



Sé tú misma/o

Preguntas y respuestas para jóvenes lesbianas, gai, Bisexuales, transgénero, queer, y jóvenes en cuestionamiento

La orientación sexual, la identidad de género y la expresión de género son cuestiones complejas, y descubrirlo puede ser difícil y confuso para cualquiera. Cuando eres joven, salir del clóset como lesbiana, gai, bisexual, transgénero, queer o persona en cuestionamiento (LGBTQ+) puede ser especialmente complicado y estar lleno de preguntas.

Estás en un momento de tu vida en el que te estás convirtiendo en una persona adulta, pero es posible que aún no tengas los derechos de una persona adulta. La relación con tus padres, tutores o familiares está cambiando. Te estás volviendo más independiente y tienen que aceptar que ya no eres un/a niñx pequeñx. Eso no es fácil para ninguno de lxs dos. Y, de repente, algo en lo que no pensabas hacía unos años —el sexo— podría parecer lo más importante del mundo.

Si tú eres, o crees que podrías ser, un/a adolescente LGBTQ+, el sexo, la atracción y las relaciones pueden ser aún más confusos. Al crecer, tal vez tus amistades y tu familia te hayan hablado sobre salir con alguien, el enamoramiento y el matrimonio. Pero es posible que nunca hablen sobre lo que sucede si creces y te enamoras de una persona de un género diferente, o cómo sería sentir que tu sexo físico no coincide con cómo te sientes por dentro. En tu familia, escuela, comunidad de fe u otro lugar, puedes haber escuchado palabras como "queer", "marica" o "trava" utilizadas como insulto... o presenciado o experimentado acoso basado en la orientación sexual o identidad y expresión de género.

La cultura popular todavía está dominada por imágenes heterosexuales y cisgénero: la televisión, las películas, las revistas y las redes sociales muestran principalmente parejas heterosexuales cisgénero juntas; la mayoría de la música habla de parejas heterosexuales que se enamoran. Si eres un chico, tus amistades probablemente estén hablando de chicas; y si eres una chica, hablando de chicos. Y, aunque la mayoría de las personas de tu edad parecen encajar perfectamente en los roles de género esperados, tú puedes sentir que no, o que no lo quieres. Todo eso dificulta las cosas si eres LGBTQ+, o crees que podrías serlo, porque no hay mucho que se relacione contigo.

Estamos aquí para hacerte saber tres cosas por encima de todo:

Una: está bien ser lesbiana, gai, bisexual, transgénero, queer o persona en cuestionamiento, o cualquier otra orientación sexual o identidad de género que funcione para ti. Ser LGBTQ+ es una variación tan humana como ser zurdo. Tu orientación sexual, identidad de género y expresión de género son solo una parte de quién eres.

Dos: toma tiempo saber quién eres. Está bien estar confundidx, está bien no estar segurx, y está bien tomarte tu tiempo para averiguarlo. No hay necesidad de apresurarse.

Tres: no estás sola/o. En este momento, hay decenas de miles de otros jóvenes, todxs pensando que son LGBTQ+ o preguntándose si lo son, todxs preguntándose si son solo ellxs, todxs tratando de encontrar a alguien con quien hablar al respecto. Cientos de miles más, sin embargo, ya han recorrido ese camino. Uno de ellxs u otra persona de ayuda estará al otro lado de la línea si llamas a cualquier línea de ayuda de PFLAG, si envías un correo electrónico a cualquier capítulo de PFLAG, o si te comunicas con PFLAG en las redes sociales.

Para obtener más información sobre preguntas y respuestas comunes para jóvenes y personas adultas LGBTQ+, consulta la publicación completa *Sé Tú Misma/o*, que se puede encontrar en el sitio web de PFLAG National en pflag.org/setumisma.