



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

Respuestas a sus preguntas

PARA UNA MEJOR COMPRENSIÓN DE LA ORIENTACIÓN SEXUAL Y LA HOMOSEXUALIDAD

Desde 1975, la Asociación Americana de Psicología ha hecho un llamamiento a los psicólogos para trabajar activamente con el fin de eliminar el estigma de enfermedad mental que ha estado asociado por muchos años con las orientaciones lesbianas, gay y bisexuales. La disciplina de la psicología se preocupa por el bienestar de las personas y de los grupos, y, por lo tanto, por las amenazas contra dicho bienestar. Se ha demostrado que los prejuicios y la discriminación que sufren regularmente las personas que se identifican como lesbianas, gay o bisexuales tienen efectos psicológicos negativos. Este folleto tiene por objeto ofrecer información precisa a las personas que quieren comprender mejor la orientación sexual y el impacto de los prejuicios y de la discriminación sobre las personas que se identifican como lesbianas, gay o bisexuales.

¿Qué es la orientación sexual?

La orientación sexual se refiere a un patrón perdurable de atracciones emocionales, románticas y/o sexuales hacia hombres, mujeres o ambos sexos. La orientación sexual también se refiere al sentido de identidad de cada persona basada en dichas atracciones, las conductas relacionadas y la pertenencia a una comunidad de otros que comparten esas atracciones. Investigaciones realizadas durante varias décadas han demostrado que la orientación sexual varía desde una atracción exclusiva hacia el sexo opuesto hasta una orientación exclusiva hacia el mismo sexo.

Sin embargo, la orientación sexual generalmente se clasifica en tres categorías: heterosexual (tener atracciones emocionales, románticas o sexuales hacia miembros del sexo opuesto), gay/lesbiana (tener atracciones emocionales, románticas o sexuales hacia miembros del mismo sexo) y bisexual (tener atracciones emocionales, románticas o sexuales tanto hacia hombres como mujeres). Este margen de conductas y atracciones se ha descrito en diversas culturas y naciones de todo el mundo. Muchas culturas usan etiquetas de identidad para describir a las

personas que expresan estas atracciones. En Estados Unidos, las etiquetas más frecuentes son *lesbianas* (mujeres que sienten atracción por mujeres), *varones gay* (hombres que sienten atracción por hombres) y *personas bisexuales* (hombre o mujeres que sienten atracción por ambos sexos). Sin embargo, algunas personas pueden usar etiquetas diferentes o ninguna.

La orientación sexual se diferencia de los demás componentes del sexo y del género, incluidos el sexo biológico (las características anatómicas, fisiológicas y genéticas asociadas con ser de sexo masculino o femenino), la identidad de género (la sensación psicológica de ser de sexo femenino o masculino)¹ y el rol social de género (las normas culturales que definen la conducta femenina y masculina).

Al hablar de orientación sexual, es común referirse a ella como si solamente fuera una característica de un individuo, como el sexo biológico, la identidad de género o la edad. Esta perspectiva es incompleta porque la orientación sexual se define en términos de las relaciones con los demás. Las personas expresan su orientación sexual mediante conductas con otros, incluidas acciones tan sencillas como tomarse de la mano o besarse. Por lo tanto, la orientación sexual está estrechamente ligada a las relaciones personales íntimas que satisfacen nuestra profunda necesidad de amor, apego e intimidad. Además de las conductas sexuales, estos vínculos incluyen la atracción física no sexual entre compañeros, metas y valores compartidos, apoyo mutuo y compromiso continuo. Por lo tanto, la orientación sexual no es solamente una característica personal de un individuo. Más bien, la orientación sexual define al grupo en el que una persona probablemente pueda establecer las relaciones románticas satisfactorias y plenas que son un componente esencial de la identidad personal para muchas personas.

¹ Este folleto se centra en la orientación sexual. Otro folleto de la Asociación Estadounidense de Psicología [American Psychological Association, APA], "Respuestas a sus preguntas sobre personas transgéneras y la identidad de género," aborda la identidad de género.

¿Cómo saben las personas si son lesbianas, gay o bisexuales?

De acuerdo con el entendimiento científico y profesional actual, las atracciones fundamentales que forman la base de la orientación sexual adulta por lo general emergen entre la etapa media de la niñez y el principio de la adolescencia. Estos patrones de atracción emocional, romántica y sexual pueden surgir sin ninguna experiencia sexual previa. Las personas pueden ser célibes y aun saber su orientación sexual—ya sea lesbiana, gay, bisexual o heterosexual.

Diferentes personas lesbianas, gay y bisexuales tienen experiencias muy distintas con respecto a su orientación sexual. Algunas personas saben que son lesbianas, gay o bisexuales desde mucho tiempo antes de que realmente busquen establecer relaciones con otras personas.

Algunas personas tienen actividad sexual (con compañeros del mismo sexo y/o del sexo opuesto) antes de asignarle una etiqueta clara a su orientación sexual. Debido a los prejuicios y la discriminación, a muchas personas les cuesta aceptar la identidad de su orientación sexual, por lo que asumir una identidad lesbiana, gay o bisexual puede ser un proceso lento.

¿Qué hace que una persona tenga una orientación sexual en particular?

No hay un consenso entre los científicos sobre las razones exactas por las que las personas desarrollan una orientación heterosexual, bisexual, gay o lesbiana. Aunque se ha investigado mucho con respecto a las posibles influencias genéticas, hormonales, de desarrollo, sociales y culturales sobre la orientación sexual, no han surgido descubrimientos que permitan a los científicos concluir que un factor o una combinación particular de factores determina la orientación sexual. Muchas personas creen que tanto la naturaleza como la crianza cumplen roles complejos; la mayoría de las personas sienten muy poca o ninguna sensación de opción con respecto a su orientación sexual.

¿Qué rol cumplen los prejuicios y la discriminación en la vida de las personas lesbianas, gay y bisexuales?

Las personas lesbianas, gay y bisexuales en Estados Unidos enfrentan gran cantidad de

prejuicios, discriminación y violencia debido a su orientación sexual. Durante gran parte del siglo XX hubo un intenso prejuicio contra las personas lesbianas, gay y bisexuales. Estudios de opinión pública realizados durante las décadas de 1970, 1980 y 1990 en forma rutinaria mostraron que, entre amplios segmentos de la población, las personas lesbianas, gay y bisexuales eran destinatarias de actitudes negativas fuertemente arraigadas. En épocas recientes, la opinión pública se ha opuesto cada vez más a la discriminación debido a la orientación sexual, pero las expresiones hostiles contra las lesbianas y los hombres gay siguen siendo comunes en la sociedad estadounidense contemporánea. Los prejuicios contra las personas bisexuales parecen estar a niveles comparables. De hecho, las personas bisexuales pueden enfrentar discriminación tanto de personas lesbianas como gay, además de heterosexuales.

La discriminación contra la orientación sexual puede tomar muchas formas. Los fuertes prejuicios antigay se manifiestan en la alta tasa de acoso y violencia dirigidos hacia las personas lesbianas, gay y bisexuales en la sociedad estadounidense. Numerosas encuestas indican que el acoso y abuso verbales son experiencias prácticamente universales entre las personas lesbianas, gay y bisexuales. Además, la discriminación contra las personas lesbianas, gay y bisexuales en el empleo y la vivienda parece que continúa siendo muy común. La pandemia del VIH/SIDA es otra área en la que los prejuicios y la discriminación contra las personas lesbianas, gay y bisexuales han tenido efectos negativos. Al principio de la pandemia, la presunción de que el VIH/SIDA era una “enfermedad gay” contribuyó a retardar las medidas destinadas a enfrentar la gran conmoción social que generaría el SIDA. Los hombres gay y bisexuales han sido afectados desproporcionadamente por esta enfermedad. La asociación del VIH/SIDA con hombres gay y bisexuales, y la creencia inexacta de algunos de que todos los hombres gay y bisexuales estaban infectados, ayudó a estigmatizar aún más a las personas lesbianas, gay y bisexuales.

¿Cuál es el impacto psicológico de los prejuicios y de la discriminación?

Los prejuicios y la discriminación tienen un impacto social y personal. A nivel social, los prejuicios y la discriminación contra las personas lesbianas, gay y bisexuales se reflejan en los estereotipos cotidianos de los

miembros de estos grupos. Estos estereotipos persisten a pesar de la falta de evidencia que los respalden, y a menudo se usan para justificar el trato desigual hacia las personas lesbianas, gay y bisexuales. Por ejemplo, las limitaciones en las oportunidades laborales, en la crianza de hijos y en el reconocimiento de relaciones a menudo se justifican por presunciones estereotípicas acerca de las personas lesbianas, gay y bisexuales.

A nivel personal, dichos prejuicios y discriminación también pueden tener consecuencias negativas, especialmente si las personas lesbianas, gay y bisexuales intentan ocultar o negar su orientación sexual. Aunque muchas lesbianas y hombres gay aprenden a enfrentar el estigma social relacionado con la homosexualidad, este patrón de prejuicio puede tener graves efectos negativos sobre la salud y el bienestar. Las personas y grupos pueden ver el impacto del estigma reducido o aumentado por otras características tales como la raza, el origen étnico, la religión o una discapacidad. Algunas personas lesbianas, gay y bisexuales pueden enfrentar un estigma menor. Para otros, la raza, el sexo, la religión, la discapacidad u otras características pueden exacerbar el impacto negativo de los prejuicios y de la discriminación.

Los prejuicios, la discriminación y la violencia generalizados a los que las lesbianas y hombres gay se ven expuestos a menudo constituyen preocupaciones importantes con respecto a la salud mental. Los prejuicios sexuales, la discriminación contra la orientación sexual y la violencia antigay son fuentes importantes de estrés para las personas lesbianas, gay y bisexuales. Aunque el apoyo social es crucial para manejar el estrés, las actitudes antigay y la discriminación pueden hacer que sea difícil para las personas lesbianas, gay y bisexuales obtener dicho apoyo.

¿Es la homosexualidad un trastorno mental?

No, las orientaciones lesbianas, gay y bisexuales no son trastornos. Las investigaciones no han encontrado ninguna asociación inherente entre alguna de estas orientaciones sexuales y la psicopatología. Tanto la conducta heterosexual como la homosexual son aspectos normales de la sexualidad humana. Ambas han sido documentadas en muchas culturas y épocas históricas. A pesar de la persistencia de los estereotipos que muestran a las personas lesbianas, gay y bisexuales como trastornadas, varias décadas de investigaciones y experiencia clínica han llevado a todas las organizaciones médicas y de salud mental de este país a concluir que estas orientaciones representan

formas normales de la experiencia humana. Las relaciones lesbianas, gay y bisexuales son formas normales del vínculo humano. Por lo tanto, hace tiempo que estas organizaciones han dejado de clasificar la homosexualidad como un trastorno mental.

¿Qué sucede con las terapias destinadas a cambiar la orientación sexual de homosexual a heterosexual?

Todas las principales organizaciones de salud mental del país han expresado oficialmente su preocupación con respecto a las terapias que afirman modificar la orientación sexual. Hasta la fecha, no ha habido investigaciones científicas adecuadas para demostrar que las terapias destinadas a cambiar la orientación sexual (a menudo llamadas terapia reparativa o de conversión) sean seguras o eficaces. Además, es probable que la promoción de terapias de cambio refuerce los estereotipos y contribuya a crear un clima negativo para las personas lesbianas, gay o bisexuales. Esto parece especialmente probable para las personas lesbianas, gay y bisexuales que crecen en entornos religiosos más conservadores.

Las respuestas útiles por parte de un terapeuta que trata a una persona con problemas por su atracción hacia el mismo sexo incluyen ayudarle a manejar activamente los prejuicios sociales contra la homosexualidad, resolver con éxito temas relacionados con los conflictos internos o derivados de ellos, y a llevar una vida feliz y satisfactoria. Las organizaciones profesionales de salud mental llaman a sus miembros a respetar el derecho de cada persona (cliente) a la autodeterminación; a ser sensibles a la raza, cultura, origen étnico, edad, género, identidad de género, orientación sexual, religión, condición socioeconómica, idioma y condición de discapacidad de cada cliente que traten, y a eliminar los prejuicios basados en estos factores.

¿Qué es “salir del closet” y por qué es importante?

La palabra “revelarse” se usa para referirse a diversos aspectos de las experiencias de las personas lesbianas, gay y bisexuales: la autoconciencia de las atracciones hacia el mismo sexo; contarle a una o a pocas personas sobre estas atracciones; una revelación generalizada sobre las atracciones hacia el mismo sexo; y la identificación con la comunidad lesbiana, gay y bisexual. Muchas personas dudan en revelarse debido al riesgo de enfrentarse a los prejuicios y a la discriminación. Algunas personas optan por mantener en secreto

su identidad; algunas deciden revelarse en circunstancias limitadas; otras deciden revelarse públicamente.

Darse cuenta es un paso psicológico importante para las personas lesbianas, gay y bisexuales. Las investigaciones han demostrado que sentirse bien con respecto a la orientación sexual propia, e integrarla en la vida personal, fomenta el bienestar y la salud mental. Esta integración a menudo incluye revelar la identidad propia a los demás; también puede conllevar participar en la comunidad gay. Poder hablar sobre la orientación sexual propia con otros también aumenta la disponibilidad de apoyo social, que es fundamental para la salud mental y el bienestar psicológico. Al igual que les sucede a los heterosexuales, a las lesbianas, hombres gay y personas bisexuales les hace bien poder compartir su vida con la familia, amigos y conocidos y recibir su apoyo. Por lo tanto, no es extraño que las lesbianas y hombres gay que sienten que deben ocultar su orientación sexual presenten problemas de salud mental con mayor frecuencia que las lesbianas y hombres gay que son más abiertos; incluso pueden tener más problemas de salud físicos.

¿Qué sucede con la orientación sexual y el darse cuenta durante la adolescencia?

La adolescencia es un período en el que las personas se separan de sus padres y familiares y comienzan a desarrollar su autonomía. La adolescencia puede ser un período de experimentación, y muchas personas jóvenes se cuestionan sus sentimientos sexuales. Tomar conciencia de los sentimientos sexuales propios es una tarea de desarrollo normal de la adolescencia. Algunos adolescentes tienen sentimientos hacia el mismo sexo o experiencias que causan confusión sobre su orientación sexual. Esta confusión parece disminuir con el tiempo, con diferentes resultados para distintas personas.

Algunos adolescentes desean y participan en conductas del mismo sexo pero no se identifican como lesbianas, gay o bisexuales, a veces debido al estigma asociado con la orientación no heterosexual. Algunos adolescentes tienen sentimientos continuos de atracción hacia el mismo sexo pero no participan en actividad sexual alguna o pueden tener conductas heterosexuales durante distintos periodos. Debido al estigma asociado con las atracciones hacia el mismo

sexo, muchos jóvenes sienten atracción hacia el mismo sexo por muchos años antes de tornarse sexualmente activos con personas del mismo sexo o de revelar sus atracciones a los demás.

Para algunas personas jóvenes, este proceso de explorar las atracciones hacia el mismo sexo conduce a una identidad lesbiana, gay o bisexual. Para algunas, reconocer esta identidad puede poner fin a la confusión. Cuando estos jóvenes reciben el apoyo de sus padres y de otras personas, a menudo pueden llevar vidas saludables y satisfactorias y avanzar por el proceso normal del desarrollo adolescente. Mientras más joven reconozca una persona su identidad no heterosexual, es probable que cuente con menos recursos internos o externos. Por lo tanto, los jóvenes que se revelan a temprana edad particularmente necesitan el apoyo de sus padres y de otras personas.

Es más probable que las personas jóvenes que se identifican como lesbianas, gay o bisexuales enfrenten ciertos problemas, como ser acosados o tener experiencias negativas en la escuela. Estas experiencias están asociadas con resultados negativos, tales como pensamientos suicidas y actividades de alto riesgo, como sexo desprotegido o uso de alcohol y drogas. Por el contrario, muchas personas jóvenes lesbianas, gay y bisexuales parecen no tener niveles mayores de riesgo en cuanto a la salud física y mental. Cuando suceden problemas, están estrechamente asociados con las experiencias de prejuicio y discriminación en sus entornos. El apoyo de personas importantes en la vida de los adolescentes es un contrapeso muy útil contra los prejuicios y la discriminación.

El apoyo familiar, en la escuela y en la sociedad en general ayuda a reducir el riesgo y fomenta un desarrollo saludable. Las personas jóvenes necesitan cuidado y apoyo, expectativas razonablemente altas y el incentivo para participar activamente con sus compañeros. Las personas jóvenes lesbianas, gay y bisexuales que prosperan a pesar del estrés —como todos los adolescentes que lo logran— tienden a ser personas socialmente competentes, que tienen buenas habilidades de resolución de problemas, que tienen un sentido de autonomía y propósito, y que miran hacia el futuro con optimismo.

De manera similar, algunos creen que ciertas personas jóvenes son lesbianas, gay o bisexuales porque no se rigen por los roles tradicionalmente asociados al género

(es decir, las creencias culturales referentes a la apariencia y la conducta “masculina” y “femenina” apropiadas). Independientemente del hecho de que estas personas jóvenes se identifiquen como heterosexuales o lesbianas, gay o bisexuales, enfrentan prejuicios y discriminación basados en la presunción de que son lesbianas, gay o bisexuales. El mejor apoyo para estas personas jóvenes es un entorno escolar y social que no tolere lenguaje ni conductas discriminatorias.

¿A qué edad deberían revelarse las personas lesbianas, gay o bisexuales?

No hay una respuesta simple ni absoluta a esta pregunta. Los riesgos y creencias con respecto a la revelación son diferentes para los jóvenes que tienen circunstancias distintas. Algunas personas jóvenes viven en familias en donde el apoyo a su orientación sexual es claro y estable; estas personas enfrentan menos riesgos al revelarse, incluso a edad temprana. Las personas jóvenes que viven en familias menos acogedoras pueden enfrentar más riesgos al revelarse. Todas las personas jóvenes que se revelan pueden enfrentar prejuicios, discriminación o incluso violencia en sus escuelas, grupos sociales, lugares de trabajo o comunidades religiosas. Las familias, amistades y escuelas que brindan apoyo cumplen un rol importante para atenuar los impactos negativos de estas experiencias.

¿Cuál es la naturaleza de las relaciones del mismo sexo?

Las investigaciones indican que muchas personas lesbianas y gay desean y tienen relaciones formales. Por ejemplo, los datos de encuestas indican que entre el 40% y el 60% de los hombres gay y entre el 45% y el 80% de las lesbianas actualmente están involucrados en una relación romántica. Además, datos del censo estadounidense del año 2000 señalan que de 5.5 millones de parejas que vivían juntas sin estar casadas, cerca de 1 de cada 9 (594,391) tenía pareja del mismo sexo. Aunque los datos del censo casi con certeza subestiman la cantidad real de parejas del mismo sexo que cohabitan, indican que hay 301,026 hogares compuestos por parejas de varones y 293,365 hogares compuestos por parejas de mujeres en los Estados Unidos.

Los estereotipos con respecto a las personas lesbianas, gay y bisexuales han persistido, a pesar de que los estudios han demostrado que no son ciertos. Por ejemplo, un estereotipo es que las relaciones de lesbianas y hombres gay son disfuncionales e infelices. Sin embargo, los

estudios demuestran que las parejas homosexuales y heterosexuales son equivalentes en cuanto a los niveles de satisfacción y compromiso de sus relaciones.

Un segundo estereotipo es que las relaciones de personas lesbianas, gay y bisexuales son inestables. Sin embargo, a pesar de la hostilidad social hacia las relaciones del mismo sexo, las investigaciones demuestran que muchas lesbianas y hombres gay establecen relaciones duraderas. Por ejemplo, los datos de encuestas indican que entre el 18% y el 28% de las parejas gay y entre el 8% y el 21% de las parejas lesbianas han vivido juntas por 10 años o más. También es razonable indicar que la estabilidad de las parejas del mismo sexo podría aumentar si disfrutaran del mismo nivel de apoyo y reconocimiento para sus relaciones que las parejas heterosexuales, es decir, los derechos y responsabilidades legales asociados con el matrimonio.

Un tercer concepto erróneo común es que los objetivos y los valores de las parejas lesbianas y gay son diferentes de los de las parejas heterosexuales. De hecho, las investigaciones han encontrado que los factores que influyen en la satisfacción, el compromiso y la estabilidad de las relaciones son asombrosamente similares entre parejas del mismo sexo que cohabitan y parejas heterosexuales casadas.

Existe mucha menos investigación sobre las experiencias en relaciones de las personas que se identifican como bisexuales. Si estas personas están en una relación del mismo sexo, es probable que enfrenten los mismos prejuicios y discriminación que los integrantes de parejas lesbianas y gay. Si están en una relación heterosexual, es probable que su experiencia sea bastante similar a la de las personas que se identifican como heterosexuales, a menos que opten por revelarse como bisexuales; en dicho caso, probablemente enfrenten los mismos prejuicios y discriminación que las personas lesbianas y gay.

¿Pueden las lesbianas y los hombres gay ser buenos padres y madres?

Muchas lesbianas y hombres gay son padres o madres; otros desean serlo. En el censo estadounidense del año 2000, el 33% de los hogares con parejas femeninas del mismo sexo y el 22% de los hogares con parejas masculinas del mismo sexo informaron que al menos un hijo o hija menor de 18 años vivía en el hogar. Aunque no hay datos comparables disponibles, muchas personas lesbianas y gay solteras también son padres o madres, y en muchos casos parejas del mismo

sexo son padres o madres de tiempo parcial de menores que tienen otra residencia principal.

A medida que la visibilidad social y la situación legal de los padres gay y madres lesbianas han aumentado, algunas personas han manifestado su preocupación por el bienestar de los niños en estas familias. La mayoría de estas dudas se basan en estereotipos negativos sobre las lesbianas y los

hombres gay. La mayoría de las investigaciones sobre este tema desean saber si los hijos criados por padres gay o madres lesbianas tienen alguna desventaja en comparación con los niños criados por padres y madres heterosexuales. A continuación se indican las preguntas y respuestas más comunes:



1 ¿Tienen los hijos e hijas de padres gay o madres lesbianas más problemas con la identidad sexual que los hijos e hijas de padres o madres heterosexuales?

Por ejemplo, ¿desarrollan estos niños problemas en la identidad de género y/o en la conducta de rol de género? Según las investigaciones, la respuesta es clara: las identidades sexuales y de género (incluida la identidad de género, la conducta de rol de género y la orientación sexual) se desarrollan básicamente de la misma manera entre hijos e hijas de madres lesbianas que entre los hijos e hijas de padres y madres heterosexuales. Se dispone de pocos estudios sobre los hijos e hijas de padres gay.

2 ¿Tienen los hijos e hijas criados por padres gay o madres lesbianas problemas en las áreas de desarrollo personal que no sea de la identidad sexual?

Por ejemplo, ¿son los hijos o hijas de padres gay o madres lesbianas más vulnerables a problemas mentales?, ¿tienen más problemas de conducta?, o ¿son menos sanos psicológicamente que los demás niños? Nuevamente, los estudios sobre la personalidad, el concepto de sí mismo y los problemas de conducta muestran pocas diferencias entre los hijos e hijas de madres lesbianas y los hijos e hijas de padres y madres heterosexuales. Se dispone de pocos estudios sobre los hijos e hijas de padres gay.

3 ¿Es probable que los hijos e hijas de padres gay y madres lesbianas tengan problemas con las relaciones sociales?

Por ejemplo, ¿sus compañeros se burlarán de ellos o los maltratarán de alguna otra forma? Nuevamente la evidencia indica que los hijos e hijas de padres gay y madres lesbianas tienen relaciones sociales normales con sus compañeros y con los adultos. El panorama que surge de esta investigación indica que los hijos e hijas de padres gay y madres lesbianas disfrutaban de la vida social típica de su edad en cuanto a la relación con sus compañeros, padres, parientes y amigos.

4 ¿Es más probable que estos niños y niñas sean abusados sexualmente por su padre o madre o por una persona amiga o conocida de su padre o madre?

No hay evidencia científica que respalde el temor de que estos niños sean abusados por sus padres gay o madres lesbianas, o por las amistades o personas conocidas de sus padres o madres que sean gay, lesbianas o bisexuales.

En resumen, las ciencias sociales han demostrado que los temores con respecto a los hijos e hijas de padres gay o madres lesbianas —temores generalmente basados en prejuicios y estereotipos— son infundados. En general, las investigaciones indican que los hijos de padres gay y madres lesbianas no son marcadamente diferentes de los hijos e hijas de padres y madres heterosexuales en lo que se refiere a su desarrollo, ajuste y bienestar general.

¿Qué pueden hacer las personas para disminuir los prejuicios y la discriminación contra las personas lesbianas, gay y bisexuales?

Las personas lesbianas, gay y bisexuales que deseen ayudar a reducir los prejuicios y la discriminación pueden ser abiertas sobre su orientación sexual, lo que no implica dejar de tomar las precauciones necesarias para resguardar su seguridad. Pueden examinar su propio sistema de creencias para detectar estereotipos antigay. Pueden recurrir a la comunidad lesbiana, gay y bisexual—así como a personas acogedoras heterosexuales—en busca de apoyo.

Las personas heterosexuales que deseen ayudar a reducir los prejuicios y la discriminación pueden examinar sus propias respuestas a los estereotipos y prejuicios antigay. Pueden buscar conocer a personas lesbianas, gay y bisexuales, y pueden trabajar con personas y comunidades lesbianas, gay y bisexuales para luchar contra los prejuicios y la discriminación. Las personas heterosexuales a menudo están en una buena posición para pedirles a otras personas heterosexuales que consideren la naturaleza prejuiciosa o discriminatoria de sus creencias y acciones. Los aliados heterosexuales pueden fomentar políticas no discriminatorias, que incluyan la orientación sexual. Pueden ayudar a que revelarse sea seguro. Cuando las personas lesbianas, gay y bisexuales se sienten libres para hacer pública su orientación sexual, los heterosexuales tienen la oportunidad de tener contacto personal con personas abiertamente gay y de percibirlos como seres humanos comunes y corrientes.

Los estudios sobre los prejuicios, incluyendo los prejuicios contra las personas gay, muestran de manera uniforme que los prejuicios disminuyen cuando miembros del grupo mayoritario interactúan con miembros del grupo minoritario. Siguiendo este patrón general, una de las influencias más potentes en la aceptación de las personas gay por parte de los heterosexuales es tener contacto con personas abiertamente homosexuales. Las actitudes antigay son mucho menos comunes entre los miembros de la población que tienen un amigo cercano o un pariente que sea lesbiana o gay, especialmente si la persona homosexual le ha revelado abiertamente su identidad.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN SOBRE LA HOMOSEXUALIDAD?

○ ○ **American Psychological Association**

Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Concerns Office
750 First Street, NE, Washington, DC 20002
Correo electrónico: lgbtc@apa.org
www.apa.org/pi/lgbt

○ ○ **Mental Health America** (antes conocida como National Mental Health Association)

2000 N. Beauregard Street, 6th Floor
Alexandria, VA 22311
Número telefónico principal: 703.684.7722
Gratuito: 800.969.6MHA (6642)
Para personas con discapacidad auditiva (TTY): 800.433.5959
Fax: 703.684.5968
www.nmha.org/go/home

“¿Qué significa gay? Cómo hablar con los niños sobre la orientación sexual y los prejuicios”

[“What Does Gay Mean? How to Talk With Kids About Sexual Orientation and Prejudice”]

Un programa anti-acoso diseñado para mejorar la comprensión y el respeto hacia las personas jóvenes que son gay/lesbianas/bisexuales/transgéneras (GLBT). Centrado en el folleto educativo “¿Qué significa gay? Cómo hablar con los niños sobre la orientación sexual y los prejuicios” [“What Does Gay Mean? How to Talk With Kids About Sexual Orientation and Prejudice”], el programa incentiva a los padres y otros a comunicarse y compartir valores de respeto con sus hijos e hijas.

○ ○ **American Academy of Pediatrics (AAP)**

Division of Child and Adolescent Health
141 Northwest Point Blvd.
Elk Grove Village, IL 60007
Oficina: 847.228.5005
Fax: 847.228.5097
www.aap.org

“Adolescentes gay, lesbianas y bisexuales: Datos para los adolescentes y sus padres”

[“Gay, Lesbian, and Bisexual Teens: Facts for Teens and Their Parents”]

Citas bibliográficas sugeridas:

American Psychological Association. (2012). *Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality*. Washington, DC: Autor. Obtenido de <http://www.apa.org/topics/sexuality/orientacion.pdf>

Este material puede reproducirse y distribuirse en forma total o parcial sin permiso, siempre que los contenidos reproducidos incluyan la cita bibliográfica original y la siguiente declaración:
Copyright © 2012 American Psychological Association.

Este folleto fue creado con la asistencia editorial del Comité de Asuntos Lésbicos, Gay, Bisexuales y Transgéneros de la APA [APA Committee on Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Concerns]. Producido por la Oficina de Comunicaciones Públicas y de Afiliados [Office of Public and Member Communications].



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

The American Psychological Association
750 First Street, NE
Washington, DC 20002
Oficina de Comunicaciones Públicas y de Afiliados
202.336.5700

Todos los derechos reservados