

# GUÍA BÁSICA SOBRE DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO



### *Título*

Guía básica sobre diversidad sexual y de género

### *Impulso y Coordinación del proyecto*

Instituto Navarro para la Igualdad/Nafarroako Berdintasunerako Institutua  
C/ Alhóndiga 1, 2ª planta. 31002 Pamplona

### *Autora*

Miriam Solá García

### *Edita*

Gobierno de Navarra/Nafarroako Gobernua  
Instituto Navarro para la Igualdad/Nafarroako Berdintasunerako Institutua

### *Maquetación, ilustraciones y diseño gráfico*

Myriam Cameros Sierra  
Inkietudes.com

### *Año*

Agosto 2020

### *Impresión*

Linegrafic S.A.

### *Depósito Legal*

DL NA 1385-2020

Instituto  
Navarro  
para la Igualdad



Nafarroako  
Berdintasunerako  
Institutua

## Índice

- 04. PRESENTACIÓN**
- 06. LA IMPORTANCIA DE LA DIVERSIDAD AFECTIVA, SEXUAL Y DE GÉNERO**
- 08. ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN SEXUAL?**
- 14. ¿QUÉ ES EL GÉNERO?**
- 18. LA EXPRESIÓN DE GÉNERO**
- 20. LA IDENTIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO**
- 26. QUÉ ES LA LGTBI+FOBIA**
- 34. EFEMÉRIDES PARA CELEBRAR Y REIVINDICAR**
- 38. SERVICIOS Y RECURSOS EN NAVARRA**
- 40. COLECTIVOS LGTBI+ EN NAVARRA**
- 42. GLOSARIO**





# PRESENTACIÓN

Esta guía quiere ser una herramienta que te ayude a conocer la diversidad afectiva, sexual y de género y a reflexionar sobre por qué todas las personas tenemos un papel clave en el cambio social para lograr la igualdad y reconocimiento de las personas LGTBI+. El respeto por la diversidad afectiva, sexual y de género es un elemento de valor y de riqueza social en cuya promoción y vivencia está implicada toda la ciudadanía.

Las pequeñas poblaciones, en las que casi todo el mundo se conoce, pueden ser entornos complicados para las personas LGTBI+. La *invisibilidad* de la diversidad, la falta de referentes, de lugares de encuentro y de relación, así como de tejido asociativo LGTBI+, son elementos que dificultan la vida e impiden un desarrollo pleno. Muchas personas LGTBI+ acaban marchándose a ciudades más grandes, en las que se dispone de un abanico más amplio de recursos, actividades, espacios de encuentro, etc. A ese movimiento migratorio hacia las grandes ciudades en busca de libertad, anonimato, tolerancia y afecto se le conoce como “sexilio”. A pesar de los avances, el sexilio continúa siendo una decisión común para las personas LGTBI+ de muchos pueblos de Navarra.



Es importante que trabajemos para que nuestros pueblos y ciudades sean también lugares seguros y amables en los que vivir la diversidad sexual, afectiva y de género de forma positiva, plena y normalizada. Queremos fomentar actitudes positivas y de no discriminación hacia las personas LGTBI+, también de apoyo a aquellas personas de vuestro entorno cuya identidad de género u orientación sexual esté lejos de las normas sociales y se encuentren en dificultades por este motivo.

En este sentido, esta guía pretende aportar un recurso accesible, amable y claro, con ejemplos prácticos y útiles para el día a día, que permita la identificación y la empatía facilitando las relaciones cotidianas y mejorando los vínculos comunitarios.

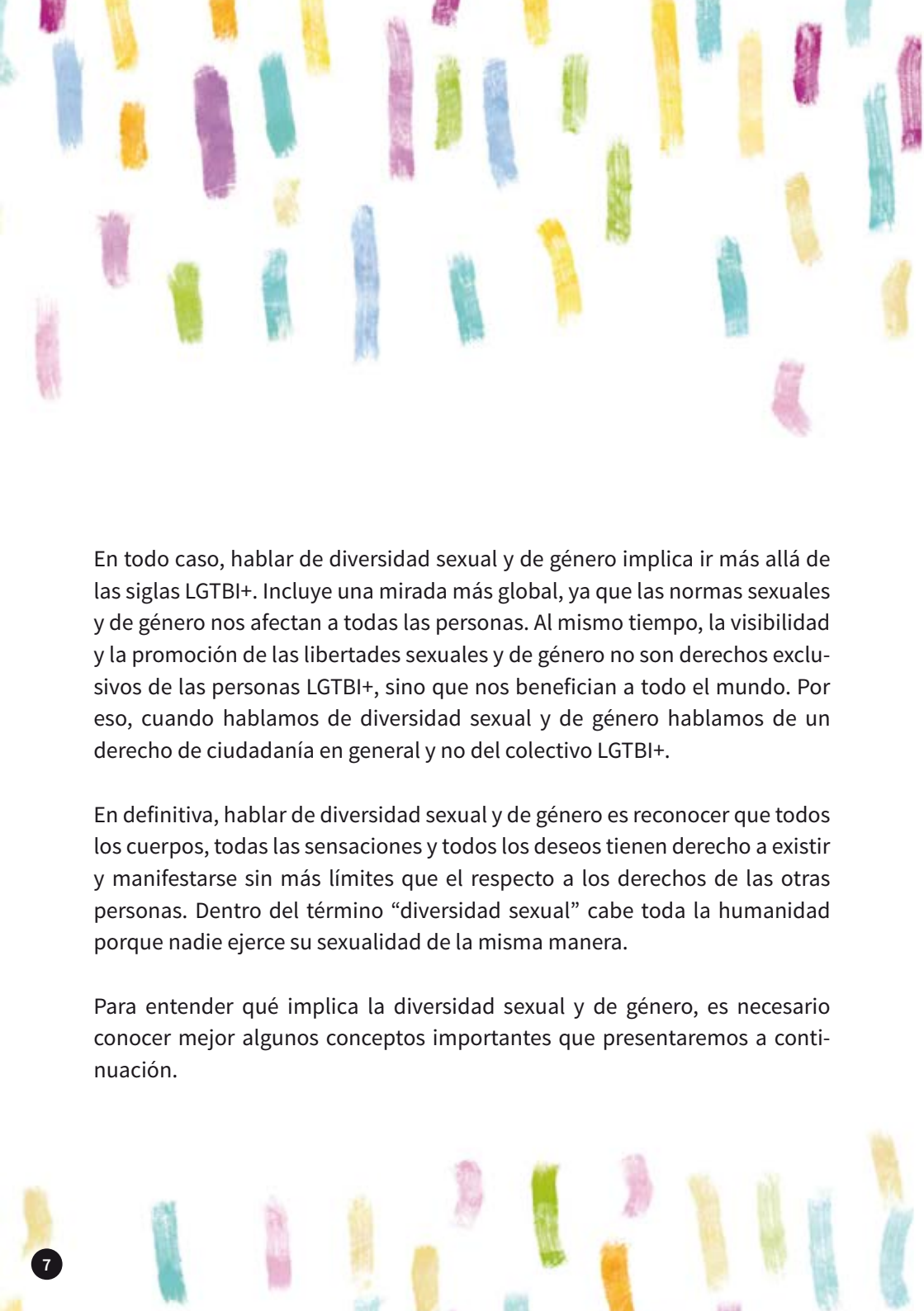
Por último, aunque normalmente se tiende a pensar que las personas LGTBI+ son las únicas que forman parte de esta diversidad, debemos tener en cuenta que todas las personas somos diversas y formamos parte de lo que llamamos diversidad afectiva, sexual y de género. Seamos o no LGTBI+, vivimos bajo normas sociales que nos impiden aceptar, expresar y vivir de manera feliz nuestros sentimientos y deseos. Por eso, la diversidad afectiva, sexual y de género es un valor que beneficia a todas las personas.



# LA IMPORTANCIA DE LA DIVERSIDAD AFECTIVA, SEXUAL Y DE GÉNERO

Cuando hablamos de diversidad afectiva, sexual y de género nos referimos a las diferentes formas de expresar la afectividad, el deseo, las prácticas eróticas o amorosas, así como la expresión o identidad de género que tenemos todos los seres humanos. Es decir, a todas las *posibilidades* de asumir y vivir la afectividad, la sexualidad y el género.

Existen diferentes formas de hablar de diversidad sexual y de género. Estas pueden ser colectivo LGTBI+, disidencia sexual y de género, minorías sexuales y de género, personas con una sexualidad o un género no normativo, etc.



En todo caso, hablar de diversidad sexual y de género implica ir más allá de las siglas LGTBI+. Incluye una mirada más global, ya que las normas sexuales y de género nos afectan a todas las personas. Al mismo tiempo, la visibilidad y la promoción de las libertades sexuales y de género no son derechos exclusivos de las personas LGTBI+, sino que nos benefician a todo el mundo. Por eso, cuando hablamos de diversidad sexual y de género hablamos de un derecho de ciudadanía en general y no del colectivo LGTBI+.

En definitiva, hablar de diversidad sexual y de género es reconocer que todos los cuerpos, todas las sensaciones y todos los deseos tienen derecho a existir y manifestarse sin más límites que el respecto a los derechos de las otras personas. Dentro del término “diversidad sexual” cabe toda la humanidad porque nadie ejerce su sexualidad de la misma manera.

Para entender qué implica la diversidad sexual y de género, es necesario conocer mejor algunos conceptos importantes que presentaremos a continuación.

An illustration of a person in a landscape. The person is in the foreground, looking towards a large volcano in the background. A river flows in the foreground. The sky has some clouds. The overall style is soft and artistic.

# ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN SEXUAL?

No existe una única manera de vivir la sexualidad. Más allá de la heterosexualidad o de las relaciones afectivas y sexuales entre hombres y mujeres, las personas tenemos múltiples maneras de practicar o expresar la sexualidad y ninguna de ellas debe ser motivo de discriminación, mientras se respeten los derechos de las personas. Además, las formas de vivir la sexualidad cambian según las épocas y las culturas.

La sexualidad es una dimensión muy amplia que hace referencia a la forma en la que las personas organizamos nuestros deseos, impulsos eróticos, vivencias y prácticas.

Un aspecto fundamental de nuestra sexualidad es la orientación sexual: el **deseo sexual** o erótico-afectivo orientado preferentemente hacia mujeres, hombres o ambos.

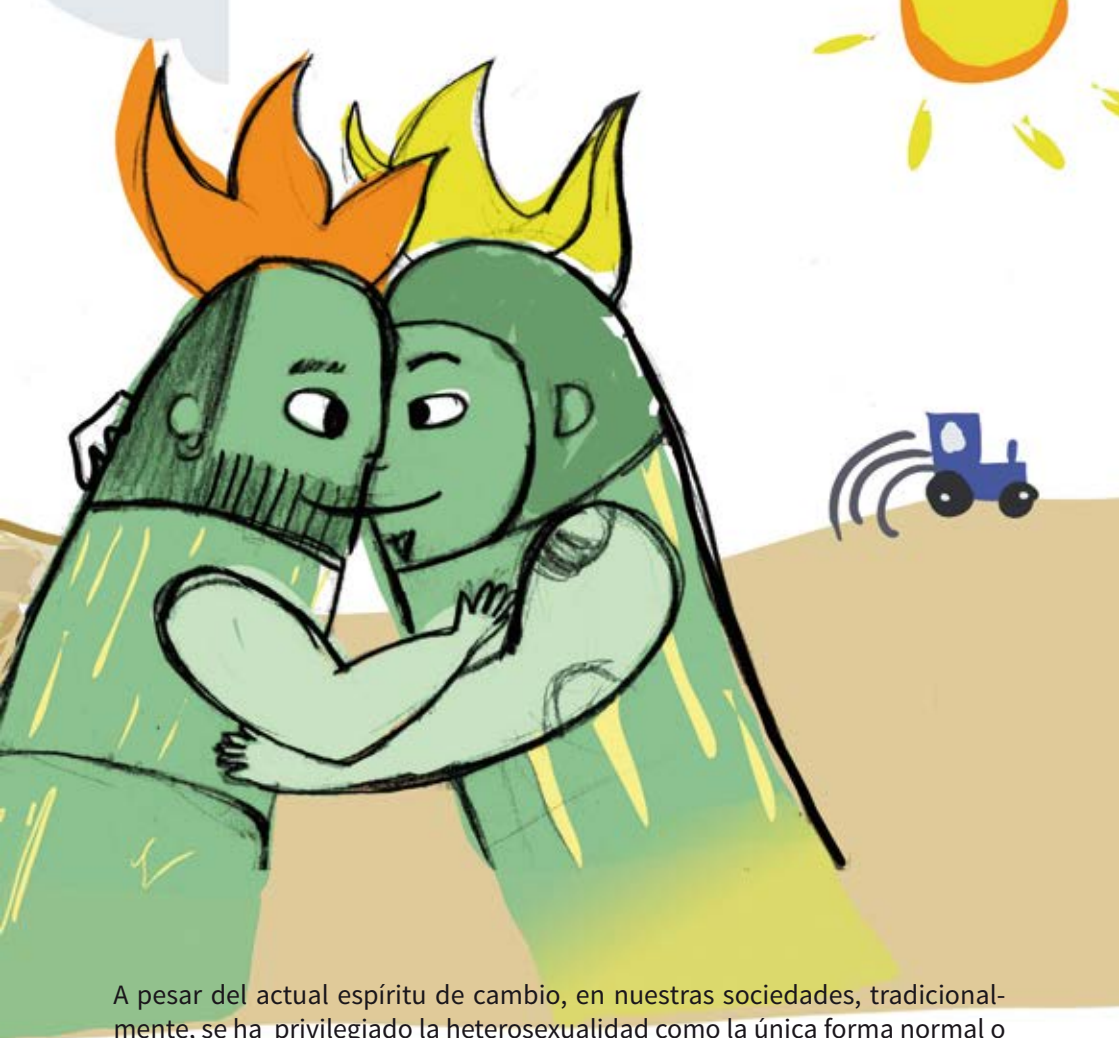
Tradicionalmente se ha descrito la orientación sexual con las siguientes categorías:

**Bisexualidad:** La atracción erótica y/o afectiva por otras personas sin importar su sexo.

**Heterosexualidad:** La atracción erótica y/o afectiva hacia personas de sexo distinto al identificado como propio.

**Homosexualidad:** La atracción erótica y/o afectiva hacia personas del mismo sexo.





A pesar del actual espíritu de cambio, en nuestras sociedades, tradicionalmente, se ha privilegiado la heterosexualidad como la única forma normal o válida de relacionarse afectiva y sexualmente.

En cambio, la homosexualidad, el lesbianismo, la bisexualidad o la transexualidad han sido consideradas una enfermedad y penalizadas de diversas formas. Es lo que se denomina heteronormatividad o heterosexualidad obligatoria.

LGTBI+ es el acrónimo que se usa para hacer referencia colectivamente a las personas lesbianas, gays, trans, bisexuales e intersexuales. El acrónimo LGTBI+ es fruto de cambios en el movimiento de liberación sexual y de género, un concepto en permanente construcción. La inclusión del “+” es una forma de reconocer esos cambios y de incluir otras vivencias de la sexualidad más allá de estas las siglas.

# Principales mitos y pre- juicios sobre las personas LGTBI+

Todos los hombres afeminados son gais y todas las lesbianas son unas marimachos.

---

Todas las personas trans quieren hormonarse y operarse.

---

Los gais quieren ser mujeres y las lesbianas quieren ser hombres.

---

La bisexualidad no existe, es solo una fase.

---

A las lesbianas les gustan todas las mujeres, por eso, si eres mujer, hay que andar con cuidado cuando estás al lado de alguna para que no te meta mano.

Las personas trans han nacido en un cuerpo equivocado.

---

En una pareja de gais uno hace de hombre y otro de mujer.

---

Si demuestras afectividad hacia alguien del mismo género eres homosexual.

---

Hay homosexuales que lo son por vicio y otros de nacimiento.

---

Las personas bisexuales son promiscuas e infieles.

---

La transexualidad es una enfermedad.

¡Que hagan lo que quieran pero en sus casas!

Blablabla blabla

Blabla blablabla

¿Y por qué no existe el día de los heteros?



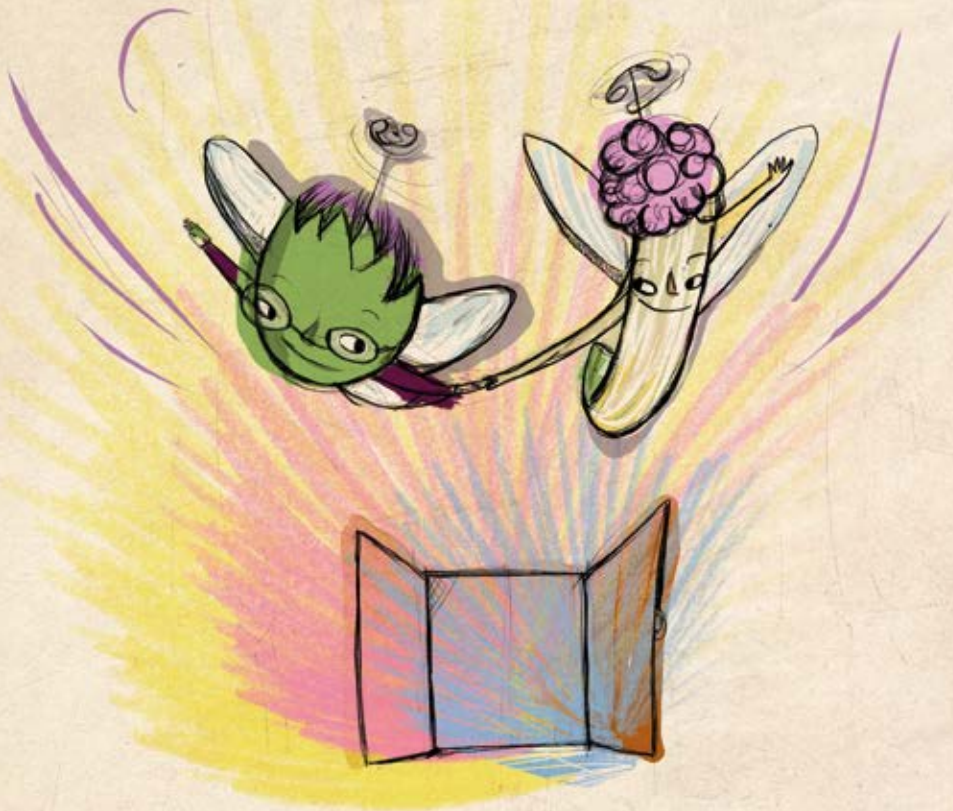


# ¿Qué es salir del armario?

Ante esta situación de discriminación o de rechazo, muchas personas LGTBI+ que no son aceptadas por su entorno social, familiar, laboral, etc., mantienen oculta su sexualidad o identidad sexual y de género. Comúnmente llamamos a esto “estar dentro del armario”. Salir del armario es entonces el proceso por el cual las personas LGTBI+ toman la **decisión** de compartir este aspecto de su sexualidad o de su identidad con otras personas.

Salir del armario no es un acto único y definitivo, sino un proceso. Muchas personas LGTBI+ son visibles para sus entornos y redes de amistad, pero no lo son en el trabajo o en la familia, porque esto podría suponer rechazo o discriminación.

Además, se trata de un proceso complejo que siempre ha de ser personal y voluntario. Salir del armario puede suponer, por ejemplo, en el ámbito laboral, un riesgo de discriminación, acoso y, en algunos casos, incluso violencia. Pero, por otra parte, esconder la identidad sexual y de género o la orientación sexual produce altos niveles de estrés y ansiedad, en general, a causa de la necesidad de controlar de manera constante toda la información personal que se comparte con las personas del entorno.



En este sentido, se denomina outing al proceso de hacer pública la orientación sexual o la identidad sexual y de género de una persona sin su consentimiento. También se denomina outing al hecho de revelar el estatus serológico de una persona.

Por todo esto, debemos respetar la decisión de cada persona y tener en cuenta que nadie tiene la obligación de revelar su orientación sexual o identidad sexual y de género. Comunicarlo a una persona o un grupo no significa necesariamente que se quiera ser visible para el resto.

# ¿QUÉ ES EL GÉNERO?

El género se refiere a los atributos que social, histórica, cultural y políticamente han sido **asignados** a hombres y mujeres, es decir, aquellas características que la sociedad y la cultura identifican como “masculinas” y “femeninas”, que abarcan desde funciones (los hombres tienen que proveer y las mujeres cuidar), las actitudes que por lo general se imputan a hombres (racionalidad, fortaleza, asertividad, etc.) o a las mujeres (emotividad, paciencia, delicadeza, etc.) hasta formas de hablar, pensar, sentir o relacionarse. En definitiva, una serie de roles, creencias y comportamientos que cada cultura asigna a hombres y a mujeres.

Todas estas características determinan lo que significa ser hombre o ser mujer en una cultura o momento histórico determinado. Son las que definen las oportunidades, recursos, derechos, formas de sentir y modos de relacionarse de las personas.





En nuestra sociedad los géneros se han dividido en dos (masculino y femenino) y de forma jerárquica: lo masculino está valorado, mientras que lo femenino está infravalorado.

Pero las ideas que tenemos respecto del género no solo cambian con el tiempo, en una misma época, pero en diferentes lugares, también hay diferentes pautas de género.

Cuando los roles de género se convierten en pautas rígidas limitan nuestros derechos, posibilidades, deseos o sentimientos y nos impiden hacer cosas que generalmente son consideradas para un género determinado. Muchas personas que no cumplen estas normas y pautas sufren rechazo, censura, discriminación o, incluso, violencia.



# Algunos estereotipos de género

Los hombres no lloran, así que si un hombre es muy sensible o expresa sus sentimientos seguro que es gay.

---

Las mujeres son sensibles y delicadas, y los hombres bruscos y duros.

---

Ellas son mejores y más aptas para las tareas domésticas y para cuidar de niños y niñas.

---

Los hombres solo piensan en el placer del sexo y las mujeres en el amor.

---

Las mujeres son menos activas sexualmente que los hombres.

---

No es natural que los hombres se ocupen de las tareas del hogar.



Las mujeres no tienen la suficiente autoridad para ocupar cargos directivos o la maternidad impide que se centren en su trabajo.

---

Los hombres son fuertes y valientes y las mujeres tiernas y amorosas.

---

Las mujeres que trabajan descuidan a sus hijos.

---

Los hombres deben proveer económicamente a la familia o tener un buen trabajo remunerado.

¡Así ha sido toda la vida y mira lo bien que estamos!

¡Ya uno no puede ni piropear!

¡Sí, me vais a decir que el fútbol femenino es divertido!





# LA EXPRESIÓN DE GÉNERO

Características como la apariencia, la forma de hablar, los comportamientos o los gestos es lo que llamamos expresión de género. Es lo primero que vemos de las personas y, por tanto, el primer filtro por el que pasan los prejuicios. La expresión de género se convierte en la primera barrera de discriminación y eso se observa en frases como “se le nota” o “no se le nota que es gay o lesbiana”.

En nuestra sociedad se espera que las mujeres sean femeninas y los hombres masculinos. Pero la realidad muestra que no hay exclusivamente dos expresiones de género, masculina o femenina, sino *infinitas*. En el día a día se observa que cada persona nos vestimos de una manera, hablamos de una manera, gesticulamos de una manera, nos comportamos de una manera, etc. Y todas estas expresiones no implican que tengamos una orientación sexual específica.

Por ello, se podría considerar que hay tantas expresiones de género como personas. Estas manifestaciones que las personas hacemos del género pueden ser la primera barrera de la discriminación social pero también el primer paso de la diversidad.





# ¿Qué es la pluma?

El término tener pluma está asociado a la aparición de rasgos, ademanes o gestos considerados “femeninos” en los hombres y que, desde un punto de vista social o cultural, no se consideran apropiados para ellos. La expresión “tener pluma” también se ha extendido a aquellas mujeres que presentan rasgos visibles que son asociados a la “masculinidad”.

A menudo, los gais y las lesbianas con pluma han sido más visibles y, por tanto, más susceptibles de vivir situaciones de rechazo o discriminación. Pero no todas las personas con pluma son LGTBI+. La pluma está relacionada con nuestra expresión de género no con nuestra preferencia sexual. Hay mujeres heterosexuales que tienen rasgos considerados “masculinos”, así como hombres heterosexuales con rasgos que la sociedad sitúa como “femeninos”, cuya orientación sexual es heterosexual.



# LA IDENTIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO

Además de expresarse y asumir roles, las personas nos percibimos e identificamos con un sexo o un género determinado. La identidad sexual es la **conciencia** de pertenecer a un sexo, mientras que la identidad de género es el sentimiento de pertenecer a un grupo humano definido en torno a las categorías de hombre o mujer.

Esta identificación que cada persona tiene con un sexo/género u otro es lo que se llama identidad sexual o de género. Incluye las maneras de autodenominarnos y presentarnos frente a las demás personas. Este es un proceso único e individual que nos permite construir nuestra personalidad y sentirnos parte de la comunidad en que vivimos.

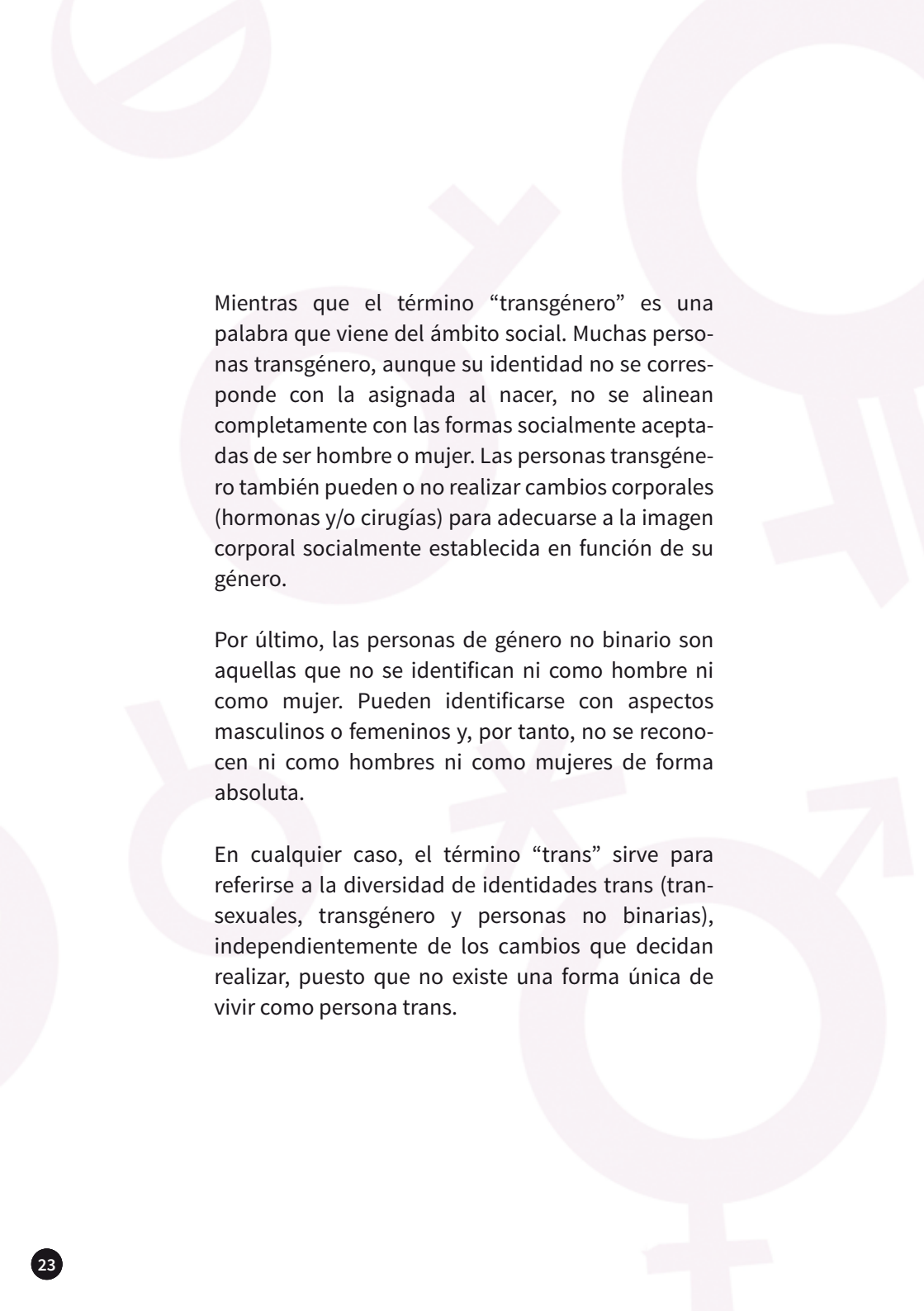
Cuando nacemos se nos asigna un sexo (hombre o mujer) y un género (masculino o femenino) y, por tanto, una serie de comportamientos culturalmente aceptados según los roles masculinos o femeninos. La identidad sexual o de género puede corresponderse o no con el sexo o el género que nos asignaron en el momento del nacimiento.



Hay personas que no se identifican con el sexo / género que le asignaron al nacer, es lo que llamamos personas trans: transexuales, transgénero o personas no binarias.

Trans es un término paraguas que abarca a diferentes identidades y expresiones de género. En general, se aplica a las personas cuya identidad sexual o de género no coincide con la asignada en el momento del nacimiento. Algunas personas trans se identifican como hombres o mujeres, mientras que otras lo hacen con categorías de género no-binarias. Algunas personas trans deciden llevar a cabo modificaciones corporales (hormonas y/o cirugías) para adecuar su aspecto y apariencia a lo que la sociedad entiende que es un hombre o una mujer. Mientras que otras personas trans deciden no modificar su cuerpo y deciden expresar su género mediante la elección de ropa, la alimentación, el ejercicio físico u otros elementos y manifestaciones.

Desde la medicina se ha empleado “transexual” para referirse a las personas trans que, habiendo nacido con un cuerpo socialmente considerado de mujer, se identifican como hombres o, habiendo nacido con un cuerpo considerado de hombre, se identifican como mujeres. Las personas transexuales pueden o no realizar cambios corporales a través de hormonas y/o intervenciones quirúrgicas para adecuarse a la imagen corporal socialmente establecida de lo que se considera un hombre o una mujer en función del género con el que se identifican.



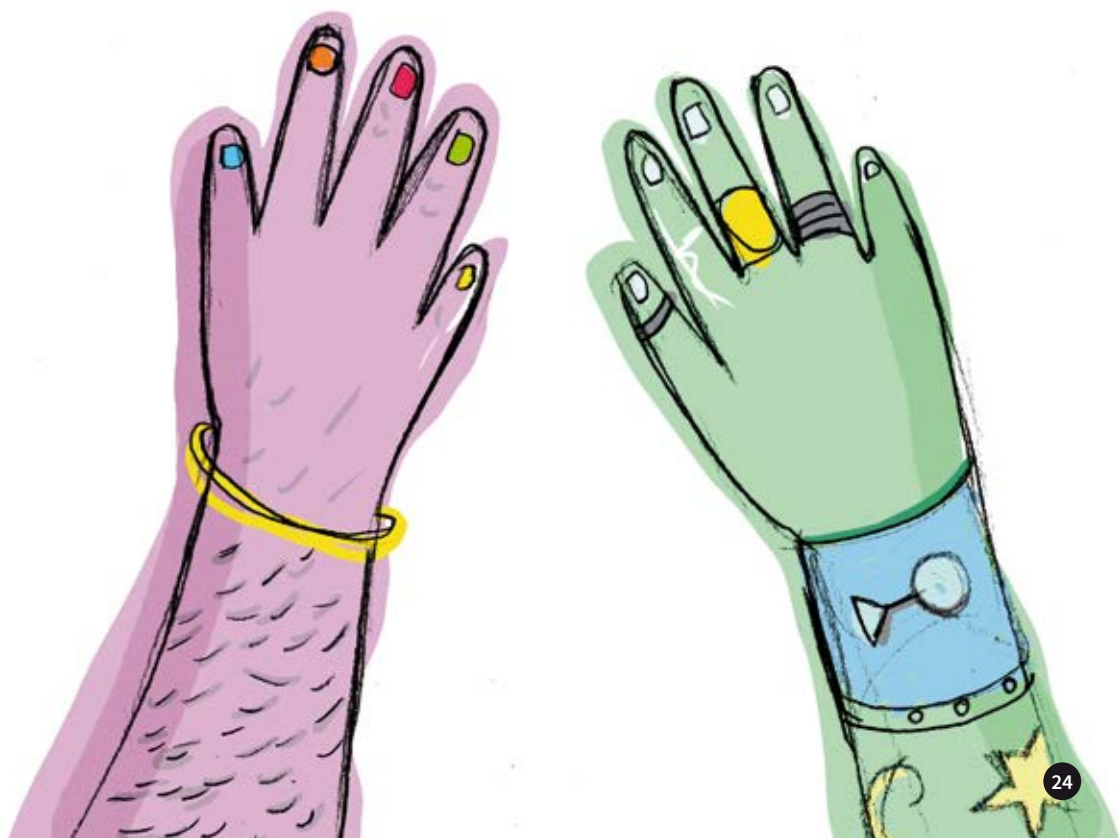
Mientras que el término “transgénero” es una palabra que viene del ámbito social. Muchas personas transgénero, aunque su identidad no se corresponde con la asignada al nacer, no se alinean completamente con las formas socialmente aceptadas de ser hombre o mujer. Las personas transgénero también pueden o no realizar cambios corporales (hormonas y/o cirugías) para adecuarse a la imagen corporal socialmente establecida en función de su género.

Por último, las personas de género no binario son aquellas que no se identifican ni como hombre ni como mujer. Pueden identificarse con aspectos masculinos o femeninos y, por tanto, no se reconocen ni como hombres ni como mujeres de forma absoluta.

En cualquier caso, el término “trans” sirve para referirse a la diversidad de identidades trans (transsexuales, transgénero y personas no binarias), independientemente de los cambios que decidan realizar, puesto que no existe una forma única de vivir como persona trans.

La identidad de género no es el mismo que la orientación sexual y las personas trans se pueden identificar como heterosexuales, bisexuales u homosexuales.

Cuando nos relacionamos con personas trans es importante respetar el género, así como su nombre y sexo sentido. Para ello, en la gran mayoría de los casos, basta con observar su apariencia y el nombre con el cual se presentan las personas trans para que sean reconocidas y tratadas de acuerdo con su identidad sexual y de género.





# El respeto a la identidad sexual y de género

Este reconocimiento incluye por supuesto considerar los artículos y los pronombres como *LA*, *UNA*, *ELLA*, *ELLAS* para las mujeres trans y *EL*, *UN*, *ÉL*, *ELLOS* para los hombres trans.

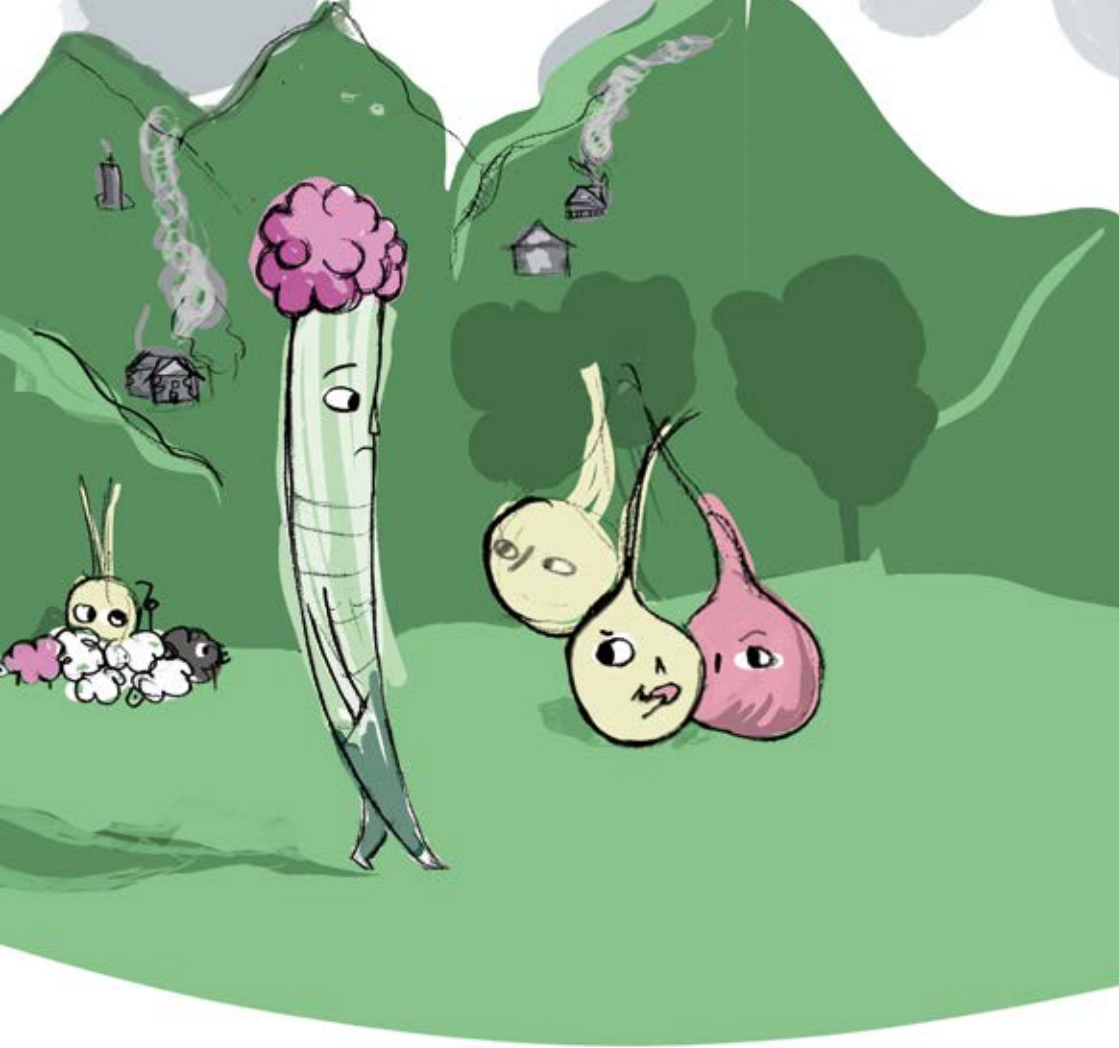
---

Una mujer que se llama Laura será la vecina, la empleada, la usuaria, la clienta, etc. y así la debemos tratar. De la misma forma, un hombre trans que se llama Miguel, será el vecino, el empleado, el usuario, el cliente, etc.



# QUÉ ES LA LGTBI+FOBIA

La LGTBI+fobia es el rechazo u odio hacia las personas LGTBI+. Se refiere a diferentes formas de violencia, desigualdad o discriminación. Se trata también de una construcción ideológica que promueve la heterosexualidad como la única forma de sexualidad aceptada. A pesar de que la homofobia, lesbofobia, bifobia y la transfobia forman parte de un mismo fenómeno, es importante distinguirlas porque pueden tener manifestaciones diferentes.



La homofobia, la lesbofobia o la bifobia es la **opresión** que se activa contra las personas que se supone que desean a personas de su mismo sexo, o de los dos, o tienen prácticas eróticas, afectivas o sexuales con ellas. Mientras que la transfobia es la forma de castigar a las personas que tienen identidades o expresiones de género no normativas.



No se trata de un fenómeno individual solamente. Por lo general la LGTBI+fobia tiene su base en formas estructurales de discriminación, criminalización, patologización y estigmatización. Estas discriminaciones y violencias pueden darse en diferentes ámbitos: familiar, educación, laboral, salud, vivienda, servicios, ocio, deporte, cultura, participación, política, medios de comunicación y publicidad, redes sociales, etc.

La LGTBI+fobia se puede manifestar de varias formas: violencia física o psíquica, los delitos de odio, los discursos de odio, insultos, discriminación y exclusión o las representaciones estereotipadas y hostiles de las personas LGTBI+ en la cultura y medios de comunicación.

La discriminación también puede realizarse de diversas formas: cuando se ignora, se amenaza, se insulta, se menosprecia, se intenta alejar del resto de las amigas o amigos, etc. Las personas LGTBI+ pueden sufrir rechazo en diferentes momentos y espacios de su vida cotidiana: en los comercios, en las escuelas, en la calle, en las asociaciones y centros sociales, en los centros de salud, lugares de trabajo, lugares de ocio, redes sociales, etc.

En el caso de las mujeres lesbianas, la invisibilidad lésbica es la expresión que se utiliza para referirse a la pobreza o a la ausencia de imágenes de lesbianismo en la sociedad, ante la abundancia de imágenes heterosexuales o, incluso, homoeróticas, con lo que se niega la existencia de esta realidad. Las lesbianas (pero también las personas gais y trans), por una parte, están fuera de los discursos hegemónicos, ya que son muy escasas las autorepresentaciones que aparecen en dichos discursos y, por otra parte, se encuentran inmersas en una representación ajena a ellas, que ha sido producida por una mirada heteronormativa.

Además, la escasa representación lésbica responde al uso comercial heterosexual y se construye en torno a imágenes estereotipadas y de arquetipos. La cuestión es que los estereotipos encierran a las personas LGTBI+ en patrones de conducta muy limitados, homogeneizadores y rígidos, lo que no se resuelve a través de más visibilidad sino mediante una transformación de estas representaciones. En este sentido, son las mismas personas LGTBI+ las que tienen las capacidades para generar otras imágenes, transformar estos estereotipos y decidir cómo desean significarse y en qué ámbitos.

Hay comportamientos diarios más o menos sutiles que no son considerados como violentos pero que crean gran malestar e incomodidad. Las miradas y risas, los chistes, los comentarios desagradables, las burlas, etc., también son un tipo de discriminación.

En muchas ocasiones las personas LGTBI+ dudan si compartir estas vivencias que sufren en casa o con sus amistades, ya que piensan que quizás no contarán con el apoyo que precisan y esto puede incrementar el aislamiento y la exclusión.

La diversidad y el respeto mutuo es un reto que tenemos que plantearnos como sociedad. Se puede aprender a no tener prejuicios y podemos eliminar aquellas creencias falsas sobre las personas LGTBI+. Todas las personas tenemos algo que aportar en esta tarea hacia el reconocimiento y el respeto hacia las personas LGTBI+ y hacia formas más abiertas de vivir la diversidad sexual y de género.

¡Jol! ya no  
puedo ni  
contar chistes  
de mariquitas



# Y yo... ¿qué puedo hacer?

No juzgues. Si tienes tradiciones o creencias que no aceptan la homosexualidad, el lesbianismo o la transexualidad busca otros momentos de tranquilidad o espacios para confrontar tus ideas.

---

Actúa con naturalidad y demuestra que para ti sigue siendo la misma persona o que ser LGTBI+ no tiene por qué influir o modificar la percepción que tienes de esa persona o relación.

---

Respetar la confidencialidad y la intimidad. Tenemos derecho a hablar de nuestra afectividad y nuestros deseos pero también a no hacerlo.

---

No saques a nadie del armario sin su consentimiento: respeta los tiempos y ritmos de cada persona.

Llama a las personas trans por su nombre y respeta el deseo de cada persona a ser tratada con el género con el que se identifica.

---

Desmitifica la visión de que todas las personas trans quieren operarse; para el desarrollo de la identidad de género no es indispensable la intervención quirúrgica ni hormonal.

---

Evita los comentarios desagradables, burlas o chistes y no utilices expresiones que resultan hirientes para muchas de las personas que te escuchan.

---

No defines a las personas por su diferencia: más allá de la orientación sexual, el género, el color de piel, el peso, la estatura, las capacidades corporales o la nacionalidad, todas las personas tenemos en común que somos seres humanos.

---

Valora positivamente y anima las expresiones de afecto y amor entre todas las personas, sea cual sea su sexo.



Incorpora una concepción de familia amplia y diversa, en consonancia con la rica diversidad de estructuras familiares presentes.

---

Evita referirte a los demás, sus actitudes o emociones con palabras como «normal» y «natural». Normal y natural es la diversidad humana.

---

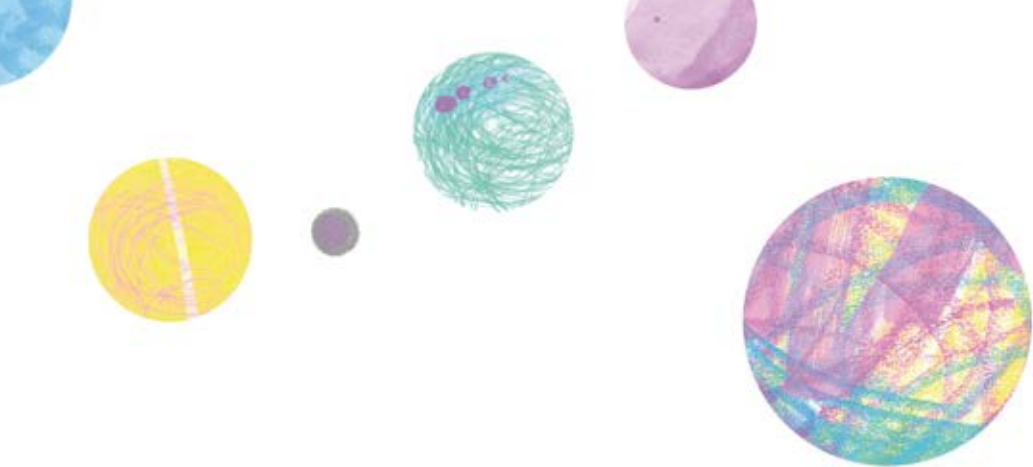
Utiliza un lenguaje inclusivo y no sexista para que toda persona que te escuche se sienta reconocida de forma positiva en tu discurso.

---

No te preocupes si siente atracción por ti y tú no le correspondes. Trata la cuestión como lo harías con cualquier otra persona no LGTBI+ por la cual no sientes atracción.

---

Frente a comentarios que no respetan la diversidad y situaciones de acoso LGTBI+fóbico, el silencio nos hace cómplices, pero la intervención marca la diferencia.



# EFEMÉRIDES PARA CELEBRAR Y REIVINDICAR

La historia del movimiento LGTBI+ es la historia de un movimiento mundial por los derechos humanos y de lucha contra la discriminación y los prejuicios, el estigma, la vergüenza, la invisibilidad, la criminalización y la patologización.

En este apartado se presentan algunos días de celebración, conmemoración y visibilidad, así como algunos símbolos, que nos hablan del esfuerzo de personas de todo el mundo por el reconocimiento de sus derechos. Cada una de estas fechas y estos símbolos tiene un sentido particular y evidencian la riqueza de la diversidad afectiva, sexual y de género de la humanidad.

Celebrar la diversidad sexual es celebrar la riqueza de todas las personas; la riqueza de la diferencia como valor intrínseco y positivo de toda sociedad. Por eso, con este calendario queremos animaros a participar en estos días de conmemoración y lucha.

**26 de abril**



### *Día de la Visibilidad Lésbica*

La invisibilidad es una de las manifestaciones de la discriminación que enfrentan cotidianamente las mujeres lesbianas y bisexuales en muchos ámbitos de su vida como la familia, el trabajo, la cultura, el deporte, los medios de comunicación, etc.

### *Día Internacional contra la LGTBI+fobia*

Se conmemora que la Organización Mundial de la Salud (OMS) retiró la homosexualidad de su lista de enfermedades mentales.

**17 de mayo**



**28 de junio**



### *Día del Orgullo LGTBI+*

Con este día se recuerda la revuelta de Stonewall en Nueva York que se extendió por varios días y que marcó el inicio del movimiento moderno por los derechos LGBTI+

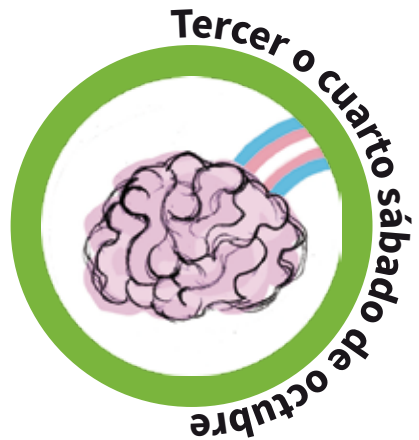


### *Día Internacional de la Bisexualidad*

Se celebra con el objeto de visibilizar y reivindicar la bisexualidad como una de las orientaciones sexuales que enriquecen la diversidad de las relaciones humanas.

### *Día Internacional de Acción por la Despatologización Trans*

Se reivindica en diversas latitudes del mundo. Esta fecha fue impulsada por la campaña activista internacional STP (Stop Trans Pathologization) con el propósito de visibilizar y crear conciencia respecto de las consecuencias de la patologización de las identidades trans.



### *Día Internacional de la Visibilidad Intersex*

Rememora la primera manifestación pública del activismo intersex en Estados Unidos, que tuvo lugar el 26 de octubre de 1996, cuando un grupo de activistas se presentaron en las inmediaciones de la reunión anual de la Asociación de Pediatría Estadounidense, con un cartel donde se podía leer “Hermafroditas con Actitud”.





¡Venid a la siguiente!  
¡Cuanta más gente mejor!



# SERVICIOS Y RECURSOS EN NAVARRA

## Kattalingune

Servicio público de Gobierno de Navarra para la atención a la diversidad sexual y de género LGTBI+: [kattalingune@kattalingune.org](mailto:kattalingune@kattalingune.org)

Cuenta con los siguientes servicios que se ofrecen para toda Navarra:

*Orientación, información y asesoramiento*

*Asesorías sexológicas*

*Asesorías jurídicas*

*Atención a grupos, colectivos y proyectos con contenidos LGTBI+*

¡¡¡No te vayas de  
navarraaaaa!!!



Las oficinas de Kattalingune se encuentran en:

**Pamplona:** C/ Abejeras 41 B  
kattalingune@kattalingune.org  
**948 229 149 / 667 528 466**

**Tudela:** C/ Rúa 33, Centro Cívico La Rúa  
ribera@kattalingune.org  
**617 384 932**

**Zona Sakana:**

**Lakuntza**

Ayuntamiento de Lakuntza Herriko Plaza

**Irurtzun**

Casa de Cultura (Calle San Miguel)  
iparmendebaldea@kattalingune.org  
**948 229 149**

# Transbide

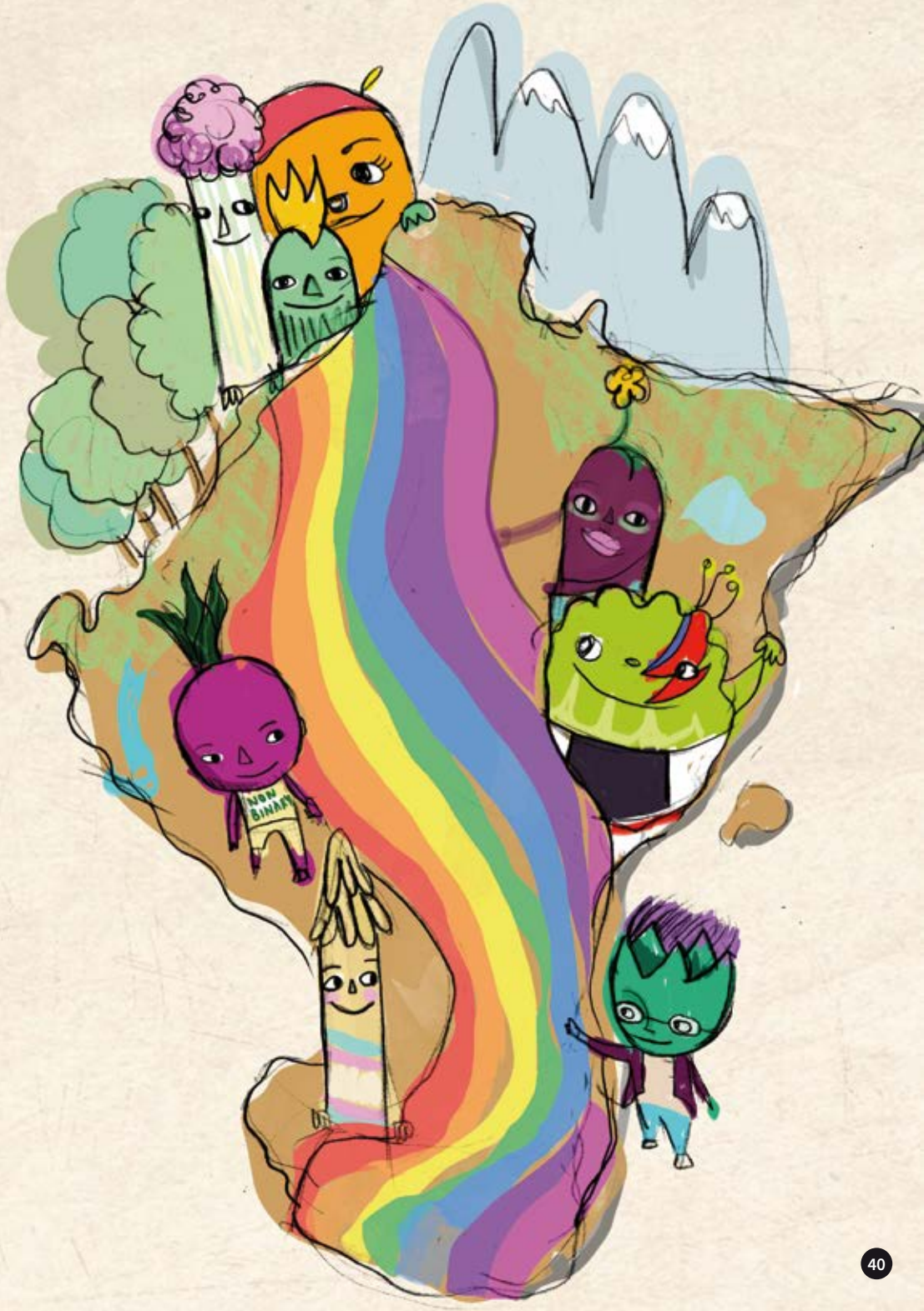
Es la unidad de referencia especializada en materia de transexualidad, transgénero e intersexualidad.

Centro de atención a la salud sexual y reproductiva Txantrea-Andraize.  
Avda. San Cristóbal, s/n. Parque del Mundo. Txantrea. Pamplona-Iruña.  
transbide@navarra.es  
Teléfono ANDRAIZE: **848 422 761**

**Harrotu**

Servicio público de atención a la diversidad sexual y de género del Ayuntamiento de Pamplona.

C/ San Gregorio 28, planta baja. 31001 Pamplona.  
lgtbi@pamplona.es  
**948 226 326**





# COLECTIVOS LGTBI+ EN NAVARRA

## Antsoainen Harro

Jóvenes LGBT de Ansoain: **antsoainenharro@gmail.com**

## Bullerak

Bolleras transfeministas de Iruñea: **bullerakiruna@gmail.com**

## Dekumas LBT

Asociación de mujeres lesbianas bisexuales y transexuales kultural y deportiva: **dekumasLBT@gmail.com**

## EHGAM Nafarroa

Colectivo gay en Navarra: **ehgamnafarroa@gmail.com**

## Euforia

Asociación de familias Trans-Aliadas: **navarra@euforia.org.es**

## Gehitu

Asociación de Gais, Lesbianas, Trans, Bisexuales e Intersexuales del País Vasco: **info@gehitu.org**

## Hormak

Asociación creada para defender los derechos de las personas LGTBI+: **hormakelkartea@gmail.com**

## Heldu

Asociación de vivienda colaborativa: **cohouseingnavarra@gmail.com**

## Kattalingorri

Entidad que agrupa a grupos LGTBI+. Información, atención y ayuda para colectivos y personas LGTBI+: **kattalingorrinafarroa@gmail.com**

## Kukuluak

Grupo LGTBIQ de Tudela: **kukuluak@gmail.com**

## Laiak Zona Media

Asociación LGTBI+ de la zona media de Navarra: **laiazonamedia@gmail.com**

## Lugatibe

Asamblea joven transmarikabibollera de Navarra: **lugargaztetiem-poberria@gmail.com**

## Lumatza

Asociación de lesbianas: **lumatz@gmail.com**

## Naizen

Asociación de Familias de Menores Transexuales: **info@naizen.eus**

## Ortzadar LGTB

Organización estudiantil LGTB+ de la UPNA: **ortzadar.lgtb@gmail.com**

## Transkolore

Asociación de personas trans de Navarra: **Transkolore@gmail.com**

## Zikutak

Bolleras transfeministas de Pamplona: **zikutak.iruna@gmail.com**

# GLOSARIO

*Asexualidad* es la orientación sexual de una persona que no siente atracción sexual hacia otras personas o la siente de muy baja intensidad. Puede relacionarse afectiva y románticamente. No implica necesariamente no tener libido o no practicar sexo o no poder sentir excitación.

*Bisexual* hace referencia a una persona que se puede sentir atraída por más de un sexo.

*Cissexual* (o cis) se refiere a una persona que no es trans, es decir, que se identifica con el sexo asignado al nacer.

*Gay* es un hombre que se siente atraído afectiva, erótica o sexualmente por otros hombres.

*Las personas de género no binario* son aquellas que no se identifican ni como mujer ni como hombre.

*La expresión de género* es la presentación externa o la apariencia a través del comportamiento, la indumentaria, el peinado, la voz, los rasgos físicos, etc. La expresión de género se ve notablemente condicionada por las expectativas sociales que las personas tienen sobre cómo se tienen que comportar los hombres y las mujeres.

*La identidad sexual* es la conciencia de pertenecer a un sexo.

*La identidad de género* hace referencia a la experiencia de género que una persona siente interna e individualmente, que puede coincidir o no con el género asignado al nacer y comprende la percepción personal del cuerpo (que puede comportar, si así se escoge libremente, la modificación de la apariencia a través de la medicina, la cirugía u otros medios) y otras expresiones de género, incluyendo la indumentaria, el lenguaje y la gestualidad.

*La heteronormatividad* se define como el refuerzo que se observa, por parte de muchas instituciones sociales, de determinadas creencias. Algunas de estas creencias son: la idea que las personas se clasifican en dos categorías complementarias diferentes: hombre y mujer; que las relaciones afectivas, sexuales y conyugales solo son normales si se dan entre personas de sexos diferentes; que las relaciones íntimas entre personas del mismo sexo no tienen valor sexual; [o] que a cada sexo le corresponden un rol natural en la vida.

*La heterosexualidad* es la atracción emocional, romántica o sexual hacia las personas del sexo opuesto al nuestro.

*La homofobia* es el rechazo o el odio contra la homosexualidad y contra las personas lesbianas, gais o bisexuales basado en el prejuicio.

*La homosexualidad* es la atracción emocional, romántica o sexual hacia las personas del mismo sexo.

“*Queer*” es un término anglófono que significa raro, desviada, pervertido y que se refiere de forma despectiva a toda la comunidad LGTBI+. Durante los años 80, diferentes grupos y colectivos activistas de personas LGTBI+ en EE.UU decidieron apropiarse de este insulto y usarlo como reivindicación de su identidad sexual o de género disidente.

*La invisibilidad lesbica* es la expresión que se utiliza para referirse a la pobreza o a la ausencia de imágenes de lesbianismo en la sociedad, ante la abundancia de imágenes heterosexuales, con lo que se niega la existencia del lesbianismo. Las lesbianas (pero también las personas gais, bisexuales y trans), por una parte, están fuera de los discursos hegemónicos, ya que son muy escasas las autorrepresentaciones que aparecen en dichos discursos y, por otra parte, se encuentran inmersas en una representación ajena a ellas y estereotipada.

*Las personas intersexuales* o con DDS (diversidades del desarrollo sexual) son personas que presentan una combinación intermedia o atípica de rasgos físicos que se atribuyen a hombres y mujeres, como por ejemplo una combinación poco frecuente de cromosomas, variabilidad genética o gonadal o diferencias sexuales congénitas.

*Lesbiana* es una mujer que se siente atraída afectiva, erótica o sexualmente por otras mujeres.

*Lesbofobia* es el odio o el rechazo contra las mujeres lesbianas.

*LGBTI+* es el acrónimo que se usa para hacer referencia colectivamente a las personas lesbianas, gais, bisexuales, trans e intersexuales. El acrónimo LGTBI es fruto de cambios en el movimiento de liberación sexual y de género, un concepto en permanente construcción. La inclusión del “+” es una forma de reconocer esos cambios y de incluir otras vivencias de la sexualidad más allá de estas las siglas.

*La orientación sexual* hace referencia a la capacidad de atracción emocional, afectiva y sexual profunda de las personas hacia personas de otro género o del mismo género o de más de un género, así como las relaciones íntimas y sexuales que establecen.

*Las personas trans* (transexuales, transgénero, personas no binarias, etc.) son personas con una identidad de género diferente del género asignado al nacer y que pueden o no llevar a cabo cambios corporales (quirúrgicos, hormonales, etc.) para adecuarse a la imagen corporal socialmente establecida en función de su género.

*La transfobia* se puede describir como el rechazo o el odio a la no conformidad de género o a la transgresión de género como, por ejemplo, la aversión a las mujeres masculinas, los hombres femeninos, las personas trans u otras que no se adecuen con los estereotipos de género.

**La pluma** está asociada a la aparición de rasgos, ademanes o gestos considerados “femeninos” en los hombres y que, desde un punto de vista social o cultural, no se consideran apropiados para ellos. La expresión “tener pluma” también se ha extendido a aquellas mujeres que presentan rasgos visibles que son asociados a la “masculinidad”.

**Transexual** persona cuyo sexo sentido no se corresponde con el asignado al nacer en atención a los genitales.

**Transgénero** persona cuya identidad de género no se corresponde con la asignada al nacer en atención a los genitales, no alineándose necesariamente con los conceptos binarios de hombre y mujer.

¡Ahhh! ¿y esta flor?  
esto me pasa por  
salir en esta guía

