, Barcelona, Laertes, 2000.
- HANDEL, Linda, *Now That You're out of the Closet, What about the Rest of the House?*, Naperville, Sourcebooks Inc., 2000.
- HARDIN, Kimeron N., *The Gay and Lesbian Self-Esteem Book*, Oackland, New Harbinger Publications Inc., 1999.
- HERRERO BRASAS, Juan A., *La sociedad gay. Una invisible minoría*, Madrid, Foca (Investigación), 2001.
- HUNTER, Ski, SHANNON, Coleen, KONX, Jo y MARTIN, James I., *Lesbian, Gay, and Bisexual Youths and Adults*, Thousand Oaks, Sage Publications, 1998.
- JAGOSE, Annamarie, *Queer Theory. An Introduction*, Nueva York, New York University Press, 1996.
- LAIRD, Joan (ed.), *Lesbians and Lesbian Families. Reflections on Theory & Practice*, Nueva York, Columbia University Press, 1999.
- LOULAN, JoAnn, *Lesbian Sex*, Duluth, Spinsters Ink., 1984.
- , *Lesbian Passion*, Duluth, Spinsters Ink., 1984.
- , *Lesbian Erotic Dance*, Duluth, Spinsters Ink., 1990.
- LLAMAS, Ricardo, *Teoría torcida. Prejuicios y discursos en torno a la homosexualidad*, Madrid, Siglo XXI, 1998.
- , y VIDARTE, Francisco Javier, *Homografías*, Madrid, Espasa (Espasa Hoy), 1999.

- LLOPART, Alfonso, *Salir del armario*, Madrid, Temas de Hoy, 2000.
- MARCUS, Eric, *Is it a Choice?*, Nueva York, Harper San Francisco, 1999.
- MARKOWE, Laura A., *Redefining the Self. Coming out as Lesbian*, Cambridge, Polity Press, 1996.
- MURRAY, Terri y MC CLURE, Michael, *Moral Panic. Exposing the Religious Right's Agenda on Sexuality*, Londres, Cassell, 1995.
- NEWMAN, Felice, *The Whole Lesbian Sex Book*, San Francisco, Cleis Press Inc., 1999.
- NOLTE, Dorothy Law y HARRIS, Rachel, *Cómo inculcar valores a sus hijos*, Barcelona, Plaza & Janés (Dinámica Psicología), 1999.
- PARDIE, Lynn y LUCHETTA, Tracy (ed.), *The Construction of Attitudes Toward Lesbians and Gay Men*, Nueva York, Harrington Park Press, 1999.
- PEURIFOY, Reneau Z., *Venza sus temores. Ansiedad, fobias y pánico*, Barcelona, Robin Book (Psicología práctica. Autoayuda), 1999.
- POWERS, Bob y ELLIS, Alan, *Acéptate, acéptalo*, Barcelona, Paidós, 1999.
- RIESENFIELD, Rinna, *Papá, mamá, soy gay*, México DF, Grijalbo, 2000.
- ROTHBLUM, Esther D. y BREHONY, Kathleen A. (ed.), *Boston Marriages. Romantic but Asexual Relationships among Contemporary Lesbians*, Amherst, The University of Massachusetts Press, 1993.
- ROTHBLUM, Esther D. (ed.), *Classics in Lesbian Studies*, Nueva York, Harrington Park Press, 1997.
- RYAN, Caitlin y FUTTERMAN, Donna, *Lesbian & Gay Youth. Care & Counseling*, Nueva York, Columbia University Press, 1998.
- SACKS, Rhona, *The Art of Meeting Women. How to Meet the Women You Want to Meet*, Brooklyn, Slope Books, 1998.
- SANDERSON, Terry, *A Stranger in the Family*, Londres, The Other Way Press, 1996.
- , *¿Entiendes o qué?*, Barcelona, Mondadori (Mitos autoayuda), 2001.
- SCHRAMM-EVANS, Zoe y JAUGEY-PAGET, Laurence, *Making Out. The Book of Lesbian Sex and Sexuality*, Londres, Pandora, 1995.
- SIGNORILE, Michelangelo, *Outing Yourself*, Nueva York, Fireside Book, 1995.
- SINGER, Bennett L. y DESCHAMPS, David (ed.), *Gay and Lesbian Stats*, Nueva York, The New Press, 1994.
- SMITH, James Donald y MANCOSKE, Ronald J. (ed.), *Rural Gays and Lesbians*.

- Building on the Strengths of Communities*, Nueva York, Harrington Park Press, 1997.
- SORIANO RUBIO, Sonia, *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*, Salamanca, Amarú Ediciones (Estudios de sexología), 1999.
- SUTTON, Linda, *Love Matters. A Book of Lesbian Romance and Relationships*, Nueva York, Harrington Park Press, 1999.
- TASKER, Fiona L. y GOLOMBOCK, Susan, *Growing up in a Lesbian Family*, Nueva York, The Guilford Press, 1997.
- The Boston Lesbian Psychologies Collective, *Lesbian Psychologies. Explorations & Challenges*, Chicago, University of Illinois Press, 1987.
- TRACEY, Liz y POKORNY, Sydney, *SouYouWant to Be a Lesbian?*, Nueva York, St. Martin's Griffin, 1996.
- VIÑUALES, Olga, *Identidades lésbicas*, Bellaterra, Ediciones Bellaterra (Serie General Universitaria), 2000.
- WHITE, Jocelyn y MARTÍNEZ, Marissa C. (ed.), *The Lesbian Health Book*, Seattle, Seal Press, 1997.
- YOUNG, Val, *The Equality Complex. Lesbians in Therapy: a Guide to Anti-Opressive Practice*, Londres, Cassell (Women on Women), 1995.

1. Hecha un lío

1. GUASCH, Òscar, *La crisis de la heterosexualidad*, Laertes, Barcelona, 2000.
2. FIELD, Lynda, *Self-esteem for women*, Element, 2000.
3. SORIANO, Sonia, *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*, Amarú Ediciones, Salamanca, 1999.
4. HERRERO, Juan A., *La sociedad gay. Una invisible minoría*, Foca, Madrid, 2001.
5. GEORGE, Sue, *Women and bisexuality*, Scarlett Press, Londres, 1993.
6. MARKOWE, Laura A, *Redefining the Self, Coming out as Lesbian*, Polity Press, Londres, 1996.

2. El enemigo exterior

1. HEREK, GM, «The context of anti-gay violence: Notes on cultural and psychological heterosexism», en *Journal of Interpersonal Violence*, 5.
2. HEREK, GM, «The psychology of sexual prejudice», en *Current directions in Psychological Science*, 2000.
3. DAVIES, Dominic, *Homophobia and heterosexism*, en DAVIES, D.y NEAL, C. (ed.), *Pink Therapy*, Open University Press, 1997.
4. PONTE, Marian, *Lesbianismo: sexualidad ignorada*, 2001. Tesina presentada en las V Jornadas de Sexología de Valencia, celebradas del 9 al 10 de noviembre de 2001.
5. DONNER, Susan, «Ascribing Master Status to Lesbians: Clinical Echoes of Identity Dilemmas», en LAIRD, Joan (ed.): *Lesbians and Lesbian Families*. Columbia University Press, 1999.
6. HEREK, Gregory, *Hate crimes: Confronting Violence Against Lesbians and Gay Men*, Thousand Oaks, 1992.
7. HUNTER, S., SHANNON, C. KNOX, J.y MARTIN, J., *Lesbian, Gay, and Bisexual Youths and Adults. Knowledge for Human Services Practice*. Sage Publications, 1998.
8. CASTAÑEDA, Marina, *La experiencia homosexual*, Paidós, México, 1999.
9. BRANDEN, Nathaniel, *Cómo mejorar su autoestima*, Altaya, Barcelona, 1994.
10. GANNON, Linda, *Homophobia in Academia: Examination and Critique*, en *The Construction of Attitudes Toward Lesbians and Gay Men*, Harrington Park Press, 1999.

3. No es cierto

1. CASTAÑEDA, Marina, *La experiencia homosexual*, Paidós, México, 1999.
2. «África negra. Contra el baluarte de los mitos» en *Homo* n.º 5 «Otros pueblos, otras voces», Bauprés Ediciones, Barcelona, 1999.
3. Posicionamiento de la APA: *Psychiatric Treatment and Sexual Orientation*, American Psychiatric Association, 1998.
4. <http://www.swlink.net/~aware/>
5. DAVIES, Dominic, «Homophobia and heterosexism» en DAVIES, D. y NEAL, Ch. (eds.), *Pink Therapy*, Open University Press, Buckingham, 1997.
6. HANDEL, Linda, *Now That You're Out of the Closet, What About the Rest of the House?*, Sourcebooks, Inc., Illinois, 2000.

4. Ser o no ser

1. SORIANO, Sonia, *Cómo se vive la homosexualidad y el lesbianismo*, Amarú Ediciones, Salamanca, 1999.

5. El enemigo interior

1. CASS, Vivien, «Homosexual identity formation: A theoretical model» en *Journal of Homosexuality*,9.
2. JOHNSON, Elizabeth, «Internalized homophobia and therapeutic efficacy», en PARDIE, Lynn y LUCHETTA, Tracy (eds.): *The construction of attitudes toward lesbians and gay men*, Harrington Park Press, 1999.
3. MARGOLIES, Liz; BECKER, Martha y JACKSON-BREWSTER, Karla, «Internalized homophobia: Identifying and Treating the Oppressor Within», en Boston Lesbian Psychologies Collective, *Lesbian Psychologies. Explorations and Challenges*, University of Illinois Press, 1987.
4. VIÑUALES, Olga, *Identidades lésbicas*, Ediciones Bellaterra, Barcelona, 1999.
5. DAVIES, D.y NEAL, C.,*Pink Therapy*. Open University Press, 1997.
6. Carmen de Monteflores, citada por Davies.
7. GÓMEZ, Paloma, *Anorexia nerviosa. La prevención en familia*, Pirámide, Madrid, 1996.
8. VARGO, Sue, «The Effects of Women's Socialization on Lesbian Couples», en *Lesbian Psychologies*.
9. Citado por Sue Várgo.
10. *Íbid.*
11. FRANKL, Viktor E., *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1996.

6. Primeros pasos

1. COLEMAN, Eli, «Developmental Stages of the Coming Out Process», en GONSIOREK, John, C. (ed.): *A Guide to Psychotherapy with Gay and Lesbian Clients*, Harrington Park Press, 1985.

7. Sexo lésbico

1. LOULAN, JoAnn, *Lesbian Passion*, Spinsters Ink, Minnesota, 1987.
2. LOULAN, JoAnn, *Lesbian Sex*.
3. *Op. cit.*, p. 44.
4. BÉJAR, Sylvia, *Tu sexo es tuyo*, Plaza & Janés, 2001.

8. Compartir emociones

1. SORIANO, Sonia, «Parejas del mismo sexo» en NAVARRO, José y PEREIRA, José (eds.): *Parejas en situaciones especiales*, Paidós.
2. CASTAÑEDA, Marina, *La experiencia homosexual*, Paidós, México, 1999.
3. NICHOLS, Margaret, «Lesbian Sexuality: Issues and Developing Theory», en Boston Lesbian Psychologies Collective, *Lesbian Psychologies*, University of Illinois Press, Illinois, 1987.
4. GIMÉNEZ, Eva, «Y ahora qué» (Detrás de las persianas), *Nosotras* n.º 2 (nueva época), mayo-junio de 2001, pp. 4-5.
5. ROSE, S., ZAND, D. y CINI, M. A., «Lesbian courtship scripts», en Boston Marriages, The University of Massachusetts Press, 1993.
6. NICHOLS, Margaret, «Lesbian Sexuality: Issues and Developing Theory», en Boston Lesbian Psychologies Collective: *Lesbian Psychologies*, University of Illinois Press, Illinois, 1987.
7. CLUNIS, Merilee y GREEN, Dorsey, *Lesbian Couples*, Seal Press, Canadá, 2000.
8. GIMÉNEZ, Eva, «Vida en común» (Detrás de las persianas), *Nosotras*, n.º 3 (2.ª época), agosto-septiembre de 2001, pp. 4-5.
9. LOULAN, JoAnn, *Lesbian Passion*.
10. NICHOLS, M., «Lesbian Sexuality: Issues and Developing Theory», en *Lesbian Psychologies. Explorations and Challenges*, University of Illinois Press, 1987.
11. LOULAN, JoAnn, *Lesbian Erotic Dance*.

* Las palabras que aparecen en negrita y con el símbolo de la mujer vienen definidas al final en el apartado vocabulario.

* La orientación sexual indica hacia qué género orienta una persona su afectividad, deseo, fantasías y conducta sexual.

* Entre otros datos figuran las archiconocidas cifras: el 37% de los hombres y el 13% de las mujeres de su estudio habían tenido, antes de los cuarenta y cinco años, al menos una experiencia homosexual que alcanzó el orgasmo.

* La mayoría de los estudios que expongo en este libro proceden de Estados Unidos, Gran Bretaña y Canadá, que son los países que más tiempo y dinero han invertido en la cuestión gay, lésbica y bisexual. Esto se debe a que en España no se han llevado a cabo investigaciones tan exhaustivas sobre estos temas. Ello no quiere decir que la mayoría de sus conclusiones sean extrapolables a nuestra realidad.

* En España ha habido otros grupos que han iniciado campañas similares, como el COGAM de Madrid y diversos colectivos de Euskadi.

* Corre el rumor de que ya en el siglo XIX la reina Victoria de Inglaterra se negó a firmar una ley contra las relaciones sexuales entre mujeres porque, según ella, no podía prohibirse lo que no existía. Desde luego, estaba equivocada y existen documentos históricos que atestiguan la presencia de relaciones sexuales entre mujeres en el pasado.

* Todavía hoy hay nueve países donde la homosexualidad se castiga con la pena de muerte, según el último informe de la ILGA (International Lesbian and Gay Association) del año 2000.

* Por fortuna esto va cambiando, pero aun así, los modelos de homosexuales que se transmiten en las series de televisión están muy cargados de tópicos, cuando no rozan el ridículo o se basan en el desconocimiento. En los últimos años empiezan a aparecer personajes gays secundarios en las películas. Esto es positivo, pero no suficiente.

* Salvo honrosas excepciones, como lo que sucede en algunos países europeos: Holanda, Dinamarca, Bélgica y Alemania, donde la legislación empieza a equiparar los derechos de homo y heterosexuales. Aunque ello no significa una plena aceptación social de la homosexualidad.

* En los años setenta se realizó un estudio sobre el comportamiento de las gaviotas en las costas de California en el que se descubrió que la hembra de esta ave, una vez puestos los huevos, forma pareja con otra hembra para criar sus polluelos, al margen de los machos. Esta historia inspiró al cantante Tom Wilson para componer su famosa canción *Lesbian Seagull (Gaviota lesbiana)*.

* El caso Schlessinger (2000) supuso una verdadera conmoción social en Estados Unidos. Gracias a la presión de numerosos colectivos de gays y lesbianas, los programas de la supuesta doctora (luego se descubrió que no lo era) bajaron de audiencia e incluso se dejaron de emitir en algunos estados.

* Desde diferentes ámbitos se han elaborado modelos de lo que se conoce como *coming out* (en el tercer apéndice tienes tres de los más conocidos). Algunos de ellos son: B. Dank (*Coming Out in the gay world*, 1971), Richard R. Troiden (*Becoming homosexual: A model of gay identity acquisition*, 1979 y *The formation of homosexual identities*, 1989), V. Cass (*Homosexual identity formation: A theoretical model*, 1979), G. J. McDonald (*Individual differences in the coming out process for gay men: Implications for theoretical models*, 1982), Eli Coleman (*Developmental stages of the coming out process*, 1982), H. L. Minton y G. J. McDonald (*Homosexual identity formation as a developmental process*, 1983-1984), aunque la lista es muy larga.

* Personalmente considero que esta actitud crítica hacia el entorno homosexual está relacionada con la homofobia interiorizada (profundizaremos en este tema en el siguiente capítulo).

* En España contamos con una legislación bastante avanzada que protege las discriminaciones laborales por orientación sexual. Por desgracia, esto no se aplica en muchos países de Latinoamérica. Visita la web de la ILGA (www.ilga.org o en español: www.cogailes.org/ilga/ilgac.html) para saber la situación en tu país.

* Hay profesiones donde mostrar la homosexualidad de forma abierta puede ser delicado. Por ejemplo en la psicoterapia. Hay personas que cuando están confusas con su orientación y acuden a una psicóloga, prefieren que sea heterosexual, porque en ese momento se sienten incómodas con personas abiertamente homosexuales. lesbianas reaccionan invirtiendo el rechazo. Esta reacción es lógica en el contexto de la sociedad heterosexista que los excluye, pero no es sana.

* Tal vez piensas que exagero con esto del calzado, pero visita un podólogo y que te enseñe una de esas reproducciones que muestran la deformación de un pie que ha estado durante años metido en un zapato de tacón y de punta estrecha. El peso del pie recae sobre la punta, que además está presionada por el zapato, lo que a la larga provoca una malformación de los huesos. Pero el zapato luce mucho, ¿no?

* Por desgracia, el terrible atentado que derribó las Torres Gemelas el 11 de septiembre de 2001 (transmitido casi en directo por televisión) y el accidente aéreo en el que un avión se desplomó sobre el barrio de Queens el 12 de noviembre del mismo año pueden aumentar mi prejuicio de que Nueva York es un lugar peligroso.

* Los periodistas lo hacemos muy a menudo. Cada vez que abordamos un tema nuevo podemos ser unos auténticos cretinos preguntando sobre lo que no sabemos. Por mucho que te documentes para una entrevista, no puedes saber lo mismo que la persona especialista en el tema que vas a consultar, que lleva muchos años trabajando en ello.

* No es sorprendente, pues, que uno de los principales problemas de las mujeres sea lo que los psicólogos llaman «dependencia emocional».

* Digo «no es tan frecuente» porque sí existen casos de acoso sexual entre los gays, pero casi siempre los agresores también son hombres.

* Sin contar los casos de mujeres discapacitadas, de otras etnias o transexuales lesbianas o bisexuales, que pueden soportar una triple discriminación.

* Por desgracia, esto no siempre es así. En muchos bares de lesbianas pueden entrar hombres heterosexuales que intentarán ligar con ellas. Nunca se cansan y no saben lo que es el respeto. Pero tampoco hay que reprochárselo, a veces encuentran allí mujeres bisexuales que sí pueden tener interés en ligar con ellos.

* Los cuartos oscuros son zonas dedicadas al intercambio sexual que existen en algunas discotecas gays. Allí las mujeres tienen prohibido el paso.

* Piensa que es muy fácil colgar una página en la red y que incluso puede hacerse gratis.

* La cifra habitual es que somos el 10 por ciento de la población. Pero eso no incluye a bisexuales.

* Aunque se trata de un libro orientado hacia la sexualidad femenina heterosexual, resulta muy esclarecedor y aporta muchos datos interesantes. Si no te decides a leerlo, al menos recoméndaselo a tus amigas heteros.

* Es una pena que ninguna editorial haya traducido al español sus estupendos libros sobre sexualidad lésbica: *Lesbian Sex*, *Lesbian Passion* y *Lesbian Erotic Dance*.

* Esto no significa que las lesbianas no practiquen la estimulación vaginal, como veremos más adelante.

* La propia Organización Mundial de la Salud advierte de los beneficios de la autoestimulación.

* En España no tenemos pornografía hecha por y para lesbianas, aunque en Estados Unidos es posible encontrar algo de material. Recuerda que su formato de vídeo y de DVD es diferente del nuestro. Infórmate bien antes de comprar una película en el extranjero.

* Antes de eso, también había lesbianas que se ataviaban con ropa de hombre, como Radcliff Hall, la autora de El pozo de la soledad.

* Loulan, JoAnn, Lesbian Erotic Dance. Spinsters Ink., Duluth, 1990.

* Te recuerdo que se trata de generalizaciones extraídas de diversas investigaciones y que no significa que sea tu caso ni que todas las relaciones lésbicas deban ser de esta manera.

* A veces, sobre todo cuando empiezas a plantearte tu homosexualidad o tu bisexualidad, sí que puede ocurrir que sientas esa diferencia en muchos momentos del día y que pienses en ella muy a menudo. Pero eso se va difuminando a medida que integras de forma positiva lo que eres. Sólo es cuestión de tiempo.

* Si paso junto a un grupo de pandilleros de la mano de una mujer, me expongo, cuando menos, a que me agredan de forma verbal.

* Repito: todo esto no significa que para ser lesbiana y bisexual tengas que relacionarte con otras mujeres como tú o frecuentar determinados locales y participar en determinadas actividades. Pero sí que es sintomático cuando evitas todo eso de forma voluntaria.

* Una de las cifras más habituales sobre el número de homosexuales que hay en la población es el mítico 10 por ciento. Aunque no está constatado, si ese porcentaje fuera real, hay menos mujeres dispuestas a tener relaciones sexuales con otras y, por tanto, hay menos probabilidades de encontrar a la mujer de tus sueños.

* «Salir del clóset», para muchas latinoamericanas.

* Si sabes que no tienes posibilidades de ascender es más fácil salir del armario porque no afectará a tu carrera profesional. Si tienes una carrera fulgurante ve con cuidado. ¿Cuántas jefas o directivas conoces abiertamente lesbianas? (Que trabajen en empresas ajenas, claro.) Yo a ninguna. ¿Por qué crees que será? ¿Me muevo poco?

* Por cierto, al cabo de los años conocí a aquella chica (ya se sabe, el ambiente es muy pequeño). Le he contado en más de una ocasión lo importante que fue para mí su valentía. Insisto una vez más: gracias, Júlía.

* Hay que hacer referencia aquí a otras editoriales que tienen colecciones de temática gay, aunque han publicado textos más dirigidos al público masculino: La colección La sota de Bastos de la editorial Laertes y la editorial Libres de l'Índex, que cuenta con una sección en español, Ediciones de la Tempestad, en la que han aparecido varios libros de ensayo de temas gays y lésbicos. Hace muy poco inició también su andadura la editorial Odisea, que ha creado un premio de narrativa gay y lésbica, pero que, al igual que las otras dos, se ha decantado claramente por los lectores gays.

* La novela de Gozner fue la revelación literaria lésbica de 2001.

* Presta atención, porque la editorial Egales pronto la publicará traducida al español.

* Si quieres saber más de Renée Vivien, visita esta interesante página: <http://www.vivien1900.com>.

* Te confesaré que esta es mi novela preferida (por el momento) y que soy fan incondicional de Patricia Highsmith.

* Es memorable la escena en que la protagonista, una lesbiana mayor y alcoholizada que vive con una jovencita, entra en un taxi ocupado por dos monjas y les mete mano. ¡Menuda imagen para las mentes puritanas que ya tenían prejuicios contra nosotras!

* Si sientes curiosidad por esa obra, visita <http://www.patienceandsarah.com>.

* La primera edición tenía la cubierta de color verde y fue conocido como el «libro verde» durante mucho tiempo. Muchas mujeres lo usaron como una especie de manual para saber qué tenían que hacer cuando se acostaran con otra.

* No te sorprendas por esto. De sobras conocida es la importancia que tiene la publicidad para lograr que un producto televisivo triunfe. Tenemos muchos ejemplos en España de cómo puede destrozarse una serie de gran éxito: *Expediente X* o *Xena, la princesa guerrera* dan prueba de ello. Emitir de forma itinerante una producción, desordenar sus capítulos y temporadas u ofrecerla en horas de baja audiencia pueden acabar hasta con el mayor éxito en poco tiempo.

* La sospecha de que ha sido el lesbianismo enmascarado de la serie lo que motivó su fin cuenta con más adeptos cada día en las comunidades de Internet. De ser así, de nuevo la homofobia nos habría ganado la partida. Sin embargo, las comunidades virtuales nacidas a raíz de la serie han creado todo un mundo en el que Xena y Gabrielle son un modelo de pareja, una especie de arquetipo lésbico que traspasa las fronteras del espacio y el tiempo.

* Si lees en inglés, te recomiendo *Lucifer Rising* o *Redemption*, fanfics de género uber, es decir, que toman los personajes de la serie y los trasladan a otra época pero manteniendo sus principales características y vínculos.

* Es frecuente que algunos homosexuales traten de hacer saber a sus padres que lo son a través de supuestos accidentes como una carta «olvidada» sobre la mesa, una foto, un diario. Quizá tu hija no ha tenido otro modo de llegar a ti porque no se atrevía a decirlo claramente. Sin embargo, necesitaba contártelo y eso significa que para ella es muy importante. Tenlo en cuenta.

* Quizá seas uno de esos padres o madres que creen que no rechazan la homosexualidad pero que sufren porque tienen miedo de que su hija lo pase mal a causa de ser homosexual, que sufra agresiones, discriminación o todo tipo de desgracias. En este caso, también hay un conflicto en tus creencias. Estás convencido o convencida de que ser homosexual equivale a tener una vida desgraciada. De nuevo, el problema principal reside en lo muy arraigada que tengas esa idea.

* Que tu hija te diga que es lesbiana no quiere decir que te esté contando lo que hace en la cama. Si te cuenta esto es porque es una parte muy importante de ella misma y quiere compartirla contigo.

* Algunos expertos hablan de duelo, fenómeno psicológico que se produce ante la pérdida de un ser querido. En este caso, ha muerto la idea que te habías formado de tu hija como heterosexual. De pronto ella te parece una extraña a la que apenas reconoces. Pero esta sensación irá pasando, aunque sea dolorosa. Piensa que ella hoy es la misma persona que tanto querías ayer, antes de que te contara su «secreto».

* Sé prudente a la hora de escoger un terapeuta. Si acudes a uno que no tenga la formación adecuada sobre el tema de la homosexualidad, su ayuda puede convertirse en un agravante. Al final del libro encontrarás teléfonos de varios profesionales que trabajan en el tema. Si no hay ninguno de tu ciudad, acude a algún colectivo de padres de gays y lesbianas. Ellos podrán recomendarte alguno.

* La lista podría ser infinita. Quizá tengas algunas propias que no has visto reflejadas aquí. Si te sientes un poco más tranquilo/a, pregúntale a tu hija sobre ellas, quizá pueda ayudarte o decirte con quién puedes hablar para saber la respuesta.

* Desgraciadamente, no contamos con muchos libros en español sobre este tema. En otros países sí, pero mientras ninguna editorial se decida a traducirlos al español, el acceso a la información está limitado a tus conocimientos de otros idiomas. Si no puedes leer esos libros, pide ayuda a algún experto. Por ejemplo, algún psicólogo especializado en el tema o padres que ya hayan pasado por esta experiencia y estén mejor informados que tú. Seguramente, en el estado actual en que te encuentras sientas recelo de consultar a determinadas personas, creyendo que son parciales porque aceptan la homosexualidad. Tómate tu tiempo para sentirte un poco más cómodo/a con eso. Esas personas conocen el tema muy a fondo y aunque ahora te parezcan parciales, créeme, podrán ayudarte mucho más que si te quedas en casa lamentándote por lo injusto que es el destino. Muévete y busca soluciones.

* *Homosexuality and family reactions*, Harrington Park Press, 1990, citado en Terry Sanderson, *A stranger in the family*, The Other Way Press, Londres, 1996.

Jennifer Quiles (1968-2005) nació en Londres y residió en Barcelona desde los dos años. Se licenció en periodismo por la Universidad Autónoma de Barcelona y posteriormente realizó estudios de filología hispánica en la Universidad de Barcelona. Su carrera periodística comenzó en una televisión local barcelonesa y en los diarios *Avui* y *La Vanguardia*. A partir de 1992 trabajó en *Mundo deportivo*, cuya tarea alternó con diversas colaboraciones en la revista lésbica *Nosotras*.

Edición en formato digital: diciembre de 2014

© 2002, Jennifer Quiles

© 2014, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Nicolás Castellanos

Fotografía de portada: © Image Source / Getty Images

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9062-613-9

Composición digital: Newcomlab, S. L.

Índice

Más que amigas	2
Agradecimientos	5
Introducción. Tan feliz como cualquiera	7
1. Hecha un lío. Mujeres, hombres y orientación sexual	13
2. El enemigo exterior. Las dificultades de no ser heterosexual	30
3. ¡No es cierto! Algunos tópicos sobre homosexualidad y bisexualidad	46
4. Ser o no ser. El camino hacia la aceptación	58
5. El enemigo interior. Cómo desmontar tu propio rechazo	73
6. Primeros pasos. ¿Dónde están las otras?	103
7. Sexo lésbico. Qué hacen dos mujeres en la cama	122
8. Compartir emociones. Parejas y familias lesbianas	159
9. Salir del armario. Cómo, cuándo y con quién	182
10. Mujeres pensantes. Un poco de cultura lésbica y bisexual	200
Epílogo	218
Apéndice 1. Para los padres	220
Apéndice 2. Más modelos de formación de la identidad homosexual	231
Apéndice 3. ¿Qué leer? Otros libros que pueden ayudarte	237
Apéndice 4. Direcciones útiles	248
Vocabulario	273
Bibliografía	275
Notas	279
Biografía	347
Créditos	348