

CAJAS DE HERRAMIENTAS

Contrastando
las narrativas de
discriminación
en las aulas

Sexualidades diversas y no discriminación en México



GOBIERNO DE
MÉXICO

GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

 **CONAPRED**
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR
LA DISCRIMINACIÓN

OEI 

Coordinación: Enrique Issac Cedillo Flores y Vidal Emmanuel Méndez Cadena.

Facilitación: Ilich Magdiel Avilés Ramírez, Enrique Issac Cedillo Flores

Fernanda Villarreal Martínez, Vidal Emmanuel Méndez Cadena.

Equipo de apoyo: Georgina Diédhiou Bello, Ana Laura Fuentes López,

Gloria Estefani Palafox Ramírez, Perla Berenice Castrejón Román.

Con aportaciones de Iván Rubín Mondragón.

Revisiones y comentarios por parte de la OEI:

Xounely Chandel Dávila Gutiérrez. Coordinadora de Educación y Cultura.

Martha Elsa Montoya Sánchez. Apoyo en la Coordinación de Educación y Cultura.

José Miguel Fuentes Rojas. Apoyo en la Coordinación de Educación y Cultura.

Coordinación editorial: Génesis Ruiz Cota.

Cuidado de la edición: Armando Rodríguez Briseño.

Diseño y Formación: Karla María Estrada Hernández.

Ilustradoras: Mariam Morales T., Casandra Abigail Pineda Espinal,

Ana M. Blancas S. y Gilda Leticia Gómez Puente Bustos.

Primera edición: Agosto de 2024.

©2024. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación

Londres No. 247, Colonia Juárez, Alcaldía Cuauhtémoc,

Ciudad de México, Código Postal 06600.

©2024. Organización de Estados Iberoamericanos

Avenida Presidente Masaryk No. 526, Colonia Polanco, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, Código Postal 11530.

ISBN: 978-607-8864-25-6 (Cajas de herramientas. Contrastando las narrativas de discriminación en las aulas)

ISBN CONAPRED: 978-607-8864-26-3 (Sexualidades diversas y no discriminación en México)

ISBN OEI: 978-607-26703-2-7 (Sexualidades diversas y no discriminación en México)

Se permite la reproducción total o parcial del material incluido en esta obra, previa autorización por escrito de la institución.

Ejemplar gratuito. Prohibida su venta.

Cajas de herramientas.
Contrastando las narrativas de
discriminación en las aulas



**Sexualidades diversas y
no discriminación
en México**

Contenido

Parte 1	7
Presentaciones	9
Antes de empezar	13
Las cajas de herramientas y la Nueva Escuela Mexicana	14
Introducción a la caja de herramientas	19
A. Introducción al tema	27
Sección explicativa sobre discriminación	29
1. Iniciemos con los conceptos	29
2. Algunas situaciones de discriminación y violencia que enfrentamos las personas no normativas	50
3. ¿Qué pasa en las escuelas en términos de violencia y discriminación?	53
Sección sobre mitos y realidades acerca de la problemática en cuestión	60
B. Testimonios de arranque en primera persona	63
Testimonio de mi ser demisexual	65
Somos diversidad	68
Crecer libres de prejuicios, estigmatizaciones y violencias.	
Ignorar el abuso nos hace violentos	70
Mi sexualidad no es un pecado, es mi propio paraíso	72
Migrar de personas y lugares	74
En la tierra de “Siempre Jamás”	78
¿A dónde van todas las historias de amor que nos prohibieron tener?	82
C. Principios educativos de la estrategia del Conapred	85
D. Actividades prácticas para transformar la discriminación	91
D.1. Tenemos que hablar	93
D.2. La máquina del tiempo	99
D.3. Las posibilidades de cada límite, los límites de cada posibilidad	103

Parte 2	111
E. ¿Por qué es importante defender nuestra identidad?	111
F. Actividades prácticas para tu autodefensa	117
F.1. A diario me vivo, a diario me escribo	119
F.2. ¿Quién me cuida?.....	125
F.3. Decorando el armario.....	129
F.4. Pasaporte de vidas	135
G. Recursos de utilidad	141
Referencias	144
Anexo	
Recortables	147

Parte 1



Presentación Conapred

La Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) y el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) han colaborado fuertemente en años recientes para generar y promover recursos relacionados con los derechos humanos, la educación inclusiva, la defensa del derecho a la igualdad y no discriminación, así como con el derecho a la diferencia.

Actualmente, en este 2023, el Conapred inicia una nueva fase de trabajo que implica una conexión más directa con los territorios y los grupos históricamente discriminados. Por ello es necesario modificar la estrategia para proveer a las comunidades educativas de recursos que les permitan reforzar sus conocimientos a fin de crear comunidades educativas libres de discriminación.

Con estas cajas de herramientas, buscamos que el profesorado, así como el personal administrativo, pueda acompañar a las niñas y jóvenes con una perspectiva antidiscriminatoria, de interés superior de la niñez y de perspectiva de jóvenes que permita alcanzar los principios y pautas que la Nueva Escuela Mexicana nos ofrece.

En esta caja, las niñas y jóvenes también encontrarán ideas y actividades para crear mecanismos de defensa entre pares, cuidado y acompañamiento educativo desde la información y la narración de pautas para actuar con base en los derechos humanos que les protegen.

Esta propuesta educativa comienza con dos cajas con temas esenciales:

1. El antirracismo que impacta la vida de niñas y jóvenes indígenas, afro mexicanas y migrantes.
2. El antisexismo orientado a las vidas con identidades sexuales y de género no normativas.

Los testimonios, los conceptos, las técnicas educativas y otros insumos que encontrarán en estas cajas deseo que sean recibidas por las comunidades educativas con anhelo. No se trata de una carga de trabajo más, son insumos que permitirán a todos, todas y todes, dentro y fuera de la escuela, promover educaciones en las que “no se deje a nadie atrás, no se deje a nadie fuera”.

¡Pampariutsi! ¡Gracias por leer!

Claudia Olivia Morales Reza
Presidenta del Consejo Nacional
para Prevenir la Discriminación

Presentación OEI

La educación antirracista y la educación inclusiva son pilares esenciales para construir sociedades más justas y equitativas. En este sentido, presentamos *Cajas de herramientas. Contrastando las narrativas de discriminación en las aulas*, con dos ejes fundamentales: antirracismo e identidades sexuales y de género no normativas. Estos materiales fueron diseñados por el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) en colaboración con la Oficina en México de la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI) para brindar acompañamiento a las docencias en la implementación de estrategias educativas que promuevan la inclusión y la no discriminación en las aulas.

En paralelo con el trabajo realizado en el Programa Iberoamericano de Derechos Humanos Democracia e Igualdad, como uno de los ejes misionales de la OEI, cuyo objetivo es contribuir a consolidar sociedades más cohesionadas, justas y tolerantes, con una ciudadanía empoderada, responsable y democrática, así como con instituciones democráticas, eficientes y transparentes, articuladas a través de una buena gobernanza, paritaria y respetuosa con los derechos humanos. Se centra en tres ejes: fortalecer los sistemas democráticos mediante políticas públicas justas y cohesionadas, promover una ciudadanía participativa y responsable, y profundizar en la igualdad, especialmente a través de una perspectiva de género.

Con estas publicaciones, la OEI busca visibilizar y reconocer la cultura, historia y pertenencia de las personas indígenas, afrodescendientes y de la comunidad LGBTQ+ en los espacios educativos.

La caja de antirracismo busca visibilizar y reconocer la cultura, historia de vida, identidad y pertenencia de las personas indígenas y afrodescendientes en los diferentes grados escolares. A través de esta herramienta, se busca fomentar la cultura de la no discriminación, el respeto a la diversidad, así como el derecho a ser diferente. Los contenidos se dividen en cuatro secciones: presentación, introducción a las cajas, sección explicativa sobre discriminación y sección sobre mitos y realidades de la problemática en cuestión, donde se encuentran testimonios y actividades prácticas.

La caja de identidades sexuales y de género no normativas está enfocada en las personas que viven situaciones de discriminación en razón de género y orientación sexual, identidades que históricamente han sido invisibilizadas y excluidas. A través de este material, se busca contribuir a la creación de espacios educativos inclusivos y respetuosos, donde todas las niñas y juventudes puedan desarrollar aprendizajes significativos y ejercer sus derechos humanos. La caja se divide en dos partes: presentación e introducción a las cajas de herramientas y una sección explicativa sobre discriminación, constituida por testimonios, actividades prácticas, así como recursos de utilidad para la educación inclusiva.

Ambas cajas de herramientas tienen un gran impacto para la construcción de una conciencia crítica en las juventudes, además de ser un canal para la transformación de las prácticas educativas. Esperamos que sean de utilidad para todas y todos los que se involucren y contribuyen a la construcción de una educación antirracista, anticlasista y antidiscriminatoria.

Xóchitl Patricia Aldana Maldonado
Representante permanente de la
oficina en México de la OEI

Antes de empezar

Nociones sobre el citado

El aparato crítico utilizado en este curso es APA. Se busca que este material sea de fácil lectura y que las referencias respeten las voces diversas que han escrito y hablado sobre igualdad, no discriminación y derechos humanos. En ocasiones las citas no son literales, sino interpretaciones de las fuentes consultadas, para armonizar con el ritmo y el tono de las herramientas educativas que representan las cajas de herramientas. De esta forma buscamos no rechazar la voz teórica, sino narrar, preguntar y dialogar con diversas fuentes. En este sentido, esta caja de herramientas busca hacer asequible la información, atractiva y profundamente dialogante (Zemelman, 2005).

También colocamos notas a pie de página en las secciones que consideramos deben referenciarse diferentes puntos de información esenciales para la comprensión del contenido.

Voces de las mujeres y de otras identidades no binarias

En el equipo educativo del Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) no creemos que el lenguaje sea neutral. Consideramos que en el español históricamente se ha priorizado el uso del masculino, asumiéndolo como la forma neutra para nombrar en lo general. No obstante, sostenemos que el uso del masculino no es neutro ni social ni político. Así, su uso tampoco responde a las intenciones de la no discriminación para el cambio cultural: modificar los patrones de poder y las dinámicas de invisibilización.

Por ello, en los materiales y cursos que realizamos pensamos y hacemos uso de la voz del femenino como una forma de reivindicar otras existencias e identidades.

El lenguaje sirve para comunicarnos, es un instrumento con el que se funda una realidad, misma que puede ser construida y reconstruida de manera justa e igualatoria, desde el trato digno, respetuoso, valorativo de las personas y en cumplimiento a los derechos humanos; por ello, usaremos pronombres que desdoblen el binarismo de género. Creemos que aún hay muchas identidades de género por ser reconocidas, de acuerdo con esto es que usamos categorías que reflejen lo feminizado (*las*), lo masculinizado (*los*) y lo neutro, agénero o no binario (*les*). Ésta es una decisión política por medio de la cual sostenemos que

son más valiosas las vidas y experiencias diversas que las reglas normativas lingüísticas, gramaticales y las abstracciones que no siempre tienen un carácter liberador de las opresiones (Belausteguigoitia, Chaparro, García, Maciel, Moreno, Tapia, Torres y Vásquez, 2022).

Plural y personal

En ocasiones usaremos la segunda persona del singular para hacer más directa la interlocución de los contenidos con las personas lectoras. Por eso verás que nos dirigiremos a ti (tú) como una persona que siempre dialoga con nuestros contenidos.

Usaremos el pronombre *nosotras*, y en ocasiones el *nosotras/es/os*, como una forma de asumirnos dentro de los grupos históricamente discriminados. El equipo educativo del Conapred parte de muchas intersecciones de discriminación, por lo que abiertamente nos asumimos parte del contraste a la discriminación.

Las cajas de herramientas y la Nueva Escuela Mexicana

¿Cómo se relaciona la Nueva Escuela Mexicana con las cajas de herramientas?

La discriminación es una práctica injusta que vulnera y obstaculiza el acceso a los derechos humanos de las personas por ser quienes son e impacta a una gran cantidad de personas, sin embargo, desde el Conapred, y, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Discriminación (Enadis) 2022, se identifica con precisión en veinte grupos históricamente discriminados.

En este primer paquete de cajas, nos concentramos en las personas que vivimos racismo (personas indígenas, afromexicanas y afrodescendientes) y sexismo en materia de género y orientación sexual. Todas estas identidades hemos sido invisibilizadas y abiertamente excluidas.

En ese sentido, desde el Conapred estamos generando acciones en conjunto con estos grupos y poblaciones. Es a partir de este trabajo en colaboración que surge la necesidad de crear cajas de herramientas educativas que sirvan como soporte a fin de que el personal docente cuente con materiales básicos para brindar acompañamiento consciente, pertinente y empático a personas pertenecientes a grupos y poblaciones históricamente

GRUPOS DE ATENCIÓN

 Pueblos y comunidades indígenas	 Personas privadas de libertad y personas liberadas
 Mujeres	 Personas con características sexuales diversas
 Personas afrodescendientes y afromexicanas	 Personas en situación de calle
 Personas en situación de pobreza	 Personas jornaleras agrícolas
 Niñeces	 Personas con discapacidad y personas neurodivergentes
 Juventudes	 Personas migrantes y refugiadas
 Personas mayores	 Personas trabajadoras del hogar
 Personas con VIH	 Personas de la diversidad religiosa
 Personas usuarias de sustancias psicoactivas	 Diversidad corporal
 Personas de talla baja	 Personas con identidades de género y orientaciones sexuales no normativas

discriminadas, así como instrumentos para abordar estos temas en espacios educativos y laborales. Con estos materiales deseamos brindarles recursos al personal docente que se encuentra frente al grupo con el propósito de que se disminuya la brecha de desigualdad y se reconozcan los derechos de estos colectivos en la sociedad desde las aulas.

Estas cajas de herramientas acompañarán al profesorado en la implementación de estrategias educativas relacionadas con los derechos lingüísticos; la defensa de los pueblos y culturas indígenas; la construcción de espacios para la educación inclusiva e intercultural; la transversalización de la perspectiva de género, así como la adopción de perspectivas respetuosas a los derechos, valoraciones y necesidades de niñeces y juventudes.

Una nueva educación ha de basarse en la solidaridad, la igualdad sustantiva, la justicia social, la interculturalidad crítica, el cuidado del medio ambiente, la inclusión y el fortalecimiento de los derechos humanos y su defensa; de tal forma que las personas participantes de cada comunidad educativa reconozcan la necesidad de adoptar y aplicar enfoques diferenciados y críticos.

Por lo tanto, lo que buscamos con esta caja de herramientas, al igual que con los programas de estudios que se proponen para el futuro, es que la pertinencia cultural sea una realidad afianzada en todos los actos, prácticas y visiones educativas.

El aprendizaje significativo es aquel que se realiza a partir de los saberes, las preocupaciones y el reconocimiento amplio de las personas, pueblos, comunidades, colectivos y colectivas que han vivido racialización o sexismo y exclusión por motivos de género. En sintonía con la planeación educativa propuesta por la Secretaría de Educación Pública (SEP) a partir del 2023, la comunidad no es sólo un espacio áulico, sino que es además el conjunto de relaciones en las que se desenvuelven, desarrollan y prevalecen lenguas, costumbres, identidades, conocimientos, valores, entre otros. Nuestros saberes se construyen en red.

La Nueva Escuela Mexicana refleja en sus planteamientos y posiciones una amplia defensa de los colectivos históricamente discriminados, visión que permea en la educación preescolar, primaria y secundaria.

¿Cómo utilizar esta caja de herramientas dentro del proyecto de la Nueva Escuela Mexicana?

De acuerdo con el Plan de Estudio para la educación preescolar, primaria y secundaria 2023, la Nueva Escuela Mexicana busca que haya cooperación y corresponsabilidad entre las personas integrantes de la comunidad escolar. Esto reconoce que se debe implicar a las familias, al personal docente y al alumnado no sólo para fines de la adquisición y desarrollo de conocimientos, sino también para que toda persona pueda desarrollar aprendizajes significativos para su vida y para el acompañamiento de sus comunidades. Se trata de aprender de y con todas, todes y todos, siempre poniendo en el centro a las comunidades.

Con base en la estructura de la Nueva Escuela Mexicana, la caja de herramientas se puede visualizar como un engranaje, un apoyo para ejercer esta nueva promesa educativa. A través del abordaje de estos temas, buscamos contribuir con ideas a las comunidades educativas para que consideren, al elaborar y trabajar en sus proyectos y actividades, la inclusión de estas temáticas que impactan en el bienestar y derechos de todas las niñas y juventudes. Así como sucede con las personas, no existen dos escuelas iguales, y es en esa diferencia donde la perspectiva de no discriminación logra potenciar el derecho a la igualdad y el derecho a la diferencia.

Más que ser creadas como nuevas responsabilidades adquiridas por el personal docente, estas herramientas son acompañantes, recursos que pueden potenciar el ejercicio educativo, al tiempo que se acompaña a las niñas y juventudes en el desarrollo de su potencia de vida en el cuidado de sí mismas y de las personas de su entorno.

Para los temas concretos de racismo e identidades sexuales y de género no normativas, el *campo formativo* específico en el que puede ser utilizada esta caja de herramientas es en el *Lenguaje* a través de la expresión y comunicación con la multiplicidad de formas de identidad y de ser en el mundo. A partir de este campo, se pueden definir conceptos de identidad y diversidad, la apropiación progresiva de nuevas maneras de construir el lenguaje inclusivo y la potenciación de todas las variantes de expresión. Es en el lenguaje donde se busca fortalecer el establecimiento de vínculos afectivos y el despliegue de herramientas que se expresen en *saberes y pensamiento científico* mediante prácticas de relaciones sociales igualitarias e interculturales y en la toma de decisiones libres, responsables y conscientes.

Asimismo, es en el campo de la *Ética, naturaleza y sociedad* donde esta caja de herramientas puede ser de utilidad. Este campo es uno de los más importantes en relación con la defensa de los derechos humanos. En éste se habla sobre el sentido de pertenencia, la construcción de la identidad personal y colectiva, el reconocimiento de diversas sociedades y cultura (por lo tanto, el derecho a la diferencia); la construcción de actitudes de respeto y la protección de los derechos humanos.

También en este campo se busca el desarrollo de conciencia crítica con énfasis en la transformación, haciendo hincapié en la dignidad y derechos de todas las personas. Es en el campo *De lo humano a lo comunicativo* donde se busca potenciar que “niñas, niños y adolescentes exploren, comprendan, reflexionen e intervengan con base en sus posibilidades, en la prevención y atención de problemáticas asociadas a la vida saludable, inclusión, igualdad de género y la interculturalidad crítica” (Gobierno de la República, 2022: 135).

Las cajas de herramientas también se vinculan con los *siete ejes articuladores* de la Nueva Escuela Mexicana: “inclusión, pensamiento crítico, interculturalidad crítica, artes y experiencias estéticas, igualdad de género, vida saludable y apropiación de las culturas a través de la lectura y la escritura”. En el Conapred, mediante estos materiales acompañados, supervisados y comentados por la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), pensamos que la inclusión, la igualdad de género y la interculturalidad crítica han de ser las bases para potenciar todo ejercicio de movilización, resistencia creativa y propositiva de los grupos históricamente discriminados. Buscamos que estas cajas puedan ser utilizadas y reforzadas en distintos espacios como talleres, cursos, acciones y laboratorios con pertinencia cultural y aprendizajes significativos en los que se reconozca, valore y visibilice la diversidad, con el fin de evitar prácticas discriminatorias.

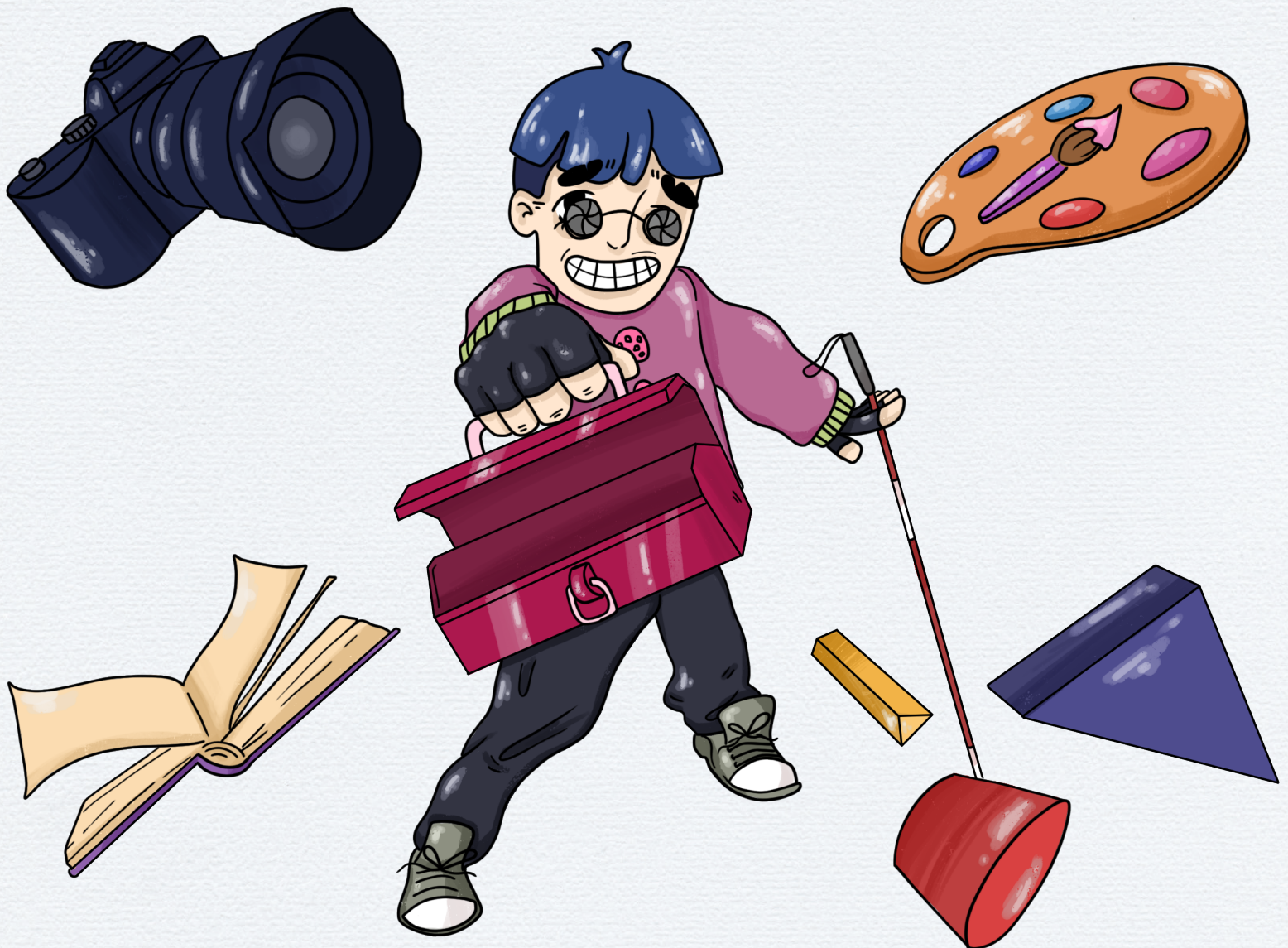
Desde la diversidad se ha de reconocer en todo momento el esfuerzo de reconocimiento de la alteridad. Entonces, no se trata de “ponerse en los zapatos del otro...”, sino de identificar cómo las dinámicas de poder y desigualdad impactan en todos y cada uno de los espacios de construcción de sociedades más justas.

Es a partir de la indignación ante las violaciones de derechos humanos que se viven en la exclusión y la discriminación que planteamos que las niñeces y juventudes pueden convertirse en agentes de todo esfuerzo de transformación.

Si eres docente o una niña, niño, niñe, adolescente o joven, esta caja puede darte las herramientas de inicio para cuidar, acompañar y animar todo núcleo de fuerza colectiva que busca cambiar nuestro entorno y a la sociedad en su totalidad.

Deseamos que estas herramientas te acompañen y contribuyan a construir el cambio que deseamos y necesitamos ver en la sociedad. La transformación de la sociedad puede darse en esta Nueva Escuela que es de todas, todes y todos.

INTRODUCCIÓN A LA CAJA DE HERRAMIENTAS



El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) es la institución rectora para promover políticas y medidas tendientes a contribuir al desarrollo de la inclusión social y garantizar el derecho a la igualdad, que es el primero de los derechos fundamentales escritos en nuestra Constitución federal. Por ello, y en colaboración con la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), se ha creado esta caja de herramientas para apoyarte en el abordaje de la diversidad sexual enfocada en los y las docentes, el alumnado y cualquier otra persona interesada.

Entendemos que la sociedad está compuesta por una gran diversidad de personas que la complementan y enriquecen, por ello no es equivocado asegurar que todas las personas somos diferentes. No obstante, algunas facetas de la diversidad humana han sido señaladas como “equivocadas” o “anormales”. Dichos señalamientos se sustentan en paradigmas formulados desde mitos y narrativas sociales excluyentes que, como consecuencia, obstaculizan o niegan el acceso a los derechos humanos, derivando así en actos de discriminación.

Dentro de las diversidades inherentes a las personas, la identidad y expresión de género, la orientación sexual, así como las formas de relacionamiento, siguen siendo un tema poco reconocido que genera muchas dudas en la sociedad. Comúnmente, todos estos temas se abordan a partir de perspectivas erróneas/desactualizadas que retoman criterios de la biología o de la moral ya superados, lo que implica un riesgo en la protección de derechos humanos. Este enfoque restringe las dimensiones de placer, gusto y erotismo, y limita las expresiones afectivas, particularmente aquellas no heterosexuales. En consecuencia, hay una invisibilización, tanto de las personas con identidades sexuales y de género no normativas como de los comportamientos discriminatorios que contra ellas se realizan en todos los ámbitos, incluido el educativo (Lobato, 2003).

Desde el Conapred, creemos que *hablar de la diversidad y/o divergencia sexual involucra dar sentido y visibilidad a una gama de emociones, experiencias, sentimientos, expresiones e identidades* (Villalba, 2018) que de otra manera se mantienen ocultas o, peor aún, criminalizadas o violentadas. Para el desarrollo íntegro de las personas en cuanto a la autopercepción, orientación, expresión de la sexualidad, proyecto de vida y en la propia construcción del amor es fundamental que se hable, destaque, informe y produzcan elementos educativos que contrasten esta realidad.

Por ello resulta tan importante impulsar la formación y acompañamiento del profesorado y la comunidad educativa respecto a la educación afectivo-sexual y recordar que la labor docente impacta en los diferentes espacios de la vida. Es deber de nuestras instituciones, así como de los diferentes centros escolares, garantizar el derecho que tienen las niñas y juventudes participantes de un proceso educativo a vivir su diversidad e identidad libres de cualquier forma de violencia o censura. Aceptar, incluir y celebrar la diversidad sexual que existe entre las personas nos fortalece como sociedad y nos permite

aspirar a un entorno empático y solidario, libre de discriminación y de comportamientos basados en el odio, el desconocimiento y la desigualdad.

Como primer paso es necesario entender la sexualidad como una característica intrínseca del ser humano, es decir, todas las personas la compartimos, pero no todas las personas la vivimos o experimentamos de la misma manera. No hay un protocolo o manual a seguir, cada persona cuenta con sus propios procesos y desarrollo, pero podemos y debemos nombrar y visibilizar estas diferencias para darle sentido y legitimidad a todas las identidades.

En esta caja de herramientas encontrarás información, actividades educativas y diversos apoyos que buscan explorar estos temas desde un enfoque que prioriza el acompañamiento de las niñas y las juventudes, desde sus sentires y vivencias, porque así podemos crear experiencias significativas. Al final, incluimos un apartado dirigido a ellas, ellos y elles, para que se protejan y defiendan ante posibles agresiones y violencias relacionadas con la discriminación.

Es importante que tengas en cuenta que hablar de la diversidad sexual es hablar de nosotras mismas, es un ejercicio de introspección, de cuestionar nuestras formas de relacionarnos con otras personas, de cómo y desde dónde concebimos el amor, el sexo, la afectividad y otros rasgos que componen nuestra sexualidad humana (Alonso, Brugos, González, Montenegro, Cañedo, Fernández, Fernández, López, Sampietro y Vallina, 2002).

La educación sobre diversidad sexual abarca temas como el consentimiento, las formas en las que nos expresamos, la diversidad corporal, los diferentes tipos de relaciones interpersonales y sexoafectivas; en resumen, se refiere a *todas las posibilidades que tiene cada persona para expresar y vivir su sexualidad*. Nuestra intención con esta caja de herramientas, y como personas pertenecientes a las disidencias sexuales, es que encuentres maneras sencillas y efectivas de trabajar estos temas en clase, para así contribuir a la creación de una cultura de inclusión y de contranarrativas a discursos con contenido excluyente.

¿Qué es el acoso escolar en contra de personas con identidades sexuales y de género no normativas?

El acoso escolar en contra de las personas sexodivergentes es un tipo específico de violencia que está basado en la orientación sexual y/o identidad de género, percibida o real. Generalmente, esta violencia se produce dentro del grupo de iguales, pero también puede ocurrir dirigida hacia cualquier persona de la comunidad educativa que es percibida con una orientación sexual y/o identidad de género diferentes (UNESCO, 2016).

¿Cuáles son las muestras de odio que se producen a diario en las aulas y que debemos afrontar y cambiar?

Dar por hecho que todas las personas son heterosexuales es un grave problema. Las personas heterosexuales no tienen que ir explicando cuál es su orientación sexual, y eso se debe a que damos por supuesto que ser hetero es lo “normal”.

A las personas que vivimos la sexualidad de manera diferente la sociedad nos exige dar explicaciones. La manera de usar el lenguaje refleja cómo se entiende el mundo. Si se quiere construir una sociedad inclusiva, hay que detenernos a pensar cómo hablamos y cómo esto se refleja en prácticas y actitudes cotidianas.

¿Qué pasa si ignoramos el tema?

Las cosas importantes que nos suceden muchas veces las queremos contar y compartir con otras personas. Si al decírselas a alguien notamos que no muestra interés o hace como si no le importara, eso nos provoca grave daño, incluso puede ser el inicio de una espiral de aislamiento, abandono y depresión. Éste es un tema importante tanto para la visibilidad como para detener todo tipo de acoso escolar sexista. Es fundamental tomar conciencia de lo que sucede y actuar ante ello. La orientación sexual, la identidad o expresión de género, las formas de crear relaciones afectivas de una persona no condicionan su comportamiento o sus capacidades. Es necesario romper narrativas de desigualdad y plantear modelos y acciones educativos que garanticen la justicia social para todas, todos y todes.

¿Podemos seguir culpando a las personas sexodivergentes por aquello que les sucede?

La discriminación es un proceso cruel que intenta legitimar las opresiones y dominaciones históricas para sostener los privilegios existentes e impedir el acceso a recursos o vivencias de derechos a los colectivos históricamente discriminados. Culpas a las personas que sobreviven actos de acoso escolar podría parecer la salida fácil: “¡Qué se adapten! ¡Qué cambien! ¡Qué lo hagan en privacidad!” Pero todas estas opciones siguen ocultando la fuerza de la igualdad, la no discriminación y el derecho a la diferencia: cambiar de manera plena, sostenida e informada los acuerdos del pasado para construir nuevas relaciones sociales y colectividades basadas en los derechos humanos de todas, todes y todos.

Claves para la lectura de la caja de herramientas

- Contiene conceptos, esquemas, testimonios, ideas educativas y actividades prácticas.
- Está dividida en dos partes: la primera, dirigida especialmente a las personas adultas de la comunidad educativa y, la segunda, para las niñas y juventudes. Ambas partes pueden ser utilizadas simultáneamente al final del día.

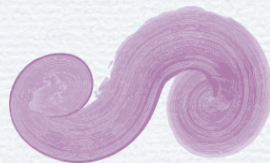
Existen siete secciones en esta caja de herramientas:

A. *Introducción al tema.* Contiene los conceptos básicos que te servirán para conocer y comprender con mayor profundidad lo que estaremos abordando. Igualmente, es una introducción a las situaciones de discriminación que vivimos el colectivo al que se dirige esta caja. Posteriormente, encontrarás ideas breves que pueden ayudarte a crear comunidades respetuosas del derecho a la igualdad, la no discriminación y el derecho a la diferencia. Esta sección cierra con mitos y realidades sobre la situación de vida de las colectividades de personas con identidades sexuales y de género no normativas.

B. *Testimonios de arranque en primera persona.* Se presentan testimonios diversos que te permitirán complementar lo que has aprendido en la primera sección y te darán un marco de saberes y sentires sobre por qué es importante generar espacios educativos alternativos.

C. *Principios educativos de la estrategia del Conapred.* Se ofrecen ideas fuerza sobre cómo recuperar planteamientos educativos que nos permitan contrastar la práctica tradicional. En este apartado te compartimos algunos de los principios que utilizamos en el Conapred para la promoción y defensa de derechos a través de la educación.

D. *Actividades prácticas para transformar la discriminación.* En esta sección tendrás una serie de actividades básicas que podrás utilizar en el aula a fin de poner en práctica los conocimientos, introducir el tema o resolver dudas puntuales que se vayan presentando en la comunidad escolar.



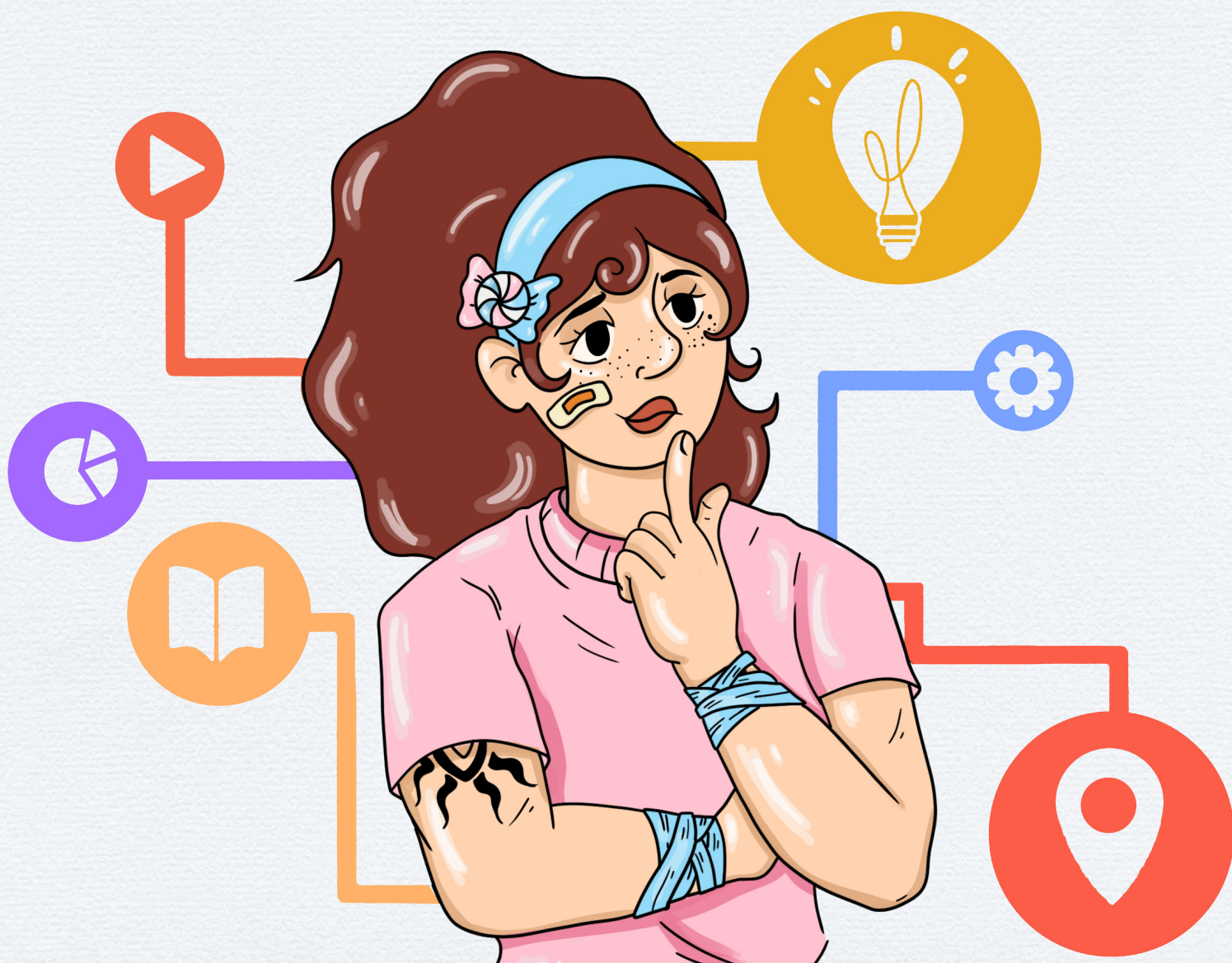
La segunda parte es más corta y la intención es que las niñas y juventudes cuenten con referencias *rápidas* de autodefensa y autocuidado. Contiene tres secciones:

E. *¿Por qué es importante defender nuestra identidad?* Aquí presentamos algunas ideas de autocuidado para que niñas y juventudes que viven discriminación y violencia puedan cuidarse a sí mismas/os/es, así como a las otras personas. También ayudará a prevenir posibles actos excluyentes que pongan en riesgo su dignidad y vida.

F. *Actividades prácticas para tu autodefensa.* Se añaden algunas actividades sencillas para que las niñas y juventudes puedan aplicar los principios presentados en la sección previa, conocerse más y aceptarse con orgullo.

G. *Recursos de utilidad.* En esta sección incluimos una serie de recomendaciones de materiales que pueden expandir los conocimientos sobre los diferentes temas.

A. INTRODUCCIÓN AL TEMA



Sección explicativa sobre discriminación

1. Iniciemos con los conceptos

A continuación, te vamos a presentar una serie de conceptos que te serán de utilidad para entender las identidades sexuales, de género y las formas de relacionamiento diverso. Con estas explicaciones podrás ocupar la caja de herramientas. Diversos conceptos vienen referenciados, pero varios de ellos serán la suma de la experiencia adquirida en la construcción de prácticas educativas. Al final de la caja te compartiremos diferentes recursos para complementar tu formación en la materia.

Conceptos básicos sobre el sexo, el género y la sexualidad

Características sexuales

Preferimos hablar de *características sexuales* en lugar de *sexo*, pues esta última palabra a menudo se ha prestado para reducir una realidad compleja: existen múltiples expresiones de la biología humana, todas ellas complejas y diversas.

Las características sexuales son el conjunto de peculiaridades biológicas (cromosómica, genéticas, gametos, hormonales, anatómicas y fisiológicas) que son usadas culturalmente por una sociedad para asignar una clasificación, un valor o un sentido a los cuerpos de las y los integrantes de una sociedad. El sexo es una construcción social a menudo reducida a un binarismo, en el que se ha clasificado a las personas en hombres y mujeres, desconociendo la diversidad de corporalidades existentes (CIDH, 2015b, párrs. 16-18; Suárez, 2016). ¿Sabías que muchos cuerpos nacen sin cumplir lo que la norma señala como un cuerpo masculino (pene) o femenino (vulva)?

Se ha concebido al sexo como una categoría analítica para poder distinguir a los hombres de las mujeres (en un binarismo sexual), basado en los criterios biológicos. En la mayoría de las ocasiones, el sexo es asignado al momento del nacimiento con el simple hecho de verificar el sexo morfológico externo (genitales/órganos sexuales) de las personas. No obstante, es más complejo, pues las personas podemos tener una gran diversidad de variaciones en otros rasgos o características sexuales.

Existen diversas características sexuales en una persona:

1. Información genética: carga de información que hereda una persona de su bagaje familiar. Es la información que se transmite de generación en generación.
2. Cromosómico: estructuras que contienen la información genética. Tradicionalmente se afirmaba que sólo había dos opciones: XX para mujeres y XY para hombres.
3. Gonadal: glándulas reproductivas sexuales como testículos u ovarios o la diversidad que puede existir en las diferentes morfologías corporales.
4. Morfológico interno: vesículas, conductos seminales/ próstata y epidídimo o vagina, cérvix/útero y tubas uterinas. ¡Las personas podemos tener características diversas, combinadas o fluidas!
5. Morfológico externo/genitales: pene y escroto o clítoris, labios menores. A menudo, la asignación de sexo se reducía a esta característica y en el sistema médico se sigue haciendo de esta forma sin verificar que hay muchas variaciones en los cuerpos.
6. Hormonal: andrógenos o estrógenos y testosterona. Hay una serie de factores que pueden alterar o modificar estos rasgos. No son inamovibles ni iguales en todos los cuerpos.
7. Fenotípico: características sexuales secundarias como pelo en pecho o el desarrollo de los senos. Las personas pueden presentar variedad en estas características. No ha de sorprendernos si un cuerpo no cumple “las normas o las visiones tradicionales”.

Todavía muchas personas dicen que “el sexo es biología no ideología”. Justo con lo que acabas de aprender reconocemos que las características sexuales tienen mucho de biológico, pero se aleja del binarismo que, a muchas, muchos y muchas de nosotres nos enseñaron a creer: ¡No sólo existen cuerpos de hombres y mujeres! Existen muchos cuerpos que pueden tener características diversas que serían difíciles de encasillar en estas opciones y que expresan la multiplicidad de variaciones sexuales en cada cuerpo (CIDH, 2015b: párrs. 16-18).

Género

Éste se conforma por el conjunto de atributos asignados socialmente a las personas a partir del sexo que les es asignado al nacer. Es el que define, de acuerdo con los parámetros que se establecen en cada sociedad, cómo deben ser los hombres y las mujeres, cómo deben comportarse, a qué deben dedicarse, cómo deben verse y relacionarse entre sí. Aunque no te des cuenta, mucho de lo que hacemos se define por estas determinaciones que se basan en el juicio erróneo de que sexo es igual a género.

A pesar de estas construcciones asimétricas de poder, en las que muchas veces nuestra sexualidad es decidida o asumida por alguien más, podemos entender al género como una condición biopsicosocial, una situación que reúne cuestiones de índole biológica, psicológica, así como del peso del contexto en nuestras vidas.

Esta opresión que muchas personas sentimos en nuestro pecho conecta con experiencias tradicionales o normativas de la vivencia de género. Las personas adquirimos las características que son consideradas “femeninas” o “masculinas” a lo largo de nuestra vida. En la mayoría de los casos, a partir de la forma en la que se nos ha criado y educado, el tipo de reglas que se nos inculcan, las condiciones que se nos imponen, el tipo de espacios a los que se nos da o niega el acceso, los deberes que se marcan como “propios de nuestro sexo”, las dinámicas sociales y así sucesivamente. Por eso, podemos afirmar que la sexualidad siempre tiene un fuerte componente biológico, pero también social y relacional.

La noción de lo femenino está asociada, entre otras cosas, a la maternidad, a lo que es dado por “la naturaleza”, al hecho de engendrar. De esto deriva la concepción de lo femenino vinculado a dulzura, delicadeza, al cuidado, a ser más para las y los otros que para sí, al lugar de la emoción, de los afectos, de los sentimientos, de la intuición. Lo femenino es atribuido predominantemente a las mujeres, las cuales, en cumplimiento del “mandato cultural”, debemos asumir el papel de madre-esposa-ama de casa, liderar una familia y ser su pilar emocional. Significa trabajar, pensar y sentir para y por las y los demás.

Lo masculino se articula alrededor de la virilidad, de la erección, del sexo como placer. La perfección, la eficacia, la excelencia, el éxito, la razón, no expresar sensibilidad, protección, la capacidad para emprender, dominar y competir son los atributos psicológicos expresados en papeles instrumentales que se asocian con la masculinidad.

Quien no cumple con estos roles, normalmente es despojado de valor como persona y, por lo tanto, se le quita importancia en la sociedad; a menudo, en el peor de los casos, se le castiga, violenta o criminaliza (Iantaffi y Barker, 2020).

Es momento de pensar en que el género se va construyendo desde distintos orígenes y existencias, siendo las opciones existentes vastas y diversas.

Intersexualidad

Es un término que agrupa a personas que nacen con variaciones en las características sexuales —es decir, nacen con variaciones en las formas genitales, en la composición de las gónadas, en los niveles hormonales y/o en los patrones cromosómicos— que no se ajustan a las definiciones típicas de hombre y mujer. Esto puede ser visible al nacer o hacerse evidente en la pubertad, al no presentarse los cambios corporales esperados para una mujer o para un hombre típicos.

Una persona intersex puede identificarse como hombre o mujer, o como ninguna de las dos; puede reconocerse como heterosexual, bisexual, lesbiana, gay, trans o asumir una identidad política intersex o cualquier otra presente en la gama de orientaciones sexuales e identidades de género (Inter, 2015).

Esta identidad pertenece a la diversidad y/o disidencia de las características sexuales. No es una orientación sexual o una identidad de género.

Roles de género

Son aquellos comportamientos y conductas que asumimos con nuestros cuerpos al cumplir o no con los estándares que se esperan de nuestras identidades de género.

Los roles de género son una simplificación de lo que una persona debería hacer o desear según su sexo asignado al nacer.

A menudo son espacios que habitamos por costumbre, porque así crecimos o porque nos pueden condenar si nos portamos de formas no deseables para las normas sociales. No obstante, no son situaciones inamovibles, sino dependen del contexto y el tiempo en el que se desarrollan.

Muchas personas no tenemos problemas con nuestra corporalidad o con las características asumidas, ¡pero sí con los roles de género o formas que se asumen deben cumplirse según la categoría de hombre y mujer! (Iantaffi y Barker, 2020)

Sexo asignado al nacer

Cuando nacemos se asume nuestra identidad sexual a partir de nuestras características morfológicas o genitales externos. No es una situación biológica invariable, sino una lectura, una percepción que asume las características sexuales de una persona y una identidad de género a partir de los genitales de cada recién nacida/o/e. La mayoría de las personas son fácilmente clasificadas, pero algunas no encajan en el binario mujer/hombre (CIDH, 2015a).

Sexualidad

La sexualidad es una característica común que comparte toda la humanidad. Incluye, entre otras dimensiones, el sexo, las identidades, expresiones y roles de género, la orientación sexual, el erotismo, la atracción, el deseo, el placer, la intimidad, la reproducción, las relaciones eróticas y/o afectivas, la experiencia y los derechos sexuales. Dependiendo de cada experiencia de vida, habrá elementos que se incluyan en la vivencia cotidiana de las personas, pero no todas se expresan al mismo tiempo. La sexualidad y su vivencia plena serán influenciadas por factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos,

culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. ¡El contexto definirá los límites impuestos o autoimpuestos para el ejercicio pleno de la sexualidad! (OMS, 2002; 2018).

Sistema binario del sexo/género

Vamos a comenzar diciendo que en la actualidad nuestra sociedad está construida bajo un modelo social y cultural de origen occidental que señala que sólo existen dos géneros: los hombres y las mujeres. Tal sistema o modelo, conocido como sistema binario del sexo/género, excluye a quienes no se enmarcan en estas categorías (como las personas trans, no binarias o intersexual).

Esta creencia presupone y afirma que “la biología no se equivoca”, pues sólo existen machos y hembras. Pero ¡esto es un error! Ciencias como la biología o la genómica han descubierto que todos los seres vivos tienen una serie de variaciones que hace imposible seguir concibiendo todo solamente a partir del binarismo entre hombres y mujeres.

El género ha sido construido social, histórica, cultural, económica, política y geográficamente, por lo que no es algo natural, sino está arraigado en las relaciones sociales. En este sentido, muchas de las cosas que decimos sobre ser niñas o niños y dividir los roles que asumimos de cada parte no son algo natural de la biología, sino de las creencias históricas.

El binomio de género (hombres-mujeres; machos-hembras) distribuye roles y responsabilidades sociales derivadas de la percepción asignada a las distintas personas, lo que construye una serie de imaginarios sobre las actividades, comportamientos o afectos que deberían desarrollar las personas sólo inferidas por la corporalidad o apariencia física de una persona (CIDH, 2015a).

Las personas que nos asumimos como diferentes, diversas y disidentes: algunos conceptos relacionados

Diversidad corporal

La diversidad corporal se refiere a las distintas variedades de cuerpos que pueden existir. Esto incluye la talla y la estatura, la complexión física o la morfología ósea; pero también aquellas cuestiones que no se pueden ver de la anatomía de las características sexuales que rompen el binarismo de mujeres y hombres (CIDH, 2015a).

Estructuras de opresión

Actitudes y configuraciones sociales que sostienen la construcción de la identidad y la personalidad dentro de sociedades que han vivido discriminación estructural. Se basan en las siguientes dinámicas: explotación, marginación, anulación del poder de las personas que resisten, imperialismo cultural y violencia (Young, 2000: 21). En la sexualidad se reconocen algunas de estas prácticas, como la homofobia. No obstante, se pueden reconocer distintas formas de odio y sometimiento sexual: *misoginia* (odio a las mujeres); *homofobia* (odio a las personas gays); *lesbo-odio* (en contra de mujeres lesbianas); *transodio* (*transmisoginia*, en contra de mujeres trans, y *transmisandría*, odio a hombres trans); *binarismo de género* (odio y desconocimiento a las personas no binarias); *alosexismo* (desconocimiento y odio a las personas asexuales y del espectro), entre otras.

Hetero y cisnormatividad

La heteronormatividad refiere al sesgo cultural en el que se instituye a la heterosexualidad como el modelo a seguir al considerarlo la única orientación sexual “normal, natural o ideal”. Esta serie de normas se sostiene en los aparatos jurídicos, sociales y culturales e implica un conjunto de obligaciones y presiones para comportarse y ser según el modelo de la heterosexualidad.

La cisnormatividad sigue la misma intención política: hacer que las personas designadas como hombres o mujeres al nacer se comporten y cumplan con sus roles asignados. Esta norma social desconoce la existencia de vivencias de géneros diversos (CIDH, 2015a).

Normas y contexto social

Acuerdos sociales tácitos que existen dentro de las sociedades que han reproducido prácticas y acciones basadas en la discriminación estructural. Las normas sociales no siempre son escritas, sino muchas veces son valores y posiciones que se heredan socialmente creando nociones de verdad sobre lo que las personas deberían ser o cómo deberían comportarse.

Los factores de espacio y tiempo serán importantes para que una persona pueda vivir su sexualidad plenamente. Asimismo, el contexto modificará la vivencia social de la sexualidad.

Hay territorios donde los derechos se defienden y protegen; hay otros espacios donde se persiguen y se agreden o prohíben. Hay universidades que cuidan de las identidades sexuales y de género diverso; hay escuelas que son género-restrictivas y violentas.

El ciclo de vida también importa. Una persona que expresa su sexualidad no normativa desde temprana edad puede vivir acoso escolar y violencia familiar, pero también puede encontrar referentes y generar redes de afecto (comunidades donde las personas nos encontramos, nos relacionamos y nos cuidamos mutuamente) desde una fase temprana de su vida. Una persona mayor puede vivir limitaciones, ridiculización o falta de comprensión; pero también puede contar con más elementos para poder procesar la exclusión y la violencia. Por eso importa mucho la red de cuidados y afectos.

Patriarcado, colonialidad y capitalismo

Se trata de tres sistemas relacionados en los que se originan las violencias, desigualdades, abusos y asimetrías encontradas hasta nuestros días. Al ser sistemas que impactan a todas las sociedades, son productores de subjetividades y visiones acerca de lo que todas las personas deberían ser y hacer.

Capitalismo. Sistema socioeconómico vigente que mide la utilidad de las vidas en relación con lo que reproducen en los mercados laborales, sin tomar en cuenta otras circunstancias o condiciones de vida. En la sexualidad, el capitalismo impacta en la construcción de lo que se considera valioso, lo cual incluye prácticas sexuales que se reconocen como válidas, cuerpos estéticos frente a los que no, o la construcción tradicional de relaciones que dificulta el reconocimiento de distintas formas de ser y estar en el mundo.

Colonialidad. Lógicas anticuadas, heredadas de las épocas coloniales. Se basan en la creencia de que hay sociedades y culturas superiores e inferiores en rasgos como los saberes, los sistemas de gobierno, las nociones de la sexualidad y la vida o la visión sobre el territorio y la naturaleza. En la sexualidad implica la negación de identidades tradicionales, saberes y referentes que demuestran que existen muchas más nociones de sexualidad más allá de la norma occidental y cristiana.

Patriarcado. Sistema social de dominación que mantiene a los hombres heterosexuales cisgénero en el centro de todo el poder, la historia y la toma de decisiones, relegando a las mujeres y otras identidades de género a someterse a este sistema en el que pierden sus derechos y su poder político. Este sistema impone una noción de sexualidad cerrada, limitando y restringiendo todos los descubrimientos y avances existentes en materia de sexualidad humana, lo que hace que se mantengan intactos los referentes más tradicionales sobre sexo, género y orientaciones sexuales.

Identidades de género y orientaciones sexuales

Expresión de género

Por expresión de género nos referimos a la exteriorización o la socialización que realiza una persona sobre el género en el que se sienta más cómoda mediante el uso de diferentes formas de vestir, la gestualidad y el comportamiento, empleo de accesorios, la manera de hablar, expresarse y sentirse con el resto de la sociedad. Lo anterior puede manifestarse como sigue (CIDH, 2020: párr. 53):

1. Normativa: Las personas se expresan de acuerdo con las expectativas que una sociedad en específico ha diseñado y estructurado de acuerdo con su sexo y género asignados desde el momento de nacimiento.
2. No normativa: Las personas se expresan de acuerdo como ellas lo decidan, teniendo la posibilidad de romper con el constructo hegemónico social, geográfico, político y económico que se ha realizado en torno a ellas.

Identidad de género

Vivencia interna e individual del género, tal como cada persona la siente, misma que puede corresponder o no con el sexo asignado al nacer. Incluye la vivencia personal del cuerpo, que podría o no involucrar la modificación de la apariencia o funcionalidad corporal a través de tratamientos farmacológicos, quirúrgicos o de otra índole, siempre que la misma sea libremente escogida (Corte IDH, 2017).

La identidad de género en todas las personas empieza a desarrollarse entre los tres y cinco años, además puede incluir otras expresiones de género como la vestimenta, el modo de hablar y los modales.

Existen múltiples identidades posibles. Lo central de cada una de ellas es que sea libremente escogida. Encontramos las siguientes:

1. *Identidades cisgénero*: son aquellas personas que en lo general se sienten identificadas con su cuerpo, así como con los roles e identidad de género asignada al nacer.
2. *Identidades trans*: son identidades paraguas;¹ en otras palabras, un conjunto de vivencias personales sobre el género que contiene a diversas personas que rompen con las expectativas, roles y apariencia que les fueron asignadas al nacer.

¹ Cuando se habla de paraguas o espectro es una categoría que puede incluir diversas posibilidades, algunas con nombres propios y otras en ambigüedad, pero que representan la gran diversidad de existencias.

3. *Identidades no binarias*: es otro término paraguas que contiene diversas opciones de género que rompen con el binarismo a partir de diferentes técnicas, como considerar la posibilidad de vivir expresiones de género mixtas (personas bigénero), con identificaciones parciales y cambiantes (género fluido), identificación parcial, entre otras.
4. *Identidades agénero*: Se trata de aquellas identidades, a menudo integradas en las identidades no binarias que consideran que el género, como constructo social, no es una categoría obligatoria y que, por lo tanto, no aceptan incorporarla en su sistema de valores. Esto significa que no reconocen su identidad como perteneciente a alguna categoría de género existente, aunque reconocen que en una sociedad como ésta es imposible no ser “genderizado” (reconocido en una identidad particular de género).

Identidades ancestrales de género

Contrario a lo que se cree, las identidades de género fuera del binario no son un tema nuevo. En diversas culturas se pueden encontrar distintas expresiones que rompen el ahora normalizado binarismo de género. Esas culturas consideran, o consideraban, a la sexualidad como una situación fluida, muchas veces conectada con las concepciones del mundo.

Por ejemplo, las personas Dos Espíritus, indígenas de la región norteamericana de Estados Unidos y Canadá, concebían a personas cuyo espíritu tenía simultáneamente lo masculino y lo femenino.

Igualmente, hay otras expresiones de género que rompen las opciones tradicionales, como las personas muxes en la cultura binnizá (zapoteca) de Oaxaca, la identidad wigunduguid dentro del pueblo indígena kuna en Panamá o las personas hijra de la India, entre otras (CIDH, 2020: párrs. 92-97).

Orientación sexual

Es la atracción emocional, física, erótica, afectiva y/o sexual de una persona hacia otras pudiendo ser éstas de su mismo sexo y/o género, de un sexo y/o género distinto al suyo, por ambos sexos o la multiplicidad de géneros. Incluye todas las posibles formas de sentir atracción (Corte IDH, 2017).²

² En el caso de la definición de esta caja de herramientas se considera que la necesidad de mantener intimidad o relaciones sexuales podría dejar fuera a las personas asexuales y del espectro, por lo que se opta por la definición propuesta.

La orientación sexual más conocida, y la que ha imperado debido a una estructura y sistema que la legitima, es la heterosexual, que es la atracción entre un hombre y una mujer.

Algunos ejemplos de las orientaciones sexuales no normativas son:

1. *Gays*: hombres que se sienten emocional, afectiva y/o sexualmente atraídos por otros hombres.
2. *Lesbianas*: mujeres que se sienten emocional, afectiva y/o sexualmente atraídas hacia otras mujeres.
3. *Personas bisexuales*: personas que se sienten emocional, afectiva y/o sexualmente atraídas hacia personas con diversas identidades de género específicas.
4. *Personas asexuales*: se refiere a una amplia gama de personas que abarca a personas asexuales, demisexuales y grisexuales, entre otras. La característica en común es tener baja, nula o condicionada atracción sexual y/o afectiva hacia otras personas. Pueden desarrollar o no relaciones románticas, eróticas o erótico/afectivas y realizar diversas prácticas sexuales.
5. *Personas pansexuales*: personas que en lo general sienten atracción por personas independientemente de su identidad de género o sexo.

OSIGR no normativas

Acrónimo que expresa orientaciones sexuales, identidades de género y formas de relacionamiento que no cumplen con las normas establecidas del sistema sexo-género y binario. Esta serie de identidades suelen vivir multiplicidad de violencias y formas de discriminación.

Erotismo y otros elementos que conforman la sexualidad humana

Afectividad, erotismo e intimidad (AEI)

Son tres palabras que refieren a nuestra conexión con nuestro entorno y con las personas que nos rodean.

Decimos que sentimos afecto por alguien cuando la persona o personas nos provocan cercanía, proximidad y deseos de formar un vínculo. A menudo, la afectividad se reduce al

amor romántico,³ sin embargo, hay múltiples formas de conectar con las personas; incluso hay personas que son arománticas y de todos modos pueden desarrollar sentimientos afectivos, de cercanía y cuidado con otras personas. Por ello, la afectividad es una dimensión de las emociones (lo que me provocan las personas y las interacciones con ellas) y de los sentimientos (lo que interpreto o valoro de una experiencia).

El erotismo refiere a generar un gran gusto por algo, alguien o una experiencia. Generalmente, se habla del erotismo sólo en la práctica sexual, pero hay distintas formas de vivir eróticamente el mundo, ya sea por el agrado estético al arte, e incluso por el placer que proveen los alimentos u otro tipo de prácticas. ¡O por compartir el tiempo con alguien más!

El erotismo es una conexión con la vida. “Esa conexión refuerza nuestra capacidad de goce, pero no sólo en la sexualidad, sino en todos los aspectos de nuestra vida y nuestros quehaceres, y permite evaluar si todo lo que hacemos tiene un sentido real para nosotras” (Sánchez Reche, 2020: 252).

A menudo relacionamos la palabra *erotismo* con la sexualidad humana, por lo que será importante precisarla adecuadamente en una conversación o una relación social.

El erotismo es una práctica que ha sido reducida al goce sexual y a menudo centrada en el placer masculino, dejando fuera todas las sensaciones posibles que pueden vivir los cuerpos que se comparten en distintas dimensiones de la vida.

La intimidad es un concepto mucho más amplio que el acto sexual, aunque sea uno de sus significados. La intimidad también tiene que ver con el apego, con compartir experiencias, con sentir que podemos ser como somos con otra persona y con la percepción de vínculos, comodidad y familiaridad que todo esto genera. En muchos sentidos, la intimidad y la exposición son primas hermanas. Es imposible intimar con alguien sin asumir ciertos riesgos al exponernos y compartir parte de lo que somos con esa persona (Iantaffi y Barker, 2020: 233).

Estas tres dimensiones de la sexualidad se dan por hecho. No obstante, son importantes de entender, pues las personas que salen de las normas establecidas en esta configuración suelen ser agredidas, limitadas, envilecidas o desconsideradas.

³ El amor romántico ha sido la forma en la que tradicionalmente se ha explicado “la norma” de relaciones sociales en la que se le da mayor peso y prioridad a las relaciones de pareja, monógamas, heterosexuales y cisgénero. A menudo esta narrativa excluye otras opciones de relaciones, lo que genera una importante asimetría de poder.

Atracción sexual

Es la condición de sentirse estimulada afectiva, estética, erótica o sexualmente por otra persona. La atracción sexual puede ser nula o casi inexistente en el caso de las personas asexuales y del espectro.

No se considera que la falta de atracción sea una enfermedad, sino una posibilidad más de la sexualidad humana (Gutiérrez, 2021).

Se reconocen, al menos, tres opciones de atracción sexual:

1. Alosexual. Personas que sienten atracción sexual por otras personas.
2. Grisexualidad y demisexualidad. Personas que pueden llegar a desarrollar atracción sexual bajo condiciones específicas, por ejemplo, la conformación de vínculos duros en aspectos sensoriales, emotivos, sentimentales, románticos, estéticos, entre otros (a esto se le conoce como espectro asexual).
3. Asexualidad. Personas que en lo general no desarrollan atracción sexual por otras personas.

Consentimiento

Serie de acuerdos que derivan de la comunicación y la responsabilidad de cuidado de la otra persona. Es especialmente necesario en las relaciones que implican contacto sexual, pues implica la construcción de acuerdos respecto al cuidado mutuo y que, de igual manera, éstos respeten y respondan al autocuidado.

El consentimiento implica los siguientes elementos:

- a) *Se ejerce en libertad.* El consentimiento no puede darse bajo coacción, intimidación, influenciado por sustancias psicoactivas o en enfermedad. Tampoco puede darse cuando hay una asimetría en la edad o una condición de discapacidad intelectual que impida decidir informadamente.
- b) *Debe ser informado.* Se tiene que explicar todo lo que rodea a la sexualidad de la persona, implicando posibles contactos de riesgo previos o prácticas sexuales de riesgo.
- c) *Debe darse de manera detallada.* Se debe detallar de manera muy específica qué prácticas está una persona dispuesta a responder y cuáles no está dispuesta a seguir.
- d) *Puede ser reversible.* El consentimiento, acuerdos y condiciones pueden modificarse en cualquier momento, incluso se pueden interrumpir inesperadamente.

- e) *Debe darse de manera entusiasta.* Se da con plena conciencia y se conoce cada vértice de la decisión, por lo que la persona se siente confiada de continuar con la práctica.

El consentimiento es central en cualquier tipo de relación. Aunque a menudo se habla de éste prioritariamente cuando nos referimos a las relaciones sexuales. Asimismo, debería considerarse también en todas las dimensiones de la afectividad, erotismo e intimidad (Amnistía Internacional, 2021).

Deseo sexual

Se refiere al deseo que tiene cada persona de ejercer su erotismo y practica sexual, ya sea consigo misma o compartiéndola con otra persona o personas.

Las personas pueden tener distintos niveles de deseo sexual. Actualmente se considera que tener un bajo deseo sexual no es una enfermedad, sino una forma más de vivir la sexualidad.

El deseo puede tener distintos niveles y subniveles en cada grado:

1. Intenso. La persona tiene constantemente necesidad de ejercer su erotismo y práctica sexual.
2. Medio. La persona tiene una fluctuante necesidad de ejercer su erotismo y práctica sexual.
3. Bajo. La persona tiene una intensidad baja de ejercer su erotismo y práctica sexual.
4. Nulo. La persona raramente o nunca tiene deseos de desarrollar su erotismo y práctica sexual.

Conocer sobre el deseo sexual es esencial no sólo en el ejercicio de la sexualidad sino también para entender la asexualidad, así como la decisión de muchas personas de no querer participar en actividades sexuales.

Experiencia en la vida afectiva, erótica y sexual

La sexualidad se construye colectivamente, no sólo en términos individuales, y depende del contexto, así como de los recursos afectivos, de conocimiento o de redes próximas de cuidado que tiene cada persona, para poder desarrollarse plenamente.

Por ello, la experiencia afectiva, erótica o sexual no tiene que ver solamente con la vivencia de relaciones sexuales (coitales), sino también con el ejercicio pleno de la sexualidad según el contexto.

Una persona vivirá con mayor plenitud en un contexto donde se respete y estimule hablar y vivir abiertamente su sexualidad. Mientras que otras personas experimentarán miedo, reserva o incluso violencia en ambientes que maltratan o no reconocen la multiplicidad de identidades existentes en la gama de orientaciones sexuales, identidades de género y formas no normativas de relacionamiento (Iantaffi y Barker, 2020).

Formas de relacionamiento no normativas

Como hemos señalado, la heteronorma sostiene que sólo es posible vivir la sexualidad en términos de conformar familias tradicionales.⁴ Esto, junto con el amor romántico, desvalida no sólo una serie de acuerdos, tipos de conexión y formas de vinculación que permiten orientar el cuidado más allá de la relación romántica, sino también diferentes formas de relacionamiento.

El amor romántico sitúa como paradigma las relaciones entre un hombre y una mujer, símbolo que se hace obligatorio para el resto de la sociedad.

No obstante, existen muchos tipos de relación que basan sus acuerdos no en el amor romántico o en la monogamia (tener una sola pareja). Estas formas de relación se han mirado con extrañeza, recelo, incluso con agresividad por representar opciones diversas y contrastantes a los formatos tradicionales.

Hoy en día, la mayoría de las políticas de cuidado y acciones públicas dirigen su atención al modelo tradicional de familia, por lo que es importante validar y ser responsables con otras formas de relación que no ponen en el centro al matrimonio tradicional.

Entre las formas de relación que podemos encontrar en este rubro algunas proponen tener más de una pareja afectiva o sexual (poliamor, anarquía relacional), concentrar los acuerdos a la vivencia de experiencias sexuales (relaciones abiertas, casuales o amistades con momentos coitales) o a la formación de nuevos núcleos familiares no tradicionales (familias poliamorosas, familias homoparentales).

Muchos de estos modelos de relacionamiento pueden sufrir exclusión al momento de exigir condiciones de seguridad social, cuidados o arreglos laborales para el cuidado de vínculos afectivos más allá del núcleo amoroso (Iantaffi y Barker, 2020: 233).

⁴ Familias que siguen un modelo unívoco de mujer, hombre y descendencia (hijas e hijos).

Los derechos sexuales y el cómo se violentan

Derechos sexuales

A partir de las luchas y movilizaciones que hemos vivido a lo largo de la historia, surgió una serie de demandas que se han convertido en derechos que, por norma, son derechos exigidos o derechos vivos, situaciones que aún no se clasifican en ningún sistema normativo, pero que defendemos para el reconocimiento de todas las existencias divergentes.

Algunos de los derechos relacionados con el ejercicio de la sexualidad reconocidos en este ámbito son:

- Los derechos a la vida, la libertad, la autonomía y la seguridad de la persona en el ejercicio de su sexualidad.
- El derecho a la igualdad y la no discriminación.
- El derecho a no ser sometido a torturas o a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes. Hoy en día, a estas prácticas las conocemos como Esfuerzos para corregir la orientación sexual e identidad de género (Ecosig), prácticas que se reconocen como tortura.
- El derecho a la privacidad, confidencialidad y resguardo de nuestros datos personales. En México, existen reformas a la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia y al Código Penal Federal, conocidas popularmente como “Ley Olimpia”. ¡Nadie puede hacer uso de información escrita o audiovisual de ti sin consentimiento de tu parte!
- Los derechos al grado máximo de salud (incluida la salud sexual) y al nivel máximo de seguridad social.
- El derecho al matrimonio y a formar una familia con el libre y completo consentimiento de ambas personas, y a la igualdad dentro del matrimonio y en el momento de disolución de éste. En 2023, ya todas las entidades federativas del país han reconocido este derecho.
- El derecho a decidir el número de hijos/hijas/hijos que se desea tener y el intervalo de tiempo entre los nacimientos.
- Los derechos a la información y a la educación. Mereces y necesitas información de calidad que te permita tomar decisiones y generar cuidados con las personas con las que te conectas.
- Los derechos a la libertad de opinión y expresión.
- El derecho a la reparación efectiva en caso de violación de los derechos fundamentales (OMS, 2002; 2018).

Discriminación (en términos legales)

Según la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (LFPED), la discriminación se entiende como:

Toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, cuando se base en uno o más de los siguientes motivos: el origen étnico o nacional, el color de piel, la cultura, el sexo, el género, la edad, las discapacidades, la condición social, económica, de salud física o mental, jurídica, la religión, la apariencia física, las características genéticas, la situación migratoria, el embarazo, la lengua, las opiniones, las preferencias sexuales, la identidad o filiación política, el estado civil, la situación familiar, las responsabilidades familiares, el idioma, los antecedentes penales o cualquier otro motivo.

También se entenderá como discriminación la homofobia, misoginia, cualquier manifestación de xenofobia, segregación racial, antisemitismo, así como la discriminación racial y otras formas conexas de intolerancia (Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación, 2003).

Esta ley también nos da pauta para diseccionar la discriminación en cuatro elementos esenciales, todos ellos necesarios para identificarla y determinar plenamente si un acto es o no discriminatorio; veamos cuáles son:

1. Existe una acción que genera exclusión.
2. Particularidades de la exclusión (“por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional”).
3. Se violentan los derechos humanos y las oportunidades de las personas.
4. Identidades históricamente discriminadas.

Discriminación estructural

Es la perspectiva que nos invita a comprender la discriminación como un problema de corte social profundamente arraigado en las relaciones sociales, las prácticas, las instituciones y las relaciones entre personas y colectividades.

Se refiere al conjunto de normas, reglas, rutinas, patrones, actitudes y pautas de comportamiento que dan paso a una situación de inferioridad y exclusión contra un grupo de personas de forma generalizada, las cuales son perpetuadas a lo largo del tiempo e incluso por generaciones. Es decir, no se trata de casos aislados, esporádicos o episódicos,

sino que son prácticas discriminatorias que surgen como consecuencia de un contexto histórico, socioeconómico y cultural (CIDH, 2017: párr. 393).

La discriminación estructural se compone de los siguientes elementos:

- Estructuras de poder que sostienen las desigualdades sociales.
- Condición generalizada de exclusión.
- Creación de patrones que reiteran la exclusión en distintas dimensiones de la vida de las personas.
- Suelen violentar diversos derechos humanos de manera simultánea, lo que acelera la desigualdad.
- Es una condición que no depende de un contexto determinado, ni del ciclo de vida de una persona.
- Es impersonal, pues suele colectivizar la exclusión.
- Se sostiene en los distintos canales de socialización como la educación o la lengua.

Ideología de género

Narrativa de exclusión de mayor fuerza de los grupos que van en contra de los derechos y agendas de las movilizaciones de las mujeres y de las personas con orientaciones sexuales, identidades y expresiones de género, así como formas de relacionamiento no normativo. A estos grupos se les conoce como colectivos género-restrictivos.

La “ideología de género” es un término peyorativo usado para menoscabar los derechos humanos y la justicia de género. Al reemplazar términos como *derechos de las mujeres*, *igualdad*, *en el mejor interés del niño/a* y *derechos LGBT* por “ideología de género”, los grupos género-restrictivos basados en la fe desacreditan los esfuerzos en derechos humanos y los presentan como una imposición neocolonial contraria a los valores locales. Los argumentos agrupados bajo la oposición a la “ideología de género” se usan de manera oportunista, adaptando rápidamente su significado a contextos específicos, preocupaciones sociales y luchas políticas. Por tanto, lo más importante sobre la “ideología de género” no es lo que el término significa, sino la visión de mundo género-restrictiva que transmite y que busca imponer a través de la desinformación y el pánico moral (Martínez, Duarte y Rojas, 2021: 10).

Interseccionalidad

Paradigma de interpretación de nuestro entorno y de las personas que se encuentran en ella, la interseccionalidad nos permite entender cómo diferentes identidades personales y colectivas pueden ser interpretadas y tratadas de manera desigual o excluyente, lo que

complejiza la exclusión, pues una persona puede vivir más de una identidad históricamente discriminada. La interseccionalidad nos permite reconocer, entonces, que la discriminación se da por dos motivos:

1. Porque no se entiende que la experiencia de vida de las personas es polifacética y que nosotras podemos vivir más de una identidad simultáneamente, lo que históricamente se ha manifestado como exclusión o pauperización.
2. Porque nuestros arreglos sociales e institucionales no son capaces de entender que las personas no sólo representamos una identidad, sino muchas veces una diversidad de ellas. Al asumir que sólo representamos una identidad, se simplifica el trato y a menudo, como consecuencia, se activan comportamientos y actitudes discriminatorias (Platero, 2014: 404-405).

Narrativas de exclusión

Una narrativa es una historia compartida entre diversos integrantes de la sociedad, incluso por sociedades enteras. No se trata de un relato ficticio, sino del sistema de creencias y valores de las personas y colectivos. Contiene una serie de interpretaciones sobre la historia común de una sociedad y de cómo funciona ésta.

Las narrativas justifican y le dan sentido a nuestra realidad, y generalmente son la fuerza vital para que nos movilizemos o actuemos. “Las historias conectan lo que ocurre en la sociedad con lo que son los seres humanos y con lo que hacen o deben hacer” (De Latour, Perger, Salaj, Tocchi y Viejo, 2014: 68).

En el caso de las narrativas de exclusión se trata de relatos que buscan explicar o caracterizar a los grupos que se representan como una amenaza o peligro para la sociedad. Estos relatos pretenden posicionar relaciones de poder donde los grupos que han sido dominantes intentan justificar sus privilegios.

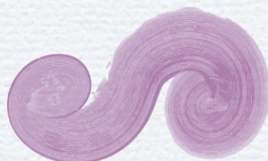
En el caso de las personas con identidades y expresiones de género, orientaciones sexuales y formas de relacionamiento no normativo existe una serie de narrativas ofensivas, degradantes, violentas y criminalizantes. Una de las más conocidas es aquella que señala que los derechos y demandas de estas personas “son sólo un intento de implementar un régimen universal basado en la ideología de género”. Con base en estas narrativas, se han organizado grupos que intentan restringir, eliminar o quitar los derechos y avances logrados con las movilizaciones sociales.

Narrativas género-restrictivas

Son narrativas de corte excluyente y violento que utilizan diferentes personas, organizaciones e instituciones que están en contra de los avances jurídicos y sociales de los movimientos defensores de los derechos de las personas con OSIGR no normativas. Estos movimientos intentan deslegitimar las discusiones sobre el género e imponer ideas tradicionalistas sin sustento, además de tratar de imponer una visión binaria del género (Martínez, Duarte y Rojas, 2021: 10).

Queer/Cuir

Término que originalmente era utilizado en las culturas angloparlantes para desacreditar, burlarse o agredir a las personas que eran consideradas “raras” y se salían de la norma estética y de comportamiento. Su significado en español es inexacto, pero puede significar “raro”, “torcido” o “maricón”, entre otros. El término ha sido reapropiado por los movimientos sociales y diversas personas académicas para empoderar a las personas con OSIGR no normativas y transformar el sentido de la narrativa original. Hoy en día se usa como una palabra que genera colectividad, orgullo y, en ocasiones, unidad a los movimientos y personas que se aglutinan en las identidades sexuales y de género no normativas. Usamos la palabra *cuir* como una forma de castellanizar el concepto original (Platero, 2014: 407).



Todo esto queremos reforzártelo con un esquema muy utilizado para estos temas: la galleta de jengibre de la sexualidad... y sus *amistades/afectos*.

¡La sexualidad no se da en soledad, siempre es parte de un núcleo de pertenencia y vinculación con otras personas!

A continuación, vamos a resumir estos términos. Es importante que sepas que cada categoría está acompañada de ejemplos, más no son limitativos, pues a menudo son categorías que contienen una innumerable cantidad de identidades, expresiones y ejemplos.

1. Identidades de género

- 1.1. Identidades cisgénero
- 1.2. Identidades trans
- 1.3. Identidades no binarias
- 1.4. Identidades agénero

2. Expresión de género

- 2.1. Normativa
- 2.2. No normativa

3. Contexto social

- 3.1. Cómo el espacio social limita o abre la vivencia de la sexualidad
- 3.2. En qué fase de la vida estoy y cómo puedo expresar mi sexualidad libremente

4. Características sexuales

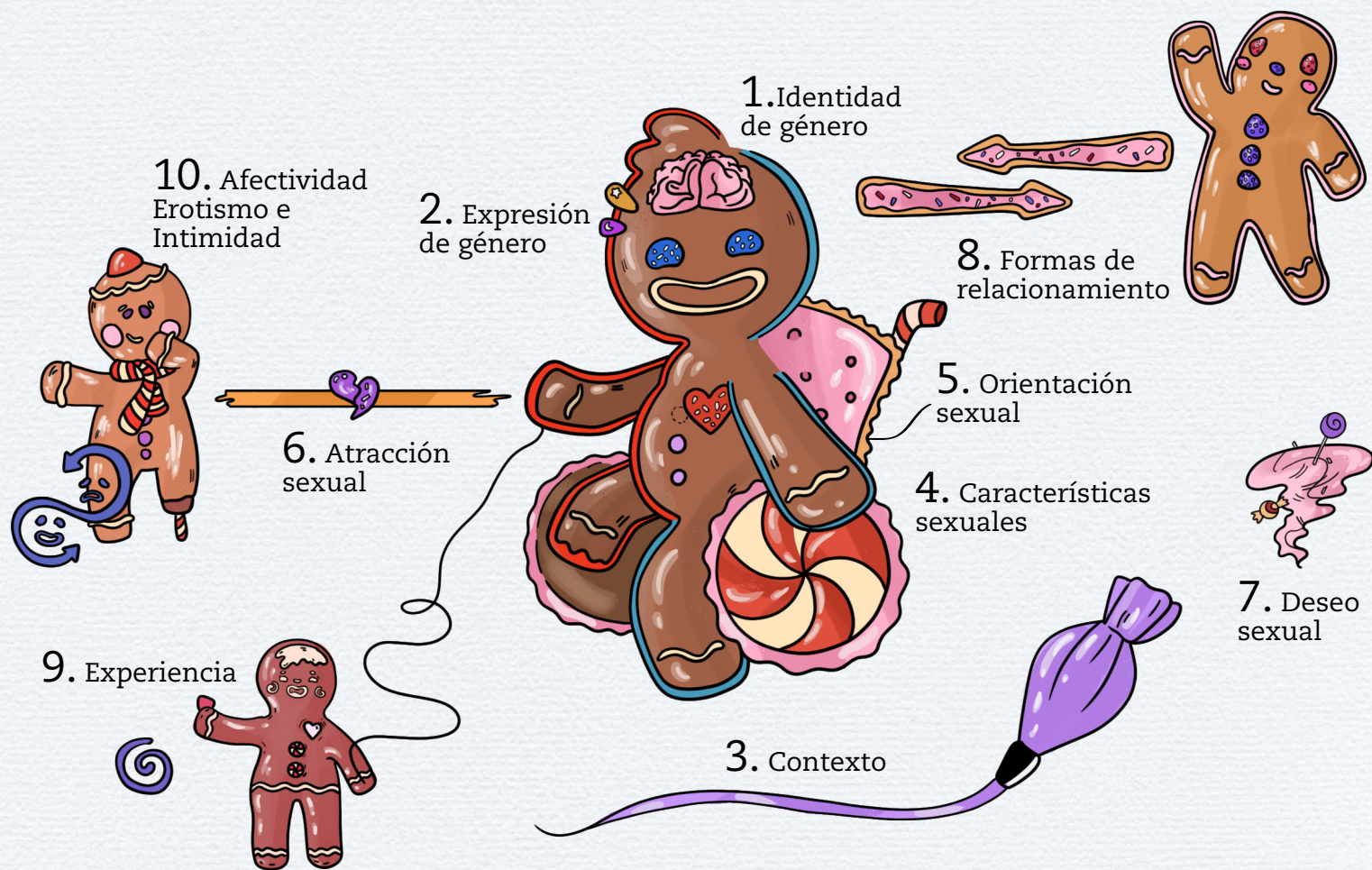
- 4.1. Información genética
- 4.2. Información gonadal
- 4.3. Morfología interna
- 4.4. Morfología externa/genitales
- 4.5. Carga hormonal
- 4.6. Características sexuales secundarias

5. Orientación sexual

- 5.1. Gays
- 5.2. Lesbianas
- 5.3. Heterosexuales
- 5.4. Bisexuales
- 5.5. Asexuales
- 5.6. Pansexuales

6. Atracción sexual

- 6.1. Alosexualidad
- 6.2. Grisexualidad y demisexualidad
- 6.3. Asexualidad



7. Deseo sexual

- 7.1. Intenso
- 7.2. Medio
- 7.3. Bajo
- 7.4. Nulo

8. Formas de relacionamiento

- 8.1. Tener más de una pareja afectiva o sexual
- 8.2. Concentrar los acuerdos a la vivencia de experiencias sexuales
- 8.3. Nuevos núcleos familiares no tradicionales

9. Experiencia sexual

- 9.1. ¡Depende de cada vivencia, contexto y forma de aceptar la sexualidad propia y ajena!

10. Afectividad, erotismo, intimidad

- 10.1. ¡Depende de cada vivencia, contexto y forma de aceptar la sexualidad propia y ajena!

2. Algunas situaciones de discriminación y violencia que enfrentamos las personas no normativas

Todavía existe la creencia de que las personas con identidades y expresiones de género, orientaciones sexuales y formas de relacionamiento no normativas han logrado desarrollar todos sus derechos, “al grado que ahora son ellas las que mandan”.

Esta visión confunde a las personas que apenas están conociendo el tema de sexualidad y diversidades/divergencias sexuales y es rotundamente falso en varios niveles:

- 1. Las personas con OSIGR no normativas apenas han comenzado a lograr algunos avances en materia de derechos.
- 2. No existe algo como “un lobby gay” o un intento de adoctrinamiento ideológico. Estas narrativas persiguen polarizar y crear un ambiente de pánico ante los avances en materia de derechos tanto de los colectivos con OSIGR no normativos como de los derechos de las mujeres, las niñas y juventudes.

Esta creencia es peligrosa porque todavía hay muchos riesgos que enfrentamos las personas que nos identificamos con estas identidades.

Aquí va un resumen, una introducción muy básica, acerca de las discriminaciones, desigualdades, exclusiones y violencias que vivimos en la educación, el trabajo, la salud y la seguridad.

1. La educación

En los espacios educativos enfrentamos diversas problemáticas:

- 1.1. Frecuentemente, los contenidos no hacen referencia a nuestra existencia no normativa. La Nueva Escuela Mexicana es la primera que hace mención explícita de nuestras identidades, pero aún hay muchas resistencias por parte de varios sectores de visibilizar estos temas.
- 1.2. Se subestiman los sentires y necesidades de las niñas y juventudes que se identifican como sexodivergentes.⁵
- 1.3. Existen muchas formas explícitas de violencia a nuestras existencias, desde comentarios ofensivos y burlas hasta acoso escolar y violencia constante.
- 1.4. Existe poca institucionalización de la defensa de nuestros derechos, lo que hace que se le dé poco seguimiento a las situaciones que podemos estar enfrentando.

Otras más están relacionadas con los materiales sin representación, las brechas de acceso y permanencia en la educación, los roles y demandas de género en ciertas áreas de conocimiento y la inexistencia o deficiencia de educación sexual integral.

2. El trabajo

En el trabajo no dejamos de vivir situaciones complicadas:

- 2.1. Nuestra identidad está condicionada a anularse o limitarse para poder ser contratadas/os/es, permanecer en un centro laboral o participar para un ascenso laboral.
- 2.2. Debido a que muchas personas sexodivergentes enfrentamos constantes actos de discriminación en la educación, llegamos a la edad adulta a menudo con deficiencias de preparación o falta de habilidades para hacer frente al mundo laboral. Nos vemos obligados a aceptar trabajos informales, precarios y, muchas veces, de riesgo.

⁵ Para darle variedad a todo el texto, verás usos diversos cuando nos referimos a las personas. *Sexodivergentes* y *no normativas* son opciones viables para referirnos a estas diversidades.

- 2.3. El acoso escolar que encontrábamos en la escuela no desaparece en esta fase, frecuentemente continúa y se refuerza al estar normalizado el maltrato en los entornos laborales.
- 2.4. Todavía encontramos resistencias al tratar de registrar a nuestras familias en el seguro social si pertenecemos a un núcleo homofamiliar o que sea fuera de la heteronorma, donde no se siguen los estándares de la unidad familiar tradicional. Existen aún muchos obstáculos y dificultades para asegurar o dar protección social a nuestras parejas sentimentales y vínculos.

Otras condiciones que pueden existir es que a menudo no contamos con seguridad social, nos condicionan el pago, nos crean casos falsos sobre una supuesta mala actitud por defender nuestra identidad. También llegan a limitarnos el acceso a la plenitud laboral, ya sea por el acoso que mencionamos o por otras formas veladas, como el congelamiento o restricción de hacer nuestras actividades laborales o anulando nuestras aportaciones a los proyectos comunes.

3. La salud

El espacio de salud es uno de los que resultan más complicados por los siguientes motivos:

- 3.1. A menudo recibimos maltrato médico, comentarios ofensivos, invasión de la privacidad, incluso agresión física directa por parte del personal médico.
- 3.2. Desconocimiento de nuestras identidades, incluso patologización, por lo que en algunos espacios médicos podemos encontrar prácticas de esfuerzos correctivos para modificar nuestra sexualidad (Ecosig).
- 3.3. En el caso de las personas intersexuales, reciben múltiples violencias de diversa índole desde que nacen y a lo largo de su vida, sometiéndolas a procedimientos y tratamientos que muchas veces no necesitan, pero a los que son forzados por los juicios médicos o los roles de género tradicionales.
- 3.4. Insuficientes servicios de salud mental para la población en general y con perspectiva antidiscriminatoria para la atención de las personas sexodivergentes.
- 3.5. Falta de capacitación al personal en perspectiva de género y atención a las personas sexodivergentes, lo que provoca que recibamos atención sin pertinencia identitaria.

Además, encontramos con que no se respetan nuestros nombres y pronombres de elección, no se nos informa en ocasiones correctamente acerca de los procedimientos y tratamientos a los que hemos de ser sometidos, nos dan tratos desiguales en los espacios de atención a los que nos someten, particularmente con mayor estrés emocional.

4. La seguridad

Éste es un espacio complejo en términos de cambios sociales en general y, en cuestión de las sexodivergencias, hay elementos que los acrecientan:

- 4.1. Vivimos muchas formas de violencia social que son subestimadas por el poder judicial, desde ministerios públicos hasta tribunales, banalizando lo que podemos sentir o el riesgo inminente que sentimos hacia nuestras vidas por amenazas o agresiones.
- 4.2. Las narrativas de odio y los crímenes de odio son frecuentes. Las vías punitivas no cambian la raíz del problema situada en la cultura de impunidad y en subestimar el alcance de estos procesos en nuestras vidas.
- 4.3. Hay tratos desiguales en los servicios de justicia por lo que en ocasiones pueden exagerarse las actividades criminales o faltas administrativas en las que nos involucramos, haciendo de las penas un ejercicio de mayor castigo simplemente por ser quienes somos.
- 4.4. Los servicios de justicia tienen pocos conocimientos sobre nuestras necesidades, por lo que a menudo se amplían las brechas de desigualdad en las que ya nos encontrábamos.

Además de ello, podemos contar con insuficiente documentación para certificar nuestra identidad de manera sencilla, ser considerados/as/es un riesgo por expresar nuestra sexualidad públicamente, vivir violencia institucional y cargar sobre nosotras narrativas que nos criminalizan o nos señalan como los principales responsables de violencias como el acoso y abuso sexual a las niñas.

Existen muchas más prácticas, por lo que esto es un ejercicio breve del tipo de violencias, desigualdades y exclusiones que llegamos a vivir en diferentes ámbitos.

3. ¿Qué pasa en las escuelas en términos de violencia y discriminación?

En esta sección desglosaremos de manera introductoria y con algunos punteos rápidos lo que significa la discriminación y la violencia en las escuelas para quienes somos sexodivergentes.

A

Para que detectes y diferencies un problema meramente de convivencia de uno relativo a acoso escolar, fíjate si existen estos tres puntos:

- Hay una intención deliberada de generar dolor.
- Es una situación que se repite frecuentemente.
- Implica un desbalance de poder, especialmente en contra de la persona a la que se violenta (UNESCO, 2016: 9).

B

La violencia por acoso no siempre es real, sino que a veces se basa en *percepciones*. Por ello es clave que toda la comunidad escolar conozca sobre las diversidades sexuales, de género y afectivas a fin de prevenir actos de discriminación, desigualdad o violencia (UNESCO, 2016: 22).

C

Algunas expresiones y prácticas pueden mostrar que un ambiente no es incluyente:

- Asumir que las personas heterosexuales son mejores estudiantes y que las personas con OSIGR no normativas son problemáticas.
- Señalar la heterosexualidad como el referente de la sexualidad humana.
- Reforzar estereotipos y narrativas en contra de las niñeces y juventudes sexodiversas.
- No tomar en cuenta las necesidades específicas del estudiantado con OSIGR no normativo (UNESCO, 2016: 26).

D

Algunos datos que te ayudarán a detectar que las personas han sido vulneradas por sus identidades son los siguientes:

- La persona que ha vivido violencia y discriminación puede sentirse insegura en la escuela.
- Puede evitar las actividades escolares, especialmente aquellas de carácter colectivo.
- Abandona las clases o se ausenta de la escuela.⁶
- El desempeño académico, la convivencia y el agrado por la escuela disminuye considerablemente (UNESCO, 2016: 28).

⁶ En el Conapred no creemos que haya “abandono escolar”. Siempre es una acción reactiva a la exclusión, la desigualdad o la violencia. Es raro que alguien decida dejar la escuela, más bien las personas y el contexto obligan a dejarla.

E

Algunas premisas de actuación son las siguientes:

- Crear una educación para el ejercicio de los derechos humanos. Por ello, hemos de estar preparadas e informadas como personas que trabajamos en el sector educativo.
- La inclusión escolar debe poner en el centro a las personas.
- Buscar que todo ejercicio sea participativo para ayudar a que surjan las inquietudes y dudas sobre la sexualidad humana.
- Pensar con perspectiva de género y entender que el género no es binario, por lo que cada vivencia puede ser diferente.
- Basarse en evidencias no en opiniones para generar un ambiente mucho más oportuno sobre la diversidad.
- Adaptar las respuestas y contenidos acerca de sexualidad humana significa no subestimar a las niñeces, además de aportarles información que pueda prevenirles de muchos riesgos.
- Aunque ciertos contenidos generales pueden ayudar, es importante incluir pertinencia cultural y territorial⁷ para poder mejorar el alcance de las acciones (UNESCO, 2016: 62-63).

F

En relación con las niñeces y juventudes trans se puede comenzar de la siguiente forma:

- Respetar los nombres, pronombres y formas de querer ser tratado de cada persona.
- Respetar su privacidad y compartir sólo información relevante que pueda servir para crear espacios de protección alrededor de las vidas trans, no binarias y agénero.
- Respetar las formas de vestir, el comportamiento y los gustos de estos colectivos. No tienes que pensar igual, sólo confirmar que toda identidad, mientras no dañe a otra, es válida.
- Aprende y sigue aprendiendo. No estamos listas, listos, listes para saberlo todo. Es posible que tengamos que seguir haciendo esfuerzos por aprender más de estos temas (UNESCO, 2016: 83).

⁷ Enfoque que nos invita a generar ajustes, cambios y modificaciones a la forma en la que nos acercamos y tratamos a personas que pertenecen a distintas culturas, lo que permite abogar por la igualdad y la no discriminación.

G

Algunas actitudes que puedes tener en el aula a favor de las sexodivergencias son las siguientes:

- Infórmate todo el tiempo. Si no sabes la respuesta, indica a tu grupo que te informarás para darles la mejor respuesta.
- Comparte la información que contiene esta caja de herramientas.
- Promueve un ambiente de apertura sobre la sexualidad.
- Crea una red dentro del profesorado para estar actualizados/as/es constantemente.
- No naturalices lo que ya sabías. Desde que recibiste educación sexual hasta la actualidad, ha habido muchos descubrimientos, actualizaciones y cambios (UNESCO, 2016: 86).

H

Sigue algunas de las siguientes recomendaciones según el campo formativo en el que trabajas:

- Proyectos comunitarios y proyectos escolares. Trabaja por desarmar narrativas excluyentes y de odio, visibiliza cómo a partir del trabajo colectivo se pueden generar espacios de cuidado, relata los momentos históricos en los que ha prevalecido la discriminación y cómo estas situaciones se han transformado.
- Nuestros saberes. Relaciona las temáticas con preguntas frecuentes de sexualidad, prevención de abuso sexual, autocuidado y responsabilidad afectiva.
- Múltiples lenguajes. Reconoce las distintas formas de hablar, expresarnos, el uso de pronombres, la forma de identificarnos y enriquece una mirada de lenguaje vivo (UNESCO, 2016: 89).

I

El profesorado es una de las grandes raíces para cualquier cambio social y cultural. Hay cosas que debes saber de ti como docente:

- Cada acto educativo es político, refuerza o rechaza la posibilidad de generar exclusión.
- Toda educación reproduce nuestro sistema actual. Por ello, puedes construir el espacio y la comunidad educativa que parta de una mirada nueva e incluyente.
- No eres responsable de todos los cambios, pero puedes dejar tu huella en la vida de las demás personas (Sánchez Sáinz, 2019: posición 267-268).

J

Reproducir la discriminación en la escuela ha sido uno de los efectos históricos de una educación tradicional. Para evitarlos toma en cuenta lo siguiente:

- Evita actitudes racistas y etnocéntricas.
- No asumas que todas las personas de la comunidad educativa son heterosexuales o cisgénero, siempre es buena idea preguntar y estar con la disposición de escuchar a cada persona sin juzgar, ni minimizar.
- Evita comportamientos que subestimen o maltraten a las niñas y juventudes con actitudes adultocéntricas, aquellas en las que ponemos a las personas adultas como referentes.
- Evita hacer comentarios sobre otros cuerpos o sobre las condiciones económicas de otras personas.
- Haz todo lo posible para reconocer todas las capacidades existentes en la vida; por ejemplo, las discapacidades, la diversidad funcional, las neurodivergencias.⁸
- Crea aulas inclusivas por factores de género, orientación sexual o formas de relacionamiento.
- ¡Puedes hacer la diferencia! (Sánchez Sáinz, 2019: posición 396-400).

K

El sistema educativo puede modificarse, esto significa que:

- Los libros de texto son guías que pueden complementarse con tu conocimiento.
- Hay adecuaciones que puedes realizar tomando en cuenta las identidades diversas. No tengas miedo de dar el paso.
- Los currículos son el marco de acción. La meta es construir lo mejor para las niñas y juventudes (Sánchez Sáinz, 2019: posición 598-601).

⁸ Las neurodivergencias son condiciones en el neurodesarrollo que provocan que distintas personas procesen la información del entorno y de las relaciones sociales de manera no normativa. Esto quiere decir que son cerebros que no están enfermos, sino que son diferentes en su forma de procesar la información encontrada en la sociedad, lo que puede provocar distinciones, rechazos y actos de discriminación. Entre las neurodivergencias está el autismo, la atención diferenciada ("TDAH"), entre otras.

L

La inclusión no significa meramente tolerancia. Es un ejercicio que reivindica lo siguiente:

- No seguir modelos de lo que es “normal o anormal”.
- No subestimar lo que podemos aprender de otras culturas, incluidas las que han sido discriminadas.
- Reconsiderar cómo hemos ejercido nuestro poder y cómo ha afectado a otras personas.
- Posicionar las distintas formas de aprender y lo que valoramos en la vida como múltiples caminos y opciones (Sánchez Sáinz, 2019: posición 757-761).

M

¿Qué podemos hacer con las etiquetas?

- Considerar que para muchas/es/os de nosotras han sido los espacios para reconocernos con dignidad plena y respetarlas.
- Asumir que el derecho a la diferencia implica que pueden existir distintos nombres, formas de colectividad, de ser en la vida y que eso no pone en riesgo la igualdad.
- Aprender más sobre las distintas expresiones de la sexualidad no sólo para acompañar a las niñeces y juventudes, sino también para entendernos mejor como personas (Sánchez Sáinz, 2019: posición 1130-1134).

N

Incluir las sexodivergencias en el aula es una gran responsabilidad, pero también un ejercicio pleno de cuidado que implica:

- Hacer que una persona adulta reconozca a las niñeces y juventudes diversas puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte, así como la vida plena de quienes somos disidentes.
- Un ambiente que respeta nuestra alteridad significativamente transforma de raíz los conflictos y crea un espacio de sanación y cuidado ante el dolor colectivo generado.
- Se convierte en un espacio donde los afectos y las corresponsabilidades entre todes sustituye las formas tradicionales y punitivas de disciplina.
- Cambia la lógica y los roles dentro de la comunidad educativa. ¡A todes nos toca cuidar de todes! (Sánchez Sáinz, 2019: posición 1172-1175).

Ñ

Un espacio de vivencias es un espacio de encuentro en donde:

- Sabemos que no es suficiente con aprender ideas o acumular conocimientos.
- Requerimos conocer, escuchar y abrazar las historias de vida.
- Ensanchar la posibilidad de ver la humanidad en cada vivencia y expresión de afecto.
- Reconocer que nos vamos a equivocar, que vamos a errar en el trato muchas veces, pero que vamos a tener la disposición para transformar todo (Sánchez Sáinz, 2019: posición 1311-1316).

O

Hay mucho por hacer, pero consideramos que con cada herramienta, conocimiento y relación que formes con distintas personas podrás lograr más transformaciones. La discriminación se fortalece en donde las narrativas excluyentes y discriminatorias aparecen. Hay mucho por hacer para transformar de raíz la desinformación, el desconocimiento, los abusos y las injusticias. En las escuelas podemos hacer la diferencia.

Sección sobre mitos y realidades acerca de la problemática en cuestión

Los odios y rechazos en contra de personas con identidades sexuales y de género no normativas se sustentan en ideas erróneas asociadas a mitos populares que fomentan narrativas excluyentes/odio. Es necesario contrastar estos mitos con información veraz para así combatir la desinformación que los alimenta. A continuación, presentamos algunos mitos frecuentes y algunas contranarrativas para combatirlos.

Mito: Ser lesbiana, gay, bisexual, asexual es una elección.

Realidad: Para la mayoría de las personas, la orientación sexual se expresa abiertamente al iniciar la adolescencia, pero muchas de las personas desde pequeñas/os/es nos sentimos sumamente diferentes. Si bien podemos elegir actuar de acuerdo con nuestros sentimientos, la orientación sexual no es una decisión consciente o que pueda cambiarse a voluntad. Si fuera tan sencillo como escoger la comida que queremos, difícilmente alguien escogería una orientación que lo ponga en riesgo de una situación de violencia o discriminación. Además, la diversidad sexual ha existido en todas las sociedades, culturas y momentos históricos, por lo que podemos afirmar que es parte inherente de la humanidad (Nieto, 2003).

Mito: Las personas de la diversidad sexual son muy activas sexualmente y no tienen parejas estables.

Realidad: Todas las personas tienen derechos sexuales y reproductivos, que, entre otras cosas, reconocen la capacidad de tomar decisiones libres sobre nuestra vida sexual. La orientación sexual de una persona no define su actividad sexual, esto incluye también a personas asexuales. La actividad sexual de cada persona dependerá de un sinnúmero de factores, circunstancias o decisiones, que son independientes de su orientación. Así como existen personas heterosexuales con un deseo sexual alto, también existen personas gays con un deseo sexual bajo. Así como existen personas que deciden guardar celibato⁹ por sus creencias o por decisión personal, existen otras que buscan experimentar cosas nuevas en la intimidad de las relaciones sexuales. Esto es tan diverso como la humanidad misma.

⁹ Decisión de no mantener relaciones sexuales por factores morales o religiosos.

Mito: Con terapia psicológica se puede curar “la homosexualidad”.

Realidad: A pesar de que en 1990 la Organización Mundial de la Salud eliminó la “homosexualidad” de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y otros Problemas de Salud, y de que en junio del 2018 eliminó la transexualidad de la misma, actualmente en nuestro país, así como en otros lugares del mundo, se siguen realizando esfuerzos para corregir la orientación sexual e identidad de género (Ecosig). Estos esfuerzos son prácticas de diferente tipo, como sesiones psicológicas, psiquiátricas, religiosas, pláticas académicas, etc., que tienen la intención de “cambiar” la orientación sexual, la identidad o expresión de género de las personas gays, lesbianas, bisexuales y trans. Estas prácticas vulneran los derechos humanos de las personas y atentan contra su dignidad. Datos del informe *Harmful treatment. The Global Reach of So-Called Conversion Therapy* (Bishop, 2019) destacan que el 84% de las personas que sobrevivieron a las Ecosig tienen impactos psicológicos de por vida. La Organización de las Naciones Unidas se pronunció al respecto y las calificó como dañinas, contrarias a los derechos humanos, sin fundamento científico, ineficaces y que en algunos casos podrían considerarse como tortura (OEA, 2015). Actualmente ya se reconoce a las Ecosig como actividades que profundizan la violencia y la discriminación en todo el país.

Mito: Todas las personas trans son gays.

Realidad: Las personas trans son aquellas que no se identifican con el sexo que les asignaron al nacer. Esto no tiene injerencia en su orientación sexual, ya que la orientación es diferente a la identidad de género. Por ejemplo, existen mujeres trans que se sienten atraídas por otras mujeres, es decir, son lesbianas, y también existen mujeres trans que se sienten atraídas por hombres de manera heterosexual, o incluso mujeres trans asexuales que no sienten atracción sexual por nadie. Lo trans forma parte de una identidad y expresión de género, lo cual es independiente de la orientación sexual de cada persona (Nataf, 1996). Así que es equivocado afirmar que todas las personas trans son gays o que todos los gays aspiran a hacer una transición.

Mito: No hay niños y niñas sexodivergentes.

Realidad: Las narrativas más comunes en torno a las niñas, niños, niñes y adolescentes con orientaciones sexuales e identidades de género diversas tienen que ver con la idea de que no es posible que se asuman como personas sexodivergentes a esa edad. Por ejemplo, si un niño dice sentirse atraído por una niña, no se le cuestiona si tiene la edad suficiente para sentir eso; en cambio, si manifestara lo mismo por otro niño, de inmediato se le cuestionaría su elección y se asumiría que está confundido o que a esa edad los niños no saben lo que quieren. Muchas personas identifican sus identidades de género o su atracción sexual hacia personas con identidades de género similares a la suya alrededor de los 8 o 9 años (Rafferty, 2022). Si bien esto puede variar y es diferente para cada persona, reconocerlo implica tomar acciones de protección para una población que es especialmente atacada y excluida en la escuela.

Mito: Los hombres gays son violadores y abusan de los niños.

Realidad: Afirmar que una persona por ser gay tiene predisposición a abusar de niños es igual a pensar que por ser heterosexual tienes predisposición a abusar de niñas. La mayoría de los abusos sexuales perpetrados a niñeces son realizados en los núcleos familiares y cercanos a la persona superviviente.

Mito: Los gays y lesbianas buscan seducir a todos.

Realidad: Este mito sostiene que los hombres gays buscarán cualquier oportunidad que tengan para intentar seducir a un hombre heterosexual. Esta idea es errónea, las personas gays y lesbianas no tienen criterios diferentes a las personas heterosexuales para decidir con quien quieren iniciar un contacto afectivo y/o sexual. Si bien hay casos de mujeres y hombres gays que pueden tener actitudes acosadoras a personas heterosexuales, también hay casos de mujeres y hombres heterosexuales que buscan seducir a personas gays tan sólo para provocar, lastimar o violentar. En ningún caso podemos generalizar.

Mito: La asexualidad no existe, biológicamente estamos obligados a sentir atracción sexual y reproducirnos.

Realidad: En las últimas décadas, los movimientos y activistas asexuales han identificado que por lo menos el 1% de la población mundial pertenece al espectro asexual. Es importante no confundir la decisión del celibato con la orientación asexual. Mientras que los primeros deciden no sostener relaciones sexuales por convicción, las personas asexuales no sentimos atracción sexual hacia ninguna persona o bajo condiciones particulares, como es el caso de quienes somos demisexuales y grisexuales. El ser asexual no significa que no podamos tener una vida sexual activa. Muchas, muchos y muchas de nosotres sentimos excitación física alta, deseo o impulso sexual pero no necesariamente relacionado a una persona en particular. De hecho, las personas asexuales podemos llegar a disfrutar de las relaciones sexuales, pero no porque deseemos a la otra persona sino por la sensación física u otras circunstancias como experimentar el placer del otro o sentirse emocionalmente cercanos a la pareja (Cavendish, 2010: 82-83).

Mito: Todos los hombres gays “tienen VIH”.

Realidad: De acuerdo con los datos de ONUSIDA, en 2022 el número de personas que viven con VIH a nivel mundial son 43.6 millones de personas, de las cuales 1.5 millones son niños y niñas (de 15 años o menos) y el 53% de todas las personas que viven con VIH son mujeres y niñas (ONUSIDA, 2022).

En resumen, esta condición no está relacionada con un tema de orientación sexual.

B. TESTIMONIOS DE ARRANQUE EN PRIMERA PERSONA



Testimonio de mi ser *demisexual*

Me nombré *demi* a los 21 años, pero desde muy pequeña sabía que las cosas conmigo “no estaban bien”; yo no era normal (al menos no en los términos en que mis amistades y yo entendíamos esta palabra).

Cuando en clase alguien mencionó el término *asexual*, para mí se abrió un paraguas de posibilidades infinitas en el cual, por fin, podría caber dentro de la diversidad sexual; pero también en donde podía perderme fácilmente. Y, aun así, una serie de emociones y pensamientos se entrecruzaron en mi mente cuando encontré un lugar en donde se supone que sí cabía; porque eso significaba que había muchos otros en los que, por más que me esforzara, nunca habría un lugar para mí.

Me llevó un par de años atreverme a usar la etiqueta de *demi* para mí y otros años más para poder nombrarme así frente a otras personas. Primero, porque soy una persona que necesita entender todo de cualquier tema antes de aventurarme a hablar de ello; y segundo, porque estar en el espectro *asexual* indicaba que gran parte de mi vida había girado en torno a mentiras y construcciones que yo misma había hecho y dicho acerca de mi sentir emocional y sexual.

Ser y nombrarme *demi* me ha dado sentido y calma al saber que “no hay algo mal en mí” y “no estoy rota o descompuesta” por no mostrar interés o atracción sexual por alguien (del mismo sexo o del sexo opuesto, o alguien, quien sea). Sin embargo, me ha costado años y mucho trabajo aceptarme dentro de las *sexodivergencias* sin desear a diario “ser normal” y sentirme parte de las risas y ese secreto compartido que es hablar de sexo y contar experiencias que, por más que me parezca curioso escuchar, no dejan de parecerme completamente ajenas a mí y a mi realidad pasada, presente y futura.

Recuerdo la primera vez que temí gustarle a alguien, y que eso significara tener que comportarme de la forma en la que las parejas se comportaban, al menos en mi mente de niña (con besos y contacto físico incluido): Tenía apenas 7 u 8 años, en el “Día de la niñez”, la escuela rentó un jardín enorme a fin de organizar un festival para el estudiantado con todo tipo de actividades. Una de esas actividades era esas bodas “de mentiras” (que, por cierto, le parecían graciosas a todas las maestras) en donde los niños y las niñas jugaban a ser pareja, ponerse un velo, una corbata y un saco, firmar un “contrato matrimonial” y abrazarse (o, si eran muy atrevidas, darse un beso en la mejilla).

Mis amigas en ese entonces creyeron que un compañero y yo (quienes manteníamos los promedios más altos de la generación) seríamos una buena pareja por “ñoños” y, sin preguntarme a mí, al menos, decidieron organizar “nuestra boda”. Cuando me di cuenta de lo

que estaba pasando, salí corriendo lo más rápido que pude a esconderme mientras todo mi grupo corría detrás de mí, incluyendo al chico con el que querían casarme. Ahora lo pienso como una metáfora en la que siempre he intentado escapar de lo que, en términos comunes, significa “gustarte y gustarle a alguien”; metáfora que me ha llevado a preguntarme una y otra vez si podré alguna vez dejar de correr y obligarme a sentir atracción sexual de la forma en la que todo mundo habla de ella.

Conforme fui creciendo y entré a la adolescencia, mientras veía a mis amigas y a mi hermana menor tener novio (o desear tenerlo) y vivir sus primeras experiencias sexuales, deseaba que llegara el día en el que, mágicamente, pudiese entender a qué se referían las demás cuando veían a algún chico pasar y gustaban de él. Aun ahora, a mis 28 años, no puedo describir con certeza a qué se refieren las personas cuando ven a alguien en la calle y dicen que les gusta, se le quedan viendo y se ríen entre ellas imaginándose cosas en la cabeza.

La primera vez que mi cuerpo reaccionó al contacto físico fue en la prepa, cuando un compañero, con quien pasaba mucho tiempo entre clases platicando sobre libros e ideas complejas y jugando fútbol, me “abrazó” queriendo quitarme algo de las manos después de corretearme por todo el patio. Fue extraño, una sensación que no conocía (y que no pude nombrar hasta mucho tiempo después) me recorrió de pies a cabeza y me dejó confundida. Al día siguiente confirmé entre secretos a mis amigas que él me gustaba y me aferré a todas las veces en las que podía tenerle cerca, rozar su piel o abrazarle por cualquier excusa, buscando sentir lo mismo; no obstante, aunque sí sentía algo, nunca fue exactamente igual y jamás con esa misma intensidad.

Él me gustaba mucho emocional e intelectualmente, lo que desató en mí esa atracción física y sexual que no había conocido hasta entonces. Pero mi yo de 18 años sin experiencia y con sólo referencias de mis amigas sobre lo que se supone que debía hacer para que él también quisiera estar conmigo, se perdió de manera irremediable. Mi aún no descubierta demisexualidad (con la vulnerabilidad que implicaba sentirme “rota”, al menos en lo que respecta a relaciones sexoafectivas), combinada con su trastorno narcisista, resultó en un trauma que todavía sigo trabajando en terapia. ¿Por qué ser, sentir y existir diferente nos pone en lugares en donde las violencias son inminentes y, al parecer, inevitables?

Sentirme rota, descompuesta y sin lugar me ha llevado a aferrarme a personas y a relaciones que me han lastimado tanto que confiar en mí y en mi criterio ha sido cada vez más difícil.

Nombrarme desde las disidencias sexuales me ha dado una forma de sostenerme.

Si bien nunca he vivido discriminación directamente por ser una persona demisexual, sí me ha hecho experimentar múltiples formas de violencia: he soportado burlas de parte de mi familia y de mis amistades, acoso de compañeros y compañeras de la escuela y del

trabajo, expresiones ofensivas (como la de “es porque no te han cogido bien”) por parte de figuras de autoridad en espacios laborales y personales, he tenido que aguantar a algunos hombres tratando de convencerme (con palabras y acciones) de que las personas *demi* “no existimos” y, tal vez la que más trabajo me ha costado identificar, la invisibilización y negación constante de mi identidad por parte de la mayoría de las personas que me rodean.

Recientemente (más de lo que quisiera aceptar y por lo que aún estoy esclareciendo la experiencia por completo en mi cabeza) viví algo que me hizo dudar una vez más de mi propia existencia y resistencia como persona *demi*.

Estuve en una relación de 17 meses con un chico hetero que, al menos al principio, mostró bastante empatía cuando me presenté como persona *demi* con él; no sólo dijo que conocía el concepto, también que lo entendía y me respetaba como tal. Meses después, cuando las cosas entre nosotrxs empezaron a estar cada vez más tensas y nos alejamos físicamente, lo confronté respecto a mi orientación sexual preguntándole por qué, sin consultarme antes, había decidido poner una barrera física y sexual en nuestra relación.

Él respondió echándome la culpa a mí por ser *demi*, porque mi orientación sexual lo confundía y, al no saber cómo acercarse a mí y “sentir que me hacía sentir incómoda”, prefirió solamente asumir que yo no quería ningún contacto físico ni sexual con él y ahorrarse todo lo que para él “era un problema”.

Ahora, un poco a lo lejos, puedo decir que su violencia consistió en invisibilizar una parte de mi identidad y, por lo mismo, a mí como persona completa. De la misma forma en que muchas veces antes lo habían hecho otras personas, él se había evitado la molestia y borró, en su imagen e idea de mí, una parte esencial de quien soy. Otra vez me sentí culpable por ser quien y como soy, con mucho miedo de compartir con alguien más (quien sea) cómo me identifico y, sobre todo, con una idea errónea en la que por “estar rota” no puedo funcionar en una relación.

Ser *demi* e identificarse como tal no es sencillo. Esta orientación sexual fue nombrada muy recientemente, lo que hace bastante complicado para nosotras y otras personas entender quiénes somos, porque, como en todas las sexodivergencias (y en general, en toda la diversidad), en el mismo concepto cabemos muchas personas con ideas diferentes de lo que nos identifica. Creo que lo que nos afirma y fortalece desde las sexodivergencias es saber que, como nosotras, hay muchas otras personas con las que compartimos experiencias, dudas, sentires y formas de resistir, que no estamos solas.

Anónimo

Somos diversidad

Mi nombre es Enrique y soy una persona demisexual. Esta orientación es parte del espectro asexual, y quiere decir que solamente siento atracción sexual hacia personas con las que tengo un vínculo emocional profundo. Aunque nací y crecí con esta orientación, no supe como nombrarla hasta que alcancé la edad de 25 años. Fue entonces que me pidieron realizar un artículo sobre diversidad sexual para una revista digital en la que estaba colaborando. Cuando preparaba el artículo revisé diferentes fuentes académicas e informales y di con una biblioteca virtual dedicada completamente al espectro asexual. Leí cada publicación que contenía la biblioteca y entre más conocía la asexualidad y las experiencias de personas asexuales más me sentía identificado, al punto de pensar que estaban hablando de mí. Así, por primera vez, pude dar nombre a aquello que siempre fue diferente en mí respecto a mis compañeros, amigos y conocidos.

Mientras escribo este testimonio pienso en mi primer acercamiento a la diversidad sexual y a las relaciones sexoafectivas: ¿quién me enseñó sobre relaciones sexuales?, ¿cómo fue esa experiencia?, ¿desde qué perspectiva aprendí que los seres humanos somos seres sexuales? Descubrí lo que eran las relaciones sexuales cuando tenía 11 años y quien me introdujo al tema fue el primo de mi mejor amigo. Él era mayor que nosotros, aunque seguía siendo un adolescente. Le habían encargado cuidarnos por un par de horas, nos preguntó si queríamos ver una película y nos puso un video que en aquellos años fue muy popular en el que aparecían Pamela Anderson y su pareja Tommy Lee sosteniendo relaciones sexuales. A mi amigo y su primo les parecía fascinante y entretenido, para mí era sumamente incómodo, no entendía bien qué era lo que sucedía, pero tenía la sensación de que algo estaba mal. Así fue como descubrí lo que era el sexo.

A medida que la pubertad y la adolescencia me alcanzaron, los temas sexuales, de atracción física, relaciones románticas y contacto físico fueron siendo más comunes, pero yo no vivía estas cosas igual que mis amigos varones; todos ellos estaban desesperados por comenzar una vida sexual, por tener sus primeros encuentros íntimos. A mí eso no me interesaba, y podía darme cuenta de que no sentía esa atracción hacia otras personas como ellos lo hacían. Comencé a pensar que algo en mí estaba mal, que quizás era cuestión de tiempo para que se despertaran esos mismos intereses en mí, incluso intenté forzarlos. Participaba en los juegos con acercamientos eróticos como “la botella” o “siete minutos en el cielo” pero eran sumamente incómodos para mí, no me gustaba besar a las personas en los labios, no me gustaba que me tocaran, ni me gustaba tocar el cuerpo de otras personas. Mis amistades empezaron señalarme y a decirme que seguramente era gay porque no volteaba a ver a las chicas que pasaban a nuestro lado en la calle como hacían ellos, o porque rechazaba besar a alguna mujer en las fiestas. Los señalamientos aumentaban y me hacían sentir muy frustrado, constantemente me cuestionaba: ¿tendré menos sensibilidad en el cuerpo que otros?, ¿por qué no me producen placer las

interacciones sexuales? Llegué a plantearme ir con el urólogo para saber si había algo biológicamente mal en mí.

Consideré que tal vez era gay, pero pronto me di cuenta de que los varones tampoco me provocaban ningún tipo de atracción. Entonces asumí que había algo roto en mí, que cuando me crearon olvidaron poner esa parte que tienen todas las personas y que les permite relacionarse de manera sexoafectiva. Me causó un vacío enorme y la necesidad de ser aceptado. Cometí muchos errores desde estos sentires, sostuve relaciones sexuales con personas que no quería para ver si por ahí se activaba algo, pasé por muchas experiencias que me fueron desagradables por cumplir con lo que se supone se esperaba de mí:

“Un hombre debe tener un intenso deseo sexual, debe procurar ser mujeriego y su éxito o virilidad se mide respecto al número de parejas sexuales que ha tenido.”

Si hubiera podido saber antes que la asexualidad también es una manera de vivir la sexualidad, mi adolescencia no hubiera sido tan confusa, ni me hubiera obligado a mí mismo a hacer tantas cosas que no quería hacer por encajar. Por eso es tan importante que desde pequeños se nos muestre la gran variedad y diversidad que existe en las relaciones humanas. Que existimos personas que vivimos la atracción sexual de diferentes maneras, que existimos las personas asexuales, que no todas las relaciones afectivas y románticas involucran necesariamente el acercamiento sexual. Que también existen personas que no necesitan de relaciones románticas para desarrollar sus proyectos de vida, que no somos incompletos ni menos por no tener pareja o no interesarnos en tenerla.

Hoy día estoy en contacto con diferentes personas del espectro asexual, ya no siento ese vacío ni esa sensación de que mi existencia es incorrecta, no estoy solo. Entiendo que social y culturalmente hemos aceptado muchos mitos sobre lo que debería significar la sexualidad que no corresponden a la realidad de todas las personas. Espero que pronto podamos vivir en una sociedad donde todas las personas tengan acceso a la información necesaria para saber que eso que sienten o no sienten es parte de una gran diversidad que es inherente a la humanidad. No hay una fórmula única ni protocolos, cada persona es distinta, cada persona vive a su manera la sexualidad y en esas diferencias se forma el paisaje hermoso de la diversidad.

*Enrique Cedillo Flores,
uno de los facilitadores de esta caja.*

Crecer libres de prejuicios, estigmatizaciones y violencias. Ignorar el abuso nos hace violentos

Conocí a Marlon cuando tenía siete años. Aunque estábamos en el mismo grado, él era más grande que yo. Había pasado por diferentes escuelas y de todas tuvo que salir antes de concluir el año escolar, así que era la tercera vez que cursaba segundo de primaria. Marlon fue mi único amigo en la escuela. Como a ninguno de los dos nos gustaba jugar fútbol en el receso, nos sentábamos a platicar y a compartir la comida que me mandaba mi abuela, porque a él rara vez le mandaban algo. Así fueron los primeros días del año escolar, pero pronto las cosas cambiaron.

Marlon era un niño muy inteligente y amable, me hacía reír mucho con sus ocurrencias, también tenía muchas maneras de ser y gustos que no se asocian a los hombres: a Marlon le gustaba bailar y jugar a ser Sailor Moon. Se movía de manera delicada, me recordaba a las gacelas, ágiles y elegantes en su andar. Gesticulaba mucho y movía las manos al hablar como si éstas fueran parte de una coreografía entre sus pensamientos y palabras. Los otros niños lo señalaban como “amanerado” y le pusieron de apodo el “Marisco” porque sonaba similar a “maricón”. Pasaron a llamarlo siempre “Marlon Marisco” y los niños prefirieron dejar el fútbol para ocupar sus recreos en hostigarlo. Como podía, trataba de defenderlo y no dejarlo solo, por lo que esos 30 minutos de receso empezaron a ser eternos e infernales.

Nos escondíamos todo el tiempo y teníamos miedo de las constantes agresiones a las que nos sometían. Cada tarde nos acorralaban en los corredores de la escuela, nos insultaban y arrojaban cosas, muchas veces nos golpearon y no podíamos hacer nada más que cubrirnos de las patadas y puñetazos. Yo sabía que los otros niños no tenían nada contra mí y que era cosa de ya no juntarme con él para que me dejaran en paz. Incluso mi madre me recomendó dejarlo por su cuenta. Así que poco a poco me fui distanciando. “Te dejó solo tu novio”, le decían cuando no me veían con él. Las palizas que recibía al grito de “joto” o “puto” fueron escalando, hasta el punto en el que le rompían el uniforme o lo hacían sangrar. Nuestros profesores no hacían nada al respecto, al contrario, parecían culparlo a él por ser “amanerado”, como si se lo estuviera buscando por ser quien era. Su maestro lo regañaba por su manera de ser diciéndole: “pareces niña” o “compórtate como hombrecito”, lo que hacía que los otros niños tuvieran vía libre para “corregir” su mera existencia.

Llegó el punto en el que varios grados escolares se juntaron para acosarlo, eran muchísimos niños que encontraban diversión en hacerle la vida imposible y herirlo. Llenaban

con tierra botellas de plástico vacías y se las arrojaban a la cabeza, incluso en una ocasión llenaron una bolsa con excremento de perro y se la embarraron en todo el cuerpo. Marlon empezó a faltar a la escuela, su madre lo dejaba en la puerta de la primaria, pero él no entraba. A medio ciclo escolar dejó de asistir por completo.

Un día me lo encontré en el parque de la colonia, jugamos un rato a ser Sailor Moon y cuando le pregunté sobre los pelmazos que lo molestaban sólo respondió con entusiasmo: “¡Sailor Moon los castigará en el nombre de la luna!” Marlon probó suerte en otra primaria, pero ahora era un año más grande y, de nuevo, empezaba el segundo grado. Tanto alumnos como profesores no lo bajaban de “burro”, de mal estudiante y de maricón, por lo que una vez más dejó de asistir a la escuela.

Pasaron muchos años antes de que volviera a saber de él. Tuvo una vida difícil, llena de discriminación y violencia. Nunca terminó la primaria, no porque no le gustara estudiar, sino por la gran cantidad de agresiones que pueden existir en un espacio educativo. Marlon ahora es abiertamente gay y tiene años en una relación con un hombre que lo quiere mucho. Se dedica a la cocina, trabaja en una fonda de comida corrida. Conserva su inteligencia y buen humor, aún se mueve como una gacela y aún le llaman “Marlon Marisco”, apodo que él ha sabido reivindicar pues está en miras de abrir su propio puesto de mariscos, “El mariscón”.

Cuando pienso en Marlon me doy cuenta de que además de tener acceso a una escuela pública cercana, a los útiles escolares o programas que permitan a las personas acceder a la educación básica, deben eliminarse otras barreras construidas desde los prejuicios, estigmas y violencia que restringen, niegan o condicionan los proyectos de vida y las potencialidades de muchas personas, barreras que no tienen que ver con recursos materiales, sino con un trato digno. Pensar que a un niño de 9 años se le obliga a abandonar la escuela, aunque haya intentado una y otra vez estudiar sin ser agredido y ha fallado, me llena de una profunda tristeza e indignación. No depende de él, de su actitud, de sus ganas, ni siquiera de sus recursos. Es más simple y a la vez frustrante, porque los obstáculos que encuentra son otras personas que señalan su identidad como algo erróneo y toda una estructura que de manera sistemática lo imposibilita. ¿Cuántos niños, niñas y niñes habrán abandonado la escuela por el acoso que sufren a expensas de nuestros silencios? ¿Hasta cuándo vamos a permitir que nuestros prejuicios, estereotipos y mitos sigan truncando el proyecto de vida de otras personas? Ignorar el abuso nos hace violentos.

*Enrique Cedillo Flores,
uno de los facilitadores de esta caja,
recordando a un viejo amigo.*

Mi sexualidad no es un pecado, es mi propio paraíso

Crecí en un pueblo que vive del turismo religioso en los altos de Jalisco. Desde pequeño fui criado con los preceptos católicos como parte de mi día a día, asistía a misa todos los domingos y siempre me remarcaron que lo que importaba en la vida era seguir lo que decía la biblia.

Tengo una hermana mayor y un hermano menor que fueron criados de la misma manera. Mientras íbamos creciendo noté que mi hermano tenía comportamientos que no eran propios de los varones y que a mí me parecían afeminados: el tipo de juguetes que le gustaban, la música que escuchaba y su caricatura favorita, por ejemplo. Pensé que mi responsabilidad como hermano mayor era corregir esos gustos que sólo harían que la gente pensara que era gay y entonces lo agredieran o lo trataran mal. En el pueblo del que soy, es costumbre y es bien visto golpear a personas gays, excluirlas y esconderlas porque van en contra de la Iglesia.

Así que decidí “corregir” a mi hermano para que esto no le sucediera. Empecé a prohibirle las cosas que le gustaban bajo la amenaza de golpearlo, rompí los juguetes que tenía que consideré afeminados y constantemente le recriminaba cualquier actitud que no fuera apropiada. Le reprochaba al punto de hacerlo llorar. Toda su infancia perseguí sus gustos con lupa, violentándolo cada vez que encontraba algo que no me parecía propio de los hombres. Al pasar los años nos fuimos distanciando; para ser sincero, él tomo distancia de mí, y cuando cumplió 16 años se vio obligado a “salir del clóset”, ya que mi madre encontró evidencia en su computadora sobre su orientación sexual.

Ante la revelación, la mayoría de la familia le dio la espalda y lo acusó de pecador. Mi padre dijo que no era su hijo y mi madre se preguntaba entre llantos si había cometido errores al criarlo o si le había pasado algo que lo “volvió” así. Por mi parte lo que sentí fue culpa, una culpa enorme e insoportable porque entendí que siempre había tenido esa orientación, que desde pequeño fue así y me había pasado la vida entera jodiéndolo por ello, intentando cambiar quien era, pensando que su comportamiento podía corregirse.

Le había hecho pasar un infierno por mi ignorancia. Hasta entonces, creía el mito que dice que “una persona gay no nace, se hace” y pensaba que lo que yo le hacía era protegerlo de sí mismo. La verdad era otra, mi hermano siempre fue gay. Nunca sentí tanto arrepentimiento como aquella vez. En ese momento busqué rectificar tantos años de tortura que le causé y mi primer paso fue apoyarlo frente a mi familia. Tuve muchas conversaciones

incómodas y confrontaciones con personas que eran importantes para mí y que dejé de frecuentar.

Todo el proceso significó derrumbar muchas ideas, repensar todas mis creencias y fe. Busqué mucha información en internet e incluso interpretaciones distintas de los pasajes bíblicos que supuestamente condenan la homosexualidad. Encontré cosas muy útiles al respecto que me dieron herramientas para acompañar a mi hermano ante todo el odio y discriminación que estaba sufriendo por parte de nuestra propia familia. Entender lo básico de la diversidad sexual me hizo ver las cosas de manera completamente diferente. Hoy mi hermano y yo tenemos una relación cercana, esto después de aceptar mis equivocaciones y corregir el rumbo que había tomado de intolerancia. Aceptar que su sexualidad no es ningún pecado sino su propio paraíso, le dio una segunda oportunidad a nuestra relación.

*Enrique Cedillo Flores,
uno de los facilitadores de esta caja,
recuperando la historia de una familia.*

Migrar de personas y lugares

Soy una persona migrante, de origen nicaragüense que vive en la Ciudad de México. Mi orientación sexual ha sido una de las principales razones por la cual he decidido vivir en un país diferente al mío, para sentirme seguro y aceptado.

Estaba en 3er grado de primaria cuando me di cuenta de que me gustaba María José, con quien pasaba todo el rato platicando. Me gustaban sus ojos, lo divertido que la pasábamos y la forma en la que me sentía con ella, pues había algo en mi corazón que nunca había experimentado. En casa me preguntaban por ella, me decían que era mi novia, pero yo en realidad no entendía muy bien lo que significaba eso. Para mí sólo era esa persona con la que me divertía muchísimo.

En la escuela caminábamos tomados de la mano, y eso hacía que mis demás compañeros y compañeras supieran que había algo especial. Así como llegó, todas esas sensaciones y emociones se fueron después de las vacaciones. Ya en 4to grado, cambiamos de grupos de amistad y nos seguimos hablando, pero de una forma más distante.

En 5to grado, yo tenía 10 años y comencé a darme cuenta de que mi compañero de salón Abihú me hacía sentir muy parecido a como me sentía con María José. Él era el popular del salón, se destacaba por ser el mejor en los deportes, comenzaba a tener un tono de voz grave, pues era un año mayor que el resto del grupo, y las niñas mostraban mucha atención hacia él. Yo también me sentí atraído hacia él, pero no era una niña... ¿Eso estaría bien?, me preguntaba.

Al parecer, al igual que con María José, era muy difícil de ocultar que Abihú me gustaba, pues muchas veces fui motivo de burla porque me sonrojaba cuando él pasaba frente a mí o me saludaba. También era notorio que cuando jugábamos al fútbol, me distraía al verlo patear la pelota, a pesar de que yo hacía mi mayor esfuerzo por concentrarme en el juego.

Era la primera vez que un compañero me llamaba la atención de esa forma y tenía mucho miedo, pues sentía que todo lo que vivía dentro de mí iba a ser juzgado y que no estaba correcto. A diferencia de cuando me gustaba María José, no quería comentar nada en mi casa, pues pensaba que eso debía quedar oculto o me castigarían.

Yo crecí en una familia tradicional. Vivía con mi papá, mi mamá, una hermana y un hermano; ambos mayores que yo. Era el más pequeño de la familia y me destacaba mucho porque cuando íbamos a la iglesia, me gustaba usar el pandero y participar de las coreografías y dramatizaciones en las celebraciones de la comunidad de fe. Desde temprana edad me habían enseñado acerca del pecado y de algunos deseos del cuerpo que nos

alejaban de ser personas buenas y aceptables según la doctrina. Esta forma de ver la vida me hizo pensar que lo que sentía por Abihú era un pecado.

Así fui creciendo, y cuando tenía 12 años me di cuenta de que tanto chicas como chicos me atraían sexualmente, fantaseaba y me enamoraba. Sin embargo, sentía cierta libertad las veces que me gustaba una chica, pues en mi entorno lo aceptaban con naturalidad, las presentaba con mi familia y cumplíamos con los estándares sociales de un noviazgo adolescente. Pero cuando me gustaba un chico, ocultaba por completo lo que sentía y en mi interior había una culpa muy grande que no me dejaba tranquilo.

Por mucho tiempo tuve novias, mientras tenía esa curiosidad constante de cómo se sentiría tener una relación así, pero con un chico. Sentí que mi vida estaba dividida entre una parte pública y una oculta. Esta sensación de culpa se fue haciendo cada vez más grande, tanto así que estaba afectando mis relaciones, pues no podía concebir que, a pesar de tener novia, estaba sintiendo afectos y deseos por alguien de mí mismo sexo. Tuve varios rompimientos con novias por esta razón.

Mi país es un lugar pequeño de 6.8 millones de habitantes. Con una vida política y económica compleja, y con necesidad de avance en materia de derechos humanos en muchos aspectos, entre ellos la aceptación y respeto de las personas de la comunidad sexodivergente. El ser una persona gay o diferente a la heterosexualidad implicaba riesgos enormes para que las personas te respetaran, pues los imaginarios de las personas de la diversidad sexogenérica seguían enfocados en los personajes caricaturescos e irreales que presentaban los medios de comunicación en los *shows* de entretenimiento. No eran personas reales sino personajes destinados a entretener.

En mi cultura, exponerte como una persona no heterosexual (gay, lesbiana, trans, bisexual, etc.) trae consigo una carga social fuerte, donde eres el centro de las burlas. Aún recuerdo una vez que le dije a mi mamá que uno de mis amigos era gay, su expresión fue “ay, pobrecito, le tocará sufrir mucho... es que los ‘cochoncos’ —forma despectiva de referirse a los hombres gay en Nicaragua— sufren mucho, nadie los acepta, no los toman en serio y terminan muriendo solos”. Cuando por dentro quería gritarle que yo era como él, por dentro sentía que me agarraban el estómago con las vísceras y las apretaban haciéndolas una diminuta bola de carne. Además, en mis días de adolescencia existía el estigma de que los hombres homosexuales, bisexuales y las personas trans, al identificarse como tales, automáticamente eran personas viviendo posiblemente con VIH, lo que implicaba doble razón de actos discriminatorios.

Mis miedos siguieron creciendo, mi temor al pecado iba en aumento, mis relaciones heterosexuales seguían desfilando con terminaciones inexplicables y no tenía personas con quienes pudiera hablar todo esto que sentía. Me daba miedo, pues ni yo mismo sabía cómo explicarlo.

Fue así cómo, a mis 24 años, decidí participar en un programa de intercambio cultural de mi iglesia para realizar servicio de voluntariado por un año en Honduras a fin de brindar atención psicológica educativa a las niñas de la ciudad de San Pedro Sula. Creo que estar en un país diferente y sentir que no tenía la vigilancia de mi familia, me ayudó a abrirme para explorar otras posibilidades de mi sexualidad. Conocí a un chico y por primera vez me di la oportunidad de iniciar una relación de pareja con él.

Por fin pude explorar, aprender y descubrir aquello que desde pequeño era algo oculto. No sabía a quién decírselo, así que por primera vez experimenté aquello que popularmente llaman “salir del clóset”, es decir, decirle a alguien sobre mi orientación sexual. Di el paso con mi mejor amigo que vivía en Nicaragua y luego con dos personas cercanas a mí de Honduras; fue un proceso difícil porque expones tu ser sin saber cuál será la reacción de las personas a quienes les confías esta parte de tu identidad.

A pesar de que Honduras, al igual que Nicaragua, es un país muy conservador y que mis personas conocidas eran de entornos religiosos, pude tener por parte de algunas un apoyo fuerte y expresiones de agradecimiento ante la confianza depositada por compartirles mi orientación sexual. Hablarlo me dio una sensación de no estar solo y de descubrir que mis amistades tenían experiencias previas con familiares cercanos que toda su vida vivieron sin poder compartir sobre su vida de pareja porque eran como yo, personas con relaciones de pareja homosexuales.

En ese momento pensé en todas las implicaciones que tiene ser diferente en contextos tan homogenizados. Tener que pensar en que, para compartir las alegrías, conflictos de pareja, buscar apoyo en lo emocional y afectivo, requieres romper muchas barreras para asegurarte de que estás en un espacio seguro, con personas que te cuidan y entienden —o tratan de hacerlo— porque de las relaciones de pareja entre personas del mismo sexo no se habla y, cuando se hace, es desde el prejuicio y las ideas erróneas, sexualizadas y conflictivas.

Esta aceptación de mí mismo y la decisión de vivir mi sexualidad de una manera pública, sin ocultarla, tuvieron un costo en mi vida laboral que no esperaba, pues como trabajaba en el ámbito religioso, fui despedido de mi puesto de un día para otro. Me sentí muy solo al estar en un país extranjero, con el miedo de abandonar la relación que había construido con mi pareja —porque ambos éramos extranjeros y nos retornarían a nuestros países de origen—, enfrentarme a mi familia y explicarles mi situación laboral; fueron días muy difíciles pero que pude superar gracias a una comunidad amorosa que me abrazó y me dio esperanzas.

Contar con estas personas que se convirtieron en mi lugar seguro, quienes me ayudaron a pensar en soluciones y acuerparon mi situación como suya propia, hizo un cambio importante en mi plan de vida. Me hicieron sentir como una persona con dignidad frente al

rechazo social y laboral; fue un espacio educativo en el camino, pues al menos en Centroamérica no encontramos espacios educativos abiertos y responsables que nos apoyen a vivir nuestra sexualidad plena, sin culpas y afectuosamente saludables.

Eso nos llevó a vivir dos años más en Honduras, lo que nos ayudó a pensar juntos en un plan para sentirnos más seguros. Así fue como decidimos migrar a la Ciudad de México, para vivir en una ciudad que contara con los instrumentos legales que avalaran nuestra relación y abogaran por el respeto a nuestros derechos humanos como pareja gay; pudimos establecernos gracias al apoyo de una comunidad de amistades que nos aseguraron un techo mientras explorábamos posibilidades de empleo.

Tengo conciencia sobre todo lo que en materia de derechos de la comunidad con identidades sexuales y de género no normativas se requiere para seguir trabajando en México; también sé que existen garantías que en mi país de origen no tendría por mi orientación sexual. Hoy por hoy, siento que esta ciudad me ha dado la posibilidad de ser quien soy sin tener que salir de un clóset, pues de alguna forma el clóset me representa esa falta de libertad y de un contexto respetuoso ante mis derechos como persona con una orientación sexual no normativa. Necesitamos contextos y espacios que no tengan que preguntarnos quiénes somos o hacia quiénes sentimos atracción sexual y afectiva para amarnos verdaderamente y protegernos.

Salir del clóset hoy para mí no es un ejercicio necesario, pues me encuentro en un sitio donde asumir mi identidad está asentado en mi historia y en mi intención de vivir a plenitud y existir dignamente. Incluso no he encontrado la necesidad de compartirlo con mi familia en Nicaragua, tal como tenía la necesidad de hacerlo cuando era adolescente, pues en ese momento me sentía solo en ese caminar y todo lo que me rodeaba me imponía miedo de sentir y ser quien era.

Mis hermanos en la actualidad me han preguntado por mi chico —ahora esposo, legalmente—, sobre por qué migramos juntos y vivimos juntos desde hace 10 años... y mi respuesta fue tan clara como: “porque somos pareja”. En ese momento resignifiqué aquel “salir del clóset” y sentí que fueron ellos quienes salieron de un clóset, pues se abrieron a la posibilidad de verme completamente y salir de la intriga que les generaba temor por preguntarme ese aspecto esencial de mi vida. Quizá era algo que ya sospechaban pero que sólo yo tenía el poder de revelarlo. Eso me enseñó que sólo en mis manos está la decisión de compartir quien soy, de hasta dónde quiero abrir mi vida personal a otras personas y que ese clóset del que nos han exigido salir sólo es un intento morboso que la sociedad nos impone para llenarnos de ansiedad; que realmente no existe un clóset de donde salir, solamente existen los lugares seguros en donde nos sentimos en confianza para no caminar en soledad sino en compañía de otras personas.

Mis padres, aún no abordan el tema y quizá no lo hagan, pero el día que así lo decidan, acá estaré yo para que ese clóset —que es suyo— pueda ser abierto.

IMAR

En la tierra de “Siempre Jamás”

Hay personas que nacemos muertas. Es una contradicción, pero nuestra línea de la vida se ve cruelmente marcada por una serie de identidades que no van a tener cabida en una sociedad tan excluyente como ésta.

Las opresiones, cuando atraviesan nuestro cuerpo, implican una serie de barreras que reconocemos desde que somos niñas, niños o niñes. Por eso duele recordar de adulto las cosas por las que uno tuvo que pasar.

Una señal inicial, alta de una luz llena de fuerza, me dice que la primera pelea que tuve en vida es la de asumirme como distinto al resto de pares de mi edad. Nunca me sentí parte de ningún grupo o proceso de vida. Mis tiempos y transiciones no han estado a la par que el resto de las personas con las que convivía.

A los 4 años ya pensaba que moriría joven, por lo que cada año que vivía ya representaba una gran ganancia, por eso mis cumpleaños me generan miedo. Es como un marcador de alguien que camina en una cuerda floja. Este pensamiento de pronta mortandad se hacía más fuerte en la medida que crecía y veía que no sentía lo mismo que el resto de las personas de mi edad, y que mi identidad no se ajustaba a lo designado, a la norma social.

Soy Vidal Emmanuel. Mi primer nombre, contradictoriamente significa vida, una condición a la que me aferro. Mi segundo nombre significa “dios está con nosotros” y también es contradictorio porque desde hace tiempo pienso que no hay dios al cual rogarle si hay millones de personas en exclusión.

Sumo una serie de divergencias al mundo: vengo de una familia de clase trabajadora, y también soy sexodivergente en más de una dimensión. Por último, recientemente comencé una travesía para descubrirme como neurodivergente. Pero ésa ya es otra historia.

¿Qué significa no adaptarse a las normas del sexo, el género y las relaciones?

Ser *demisexual* significa que la atracción sexual no siempre aparece, aunque la persona sea agradable, empática y amable. Significa el temor a sentirse solo, roto por no conectar. También implica pensar desde chico que algo no funciona en uno mismo, porque no se sienten ganas de ligar, no se siente el deseo por la otra persona, y en ocasiones, cuando aparece, éste se da en términos y condiciones difíciles de corresponder. Ser demisexual en un mundo tan centrado en el coito como expresión predominante de la sexualidad es sentirse marginado de la discusión de los derechos sexuales y de los derechos reproductivos; aceptar cualquier forma de amor que sea violento, aceptar condiciones asimétricas

para no estar solo y recibir golpe tras golpe, trauma y trauma de la falta de la corresponsabilidad emocional.

Fui un adolescente que no se sentía como los otros. ¡Yo quería seguir jugando! Esos mundos de fantasía a los que uno ha de renunciar en la adolescencia no podía dejarlos atrás, porque para mí era más importante entender el significado de la vida y cuidar de otros que enamorarme. Por eso aprendí de mi sexualidad en mucho aislamiento sin los referentes, sentires y apapachos que surgen de la corresponsabilidad emocional.

No obstante, a pesar de que lo escribo tan fácil, el definirme demisexual fue algo más bien tardío, ya en la adultez, a los 22 años, después de mucho ensayo y error de tratar de adaptarme y no lograrlo. Años más tarde descubrí algo nuevo: no gustaba sólo de chicas, sino también me llegaban a gustar, bajo ciertas condiciones, los chicos.

Ser *bisexual/birromántico* aparece ahora como una opción de “mayores opciones para elegir”. Esta frase que cosifica los sentimientos aguarda además indiferencia a algo que vivimos con frecuencia las personas que nos identificamos en estas identidades: marginación y exclusión, invisibilización, desacreditación de nuestra identidad, patologización y una hipersexualización.

De esta forma he crecido y pasado los años contemplando por un lado mi dificultad de sentir deseo por otras personas y ser desacreditado, incluso anulado cuando lo expreso por diferentes identidades de género. No hay lugar seguro. Dentro y fuera de los colectivos sexodivergentes he vivido exclusión.

Porque así hemos crecido:

- “No está bien no querer tener sexo, porque es algo natural, es algo humano” (menos puntos de humanidad).
- “No está bien no conectar con las personas, seguro estás enfermo o traumatado” (más puntos de patologización).
- “No pueden hablar de sexo con él, es una persona frígida y sin sentimientos” (anulación emocional).
- “No pueden gustarte hombres y mujeres; eso no es posible” (binarismo de género y negación de múltiples formas de querer).

Todos éstos son ingredientes para la aparición de sentimientos de vergüenza propia, para el sentimiento de estar plenamente roto. No lo dudo: crecí titubeando de cada paso que daba y hoy abrazo a ese pequeño Vidal que pudo defenderse como podía, que es más bajito de lo que se esperaba; que era muy listo, pero incomprendido. Acaricio la imposibilidad de llorar y la rabia de sentirme marginado. El rechazo de no ser objeto de las relaciones emotivas y sexuales.

Abrazo a ese pequeño Vidal que creció sin contar con herramientas para conocerse y que se aferró a toda la existencia. Que no dudó de sí mismo cuando empezó a darle nombre a sus sentimientos y que ante las distintas violencias sexuales pudo salir adelante. Porque sí, las personas sexodivergentes aparecemos todo el tiempo reflejadas sólo en “el derecho a amar”, olvidando nuestras otras luchas como haciendo aulas que no sean abusivas sexualmente o exigiendo que nadie sea sometido a presiones o violencias sexuales.

Desde mi detección como persona neurodivergente hace un año otros de mis paradigmas han caído. ¿Si mi cerebro sale de la norma, por qué he de adaptarme a las fórmulas establecidas del cuerpo, las emociones y la expresión de género?

Una inquietud que de pequeño surgió en distintas pláticas conmigo mismo reapareció con fuerza hace unos meses: He aprendido a amar mi cuerpo, lo he cuidado y lo he abrazado de tantas heridas que me cruzan, pero odio los roles de género que recaen en mí. Hoy en día me conecto más con ser agénero como una opción política que reivindica mi forma de ser en el mundo, mi rechazo total a los roles y compromisos establecidos.

Pero eso no es fácil. Porque la ambigüedad genera miedo, y el miedo violencia. Y así he sobrevivido a gritos en la calle por mi forma de vestir, rechazo de morras y de vatos por no cumplir con sus expectativas y poca aceptación en los círculos disidentes. Demasiado “normal” para los “disidentes”; demasiado disidente para quienes se sienten más acoplados a las normas de sexo y género.

En mi experiencia conecto ahora lo que significa disentir y no seguir las normas sociales establecidas. El autoritarismo y la violencia social no han dejado de aparecer en distintos tramos de mi vida: los rechazo, los combato, me rehúso a seguir viviendo de las mismas formas que tanto nos han lastimado a tantas personas. La libertad se crea y cosecha. No es un hecho dado.

A veces escucho de muchas personas desinformadas la frase: “¡Las etiquetas sólo las usan para sentirse especiales!” Me gustaría que con este testimonio y los de mis pares facilitadoras esa idea se desvanezca porque las violencias, desigualdades, exclusiones, marginación y sometimiento son una situación frecuente en nuestras vivencias. ¿Ser especial es el precio de todo esto?

Mi yo adulto aún no sana todo lo que me ha llevado hasta aquí, pero adoro que las ideas de morir a corta edad se vayan desvaneciendo, porque ahora tengo muchos motivos para luchar. Podemos resentirnos como víctimas de las circunstancias o convertirnos en supervivientes y referentes para los que vienen: las niñeces y juventudes que merecen otra trayectoria de vida.

Mis herramientas educativas, mi afere por los derechos humanos vivos me sostienen ahora mismo. Les contaré uno de mis secretos más especiales para llegar hasta aquí.

En el país de “Siempre Jamás”, este nuestro planeta Tierra, hay una manera de sobrevivir: crear una red de gente extraña, disidente y diferente que se une para resistir.

En esta tierra algún día nos haremos adultos/as/es, pero podremos siempre cuidar de nuestras niñeces interiores y de las existencias que el porvenir nos cruzará. En esta tierra nuestras resistencias harán el camino más sencillo para quienes están pasando por los sentimientos de pesimismo, depresión o derrota.

Porque para eso son las historias, para cuidar las vidas.

Me abraza mi familia que acepta mis diferencias y abraza mi existencia con candor.

Me quieren mis amigos que están conmigo resistiendo todo el tiempo.

Y con esta caja abrazaremos a todas, todos y todes quienes necesitan compañía. Porque sí, *mi nombre significa vida*.

Vidal Emmanuel Méndez Cadena,
uno/e de los facilitadores de esta caja.

¿A dónde van todas las historias de amor que nos prohibieron tener?

En la secundaria conocí a dos niñas que rápidamente se volvieron mis mejores amigas, pasábamos juntas todos los recesos y de vez en cuando nos veíamos fuera de la escuela para ir al cine o a comer. Cuando pasamos a prepa escogimos la misma escuela y aunque nos tocó en diferentes salones nos seguíamos frecuentando en nuestros tiempos libres. En el primer año de prepa conocí a Juan, quien se convirtió en mi novio, empecé a pasar los recesos con él y a frecuentar menos a mis amigas. Cuando las veía les contaba sobre él y nuestra relación.

Les platiqué de la primera vez que nos tomamos de las manos y de nuestro primer beso. Estaba muy enamorada y les sugería constantemente que también buscaran una relación. Muchas veces intenté despertar su interés por algún chico, les preguntaba si les parecía guapo alguno de su salón, pero a ellas no les importaban esas cosas. Asumí que yo era más madura y por eso no compartíamos esos intereses. Tiempo después me di cuenta de que la relación que ellas tenían era más cercana y que parecían conocer todo la una de la otra.

Me sentí un poco excluida y me daba mucho coraje pues siempre habíamos sido las tres y ahora yo sobraba cuando estábamos juntas. Les reclamé diciéndoles que no era justo que me trataran así, que sólo estaban celosas de que yo tuviera novio y ellas no. Me escucharon en silencio y después me dijeron que tenían un secreto que habían guardado hasta de mí, pero me lo iban a contar si prometía no decir nada. Acepté y me confesaron que tenían una relación romántica y que ambas eran lesbianas.

Al principio me pareció muy nuevo todo y no supe qué decirles, hasta pensé que era una broma, pero después de platicarlo con ellas un rato me di cuenta de que había muchas señales que pasé por alto y que demostraban que desde hace tiempo se gustaban. Me dijeron que tenía que mantener el secreto pues el papá de una de ellas estaba muy en contra de “la ideología de género” y que si se enteraba seguro la corría de casa.

Llevaban ya ocho meses siendo novias, incluso más tiempo que el que tenía mi relación con Juan. Les pregunté muchas cosas sobre su relación y me sorprendió todo lo que ya habían vivido. Me contaron que una de ellas tiene una tía que conoció sobre su relación de romance y es la única que las apoyaba. Recién habían tenido su primera cena romántica gracias a ella que les había permitido hacerla en su casa con velas y todo. Recordé las veces que les había platicado de mi relación con Juan y cómo constantemente las molestaba con buscar a un hombre.

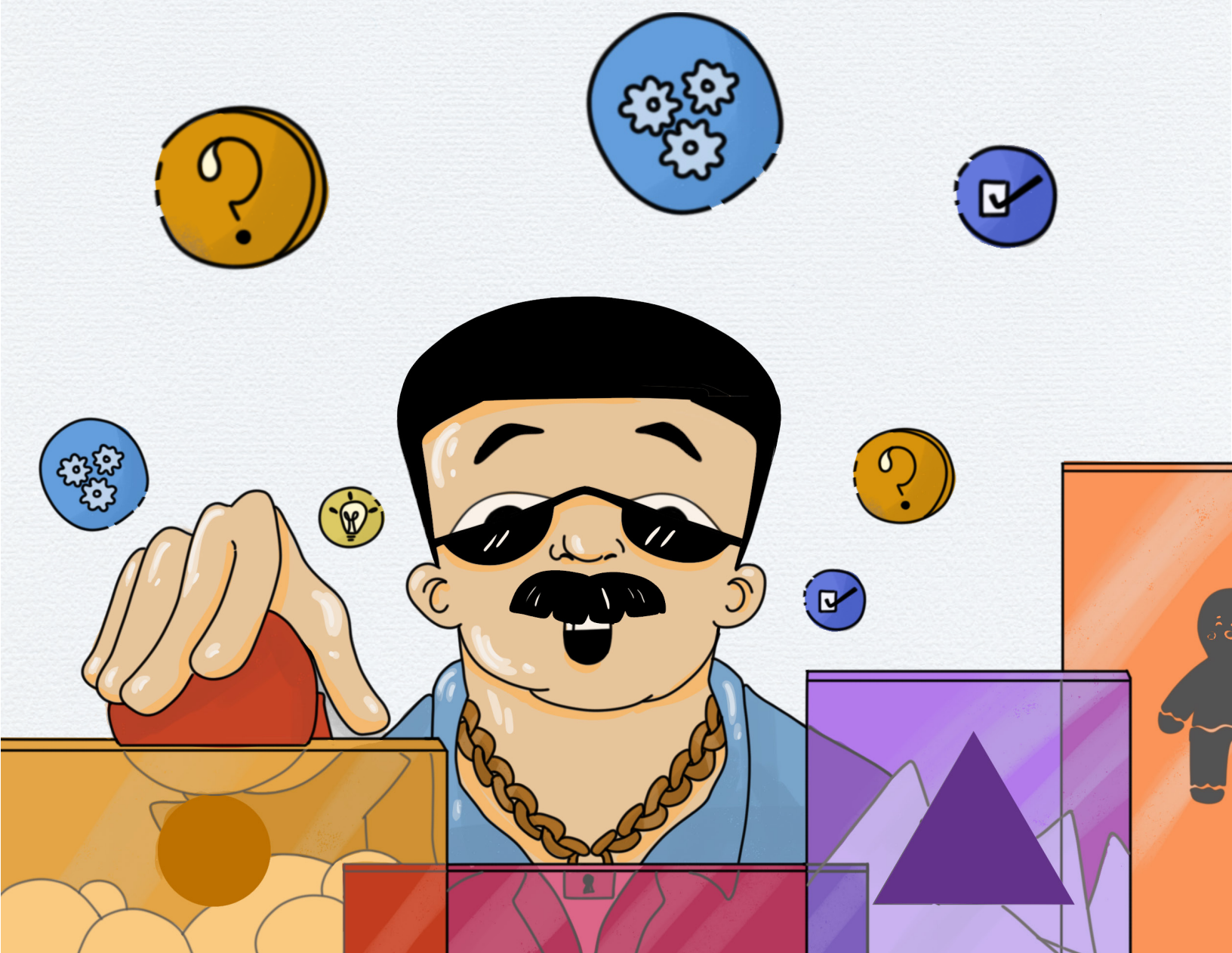
Entendí que había un abismo en cómo vivíamos nuestras relaciones. Por una parte, yo podía pasear por la escuela de la mano de Juan sin que nadie dijera nada, pero estoy segura de que las burlas no se harían esperar si nuestros compañeros, que constantemente usan palabras como “gay”, “joto” y “marimacha” como insultos, se enteraran. Mi familia sabe de mi relación con Juan, y aunque mi papá se puso nostálgico cuando se enteró, su reacción no pasó de decirme “más vale que no te lastime, creces muy rápido”. En cambio, para ellas, si sus familias llegan a enterarse, se armaría una tormenta, no me lo quiero ni imaginar, ambas vienen de familias conservadoras.

Cuando me contaron de la cena, que tuvo que ser secreta y con la complicidad de un adulto, me di cuenta de que el simple hecho de tener un noviazgo es un privilegio para las personas heterosexuales como yo. No tengo que esconderme y puedo platicar abiertamente de lo que para mí fue el primer beso o el catorce de febrero que pasé con mi pareja. Para ellas todo es un secreto, no pueden darse un beso improvisado o abrazarse fuerte, ni siquiera decirse “te amo”. El enamoramiento que sentimos o las ganas de compartir con la persona que amamos o que nos gusta no es diferente, lo que es tan diferente es cómo las demás personas perciben su relación como algo incorrecto.

Me sentí mal porque yo podía vivir libremente mi relación y hasta involucrar a más personas como amigos, amigas y familia para pedir consejos o contar mis dudas. Ellas, en cambio, tienen que lidiar con todo por su cuenta. Creí que eso de estar en el “armario” era un tema individual, pero realmente en el “armario” se esconde todo un mundo. Hace que me pregunte: ¿En el “armario” caben todas las historias de amor que nos prohibieron tener?

*Enrique Cedillo Flores,
uno de los facilitadores de esta caja,
recuperando la historia de juventudes en resistencia.*

C. PRINCIPIOS EDUCATIVOS DE LA ESTRATEGIA DEL CONAPRED



En el Conapred pensamos que la educación no sólo es memorizar ideas o transmitir conocimientos, es hacer experiencia, conexión viva con las personas. Por ello, no es suficiente con compartir contigo las ideas generales de cada temática que compone las cajas de herramientas. Es necesario también que reflexiones sobre la forma en la que buscamos construir educación.

Primer nivel. Enfoques transversales

Para comenzar, podemos afirmar que nuestra educación se piensa desde dos enfoques transversales:

- Pensamiento crítico. Es una forma de mirar la educación, con la que pensamos que cualquier acto pedagógico es un acto político. ¡Una forma de transformar nuestro entorno y mundo!

Esto implica, entre otros elementos:

- » Cuestionar aquellas prácticas y narrativas sociales que han contribuido a la legitimización de hegemonías de poder y desigualdad.
 - » Posicionarnos y actuar críticamente ante la realidad que nos toca vivir.
 - » Reconocernos a nosotras mismas como parte de la realidad y de los conflictos que puede haber en nuestra relación con el mundo (incluyendo nuestro papel en los espacios educativos).
 - » Cuestionar desde la teoría y la práctica las experiencias personales y colectivas.
 - » Adquirir herramientas para identificar y diferenciar un acto de discriminación sin quedarnos en el análisis sólo desde una definición (ya sea jurídica o académica).
- Enfoque antidiscriminatorio. Este enfoque implica reconocer que la discriminación es estructural, histórica y arraigada en cada rincón de nuestra sociedad. Por ello, accionamos conscientes de que la discriminación no sólo se da en las prácticas de la comunicación, sino en las barreras sociales y en las actitudes sociales cotidianas.

Este enfoque implica:

- » Priorizar y potenciar las voces de los grupos históricamente discriminados.
- » Visibilizar las desigualdades para confrontar la normalización de prácticas y actitudes discriminatorias.
- » Recuperar en el ejercicio educativo todos los mecanismos de protección jurídica, así como las historias de lucha de los diversos movimientos sociales.
- » Adoptar una postura concordante con los derechos humanos, sobre todo con el derecho a la igualdad, derecho a la diferencia y derecho a la no discriminación en nuestras actividades cotidianas.

Segundo nivel.

Ejes de principios políticos

A. Interseccionalidad

Es un eje de reconocimiento de las identidades diversas y las situaciones de desigualdad, discriminación y violencia que pueden vivir las personas. En la educación implica reconocer que toda acción ha de tomar en cuenta las distintas vivencias de las personas que acompañamos.

Esto además se refleja en el acto educativo de la siguiente forma:

- Evidenciar a través del acto educativo la articulación de distintas formas de opresión y dominación en los múltiples ámbitos de la vida en sociedad.
- Impulsar la agencia política de las personas y poblaciones históricamente discriminadas, empleando conocimiento situado en la transformación de las estructuras sociales. ¡Podemos transformar lo que nos lastima!
- Proponer alternativas en contra de procesos de dominación.

B. Interculturalidad crítica

La interculturalidad crítica en educación implica reconocer la diversidad social y cultural que existe en nuestra comunidad educativa, pero sin subestimar las asimetrías, abusos y falta de reconocimiento que han vivido diversos grupos en nuestros espacios comunes.

En nuestra práctica educativa, este principio nos permite:

- Reconocer los saberes, experiencias y demandas de las poblaciones históricamente discriminadas.
- Criticar abiertamente cualquier esfuerzo de jerarquización étnica, racial y cultural.
- Proponer mecanismos de organización social alternativos coherentes con la preservación de una vida digna.
- Reconocer y fortalecer la múltiple existencia de saberes populares, ancestrales y comunitarios que salen de las normas o jerarquías tradicionales.

C. Descolonialidad

Nuestros espacios educativos son espacios para reconocer el derecho a la igualdad y el derecho a la diferencia. Para ello, necesitamos que toda persona se sienta segura y reconocida. Por lo tanto, hemos de confrontar aquellos procesos de deshumanización, de silencio o sometimiento que hemos vivido los grupos históricamente discriminados.

Esto implica:

- Cuestionar que los saberes y conocimientos que se transmitían en el pasado enfocaban su atención únicamente en el conocimiento eurocentrista y de la mal llamada “alta cultura” sin reconocer la multiplicidad de pensamientos y culturas que han aportado a la humanidad.
- Deconstruir y reaprender de manera individual y colectiva reconociendo que muchos de nuestros saberes han tomado referencias del sexismo, clasismo o racismo histórico.
- Construir nuevas narrativas y prácticas que vean la discriminación no sólo como un ejercicio de victimización, sino que fortalezcan una visión de supervivencia, cuidado y resistencia desde los grupos históricamente discriminados.
- Reconocer que gran parte del conocimiento se da en la experiencia, en lo que vivimos y compartimos y cómo detenemos acciones que promuevan actitudes violentas y discriminatorias.

D. Antipatriarcal

Finalmente, en este segundo nivel, reconocemos que es necesario también hacer una crítica frontal a las estructuras tradicionales de género que subordinan principalmente a las mujeres y a las diversas identidades de género no normativas.

En la educación, hay muchas implicaciones de esto:

- Reconocer que el género es una construcción histórica con elementos bio-psico-sociales y culturales. Y, por lo tanto, de esta construcción surgen clasificaciones sociales que le dan más importancia a unas vidas sobre las otras.
- Cuestionar las clasificaciones sociales vigentes señalando las desigualdades, injusticias e involucrando a quienes somos parte de lo que se ha invisibilizado en términos de representación social y cultural.
- Identificar cómo hemos introyectado el patriarcado en nuestras vidas, criticando así abusos o subordinaciones que podamos ejercer en el espacio educativo.
- Pensar cómo nuestras identidades se construyen a partir de una serie de comportamientos que en la educación pueden deconstruirse o recrearse a partir de un ejercicio de mayor humanización y cuidado colectivo.

Tercer nivel. Escuelas educativas

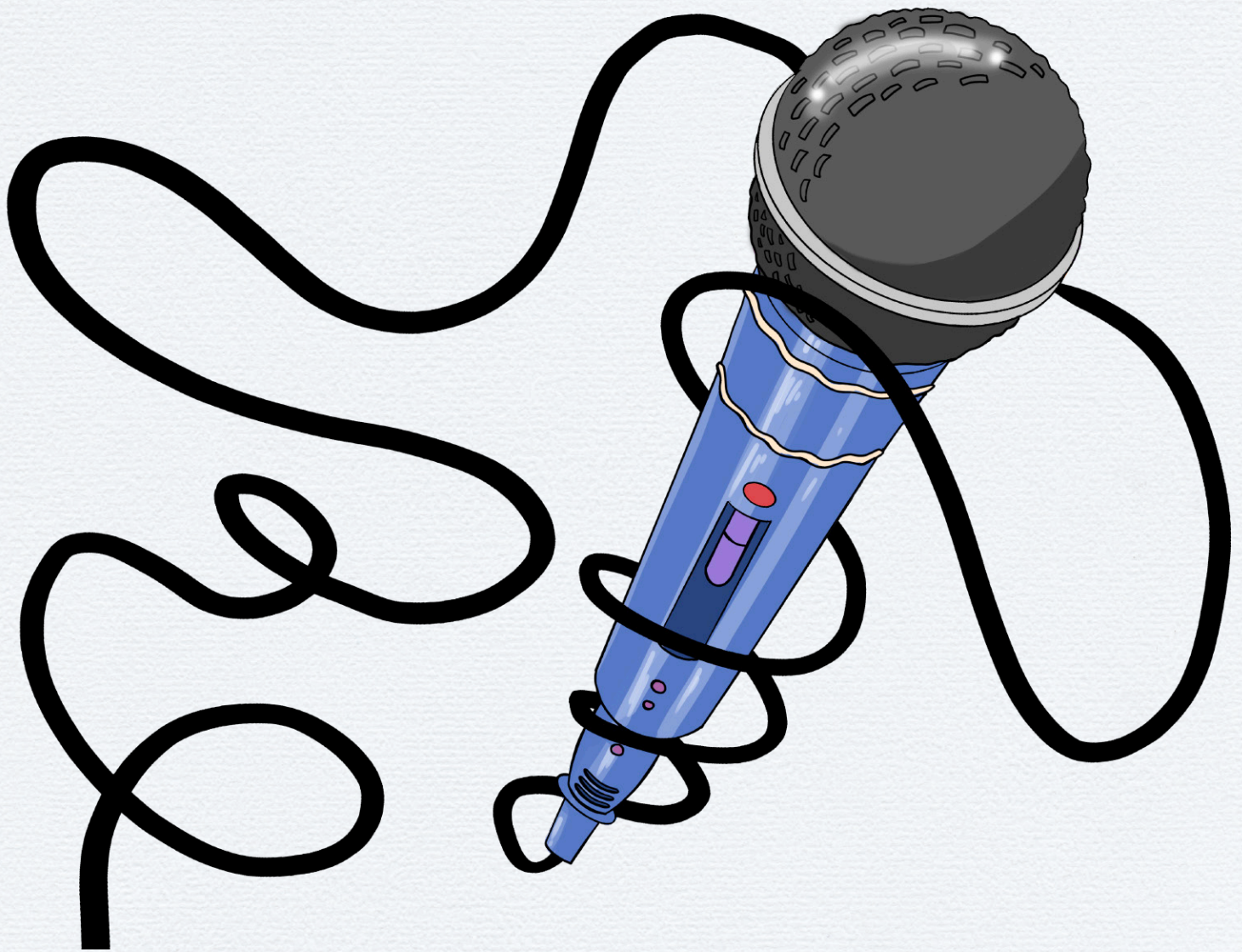
Para concluir este apartado, nos gustaría compartir contigo que en el Conapred tomamos de diversas escuelas educativas una serie de metodologías y principios de acción.

- I. Pedagogías para el ejercicio de los derechos humanos. Pensamos que no sólo es necesario conocer qué y de dónde vienen los derechos humanos, sino hacer todo lo posible para ejercerlos y crear acervos culturales que nos permitan acompañar las causas, movilizaciones y luchas de los colectivos históricamente discriminados.
- II. Pedagogías para la educación popular. Pensamos que toda educación parte de la valoración de los distintos conocimientos, experiencias, saberes y movimientos que han surgido para la comprensión y transformación de los elementos estructurales e históricos que sustentan la desigualdad y exclusión. Pensamos que los saberes de diversos orígenes nos ayudan a transformar la realidad de discriminación que persiste hasta nuestros días.
- III. Pedagogías cuir y crip. Parte del equipo educativo del Conapred nos reconocemos como personas sexodivergentes y neurodivergentes. Esto quiere decir que nuestras identidades sexuales, de género, orientaciones sexuales y nuestra vivencia personal de nuestro neurodesarrollo difieren de la norma. Por ello, nuestras propuestas educativas retoman las perspectivas novedosas de hacer educación que nos entienda, atraviese y proponga herramientas de transformación intercultural que mejoren nuestras vidas, así como de la sociedad en la que vivimos.
- IV. Pedagogías feministas. Otra parte del equipo educativo del Conapred se asume como feminista, por lo tanto, nuestras pedagogías buscan la construcción de aprendizajes en conjunto, de mirar y actuar desde diferentes maneras de explicar el mundo, poniendo en el centro el cuerpo, el vivir, la experiencia, la memoria y los cuidados como esencias centrales para que todo entorno educativo contraste con las mecánicas tradicionales de poder. Desde esta visión, reconocemos que las pedagogías son herramientas que nos permiten revisitar nuestras historias de vida y afirmar lo que en cada una de ellas ha sucedido para resistir la discriminación y la violencia.

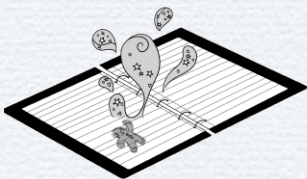
Éstas son las bases de nuestros procesos educativos. Queremos compartirlos contigo para que sepas que tenemos mucho que aprender, pero también muchas vías y mecanismos para lograr entornos antidiscriminatorios que aboguen por la igualdad y la no discriminación. Podemos hacer cambios sociales y culturales.

D. ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA TRANSFORMAR LA DISCRIMINACIÓN





D.1. Tenemos que hablar...



Introducción

El desarrollo psicosexual de todas las personas suele ser uno de los aspectos menos acompañado de la vida, esto debido al tabú que aún existe sobre nuestros cuerpos, sensaciones e interacciones, las cuales están cargadas de culpabilidad, restricciones y expectativas sociales acerca de lo que nos debería gustar, de cómo deberíamos interactuar con nuestro cuerpo, de un fin único de la sexualidad (la reproducción de un solo tipo de familia), entre otros.

Para las personas que tenemos orientaciones sexuales e identidades de género no normativas, este desarrollo suele ser más atropellado, pues no existen muchas herramientas educativas y de acompañamiento que nos ayuden a transitar nuestros procesos de desarrollo con empatía y libertad; en cambio, es frecuente que esté más acompañado de culpa, incompreensión, abandono y sensación de “no caber” en este mundo.

Mientras asimilamos nuestro desarrollo, escuchamos discursos, preguntas, expectativas y deseos de nuestra familia y de la sociedad que no terminamos de comprender, pues obedecen a estándares cis-hetero normativos, en los que otras expresiones de género, orientaciones sexuales, identidades sexuales y relaciones erótico-afectivas son vistas como “aberrantes” o fuera de lugar.

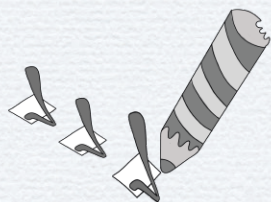
Ante esto, existe también una obsesión por los cuerpos, la intimidad y la expresión pública de la identidad que nos llega como una demanda social y para la cual no siempre nos sentimos en la comodidad de hacerlo, ya sea porque no hemos terminado de comprendernos o porque no queremos hacerlo.

Esta dificultad no es un problema de las personas no normativas, sino de un entorno social que aún no está preparado para abrazar la diversidad y que, ante su incapacidad, se vuelve hostil. Las personas con orientaciones sexuales e identidades de género no normativas hemos resistido pese a la inseguridad de nuestros entornos y lo seguiremos haciendo, pero ya no desde la invisibilidad y el estar en lo oculto, sino a partir de tomar nuestros derechos y tener el control de nuestras vidas.



Intención educativa

Cuestionar las responsabilidades sociales que se imponen a las orientaciones sexuales y de género no normativas, y que detonan procesos personales, familiares y sociales que generan frustración, soledad y miedo en la vida de las personas no cis heterosexuales.



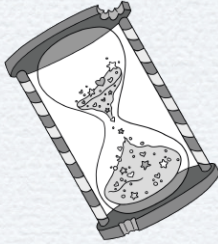
Materiales

- Un salón amplio
- Tarjeta con situaciones
- Caja o bolsa para almacenar las tarjetas de situaciones
- Plumón
- Papelógrafo o pizarra
- Opcional: objetos varios para personificar roles. Por ejemplo: sombreros, collares, lentes, gafas, maquillaje, etc.



Rangos de edad recomendados

- Secundaria
- Bachillerato y educación superior



Tiempo total: 90 minutos

20 minutos para el inicio
50 minutos para la implementación
20 minutos para el cierre



Desarrollo de la actividad

Inicio

Dependiendo del tamaño del grupo con el que se trabaje, se formarán subgrupos con un máximo de 5 personas. Puedes usar la técnica que mejor convenga: por afinidad, enumerando a las personas participantes o bien con alguna dinámica que ya conozcas para la conformación de grupos de trabajo.

Cada subgrupo deberá elegir a una persona participante para que pase al frente a tomar un papel; luego se dirigirá a su grupo y le mostrará al resto la situación que deberán representar a través de una dramatización que dure no más de 5 minutos.

La persona que sacó el papel con la situación deberá asumir el rol principal de la dramatización y en conjunto deberán pensar en las y los personajes que harán falta, de tal manera que todas las personas en el grupo tengan un rol.

Diez minutos antes de la presentación, la persona facilitadora escogerá a dos integrantes de cada grupo para que tomen un papelito cada uno de los cuales tendrá indicaciones específicas que ellas deberán utilizar en su actuación, sin que el personaje principal lo sepa:

- Hacer constantemente preguntas sobre lo que el personaje principal hace.
- Actuar con enojo.
- Echarse a llorar sorpresivamente.
- Desmayarse en medio de la representación.
- Preguntar constantemente: “¿Estás segura/o?”
- Contradecir todo lo que dice el personaje principal.
- Hacer expresiones de asombro.
- Reírse todo el tiempo.

Las situaciones para representar son:

- Debes explicarles a tus padres la manera en cómo te cepillas los dientes, mostrándoles paso por paso lo que haces.
- En la escuela, reúnes al alumnado en el salón para tratar de convencerles de que deben bañarse todos los días.
- En tu colonia vas explicando casa por casa la mejor manera de ahorrar energía eléctrica.
- Con tus amistades, defiendes una postura de no contaminar el agua para el consumo humano.

Implementación

Invitar a cada subgrupo a presentar su dramatización sobre las situaciones descritas y explorar primero en las personas que participaron como personaje principal:

- ¿Cómo se sintieron al hacer su personaje?
- ¿Qué sintieron frente a las reacciones inesperadas de los integrantes del grupo? (las personas que sacaron papeles)
- ¿Cómo lidiaron con esas emociones?
- ¿Les gustaría cambiar algo para que su personaje se sintiera más cómodo en la situación dramatizada?

Luego, abrir el espacio para comentarios del resto del grupo que dramatizó y de las personas que observaron como público.

Al finalizar la presentación de todos los grupos, añadir las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensaron de las situaciones representadas?
- ¿Alguna vez les ha tocado enfrentar situaciones así en la vida real? Es decir, defender esas posturas específicas: el cuidado dental, el aseo diario, el ahorro de la energía y el cuidado del agua.

Luego de algunas participaciones, hacer un listado de las 10 razones por las cuales las situaciones representadas no tenían ningún sentido. Por ejemplo: porque es algo normal o cotidiano, porque no es necesario difundir los aspectos personales del cuidado. Al finalizar el listado, enlazar estas 10 razones con la imposición social de compartir aspectos de la sexualidad con las personas jóvenes y especialmente con quienes tienen una orientación sexual e identidad de género no normativa.

Invitarles a pensar sobre cómo se sentirían si tuvieran que compartir aspectos personales e íntimos con las personas que les rodean, no por decisión propia, sino por un reclamo social.

Enfatizar en que la decisión de “salir del clóset” es sumamente personal y que no existe una forma correcta o incorrecta de hacerlo. Puedes compartir algunas pautas que ayuden en caso de que una persona decida hacerlo; toma en cuenta el Anexo 1 (ver abajo).

Cierre

Para finalizar, reflexionen acerca de la pregunta siguiente: con respecto a la sexualidad, ¿qué aspectos exige o impone la sociedad a las orientaciones sexuales e identidades de género no normativas para que las expongan públicamente? ¿Cuáles son las expectativas familiares, escolares y sociales que les están obligando a exponer?

Materiales para la técnica

Situaciones para representar:

Actuaciones especiales (dos personas de cada grupo)

Anexo 1. Algunas ideas para socializar aspectos de tu sexualidad con otras personas. Adaptadas del manual *Salir del clóset* (The Trevor Project, 2022). (Recortables página 147)

Recuerda que: No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo, depende completamente de ti y de tu relación con la persona con la que compartirías esta información. Para quienes quieren salir del clóset, hacer un balance de quién en su vida les apoya, les alienta y les ayuda a sentir menos soledad puede marcar una gran diferencia.

Explora: Averiguar qué siente alguien sobre las personas con orientaciones sexuales e identidad de género no normativas y los temas LGBTQ+ puede darte una idea sobre cómo podrían reaccionar (aunque no siempre).

Algunas formas exploradas por otras personas han sido:

- Preguntar cómo se sienten con respecto a una celebridad LGBTQ+.
- Averiguar cómo se sienten acerca del matrimonio igualitario.
- Escuchar sus palabras: ¿descalifican a las personas LGBTQ+? ¿invocan estereotipos LGBTQ+?
- Observar cómo manejan eventos emocionales difíciles, lo que puede ayudarte a adivinar para qué reacciones debes prepararte.

Entorno: Piensa en el espacio y el momento en los que te sientas con mayor seguridad para hacerlo. Algunas preguntas pueden ser:

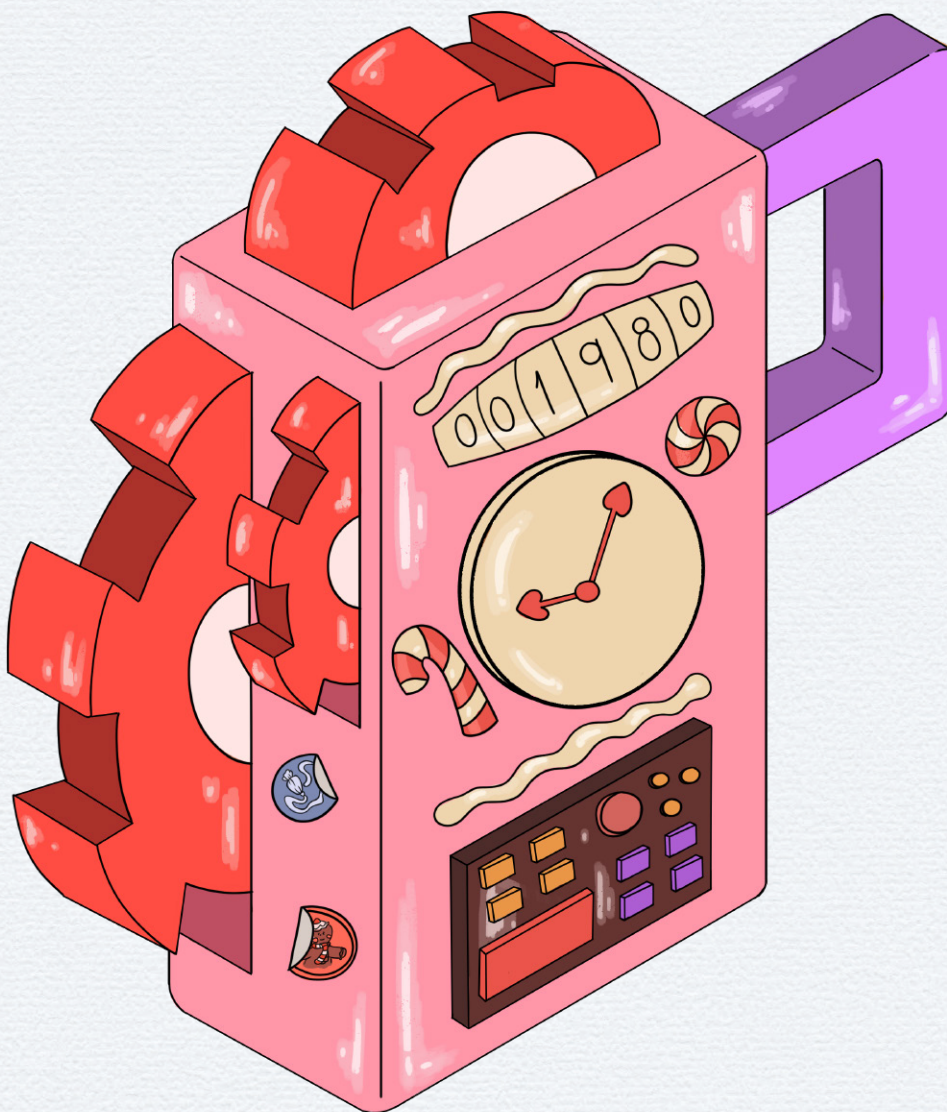
¿Qué momento me resulta mejor para salir del clóset? ¿Qué hora del día se siente como un buen momento para compartir? (antes de la escuela, después del trabajo, durante la cena, etc.) ¿Preferirías estar en un espacio público o privado? ¿Sientes que tu casa es un lugar seguro para hablar? ¿Dónde te sentirías bien hablando? ¿Hay un lugar especial para mí y para la persona con la que estoy hablando?

Apoyo: Piensa en las personas de tu vida que te apoyarían de manera incondicional. ¿Con quién me siento a salvo? ¿Con quién siento comodidad al compartir acerca de mi vida? ¿Quién en mi vida me apoya sin importar lo que pase? ¿Quién en mi vida acrecienta mi confianza?

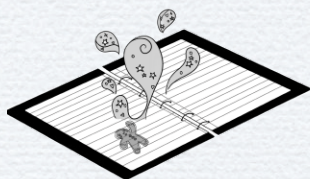
Desafortunadamente, salir del clóset no siempre ocurre de acuerdo con nuestras esperanzas y planes. Si las personas no reaccionan de la manera que deseamos, esto no refleja la realidad de nuestras identidades y no es nuestra culpa.

Mereces aceptación con brazos abiertos, cuidado y amor. En situaciones en las que las cosas se sientan inseguras o anticipas que podrían serlo, sería bueno preparar un plan de respaldo para vivienda, comida, escuela y/o transporte, por si tu seguridad y bienestar son de máxima prioridad.

Elaborado por Ilich Magdiel Avilés Ramírez



D.2. La máquina del tiempo



Introducción

Las personas cambiamos innumerables veces a lo largo de nuestra vida. Conforme crecemos muchas situaciones nos hacen experimentar necesidad de buscar nuevas opciones de vida. Quienes nos identificamos con las identidades sexuales y de género no normativas muchas veces buscamos el cambio como una forma de sobrevivir. Por ello hay innumerables cosas que hacemos no tanto por gusto sino por necesidad.

¿Habría sido nuestra vida distinta con entornos no violentos? ¿Habríamos hecho algo para responder a la violencia que vivían las personas “anormales y periféricas”? ¿Podríamos hacer algo para sostenernos si pudiéramos vivir el mismo pasaje de nuestra vida?

Son preguntas que no podemos respondernos fácilmente. No obstante, en este espacio seguro y de cuidado, lo trataremos de cambiar.

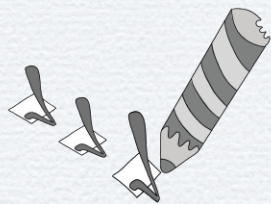
Imagina que tenemos una máquina del tiempo y podemos regresar al instante en el que nos lastimaron, al momento en el que sentimos que el mundo se nos caía encima. Aun si no eres una persona con OSIGR no normativa, posiblemente tengas un momento de este tipo en tu vida.

Con esta actividad pretendemos recordar para cuidar y así pensar en nuevas orientaciones para nuestras acciones. Quizá en el pasado no pudimos hacer nada, pero en el futuro esto cambiará.



Intención educativa

Buscar nuevas aproximaciones a situaciones de dolor (violencia, exclusión, discriminación) que vivimos o vimos en el pasado para reflexionar colectivamente sobre lo que habríamos hecho si pudiéramos resarcir la vivencia y así poder transformarla.



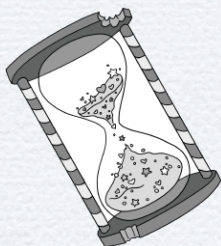
Materiales y condiciones

- Hojas recicladas
- Bolígrafos
- Bandeja de plástico o cartón
- Plumones de colores
- Hojas de rotafolio/papelógrafo
- Retazos de papel de china o de otros materiales que ayuden a escenificar



Rangos de edad recomendados

- Secundaria
- Bachillerato y educación superior
- Equipo educativo y administrativo de las escuelas



Tiempo total: 90 minutos

10 minutos para el inicio
60 minutos para la implementación
20 minutos para el cierre



Desarrollo de la actividad

Inicio

1. Solicita a cada persona que, en una hoja de papel, comparta una experiencia que hayan vivido en el pasado que les resulte desagradable en términos de exclusión, desigualdad, violencia o discriminación.
2. Es importante que sea una experiencia de la que quieran y puedan hablar, de preferencia de un tiempo pasado que no exponga la privacidad de las personas involucradas o que puedan detonar una serie de situaciones emocionales.
3. No necesariamente tiene que ser personal; puede ser una situación en la que la persona solamente haya sido testigo. Tampoco es necesario que se trate sobre personas con OSIGR no normativas, pero sí debe estar involucrada con una situación de exclusión.
4. Solicita que el testimonio sea colocado en una bandeja de plástico o cartón.

Implementación

1. Pide que una persona pase voluntariamente y tome de manera aleatoria un testimonio de la caja. Si no es entendible, puede seleccionar otro para que no se descubra fácilmente quién lo escribió.
2. Imaginariamente regresaremos a ese momento. Para ello usaremos nuestro papeógrafo del tiempo (máquina del tiempo) a fin de regresar a ese espacio. Con ese propósito, hemos de escribir lo siguiente:
 - Lugar.
 - Fecha.
 - Eventos importantes de la época.
 - Grado escolar en el que sucedió el hecho.

¡No importa si no habías nacido en esa época! Trata de imaginar colectivamente lo que pasaba en ese entonces.

3. La persona voluntaria pasará al frente y contará el testimonio de lo que sucedió en el pasado. Pedirá ahora una serie de voluntarios extra, pues entre todas las personas tendrán que escenificar una posible salida alterna a este problema, a partir de sus posiciones éticas, sus conocimientos actuales y desafiando el momento histórico en el que sucedió el acto.
4. Se harán diversas rondas que alcancen a realizarse durante los 60 minutos de implementación.

5. En cada ronda deberá realizarse una plenaria para reconocer los elementos que han cambiado de la situación original, así como para generar un espacio para abrir sentimientos, opiniones o comentarios que permitan entender los orígenes de la exclusión y la forma de detenerla.
6. La persona facilitadora indicará que sólo si la persona que escribió el testimonio se siente segura puede complementar lo que sucedió en el pasado y cómo cree que la nueva interpretación del tiempo actual cambiaría lo sucedido.

Cierre

1. Coloca al grupo en círculo y pide que piensen en una frase que les gustaría regalar a las nuevas generaciones en términos de cuidados.

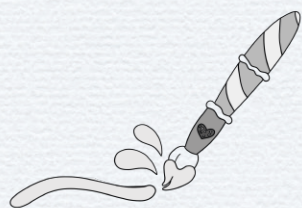
Por ejemplo:

- “No voy a permitir que en mi clase se digan chistes abusivos en contra de quienes sean trans o no binarios.”
- “Voy a hacer todo lo posible para escuchar las necesidades de conocimientos que tengan las nuevas generaciones.”

Esta frase se la compartirán a una segunda persona del círculo que, a su vez, compartirá su frase con una tercera y así sucesivamente hasta que hayan pasado todas las personas o una representación importante de las mismas.

2. Pregunta lo siguiente:

- ¿Qué elementos tenemos en la actualidad para evitar la discriminación que enfrentan las niñeces y juventudes?
- ¿Cuáles son las raíces de la discriminación que notamos en los testimonios?
- ¿Qué aspectos de la sexualidad se normalizaron en el pasado?
- ¿Cómo estamos cambiando estas situaciones en el presente?

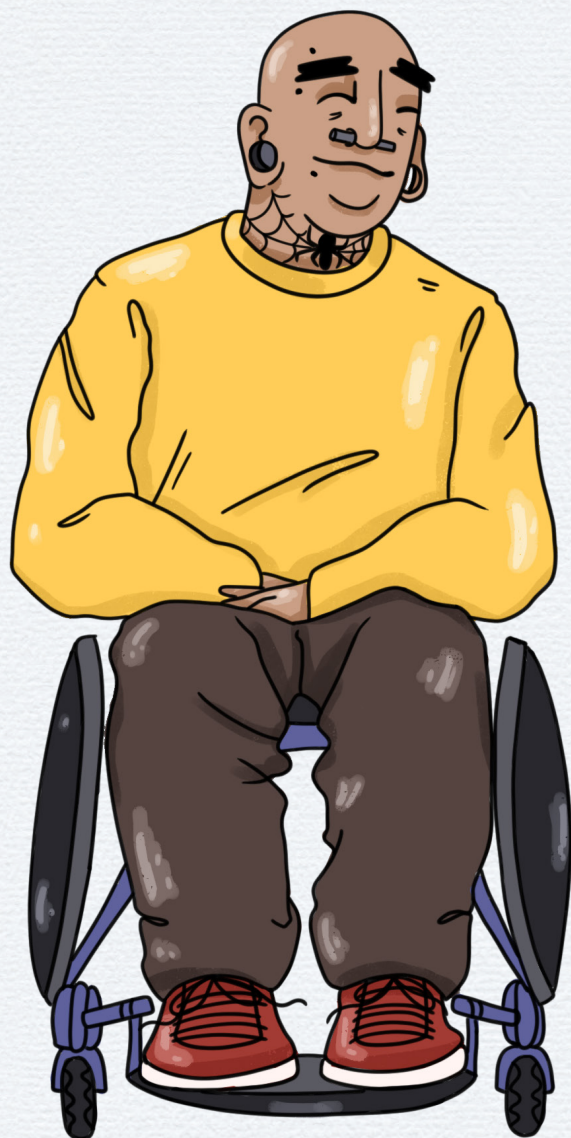


Seguimiento al aprendizaje

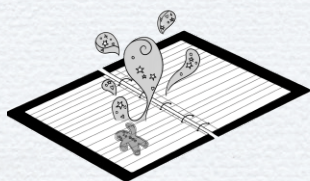
Solicita a las personas participantes que les narren cómo fue su educación sexual en la niñez y/o en la juventud.

Descubre qué limitaciones había en el pasado para la creación de herramientas y medios que explicaran con dignidad las distintas diversidades sexuales, de género y de formas de relacionamiento.

Elaborado por Vidal Emmanuel Méndez



D.3. Las posibilidades de cada límite, los límites de cada posibilidad



Introducción

Saber poner límites de manera sana es una de esas habilidades que, muchas veces, parece más un superpoder porque sólo muy pocas personas en realidad saben hacerlo asertiva y directamente, sin causar peleas o controversias. Y, en realidad, ¡tiene mucho sentido que no sepamos hacerlo con naturalidad, porque nunca nadie nos enseña a hacerlo!

Es muy común que durante nuestra niñez y juventud no hayan tomado en cuenta nuestro sentir, querer y pensar para tomar decisiones sobre nuestras vidas o sobre cosas que nos afectan directa e indirectamente. En general, las personas adultas responsables de nosotras/os/es en esta etapa deciden cómo vestimos, qué comemos y hasta qué podemos decir y qué no. Si alguna vez cuando eras niña/o/e te negaste a darle un beso a tu tío, seguramente te ganaste un regaño frente a la familia, un castigo llegando a casa y, al final, de todos modos tuviste que darle el beso.

A pesar de que poner límites es sano y necesario en cualquier relación, puede resultar sumamente complejo llevar el tema a la mesa. Generalmente damos por sentado los términos de una relación cuando la empezamos y cada quien asume lo que quiere hasta que hay algún problema: alguien sobrepasa un límite o no respeta algo que se asumió que era un acuerdo “porque así funcionan las cosas en todas las relaciones”, y todo termina en una pelea que pudo haberse evitado si antes las personas se hubieran sentado a platicar acerca de lo que cada quien esperaba y necesitaba en la relación.

Te recomendamos que empieces la sesión o esta técnica educativa con la definición de lo que son los límites y el consentimiento.

Los límites son las reglas que nos ponemos a nosotros/as/es mismos al relacionarnos con otras personas: ¿hasta dónde estamos dispuestas/os/es a llegar? ¿Qué estamos dispuestas/os/es a hacer? ¿Qué vamos a permitir y qué no?

Por ejemplo, cuando jugamos algún juego en el recreo, siempre hablamos las reglas antes de empezar: qué sí se vale y qué no. Pensemos cuando jugamos a “las escondidillas” en el patio de la escuela. Se vale que nos escondamos en cualquier parte del patio, pero no se vale que nos metamos a los salones o a los baños, esos lugares ya no son parte del juego. Y, si alguien rompe esa regla, es muy probable que las y los demás se enojen y ya no quieran jugar con él o ella.¹⁰

Cuando no sabemos las reglas del juego antes de empezar a jugar, fácilmente nos vamos a equivocar, podemos perder y hasta puede que nos lleguemos a lastimar. Pasa lo mismo en las relaciones, si no sabemos cuáles son los límites de la otra persona o personas y los propios y a partir de éstos creamos acuerdos (reglas)¹¹ para nuestra relación, podemos cometer muchos errores que desgasten la relación y que hieran a las personas involucradas. Otro ejemplo que puedes ponerle al estudiantado, sobre todo si ya estás trabajando con adolescentes o jóvenes, es pedirles que piensen en su Instagram (o la red social que prefieras usar como ejemplo):

¹⁰ Éste es un ejemplo que puedes ponerle a los/las/les estudiantes cuando introduces el tema.

¹¹ ¿Recuerdas la diferencia entre un acuerdo y una regla? Las reglas son impuestas por figuras de autoridad y se supone que nadie puede cuestionarlas, sólo acatarlas. Por otro lado, los acuerdos se construyen en colectivo y para ellos se toman en cuenta los puntos de vista de todas las personas involucradas.

¿Tu perfil es público o privado?

¿Dejas que todas las personas que te siguen o tienes de amistad vean todas tus publicaciones o las restringes según sea el caso?

¿Cómo decides quién sí y quién no? ¿Por qué?

¿Qué haces para que tu familia no vea las fotos con tus amistades o para que alguien que te cae mal no pueda ver tus historias?

Seguro lo primero que te ha venido a la mente con todo lo que has leído sobre límites hasta aquí son las relaciones sexoafectivas. Pero los límites y los acuerdos no son necesarios solamente en ese tipo de relaciones, lo son en todas nuestras relaciones sociales. ¿Piensa en las relaciones con tus amistades, con tu familia y hasta con tus compañeras/os/es de la escuela o el trabajo? ¿No crees que se evitarían muchos problemas y malentendidos si desde el principio todas/os/es expresáramos qué necesitamos, queremos y estamos dispuestos/as/es a hacer y permitir que hagan?

Una persona que sabe poner límites sanos podrá decir que “no” cuando no quiera o no pueda hacer algo.

Por ello, es tan importante que en los espacios educativos podamos abordar y trabajar el tema de los límites y la creación de acuerdos, a fin de que las niñas y juventudes puedan empezar a identificar y defender sus límites personales y construir herramientas para reconocer y respetar los límites de las/los/les demás. Asimismo, que a partir de ellos puedan construir acuerdos en cada relación y sepan qué hacer cuando alguien traspasa sus límites o rompe los acuerdos.

Si esto resulta difícil para las personas en general, imagínate qué pasa con las personas sexodivergentes.

Muchas veces, como no tenemos referentes para relacionarnos y, en la mayoría de los casos, no contamos con las palabras, los espacios y las redes de apoyo necesarias para hablar de nuestra sexualidad y nuestras formas de relacionarnos, permitimos que otras personas tomen provecho de la situación, nos violenten y lastimen sin poder saber con qué sí y qué no estamos de acuerdo.

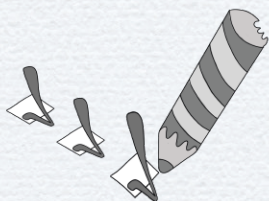
Hay tan poca información sobre sexodivergencias y muchos de los referentes hipersexualizan a las personas sexodivergentes que nosotras terminamos en situaciones que no sabemos manejar y a las que no sabemos hacer frente por carecer de las herramientas para decir “no” y para nombrar las violencias a las que estamos expuestas.

Soy una persona demisexual, parte del espectro asexual, y me ha costado mucho defender mi identidad frente a personas que me invisibilizan y me violentan física, sexual y psicológicamente, tratando de demostrarme que lo único que me falta es “buen sexo”. Además, yo misma me he expuesto a situaciones de riesgo buscando entender mi propia sexualidad.



Intención educativa

Aprender a construir límites en relación con las mecánicas de poder para entender la importancia de generar relaciones basadas en los acuerdos y el consentimiento, en lugar del autoritarismo y la obligación, para así crear una cultura de cuidado.



Materiales y condiciones

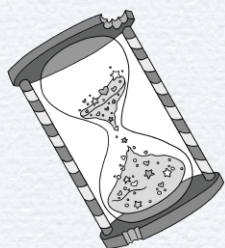
- Ésta es una técnica que puedes adaptar a cualquier rango de edad, pero debes considerar las adaptaciones que requieras hacer para trabajar con niñeces y juventudes. En este caso, aquí exponemos las condiciones para trabajarlo con niñeces en primaria alta, es decir, de 8 a 12 años (3ro a 6to de primaria).
- Necesitarás pensar situaciones en las que las niñeces puedan encontrarse de acuerdo con su contexto y en las que sean capaces de expresar sus necesidades y sentimientos. Si esto te resulta complicado por el contexto general, la recomendación y forma más sencilla de abordarlo es en el espacio educativo; ése es el ejemplo que te daremos aquí.
- Esta técnica es ideal para trabajar al inicio del año escolar, cuando se están presentando las reglas y acuerdos de trabajo o a medio año, regresando de vacaciones navideñas, para reestructurar la forma de trabajo de los últimos meses del año.
- Piensa que será un momento en el que las niñeces puedan expresar cómo se sienten en el espacio educativo y con la dinámica escolar, qué les gusta y qué no; por ello, debes crear una atmósfera de seguridad, apoyo y escucha de parte de todas/os/es las/los/les presentes, incluyéndote a ti. Éste también será un ejercicio que te permita tener una retroalimentación directa del estudiantado respecto a tu forma de trabajo, acompañamiento y enseñanza.

Necesitamos

- Hojas de colores (escoge 4 colores y lleva esos 4 colores repetidos. Por ejemplo, si haces 5 equipos, necesitarás 5 hojas verdes, 5 azules, 5 amarillas y 5 rosas).
- Tijeras.
- Plumas, plumones, lápices (el material que lleven las niñeces para escribir o que prefieran utilizar).
- Cinta adhesiva.

Preparación previa

- Haz paquetes de 4 hojas de los diferentes colores, es decir, en un paquete tendrás 1 hoja verde, 1 azul, 1 amarilla y 1 rosa.
- Marca en cada hoja de papel una pieza de rompecabezas, de tal forma que al recortarlas y unir las con las de su paquete se forme el rompecabezas completo. También puedes hacerlo de manera digital y sólo imprimir sobre las hojas de papel.



Tiempo: 1 hora y media a 2 horas

20 minutos de introducción
45 - 60 minutos de desarrollo
20 minutos de cierre

Preparación con el grupo

- Pregunta al grupo si saben la diferencia entre acuerdos y reglas.
- Después de las definiciones, explica al grupo que hay reglas en el salón y que son importantes para mantener el respeto entre compañeras/os/es, el orden de trabajo y el aprendizaje. Pero que hay otras partes de la dinámica escolar que podrán acordar entre todas/os/es a fin de que el espacio educativo sea cómodo para quienes están ahí. Recuérdales que para ti es importante escucharles y saber qué piensan.
- Necesitarás organizar el grupo en equipos de 2 o 3 personas, pueden ser máximo 4 pero es importante que sean grupos pequeños para que todas/os/es puedan escuchar y ser escuchados/as/es. Deberán sentarse juntas/os/es, ya sea en el suelo o en las bancas, según te permita el espacio.
- Usa la técnica que quieras para dividirles, incluso puedes empezar con un juego que te ayude a armar los equipos y a liberar la tensión del primer día.
- Dibuja la siguiente tabla en el pizarrón (si te es posible hacerlo en forma de rompecabezas, ¡adelante!):

¿Qué necesito?	¿Qué quiero?
¿Qué puedo hacer?	¿Qué no estoy dispuesta/o/e a hacer?
¿Qué estoy dispuesta/o/e a hacer?	¿Qué no quiero/puedo hacer?



Desarrollo de la técnica

Inicio

- Reparte un paquete de hojas a cada equipo y explícales que cada hoja representa una parte del cuadro anterior. Por ejemplo, el verde son las necesidades, el azul lo que queremos, el amarillo las posibilidades y el rosa los límites.
- En equipos deberán pensar en una situación de la dinámica escolar para poder llenar sus hojas con sus necesidades, deseos, posibilidades y límites. Por ejemplo:

Situación: *Hablar con mis amistades en clase*

A veces me aburro o me canso en clases y necesito distraerme con algo durante unos minutos para poder volver a concentrarme.	Quiero poder platicar con mis amistades en la clase o hacerles algún comentario sin que me regañen.
Hablar bajito y no hacer mucho escándalo. Hacerlo sólo en mi lugar.	Estar callada toda la clase porque me cuesta mucho trabajo concentrarme y al final siempre me regañan.

Desarrollo

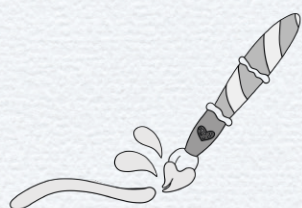
- Cada equipo tendrá que ponerse de acuerdo acerca de la situación a escoger, pero pueden poner varias necesidades, deseos, posibilidades y límites respecto a la misma situación (con tal de que lo hagan de manera organizada y en la misma hoja).
- Cuando hayan terminado de llenar cada una de sus hojas, pídeles que recorten la pieza de rompecabezas y que con la cinta adhesiva peguen las piezas para armar el rompecabezas completo.
- Después, ayúdales a pegar cada rompecabezas en alguna parte del salón, preferentemente en una pared a la altura en la que todas/os/es puedan alcanzar a leerlos.
- Todos/as/es podrán pasar a ver los rompecabezas de cada equipo, leerlos y dales unos minutos para que los comenten libremente, sólo pídeles mantener el orden y respetar los espacios personales de cada quien.
- Cuando ya hayan visto todos los rompecabezas, pídeles que se sienten en equipos de nuevo y explícales que cada pieza del rompecabezas nos ayuda a descubrir nuestras necesidades, deseos y límites, y que estar conscientes de todo ello es muy importante cuando convivimos en un espacio, ya sea entre muchas personas o con una sola (por ejemplo, con sus amistades). En esta ocasión tuvieron la oportunidad de escribirlas y exponerlas frente a todas/os/es para poder leer las suyas y las de los/

las/les demás, pero en general no existe esta posibilidad y la mejor manera de exponerlas es hablando con las personas con las que convivimos. Si todas se escuchan y preguntan sus dudas, funciona como si las tuvieran en la pared y pudieran leerlas con calma.

- Cuando juntaron las piezas, se armó un rompecabezas y cada rompecabezas completo nos ayudará a crear un acuerdo colectivo con el que todas/os/es estemos contentas/os/es y cómodos/as/es para convivir en el espacio educativo.

Cierre

- Escoge un rompecabezas y lee en voz alta lo que dice cada pieza. Pide al equipo responsable que cuente en qué situación se basó.
- Mediante participaciones, piensen de qué manera este rompecabezas podría convertirse en un acuerdo para la clase. Siguiendo el ejemplo de la tabla anterior, podría ser: Cada dos horas de clase, tendremos 10 minutos de “chisme” en los que podremos platicar con nuestros/as/es compañeros/as/es sin gritar, sin hacer mucho ruido y sin salir del salón.
- Tú puedes apoyar para que la redacción de cada acuerdo sea más sencilla, pero permite que las niñas traten de hacerlo por su cuenta y que sean ellas/os/es quienes también reconozcan las posibilidades y límites de cada acuerdo con respecto a las reglas que ya hablaron al principio y las reglas de la escuela.
- Da una hoja blanca a cada equipo en la que anotarán el acuerdo al que se llegó con su rompecabezas. Ayúdales a pegar esa hoja cerca de su rompecabezas para que puedan todas/os/es identificar dichos acuerdos.



Seguimiento de aprendizaje

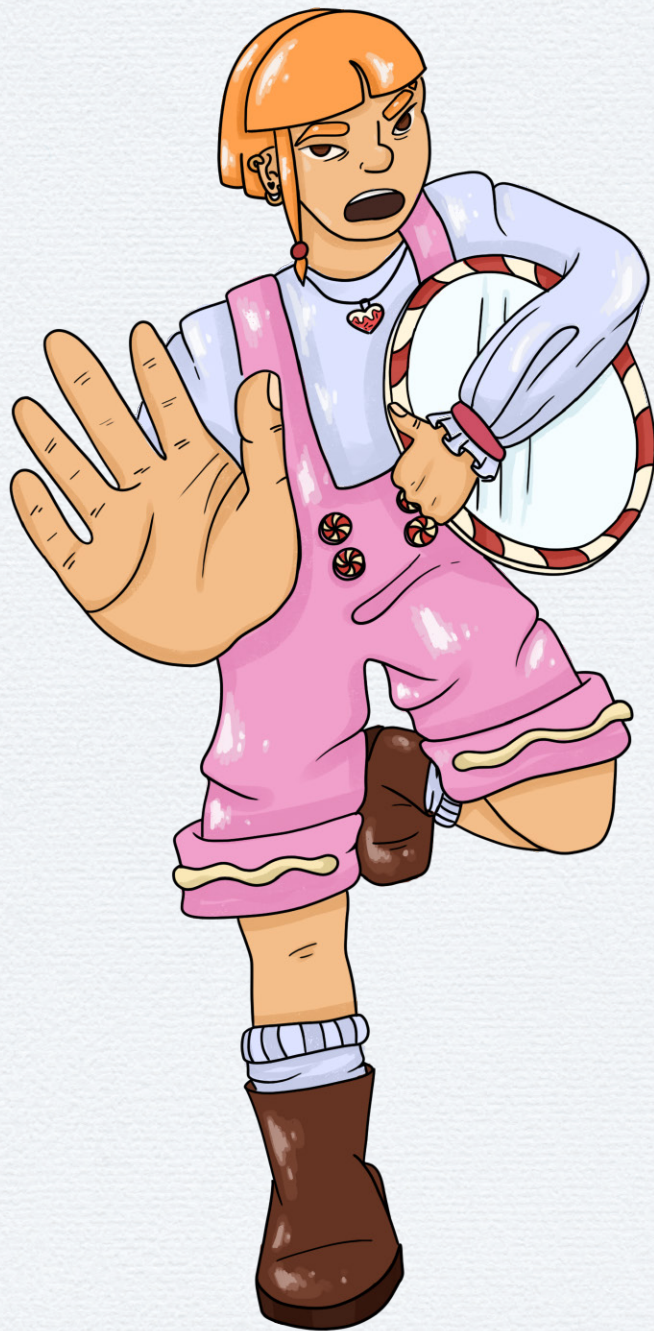
- En este momento, puedes explicar a las niñas por qué es importante tener claras nuestras respuestas a las preguntas de la tabla principal en cada situación en la que nos encontremos. Por ejemplo, con nuestras amistades, con compañeras/os/es de clase e incluso en la familia. Puedes ponerles ejemplos en cada una de esas situaciones.
- También resalta que hay situaciones en las que existen reglas que no están a discusión porque son las formas en las que las personas tratan de mantener el orden y respeto y evitar problemas, pero que incluso ahí también se vale que nosotras/os/es estemos conscientes qué permitimos y no permitimos para que nadie sobrepase eso. De tal manera que sepamos qué podemos hacer en caso de que no se nos respete como personas: Acudir con el personal docente o la directora/director de la escuela, hablar con nuestra mamá, papá o persona tutora, no juntarnos con ciertas personas, por ejemplo.

- Además, puedes mencionarles que habrá personas que no estén dispuestas a escucharlas ni hablar con ellas/os/es sobre estas preguntas, por lo que es fundamental que ellas/os/es tengan clara la importancia y relevancia que tienen sus límites y posibilidades en cada relación o situación en la que se encuentran y que sepan que es válido que digan que “no” y se alejen de las personas.
- Trata el tema de forma adecuada y contextualizada a tu grupo para que les sea sencillo comprenderlo. Puedes pedirles que dibujen su propio rompecabezas en su cuaderno con las preguntas base y que recurran a él cada vez que lo consideren necesario.
- Motívalos a mostrarlo en su familia y proponer que hablen sobre una situación familiar en la que cada quien pueda exponer sus respuestas a las preguntas (si te es posible, puedes mostrarles el ejercicio a los/as/es familiares para que lo puedan llevar a la práctica al menos una vez).
- Siempre que te sea posible, de acuerdo con los tiempos de clase, recurre a una actividad en la que puedan crear uno o dos acuerdos colectivos con esta tabla para que la sigan poniendo en práctica. Pueden hacerlo, por ejemplo, para un trabajo en equipo o para jugar algún juego en el salón de clases.

Elaborado por Fernanda Villarreal Martínez

Parte 2

E. ¿Por qué es importante defender nuestra identidad?



Aquí te dejamos una serie de consejos por parte de personas que, como tú, crecimos con identidades no normativas y que nos hubiera gustado escuchar. Recuerda bien: ¡Mereces una vida en plenitud!

Generales

No le debes cuentas a nadie. Sólo explica sobre tu orientación sexual, identidad y expresión de género, así como forma de relacionamiento, cuando tú lo desees bajo las condiciones que tú consideres pertinentes sin que te haga sentirte incómoda/o/e o invadida/o/e.

No debes tolerar ninguna forma de violencia, exclusión o trato diferente. Tu sexualidad no debe ser motivo para que nadie te trate mal.

¡No estás enferma/o/e! ¡No eres un error! ¡No hay nada mal en ti! La sociedad es la que desconoce tu sexualidad; la que debe aprender y actualizarse.

Las personas adultas son orientadoras, pero algunas de ellas pueden estar desactualizadas sobre los avances en el reconocimiento de las sexualidades diversas. Más que confrontarlas, debes estar segura/e/o de que tu experiencia no es inválida.

Para prevenir el dolor

Una sexualidad diversa no es sinónimo de enfermedad. Desde hace muchos años la comunidad internacional ha reconocido que se ha equivocado: vivir una orientación sexual diversa o una identidad de género no hegemónica no es síntoma de una enfermedad.

Si una persona adulta, ya sea un familiar, un/a profesor/a o un/a conocido/a te dice que conoce terapias o sacerdotes que pueden curarte... ¡No les creas! Las identidades sexuales y de género no normativas no son enfermedades, por lo tanto, no pueden ser cambiadas.

No supongas la sexualidad de nadie. Cada uno/a/e está en la libertad de comunicar, a su tiempo y lugar, quién es y cómo se siente.

Niñeces

Sólo tú conoces lo que hay dentro de tu corazón. No importa la edad que tengas. Conoces tu cuerpo, tu sentir, la forma en la que te reconoces.

Cada persona va a su ritmo. Algunas niñas, niños y niñas se dan cuenta más pronto de quiénes son y cómo es su sexualidad. Pregunta a las personas adultas de tu confianza aquello que te crea dudas, ya que al estar expuesta/e/o al internet es posible que entres en contacto con contenidos que te generen dudas o malestar.

Nadie tiene permiso de tocar tu cuerpo sin tu permiso. Cualquier acto que te haga sentirte incómoda, incómodo o incómode puedes reportarlo a las personas de tu confianza. Incluso si alguien te amenaza, estarás segura/o/e sólo cuando lo hables con otras personas.

Juventudes

¡No es no! Tus primeras experiencias eróticas y afectivas deben darse con consentimiento, tranquilidad y sin violencia. No debes renunciar a lo que eres y en lo que crees para encajar.

La sexualidad es un acto creativo del día a día. No te sientas frustrada/o/e si lo que tenías seguro ayer cambia el día de mañana. Estás viviendo y experimentando cambios. Seguirán llegando y podrás ir cambiando de opinión sobre lo que te gusta, lo que te inquieta o lo que te hace reconocerte.

Eres una persona digna de amor. Tu orientación sexual o identidad de género no debe ser un factor para que creas lo contrario. Quizá conozcas muchas personas desinformadas y agresivas, pero también harás amistades y relaciones de protección que durarán toda la vida.

Por identidad

Si eres gay: no tiene nada de malo ser quién eres. Usualmente, la violencia machista te hará sentirte mal contigo mismo. No creas ni escuches estas violencias, pero cuida de ti y de las demás personas. Sé responsable, ten afectos informados, procura que las personas con las que te relaciones se sientan respetadas en su corporalidad y expresión de género por ti. Puedes hacer la diferencia.

Si eres lesbiana: No hagas caso a las personas que insisten en que se trata de una fase. No te conformes con los roles que quieran darte. Siempre reflexiona en lo que te gusta y lo que no; escucha con atención tus deseos y los de las otras personas. No te comportes como la sociedad indica. Eres libre de seguir el camino de vida que consideres mejor.

Si eres bisexual: ¡No eres mitad y mitad de algo! Eres una persona completa. No tienes por qué modificar tus gustos por la presión de tu entorno. Puedes expresar tu sexualidad de

diversas formas y generar acuerdos. No escuches las voces que insisten en que tienes que elegir. Puedes encontrar afectos y reconocimiento erótico en distintas personas; respeta y dignifica cada existencia.

Si eres pansexual: Tu identidad no es sinónimo de promiscuidad, sino de apertura y reconocimiento a todas las vidas. Tus prácticas no te definen, pero sí tus cuidados y responsabilidad afectiva. Eres una persona completa y no confundida, que basa sus vínculos en otros elementos fuera de las normas tradicionales de género.

Si eres asexual: No debes guiarte por la hipersexualización ni por la presión social. Tu sexualidad también es válida. Puedes tener prácticas eróticas sin que esto signifique que dejes de ser asexual. Ninguna violencia sexual es aceptable y menos como condición “para que nos quieran”. No estás incompleta/o/e o rota/o/e.

Si eres demisexual o grisexual: No eres una persona indecisa. No te falta nada. Cada vínculo será diferente, por ello cada formación de atracción puede variar con el tiempo. Tu atracción va a ir cambiando por distintos factores a lo largo de tu vida. No te sientas presionada/o/e por nadie, ve a tu ritmo en cada relación erótica y afectiva. Aprende de tu experiencia y momento asexual, aprende y vive de tus momentos alosexuales.

Si eres aromántico: No todo mundo está obligado a generar relaciones románticas. Existe una infinidad de formas de querer que no pasan por sostener una relación tradicional. Los afectos no se reducen a tener una pareja. La pasión puede estar en cada cosa que haces.

Si eres trans: No eres un error, un ser enfermo o incompleto. Eres una persona hermosa según la identidad y expresión de género que decidas seguir. No hay una sola forma de reconocerse como trans. No tolere ninguna forma de violencia o exclusión; mereces respeto y consideración. Nadie puede decirte quién eres y lo que debes valorar. Si vives discriminación no lo aceptes, existen distintas herramientas para tu protección.

Si eres una persona no binaria: Existe una multitud de expresiones del género y la sexualidad. Puedes ir variando con el tiempo. ¡El género no es una entidad cerrada! Que nadie te reprenda si utilizas el *todes*. No tienes que vestirte o comportarte de cierta forma para encajar. Puedes reconocerte y cambiar de idea sobre tu identidad de género en distintos momentos de tu vida.

Si eres una persona agénero: ¡El cuerpo habla, pero los comportamientos también! Puedes sentirte cómodo con tu cuerpo, pero quizá no con los roles de género y, aun así, ser una persona que se encuentra en esta identidad. No te obligues a encajar. No tienes por qué responder a las expectativas ajenas. Respeta quién eres y no te dejes llevar por las valoraciones de las demás personas.

Si eres una persona intersexual: No le debes explicaciones a nadie. Si has sobrevivido violencias y abusos es necesario que exista justicia social a lo que has vivido. No estás obligada/o/e a seguir un solo modo de corporalidad. Mereces atención médica y de otro tipo de gran cuidado y pertinencia. No eres una persona incompleta.

No es un juego

El humor es divertido, pero puede lastimar profundamente si para reírnos tenemos que violentar a otras personas. Si la persona involucrada se siente incómoda con los chistes o sobrenombres ya no es un juego, es una forma de violencia.

Sé una persona defensora

Acompaña a las personas que se identifican con una identidad sexual o de género no normativa. Tus palabras y amistad podrán ser una diferencia para la subsistencia y bienestar de quienes nos asumimos como diferentes y diversos.

Escucha y valida. Estás en una edad en la que los cambios aparecen todo el tiempo. Al vivir una serie de experiencias, podrás ir cambiando de formas de autonombrarte por lo que siempre es importante no dudar de las personas, sino ser receptivos a los cambios que están viviendo.

Si eres una persona sexodivergente, comienza a frecuentar espacios de encuentro, reconocimiento y apoyo con otras personas con identidades diversas. Esto te ayudará a tener más herramientas para decidir.

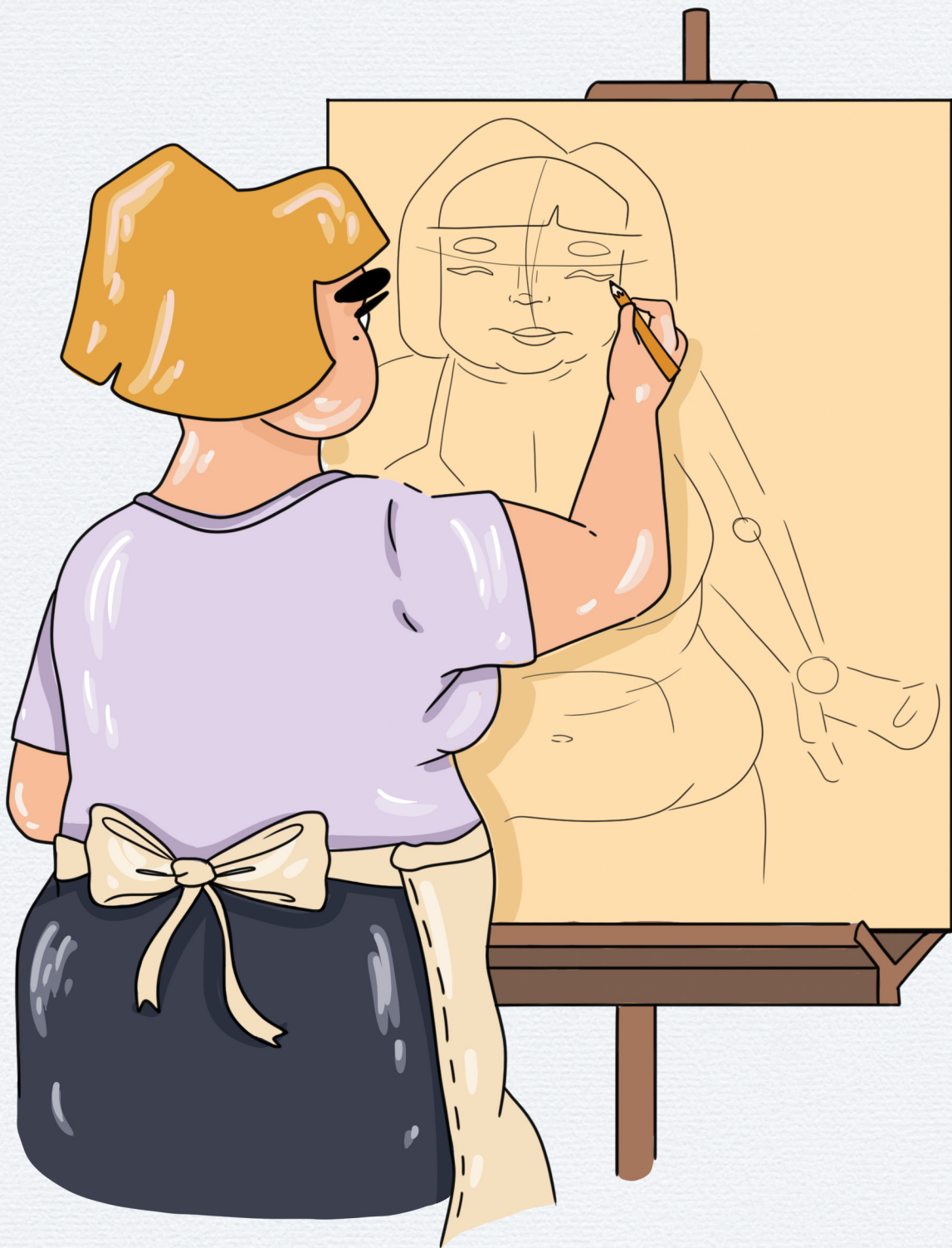
¡Vive una sexualidad libre! ¡Pero siempre cuida de ti! Hay riesgos innecesarios en el ejercicio libre de tu sexualidad. Puedes tener diversas experiencias de distinto tipo con múltiples personas, pero siempre pon en el centro la responsabilidad afectiva y la protección colectiva.

Sigue cuentas en redes sociales con testimonios en primera persona. Esto te ayudará a conocerte más y a acompañar las vivencias de personas con identidades sexuales y de género no normativas.

Utiliza los recursos de referencia de esta guía. Serán la gran diferencia para que puedas construir una vida de defensa de los derechos de todas, todos y todes.

F. ACTIVIDADES PRÁCTICAS PARA TU AUTODEFENSA

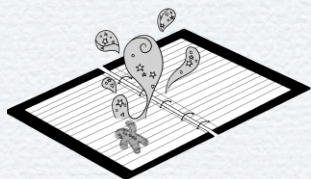




F.1. A diario me vivo, a diario me escribo

Te compartimos una serie de herramientas que esperamos te permitan transformar parte de tu realidad y defenderte con todas tus amistades y personas que conoces.

Actividad dirigida principalmente para juventudes



Introducción

Cuando nos percibimos diferentes a quienes nos rodean, muchas veces nos cuestionamos nuestra propia forma de ser, en lugar de cuestionar la de las demás personas. A veces nos sentimos muy perdidos/as/es y anhelamos desde lejos la aparente “normalidad” en la que viven nuestras amistades y familiares.

Sin embargo, otras veces, sobre todo cuando nos encontramos con otras personas que también son diferentes, a su manera, pero diferentes como nosotras/os/es, llegamos a sentirnos con más confianza, más seguras/os/es y acompañadas/os/es. Esos espacios nos cobijan y, probablemente, experimentamos mucha más libertad de ser y sentirnos nosotras/os/es mismas/os/es.

Es ahí a donde queremos que llegues justo ahora...

Cierra tus ojos, respira profundamente un par de veces y piensa en esos momentos, lugares y/o personas que te permiten ser quién eres y sentirte como quieres. Trata de mantener eso en mente.

¿Qué hay detrás?

Sí, nos referimos a ese cuaderno o libreta en la que escribes cada cierto tiempo (a veces día con día y otras cuando te acuerdas) acerca de los acontecimientos relevantes de tu cotidianidad. Por ejemplo, cuando la persona que te gustaba en la primaria se volvió para verte por primera vez o lo que sentiste cuando cambiaron de escuela a tu mejor amiga. En muchas ocasiones, ese cuadercito también servía para escribir esas cosas que no podías decirle a nadie, como la vez que te hicieron llorar en el baño de la escuela o la manera como te sentías cuando nadie quería que fueras su pareja en el bailable de fin de ciclo escolar.

A mí esos cuadernos me hicieron sentir acompañada cuando más sola estaba.

Bueno, ¡ahora te invitamos a llevar un diario!

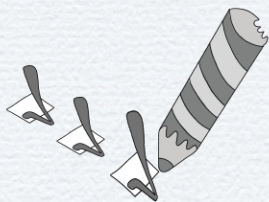
Sabemos que no todas/os/es nos expresamos de la misma forma. Mientras que para algunas personas les es más liberador escribir, otras encuentran una mejor forma de expresión en los trazos, los colores o, incluso, en los recortes.

Ese diario será tuyo y sólo tú decidirás cómo quieres que sea. Te lo sugerimos de tal forma que sea uno de esos espacios seguros para que puedas ser y sentir a tu manera.

Durante la vida de cada persona suceden demasiadas cosas y a veces parece que esas cosas ocurren muy rápido para darnos cuenta de ellas y detenernos a pensar qué sentimos y pensamos al respecto. En ocasiones, una o dos semanas después ya ni siquiera nos acordamos de algo que nos sucedió y que en ese momento nos pareció muy importante y nos hizo sentir mal.

Justamente, un diario nos ayuda a llevar registro de nuestros pensamientos, sentimientos, malestares e ideas, y así poder revisitarnos constantemente. Al final, en esas hojas estarás plasmando una parte de ti y de cómo vives, y luego regresarás a leerle semanas, meses o años después, lo que te ayudará a entender quién eres a partir de tus vivencias y experiencias (y sí, también a través de tus dolores).

Ese diario tendrá tus memorias, tus recuerdos y los trazos de tu propia existencia.



Materiales y condiciones

- Busca un cuaderno o libreta que puedas usar sólo para este fin. No tiene que ser algo muy elegante, específico o *aesthetic*, puede ser cualquier cuaderno que encuentres en casa o, incluso, puedes armarlo con hojas sueltas. El punto es tener un espacio para escribir y describir.
- Tip: Puedes empezar con un cuaderno y, poco a poco, darte cuenta de qué tipo de espacio te gusta o prefieres: cuadriculado, hojas blancas, libreta pequeña (para cargar en la mochila) o grande (para tener en casa y dibujar). Tú descubrirás qué es mejor para ti.
- Te sugerimos que también escojas la herramienta o herramientas que te sean más útiles. Puedes escoger entre todos los materiales que tengas a la mano para plasmar tus sentimientos y pensamientos: plumones, crayones, acuarelas.
- Al menos para empezar, te aconsejamos que busques un lugar en donde te sientas cómoda/o/e para escribir o dibujar; puede ser en tu recámara, en la sala o, si sientes que tu casa no es un espacio seguro para ti, intenta hacerlo en la escuela o en algún lugar público en el que puedas estar sin ser molestada/o/e.

¡Haz que sea algo que te funcione a ti!

- Recuerda que esto no tiene que ser una fuente de estrés o preocupación, sino algo que te ayude a plasmar lo que está dentro de ti y verlo/verte desde otra perspectiva.
- Si escribir una crónica no es lo tuyo, prueba hacerlo como si tu vida fuese un cuento o una novela (tan corta o larga como tú quieras), también puedes intentarlo como si fuera un poema, una lista, un ensayo o un mensaje de WhatsApp en el que le cuentas a tus amistades lo que te pasó ese día. También hay otras opciones para expresarte, puedes dibujar, colorear, pintar, pegar recortes y hacer *collages*, tomar fotos y hacer carpetas. La idea es que sea esa especie de “diario” que diga para ti aquello que no puedes compartir con nadie o casi nadie.
- No tiene que ser algo que te obligues a hacer a diario, puedes acercarte a este espacio cuando puedas y quieras, cuando te acuerdes que existe o si tienes ganas de hacerlo; incluso podrías usarlo varias veces el mismo día. Aunque, por otro lado, si tú quieres que se convierta en un hábito o parte de tu rutina, puedes designar un momento específico en el que todos los días tengas ese tiempo para sentarte con tu cuaderno y expresarte. Hazlo a tu ritmo, con esto no hay reglas, sólo las que tú consideres mejor para ti.
- Si consideras que hay un momento del día en el que te sientes más creativa/o/e, ¡aprovéchalo!
- No necesitas tener gramática u ortografía perfecta, es un espacio tuyo, y recuerda que la lengua es de quien la usa. Es decir, juega con las letras, las palabras, los colores e incluso con la estructura de tal manera que para ti tenga sentido.

Ideas por si no sabes con qué comenzar

- Puedes empezar escribiendo sobre cómo está tu vida justo ahora, tus relaciones, tus emociones, tus sentires, lo que piensas... O simplemente hablar de ti a través de lo que haces y de quienes te rodean: la escuela, tu familia, tus amistades...
 - » ¿Estás en donde quisieras estar ahora?, ¿qué te hace falta para llegar ahí?
- ¿Tienes armadas listas de reproducción con tu música favorita? Prueba escuchando una canción (o toda la lista) y escribe lo que sientes o piensas mientras la escuchas:
 - » ¿Qué sientes con esta canción? ¿Te despierta alguna emoción o sensación? ¿Qué te gustaría hacer cuando escuchas esa canción? ¿bailar, abrazar a alguien, recostarte en el pasto?
- Si ves un TikTok o un video de cualquier red social que te provoca incomodidad, curiosidad o te mueve de alguna forma, puedes tomar tu cuaderno y plasmar eso que sientes o piensas ahí.
 - » Puedes poner el nombre del video o palabras clave para buscarlo después cuando te releas.

- Empieza un diálogo con tu ser interior. Usa tu mano dominante para escribir como tu yo de ahora y tu mano no dominante para contestar o preguntar como si fueras una niña, niño o niño de 6 u 7 años que fuiste alguna vez.
 - » ¿Qué le preguntarías a tu yo mayor?
 - » ¿Qué podrías decirle a tu yo de pequeña/o/e?
- Puedes tener una sección especial en la que a diario o cada cierto tiempo escribas (o dibujes) algunas cosas de las que te sientas agradecida/e/o: por poder platicar con tu prima sobre cómo te hacen sentir las reuniones familiares, por tu gatita o por la pizza de tres quesos. Si en algún momento te sientes decaída/e/o, puedes volver a esa lista y leer estas cosas para recordar lo que te hace sentir un poco mejor.
- Mantén un registro de lo que ves a tu alrededor: del cielo ese día, de lo que te rodea al momento de escribir o cómo son las personas que están cerca de ti.
- Escribe o retrata algunos de los logros que reconoces a lo largo de tu vida: haber participado en alguna competencia, unirte a algún taller o recibir algún reconocimiento. Y, poco a poco, ve escribiendo lo que vayas logrando en tu día a día. Recuerda que para muchas personas ya es un logro levantarse de la cama después de una noche llena de ansiedad o vestirse con la ropa que le representa para una fiesta; tus logros son lo que para ti manifieste tu fuerza y esfuerzo.
- Si quieres escribir o expresar algo difícil, duro o doloroso por lo que estés pasando, puedes escribirlo en tercera persona, como si fuese algo que le está pasando a alguien más. De esa manera tendrás una nueva perspectiva y podrías encontrar cosas que, de principio, no habías notado.

Elaborado por Fernanda Villarreal



F.2. ¿Quién me cuida?

Acción dirigida a niñas y juventudes

Cada historia de las personas con orientaciones sexuales y de género no normativas es diferente, depende de muchos factores tanto personales, familiares, comunitarios, religiosos, etc., que facilitan o no el desarrollo pleno de nuestro ser. Si bien la sexualidad no es todo lo que somos, ésta atraviesa a quienes somos, pues, de acuerdo con nuestra identidad, nos relacionamos con otras personas en diferentes ámbitos y nos posicionamos ante la sociedad. En mi historia personal me ayudó mucho poder identificar personas con quienes me sentía seguro y a quienes podía confiarles aspectos de mi vida que quizá no quería compartir abiertamente. Estas personas no siempre eran las que tradicionalmente debían inspirarme confianza, como mis padres, docentes, etc., a veces era un amigo de mi edad, alguien de mi iglesia o de mi comunidad o una tía.

El siguiente ejercicio que quiero proponerte es que, de acuerdo con tu realidad, identifiques una red de confianza; es decir, un grupo de personas con quienes puedas compartir tus sentimientos y pensamientos para que no te sientas caminando en soledad, sino con personas que te acompañen. Con ellas será posible compartir momentos de felicidad y alegría, por ejemplo: cuando logres una meta, cuando conozcas o sientas atracción por alguien o cuando hayas tenido algún descubrimiento acerca de tu identidad, personalidad, gustos o intereses.

Del mismo modo, puedes compartir aquellas circunstancias que te hagan sentir miedo, confusión, tristeza, ambigüedad u otras emociones que no te generen la sensación de tranquilidad.

Este ejercicio me parece muy importante porque nos ayuda a observar nuestro alrededor y ser conscientes de que nuestros vínculos con las demás personas tienen grados de diferencia, en cuanto a qué nivel de intimidad y socialización queremos lograr intencionalmente.

Recuerda: las personas en las que pienses no tienen que ser las que están socialmente normadas para acompañarte, sino que pueden serlo otras figuras que no necesariamente son personas adultas.

Algunas pautas o características que me ayudaron a mí a reconocerlas fueron:

- Personas que me demostraron amor incondicional.
- Personas que mostraban tener posturas abiertas y/o flexibles ante diferentes temas relacionados con la sexualidad.
- Personas que mostraban un nivel de confidencialidad alto, es decir, que no divulgaban aspectos íntimos de otras personas en público.
- Personas con un ejercicio de escucha activa, es decir, que no me interrumpían al hablar y que mientras estaban conmigo no se distraían viendo su celular o haciendo otras cosas.

A continuación, te mostraré algunos íconos que representan ámbitos de desarrollo de la vida, como la escuela, el hogar, la comunidad, etc., en donde quizá podrías identificar a estas personas de confianza y seguridad. Estos lugares no son limitativos, sino que tú puedes agregar otros ámbitos en los que te desarrollas para completar tu red, piénsalos y añádelos, por ejemplo, si perteneces a algún club, alguna comunidad religiosa, algún movimiento social o político, etc.

Al ubicarlas, traza una línea que una los ámbitos en los que has encontrado a estas personas de confianza para que puedas visualizar tu red.



Hogar o familia



Centro comunitario



¿Por qué no?
Una mascota



Instituciones (hospital,
centro de salud, policía, etc.)



Amistades de la
escuela



Tu nombre:



Movimiento social
o político



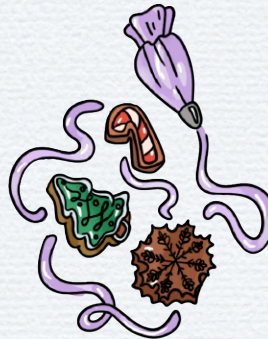
Club, grupo de
arte, etc.



Comunidad religiosa
o de fe



Amistades a
distancia



Otros ámbitos



Amistades de la
comunidad o colonia

Elaborado por Ilich Magdiel Avilés Ramírez



F.3. Decorando el armario

Introducción

Hablar, expresar o visibilizar nuestra identidad u orientación sexual puede resultar muy complicado cuando en nuestros círculos personales o familiares no aceptan la diversidad sexual en las personas, esto puede ocurrir por interpretaciones religiosas, por desconocimiento o porque simplemente así lo aprendieron. Esto explica por qué muchas personas optan por mantener en secreto su sexualidad; a esto comúnmente se le llama “estar en el clóset”. Aunque lo ideal, y a lo que aspiramos, es que todas las personas puedan vivir libremente y sin censura su sexualidad, actualmente el “quedarse en el clóset” es para muchos/muchas/muches una manera de protegerse. Con esta actividad buscamos que si eres una de las personas que se refugia en este clóset metafórico puedas encontrar maneras de vivir y expresar tus sentires a pesar de ello.

¿Qué hay detrás?

En la historia de la humanidad hay un sinnúmero de ejemplos de personas que, aunque vivían en contextos en los cuales sus identidades sexuales y de género eran prohibidas (incluso por las leyes de sus países), inmortalizaron sus sentires y experiencias respecto a su sexualidad a través del arte. Las maneras en las que el arte puede apoyarnos a expresar lo que se mantiene oculto son infinitas, puede ser a través de pinturas, poemas, fotografías, canciones o cualquier otra cosa que se te ocurra. Veremos varios ejemplos de esto en las siguientes páginas y exploraremos las maneras en las que el arte puede formar parte de nuestra identidad.

Como te había comentado, hay épocas y lugares en donde las personas de identidades sexuales y de género no normativas eran y son perseguidas. Se censuraba por completo cualquier manifestación de amor no heterosexual, sin embargo, en todos los momentos históricos, en todas las partes del mundo, en todas las culturas y sociedades ha existido la diversidad. Aunque prohibida e invisible para muchas personas, la diversidad sexual fue representada de forma constante en la pintura. En este primer ejemplo me gustaría mostrarte la obra titulada *El rapto de Ganímedes*, pintura realizada por Pedro Pablo Rubens entre 1636 y 1638 y que actualmente se exhibe en el Museo del Prado en Madrid, España.



Ilustración obtenida de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-40371673>
(Uso sin fines de lucro o comerciales; sólo para uso educativo)

Durante siglos, para representar la diversidad sexual había que recurrir a temas de la mitología que describían relaciones diversas entre personas o hasta dioses. Es justo lo que hace Rubens en este cuadro, representa una historia en la que Zeus (Júpiter) se enamora de Ganímedes, un príncipe troyano. Zeus decidió convertirse en águila y tomar en sus garras a Ganímedes para llevarlo con él al Olimpo. En el mito, Zeus queda profundamente enamorado de él al punto de prometerle juventud eterna e inmortalidad. Podemos decir que al final la promesa de inmortalidad le fue cumplida a Ganímedes, pues este mito ha sido representado muchas veces en cuadros, esculturas e incluso fue muy popular en los jarrones áticos del siglo V antes de nuestra era. Ha sido un símbolo de la diversidad sexual y de género en el arte. De hecho, en 2017 con motivo de la celebración del orgullo de las diversidades por OSIGR no normativas, el Museo del Prado hizo una muestra con diferentes pinturas que muestran relaciones entre personas gay, identidades sexuales que no se ajustaban a las normas sociales y cuerpos que no respondían a la división entre hombres y mujeres, entre las cuales se exhibió *El rapto de Ganímedes*.

Para reflexionar

Seguramente, en algún momento de tu vida te has sentido identificada/o/e con alguna historia que, aunque no sea tuya, parece hablar de ti y lo que sientes. Quizás ni siquiera sea una historia, tal vez sea un personaje, una persona o incluso una situación que se asemeje a tu sentir. Al adaptarlo o representarlo por medio del arte podemos hablar de nosotras/os/es y nuestras emociones sin dejar saber a otras personas que se trata de algo tan personal. Te invito a que, si lo quieres, representes con un dibujo aquello con lo que te sientes identificado.

No a todas las personas se nos da bien o nos gusta el dibujar/pintar, pero no te preocupes, en el arte hay muchas maneras de expresarse. Te voy a contar acerca de mi manera favorita de expresarme que es por medio de la literatura. La literatura da un margen muy amplio de acción para expresar lo que sentimos y queremos, hay muchos géneros literarios y cada uno tiene sus propias fortalezas. Podemos crear una historia completamente de ficción en la que desarrollemos un personaje que haga todo lo que nos gustaría hacer, que sea tan libre como queramos y tenga todos los intereses románticos (o no) que le plazcan o podemos escribir un poema que por medio de metáforas describa nuestro propio ser. En cuanto a la poesía, más que pensarla como un formato literario que requiere una técnica y estructura pulida, sería mejor verla como una manera literaria que no necesita explicaciones, contexto o continuidad y que funciona muy bien para expresar lo que sentimos en un momento determinado de manera casual.

Miremos unos ejemplos.

Un poeta gay representativo es Federico García Lorca, quien enfrentó un contexto difícil durante la guerra civil española. Tenía que ocultar su orientación sexual, ya que la prensa fascista hacía continuas alusiones y ataques en su contra. García Lorca inventó una palabra para referirse a las relaciones gay en público sin que las demás personas supieran de qué estaba hablando: *hepéntico*.¹² Un poema de él que me gusta mucho se llama “El amor duerme en el pecho del poeta”, en el que relata el amor que siente hacia otro hombre, simultáneamente habla sobre la persecución que sufren y el cómo esto lo hace sentir acechado.

¹² No tiene un significado, pero el autor utilizó esta palabra para referirse a las relaciones gay o no normativas.

Tú nunca entenderás lo que te quiero
porque duermes en mí y estás dormido.
Yo te oculto llorando, perseguido
por una voz de penetrante acero.
Norma que agita igual carne y lucero
traspasa ya mi pecho dolorido
y las turbias palabras han mordido
las alas de tu espíritu severo.
Grupo de gente salta en los jardines
esperando tu cuerpo y mi agonía
en caballos de luz y verdes crines.
Pero sigue durmiendo, vida mía.
¡Oye mi sangre rota en los violines!
¡Mira que nos acechan todavía!

Federico García Lorca (1936),
Sonetos del amor oscuro

Mucha gente cree que un poema debe forzosamente rimar o hablar de romance, pero esto es falso, como en otras artes, la poesía tiene diferentes estilos. Así que si te cuesta crear rimas hay muchos otros estilos de poesía que no requieren de éstas.

Éste es otro ejemplo de poema en estilo libre:

Cuando nací el sexo fue un destino. No se puede elegir ser poeta.

De las mujeres nunca amé a ninguna sin duda porque las amé en bloque. Fue un amor largo y sin alegría. *Ellas también me amaron sin deseo y sin gozo.*

Las miré con la nostalgia de una vida más bella. *Cuando quise ser mejor quise ser mujer.*

Después me olvidé. Devoré la costilla de Adán en la travesía del desierto. Fui hombre, poeta, *amé a otros hombres.* Tuve hambre.

Llegué a la playa de este mar eterno, al sur del Brasil. Mi olor es de sal virgen y de yodo azul. Sé que una mujer devolverá al mar el pez con una moneda en la boca.

Ella escribe mi poema. Yo aguardo.

Alfredo Fressia (2020),
Susurro sur

Para reflexionar

Como ves, la poesía puede ser breve, pero al mismo tiempo expresar mucho, la clave es escribir lo que se siente usando el corazón más que la cabeza. Te invito a que escribas lo que sientes en el formato o estilo que más te agrade. La lista de personas que han creado arte a partir de pensamientos, valoraciones y sentimientos no normativos es más grande de lo que imaginas.

Finalmente, me gustaría hablarte de la música, otra forma muy buena para expresar lo que se siente. Hay músicos que han marcado épocas y que son personas con identidades sexuales y de género no normativas. De hecho, la música ha sido una gran ventana de visibilización, por ejemplo, el clásico de Queen “I want to break free” o “Quiero liberarme” en español. En el video de esta icónica canción de la banda Queen, Freddy Mercury vistió ropa femenina o David Bowie, que durante su etapa como Ziggy Stardust, aparecía constantemente usando maquillajes, tacones, vestidos y atuendos que resultaban estrafalarios al puro estilo *drag queen*.

Como reflexión final, quiero contarte que la representación es muy importante, por ello, si un día te sientes sola/lo/le, puedes rodearte de arte creado por personas con las que te identificas. ¡Podemos decorar ese clóset frío de muchas imágenes, canciones, poemas o fotografías! El límite lo pone nuestra imaginación.

Elaborado por Enrique Cedillo Flores



F.4. Pasaporte de vidas

Las personas que nos reconocemos como sexodivergentes a menudo vivimos una serie de narrativas ultraviolentas o pesimistas que nos posicionan como personas conflictivas, enfermas, de dudosa calidad moral o que podemos ir en contra de “la naturaleza, la familia o las instituciones sociales”.

Estas narrativas nos condicionan y solemos interiorizarlas, lo que provoca que muchas veces asumamos roles que no nos corresponden. Para evitar esto, te proponemos asumir acciones de autocuidado y autoafirmación.

El autocuidado es una práctica en la que creo mecanismos, espacios o lugares de convivencia junto con otras personas, en los que afirmo mis emociones y las de quienes me acompañan. Son acciones para descansar y disminuir el daño que nos crea la sociedad, especialmente aquella basada en prácticas discriminatorias.

La autoafirmación es muy similar. Es el tipo de acción en la que nos reconocemos con dignidad y confrontamos aquellas narrativas que, con dolo, intentan perjudicarnos o lastimarnos.

Por ello te proponemos con esta herramienta contar una historia diferente que narre cómo las personas sexodivergentes estamos cambiando el mundo, aportando al bienestar de otras personas y confirmando espacios seguros donde todas las vidas sean posibles.

Si las narrativas de odio intentan posicionarnos como seres sin valía, ahora construiremos narrativas de justicia en las que destaquemos todo lo que hacemos en el día a día, por nosotras mismas, por nuestro entorno, incluso para la sociedad completa.

En la siguiente planilla verás una serie de banderas que nos representan como personas con orientaciones sexuales e identidades de género no normativas.

Será nuestro pasaporte de vida. Tal como el documento que utilizamos para viajar a otros países, en este pasaporte iremos colocando las referencias de personajes famosos, personas que han hecho cambios sociales o personas que hemos conocido y han cambiado nuestras vidas o comunidades.

El punto de esto es colocar todas aquellas historias de inspiración en las que las personas podemos ser la diferencia cuando nos identificamos abiertamente como sexodivergentes. Puedes colocar personajes reales, de ficción o personas cercanas a tu vida... ¡Incluso puedes ponerte a ti misma!

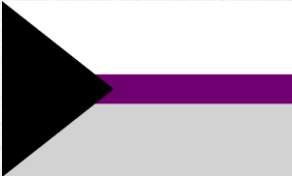
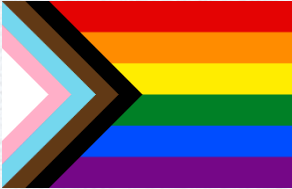
Ve sumando constantemente nuevas personas y personajes en tu pasaporte de vida, según la identidad con la que se identifican. Si no caben en ninguna de las opciones, te ponemos al final de la plantilla la bandera que representa las diversidades sexuales, de

género y de características sexuales relacionadas con las realidades identitarias étnicas diversas. ¡Entre más somos, más poderosas nos hacemos!

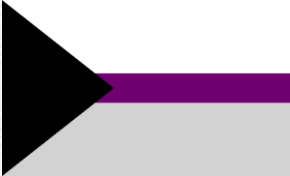
Con este pasaporte queremos que siempre recuerdes que no tenemos por qué tener vidas tristes o hechas un desastre, por el contrario, merecemos bienestar, plenitud y garantía de nuestros derechos.

Ser defensores/as vivos/as de las existencias de todas, todos y todes.

 Lesbianas	
 Hombres gay	
 Personas bisexuales	
 Personas pansexuales	
 Personas intersexuales	

 Personas asexuales	
 Personas demisexuales	
 Personas no binarias	
 Personas trans	
 Personas agénero	
 Diversidad de género, orientación sexual y origen étnico-nacional	

Ejemplo de llenado

 Personas bisexuales	Nick Nelson (personaje de ficción) es una de las referencias de actualidad en relación con la bisexualidad, demostrando que las personas bi también existen y pueden tener una diversidad de vidas, intereses y relaciones.
 Personas demisexuales	María y Enrique son dos de mis mejores amigos. Ambos son demisexuales y cada vez son más activos en la defensa de los derechos humanos de todas las personas.
 Personas trans	Siobhan Guerrero es una de las biólogas y filósofas mexicanas más importantes de la actualidad, pues sus investigaciones han permitido construir derechos para todas, todos y todes.
 Personas agénero	Yo soy una persona agénero. Trabajo con la educación y los derechos para hacer una sociedad más justa.
 Diversidad de género, orientación sexual y origen étnico-nacional	Ochy Curiel es una activista dominicana lesbiana y afrodescendiente que posiciona una fuerte crítica al racismo y sexismo que impera en muchas de nuestras prácticas cotidianas.

¡Usa toda tu memoria e imaginación! ¡Tendrás un pasaporte de vidas lleno en unos meses!

Elaborada por Vidal Emmanuel Méndez

G. Recursos de utilidad

Material para leer:

- Alises Castillo, C. (2018). *Bullying Homofóbico: Guía de actuación*. Málaga: España: Ojalá, asociación LGBT Málaga.
- AWID (2004). “Interseccionalidad: una herramienta para la justicia de género y la justicia económica” en *Derechos de las mujeres y cambio económico*. No. 9. Disponible en: <https://www.awid.org/sites/default/files/atoms/files/nterseccionalidad_-_una_herramienta_para_la_justicia_de_genero_y_la_justicia_economica.pdf>.
- Barker, M., y Scheele, J. (2017). *Queer, una historia gráfica*. Traducción de Begoña Martínez. Tenerife: Melusina.
- Bonder, G. (1998). “Género y subjetividad: avatares de una relación no evidente” en *Género y Epistemología: Mujeres y Disciplinas*. Santiago: Universidad de Chile.
- Brújula Intersexual y Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (2020). *Discriminación y violencia contra personas intersex: resultados de la encuesta intersex. Resumen ejecutivo*. México: Conapred.
- Carrillo Flores, I. (2017). “Los Nudos del Género. Apuntes para la Formación Ética de Educadoras y Educadores” en *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 6(2), 29-48. <<https://revistas.uam.es/riejs/article/view/8590/8945>>.
- CIDH (2020). *Relatoría Especial sobre los Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Ambientales. Informe sobre personas trans y de género diverso y sus derechos económicos, sociales, culturales y ambientales*. Aprobado por la Comisión Interamericana de Derechos Humanos el 7 de agosto de 2020. Disponible en: <<https://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/PersonasTransDESCA-es.pdf>>.
- Coll Blanco, E. (2021). *Resistencia Bisexual. Mapas para una disidencia habitable*. Tenerife: Melusina.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2018). *Avances y desafíos hacia el reconocimiento de los derechos de las personas LGBTI en las Américas*. Aprobado por la Comisión Interamericana de Derechos Humanos el 7 de diciembre de 2018.
- Córdoba, D. (2007). “Teoría queer: reflexiones sobre sexo, sexualidad e identidad. Hacia una politización de la sexualidad” en Córdoba, D., Sáez, J., y Vidarte, P. (2007). *Teoría Queer. Políticas Bolleras, Maricas, Trans, Mestizas* (pp. 21-66). Madrid: EGALES.
- Corte Interamericana de Derechos Humanos (2021). *Cuadernillo de Jurisprudencia de la Corte Interamericana de Derechos Humanos No. 19: Derechos humanos de las personas LGBTI*. San José: Corte IDH. Disponible en: <https://www.corteidh.or.cr/sitios/libros/todos/docs/cuadernillo19_2021.pdf>.
- Curiel, O. (2014). *Género, raza, sexualidad. Debates contemporáneos*. Bogotá: Universidad del Rosario. Disponible en <<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/75237>>.

- Gobierno de la República (2022). Nueva Escuela Mexicana (NEM), *Diario Oficial de la Federación*, 19 de agosto, 2022. Acuerdo número 14/08/22.
- Gómez Grijalva, D. (2012). *Mi cuerpo es un territorio político*. Guatemala: Brecha lésbica.
- GSA Networks (2023). (s.f.). *Back to school Queer survival guide*. Disponible en: <<https://gsanetwork.org/wp-content/uploads/2023/09/Back-to-School-Queer-Survival-Guide-V1.pdf>>.
- Gualdi, M., Martelli, M., Wilhelm W., Biedron, R., Graglia, M., y Pietrantoni, L. (2008). *Bullying homofóbico en las escuelas. Guía para profesores*. Comisión Europea-Programa Daphne II.
- Gutiérrez, C. (2022). *La revolución (a)sexual*. Barcelona: Egales.
- Hooks, B. (2017). *El feminismo es para todo el mundo*. Madrid: Traficantes de sueños.
- Hooks, B., Britzman, D., y Flores, V. (2016). *Pedagogías transgresoras*. Córdoba: Bocavulvaria. <<https://www.bibliotecafragmentada.org/pedagogias-transgresoras/>>.
- Lima, S., Boehler, G., y L. (2013). *Teorías queer y teologías: estar en otro lugar*. San José: DEI.
- López Ruíz, M. (2015). *Sexo en tiempos de crisis global: la asexualidad como nueva forma de identidad*. Tesis doctoral. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Mohanty, C. (2020). *Feminismo sin fronteras. Descolonizar la teoría, práctica la solidaridad*. México: UNAM.
- Pichardo, J., y Barbero, M. (2020). *Somos diversidad*. Madrid: Universidad Complutense.
- Platero, L. (2012). *Intersecciones: cuerpos y sexualidades en la encrucijada, temas contemporáneos*. Barcelona: Bellaterra.
- Platero Méndez, L. (2014). *TRANS*exualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos*. Barcelona: Bellaterra.
- Platero Méndez, L., Rosón Villena, M., y Ortega Arjonilla, E. (Eds.). (2017). *Barbarismos queer y otras esdrújulas*. Barcelona: Bellaterra.
- Platero Méndez, R. (2014). "Metáforas y articulaciones para una pedagogía crítica sobre la interseccionalidad" en *Quaderns de Psicologia*, 16(1), 55-72. Disponible en: <<http://dx.doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1219>>.
- Riesenfel, R. (2006). *Bisexualidades. Entre la homosexualidad y la heterosexualidad*. Barcelona: Paidós.
- Sánchez Sáinz, M. (2019). *Pedagogías queer*. Madrid: Catarata.
- UNESCO (2016). *Out in the open. Education sector responses to violence based on sexual orientation and gender identity/expression*. París: UNESCO.
- Valero, D. (2022). *El niño que no fui*. Navarra: Egales.

Material para escuchar:

Serrano, P., y Casassus, A. (2019). Yo nena. *Radio Ambulante*. Disponible en: <<https://radioambulante.org/audio/yo-nena>>.

Podcast de Abrazo Grupal. *Cosas que dijimos hoy*. Disponible en Spotify.

Material para ver:

PinkNews (2020). *How do you know if you're bisexual? Signs, myths and bisexuality explained*. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=HUoV2MPoDGs>>.

Eme (2019). Yo no nací en un cuerpo equivocado. *TEDxTukuyWomen*. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=Ue1r1uzibrw>>.

Mason-Hyde, A. (2017). Baños, moños, género y yo. *TEDxAdelaide*. Disponible en: <https://www.ted.com/talks/audrey_mason_hyde_toilets_bowties_gender_and_me?language=es>.

La Disidencia. *Soy demisexual: ¿No al sexo casual?* Canal de YouTube. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=NMj8zDlFVK8&list=PLCTrzcLx8fUbOKrJxuqK69y-cx9TDWkiKn&index=18>>.

Red Sin Odio (2020). *Conversatorio: Visibilidad Intersexual, Cuestiona la Norma*. Disponible en: <<https://www.facebook.com/RedSinOdio/videos/2825387427750518>>.

Nabagesera, K. (2014). Advocating for Uganda's LGBT, risk and resilience. *TEDxLiberdade*. Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=q7rz3v588bQ>>.

Cuenta Conmigo (2021). *Encuéstrate Conmigo: Visibilidad Asexual*. Disponible en: <<https://www.facebook.com/diversidadconmigo/videos/203393098641238>>.

Y en redes sociales:

Abrazo Grupal, perfil en Instagram. Disponible en: <<https://instagram.com/abrazogrupal?igshid=MmU2YjMzNjRlOQ==>>.

It gets better México, perfil en Instagram. Disponible en: <<https://instagram.com/itgets-bet-termx?igshid=MmU2YjMzNjRlOQ==>>.

The Trevor Project México, perfil en Instagram. Disponible en: <<https://instagram.com/trevorprojectmx?igshid=MmU2YjMzNjRlOQ==>>.

También te recomendamos revisar los portales web del Conapred y de la OEI:

Publicaciones de la OEI: <<https://oei.int/publicaciones?title=&commit=Ver+publicaciones>>.

Publicaciones del Conapred: <<https://sindis.conapred.org.mx/investigaciones/>>.

Referencias

- Alonso Elizo, Julián; Brugos Salas, Valentín; González García, José Manuel; Montenegro Hermida, Manuel; Cañedo Estrada, Cristina; Fernández González, Esperanza; Fernández López, Ángel; López Arroyo, Andrés; Sampedro Díaz, Pilar, y Vallina González, Maite (2002). *El respeto a la diferencia por orientación sexual. Homosexualidad y lesbianismo en el aula*. Oviedo: Xente Gai Astur (Xega). Disponible en: <<https://www.educatolerancia.com/wp-content/uploads/2016/12/El-respeto-a-la-diferencia-por-orientacion-sexual.pdf>>. (Consulta: 14 de septiembre, 2023).
- Amnistía Internacional (2021). *Qué es el consentimiento: cómo hablar (y pensar) sobre él*. Amnistía Internacional, 9 de junio. Disponible en: <<https://www.amnesty.org/es/latest/campaigns/2021/06/ltay-toolkit-blog-how-to-talk-and-think-about-consent/>>. (Consulta: 7 de septiembre, 2023).
- Belausteguigoitia Rius, Marisa; Chaparro Martínez, Amneris; García Roa, Modesta; Maciel Molinar, Janaina; Moreno Esparza, Hortensia; Tapia Silva, Alejandra; Torres Cruz, César, y Vásquez Montiel, Salma (2022). *Anti-manual de la lengua española. Para un lenguaje no sexista*. Ciudad de México: Centro de Investigaciones y Estudios de Género, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bishop, Amie (2019). *Harmful treatment. The Global Reach of So-Called Conversion Therapy*. Nueva York: OutRight Action International. Disponible en: <<https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Issues/SexualOrientation/IESOGI/CSOsKZ/Outright.pdf>>. (Consulta: 5 de septiembre, 2023).
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) (2015a). *Conceptos básicos sobre diversidad sexual*, CIDH. Disponible en: <<https://www.oas.org/es/cidh/multimedia/2015/violencia-lgbti/terminologia-lgbti.html>>. (Consulta: 7 de septiembre, 2023).
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) (2015b). *Violencia contra Personas Lesbianas, Gay, Bisexuales, Trans e Intersex en América*. San José: CIDH. Disponible en: <<http://www.oas.org/es/cidh/informes/pdfs/violenciapersonaslgbti.pdf>>. (Consulta: 4 de septiembre, 2023).
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) (2017). *Informe sobre pobreza y derechos humanos en las Américas*. OEA/ Ser.L/ V/II.164 Doc. 147, 7 de septiembre de 2017.
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH) (2020). *Informe sobre personas trans y de género diverso, y sus derechos económicos, sociales, culturales y ambientales*. OEA/ Ser.L/V/II. Doc 239.
- Corte Interamericana de Derechos Humanos (Corte IDH) (2017). Opinión Consultiva OC - 24/17 de 24 de noviembre de 2017, solicitada por la República de Costa Rica. Identidad de género, e igualdad y no discriminación a parejas del mismo sexo. 24 de noviembre de 2017. Disponible en: <https://www.corteidh.or.cr/docs/opiniones/seriea_24_esp.pdf>. (Consulta: 4 de septiembre, 2023).
- De Latour, Ágata; Perger, Nina; Salaj, Ron; Tocchi, Claudio, y Viejo Otero, Paloma (2019). *¡Sí podemos! Actuar contra el discurso de odio mediante contranarrativas y narrativas alternas*. Ciudad de México: Conapred.

- Gobierno de la República (2022). Nueva Escuela Mexicana (NEM), *Diario Oficial de la Federación*, 19 de agosto, 2022. Acuerdo número 14/08/22.
- Gutiérrez, Celia (2021). *La revolución (a)sexual*. Barcelona: Egales.
- Iantaffi, Alex, y Barker, Meg-John (2020). *Cómo entender tu género*. (Trad. Raquel G. Rojas). Barcelona: Dos bigotes.
- Inter, Laura (2015). *¿Qué es la intersexualidad?*, *Brújula Intersexual*, 19 de enero. Disponible en: <https://brujulaintersexual.org/2015/01/19/que-es-la-intersexualidad/> (Consulta: 5 de septiembre, 2023).
- Leite, Paula (2023). *Glosario sobre igualdad y no discriminación*. Ciudad de México: Conapred.
- Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (2003). Disponible en: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPED.pdf>. (Consulta: 30 de agosto, 2023).
- Lobato, Xilda (2003). *Hacia una educación de equidad: la escuela inclusiva*. Salamanca: Universidad de Salamanca.
- Marshall Cavendish Corporation (2010). *Asexuality. Sex and society*. Singapur: Marshall Cavendish Corporation.
- Martínez, Juliana; Duarte, Ángela, y Rojas, María Juliana (2021). *Fabricar el pánico moral: usar la niñez como arma para atacar la justicia de género y los derechos humanos*. Nueva York: Elevate Children Funders Group / Global Philantropy Project (gpp).
- Nataf, Zachary I. (1996). *Lesbian Talk Transgender*. (Trad. Alejandra Sardá). Londres: Scarlett.
- Nieto, José Antonio (2003). *Antropología de la sexualidad y diversidad cultural*. Madrid: Talasa.
- Organización de los Estados Americanos (OEA) (2015). *Ante discriminación y vulneración de sus derechos, jóvenes LGBT e intersex necesitan reconocimiento y protección*, OEA, 13 de mayo. Disponible en: <https://www.oas.org/es/cidh/prensa/comunicados/2015/049.asp>. (Consulta: 10 de septiembre, 2023).
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*. Ginebra: OMS. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/274656/9789243512884-spa.pdf?sequence=1>. (Consulta: 30 de agosto, 2023).
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2002). *Defining sexual health. Report of a technical consultation on sexual health*. Ginebra: OMS. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/dmdocuments/2009/defining_sexual_health.pdf. (Consulta: 30 de agosto, 2023).
- ONUSIDA (2022). *Últimas estadísticas sobre el estado de la epidemia de sida (hoja informativa, onusida)*. Disponible en: <https://www.unaids.org/es/resources/fact-sheet>. (Consulta: 14 de septiembre, 2023).
- Platero Méndez, Raquel Lucas (2014). *Trans*exualidades. Acompañamiento, factores de salud y recursos educativos*. Barcelona: Bellaterra.
- Rafferty, Jason (2022). *Niños transgénero y de género diverso*, *Healthychildren.org*, 26 de agosto. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/gender-diverse-transgender-children.aspx>. (Consulta: 12 de septiembre, 2023).

- Sánchez Reche, Claudia (2020). Ese oscuro sujeto deseante: Reflexiones en torno al concepto de erotismo. Falocentrismo, colonialidad y feminismos, *Millcayac. Revista Digital de Ciencias Sociales*, 7(12), 237-254.
- Sánchez Sáinz, Mercedes (2019). *Pedagogías queer*. Madrid: Catarata. (Ed. Kindle).
- Suárez Cabrera, Julia Marcela (2016). *Glosario de la diversidad sexual, de género y características sexuales*. México: Conapred.
- The Trevor Project (2022). *Salir del clóset. Manual para las juventudes LGBTQ+*. México: The Trevor Project. Disponible en: <<https://www.thetrevorproject.mx/recursos/manual-salir-del-closet/>>. (Consulta: 20 de septiembre, 2023).
- UNESCO (2016). *Out in the open. Education sector responses to violence based on sexual orientation and gender identity/expression*. París: UNESCO. Disponible en: <<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244756>>. (Consulta: 12 de septiembre, 2023).
- Villalba Indurria, Pilar (2018). *Quiéreme con mi diversidad. Identidad y diversidad afectivo-sexual y familiar*. Madrid: Asociación GALEHI (Familias LGBT).
- Young, Iris Marion (2000). *La justicia y la política de la diferencia*. (Trad. Silvina Álvarez). Madrid: Cátedra.
- Zemelman, Hugo (2005). *Voluntad de conocer. El sujeto y su pensamiento en el paradigma crítico*. Barcelona: Anthropos / Centro de Investigaciones Humanísticas de la Universidad Autónoma de Chiapas, México.

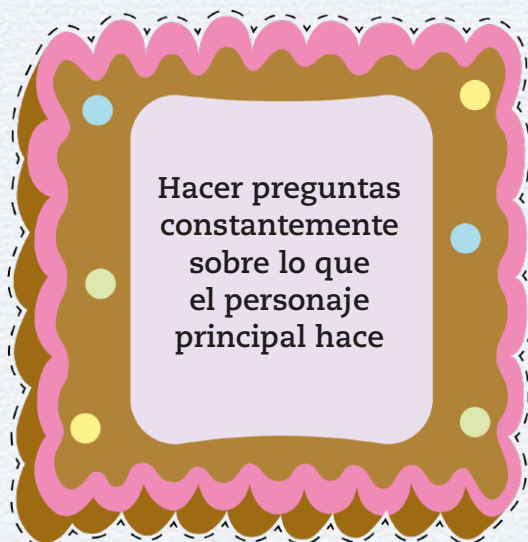
Recortables

Tienes que explicarles a tus padres la manera en cómo te cepillas los dientes, mostrándoles paso por paso lo que haces.

En la escuela, reúnes al alumnado en el salón para tratar de convencerles de que tienen que bañarse todos los días.

En tu colonia vas casa por casa explicando la mejor manera de ahorrar energía eléctrica.

Con tus amistades defiendes una postura de no contaminar el agua para el consumo humano.





Directorio

Secretaría de Gobernación
Félix Arturo Medina Padilla
Secretario

**Consejo Nacional para
Prevenir la Discriminación**
Claudia Olivia Morales Reza
Presidenta

Junta de Gobierno
Representantes del Poder Ejecutivo Federal

Juan Pablo De Botton Falcón
Secretaría de Hacienda y Crédito Público

Alethse De la Torre Rosas
Secretaría de Salud

Martha Velda Hernández Moreno
Secretaría de Educación Pública

Quiahuitl Chávez Domínguez
Secretaría del Trabajo y Previsión Social

Eunice Arias Arias
Secretaría de Bienestar

Patricia Estela Uribe Zúñiga
Instituto Nacional de las Mujeres

Organización de Estados Iberoamericanos

Mariano Jabonero Blanco
Secretario General

Andrés Delich
Secretario General Adjunto

Martín Lorenzo Demilio
**Director de Gabinete del Secretario
General**

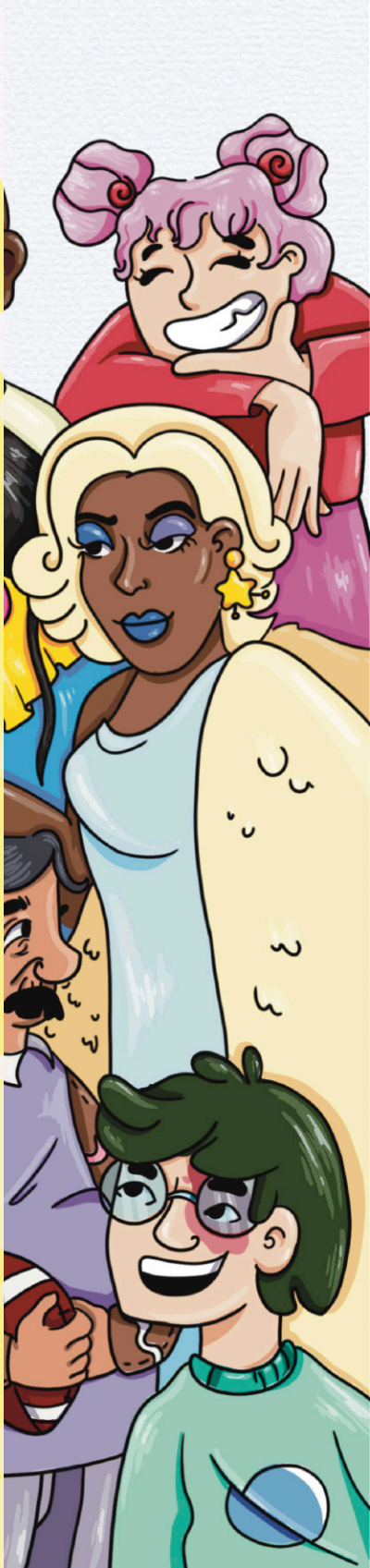
Irune Aguirrezabal Quijera
**Directora Programa Iberoamericano
de Derechos Humanos, Democracia
e Igualdad**

Tamara Díaz
**Dirección General de Educación y
Formación Profesional**

Xóchitl Patricia Aldana Maldonado
**Representante Permanente de la OEI
en México**



Caja de herramientas. Sexualidades diversas y no discriminación en México, se terminó de formar en el mes de agosto de 2024 para su composición se utilizó la tipografía Caecilia LT Std.



CAJAS DE HERRAMIENTAS

Contrastando
las narrativas de
discriminación
en las aulas

Sexualidades diversas y no discriminación en México



GOBIERNO DE
MÉXICO

GOBERNACIÓN
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN

 **CONAPRED**
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR
LA DISCRIMINACIÓN

OEI 