

UN TRABALLO DE:



Observatorio Coruñés
contra a LGTBIfobia



GUÍA DIDÁCTICA

IDADE +11



CO APOIO DE:



Deputación
DA CORUÑA

AUTORÍA:

Pablo Zas Varela

COLABORACIÓN:

Sara-Altair Rodríguez Palacios, Óscar Rodríguez Fernández,
Carlos Manuel Tilve Álvarez e Ana G. Fernández.

DESEÑO E MAQUETACIÓN:




DÁMASO ÁLVAREZ
ROTULACIÓN Y DISEÑO

IMPRESIÓN:

GM
GRÁFICAS MERA

PARA MÁIS INFORMACIÓN:

 /alacoruna

  @alacoruna

 info@alacoruna.org


www.corunasenodio.org

www.alacoruna.org

A Coruña, Maio de 2024



Os mundos de
Pindi



Ola! Eu son Pindi e hoxe quero que me acompañes nesta viaxe polo mundo ao que chaman diversidade, un lugar ao que ás veces tamén chaman **Diversidade Afectivo Sexual de Xénero e Familiar (DASXF)**. Eu non sei por que para unha mesma cousa existen varios nomes pero supoño que será como ás persoas que lle chaman Pepe cando o seu nome de verdade é Xosé...Supoño que será máis guai... Ou haberá outra explicación?

Menos lerias, volvendo ao que nos interesa e centrándonos no que imos falar, quero aclarar que esta guía vai ser exactamente igual que un paraugas, cada vez que tiramos deste para arriba polo bastón, imos abríndoo ata que temos o paraugas ben montado. Pois aquí cada páxina que pasemos será como ir subindo por ese bastón. Comezamos!

Que sabes ti de diversidade?

A ver, imos comezar por algo sinxelo, cales destes nomes escoitaches algunha vez? (marca cunha cruz os que coñezas)

LESBIANA	GAI	TRANS
BISEXUAL	INTERSEXUAL	ORIENTACIÓN SEXUAL
IDENTIDADE DE XÉNERO	EXPRESIÓN DE XÉNERO	TRAVESTI
SEXO	ROLES DE XÉNERO	PLUMA
E que mais conceptos che soan?...(escribe aquí)		

Si, xa sei, conceptos hai a varrer! E non, isto non é un exame, xa sabemos que na maioría destes exames a única diversidade que vemos é a dos folios (algúns son reciclados e outros non).

Pero a ver, sábesme dicir que significa cada cousa?

Non pasa nada, imos por partes:

SEXO

Fai referencia a un conxunto de características biolóxicas que diferenza ás persoas. Estas referencias biolóxicas non están compostas unicamente pola xenitalidade das mesmas (pene, vulva, etc.) senón tamén, entre outras cuestións, por unha serie de valores hormonais (estróxenos, testosterona, etc.) ou cromosómicos (XX, XY, XXY, etc.). Por desgraza e a pesares da súa definición, cando nacemos (e incluso antes) soamente nos miran se temos pene ou vulva e en función diso:

Se temos pene dinnos que somos...

Se temos vulva dinnos que somos...

Xa vedes! Moitas veces somos máis binarios que os informáticos 0101 110001 

Pero se algo ten que quedar claro é que malia o que se segue a escoitar,

TER PENE NON SIGNIFICA SER UN HOME AO IGUAL QUE TER VULVA NON SIGNIFICA SER MULLER.

Oes? Entón que é iso de intersexualidade?

INTERSEXUALIDADE

Fai referencia a todas aquelas persoas que nacen con características biolóxicas que non se ven recoñecidas nas “caixas imaxinarias” correspondente ás categorías home/muller. Para que o entendas, nestas caixiñas imaxinarias de home/muller (por desgraza) cúmprense sempre os ítems:

Para home: ter pene, uns niveis concretos de certas hormonas e unha serie de valores cromosómicos determinados.

Para muller: ter vulva, uns niveis concretos doutras hormonas e outra serie de valores cromosómicos.

Como xa vos podedes imaxinar, os nosos corpos non son fotocopias con dous modelos únicos! Existe diversidade tamén na parte biolóxica dos nosos corpos. Así, todas aquelas persoas que nacen con características biolóxicas que non se corresponden unicamente cunha destas caixiñas son as coñecidas como persoas intersexuais.

Seguimos! Agora que sabemos que o sexo unicamente fai referencia á parte biolóxica das persoas, e en función diso dinnos se somos homes, mulleres ou persoas intersexuais (cousa que xa sabemos que non debería ser así) que c_____ é o xénero?

XÉNERO

Construción cultural segundo a cal se lle asigna ás persoas determinados papeis, ocupacións, expectativas, comportamentos e valores por ser identificada como unha muller ou un home.

Para poder entendela mellor imos dividir o concepto “xénero” en dous subconceptos:

· IDENTIDADE DE XÉNERO

Autopercepción das persoas en canto ao xénero. Que quere dicir isto? Que independentemente de que a min ao nacer como me viron vulva me dixeran que era unha muller e polo tanto, asumíuse que era unha muller, eu podo sentirme identificada como home, muller ou con outra identidade diferente como por exemplo persoa non binaria* (definición no bloque 2: Identidades)

· EXPRESIÓN DE XÉNERO

Forma na que te mostras. E que quere dicir o de “forma na que te mostras”? Aí entran en xogo a forma de vestir de cada persoa, a forma de ser, estética, etc. Sóavos? Este concepto está a súa vez vencellado cos roles de xénero* existentes, malia que como xa vimos con anteriores definicións, son categorías independentes e non sempre son concordantes! Por exemplo: eu, cando nacín, ao ter pene dixéronme que era un home, máis eu identifícome como persoa non binaria e teño unha expresión de xénero entendida pola sociedade como feminina.

Que tal? Todo claro? Pois agora descansa 10 minutos, toma un vasiño de auga e volve lerre que temos que continuar.



**Ei ti, bule que xa van aló
15 minutos!**

**Ata o de agora as cousas que
vimos son o puño dese paraugas
que temos que abrir, polo que os
conceptos teñen que quedar
ben entendidos.**

Roles de xénero

Conxunto de normas sociais e de comportamento percibidas como apropiadas segundo a construción social que se ten sobre a masculinidade ou feminidade.

Neste bloque afondaremos nos conceptos de identidade, así que sen demorarme máis imos aló:



PERSOA TRANS

Fai referencia a todas aquelas persoas que non se identifican co sexo e/ou xénero que se lles asignou ao nacer. Poño un exemplo, unha persoa que naceu con pene, dixéronlle que era un home e asumiron que o seu xénero corresponderíase cunha identidade masculina. Se na actualidade esa persoa NON se identifica como home é unha persoa trans.

PERSOA NON BINARIA (NB)

Fai referencia a aquelas persoas que non se identifican co sexo-xénero asignado ao nacer pero tampouco se senten identificadas dentro das categorías binarias home-muller senón que se identifican nun aspecto moito máis amplo. Sóanche os conceptos de xénero fluído (gender fluid), axénero, bixénero, genderqueer, etc.? Pois todos eles son conceptos que nomean diferentes realidades non binarias. As identidades NB adoitan estar encadradas dentro do termo “trans” malia que en ocasión non empregan este concepto.

PERSOA CIS

Engloba a todas aquelas persoas que se identifican co sexo e xénero que se lle asignou ao nacer. Poño un exemplo, unha persoa que naceu con pene, ao nacer dixéronlle que era un home e asumiron que o seu xénero corresponderíase cunha identidade masculina. Se na actualidade esa persoa identifícase como home é unha persoa cis.

*“y todos me miran, me miran, me miran,
porque hago lo que pocos se atreverán”*

Esta é unha das frases que podemos atopar nunha das cancións máis icónicas para o colectivo LGTBI: *Todos me miran*, de Gloria Trevi.

Pero, por que a miran? Neste bloque imos afondar no termo de expresión, que xa vimos antes que facía referencia á forma na que te mostrabas.

Pode ser a túa maneira de expresarte algo polo que che teñan que mirar? A túa expresión implica que sexas un tipo de persoa concreto? Que che gusta alguén? Que te sentes dunha maneira en concreto? Xa vos digo que NON é así para nada, e agora imos con algún concepto relacionado coa expresión:

TRAVESTI

Fai referencia a unha persoa que asume DE MANEIRA TEMPORAL (esta é a chave), os roles de xénero levándoos ata o extremo xa ben sexa porque lle gusta e/ou por traballo.

Seguimos tirando do paraugas e dentro do mundo do travestismo podémonos atopar entre outros....

DRAG QUEEN

Nomea a unha persoa que asume os roles de xénero asociados co feminino.

DRAG KING

Nomea a unha persoa que asume os roles de xénero asociados co masculino.

PLUMA

Expresión de xénero que adopta unha persoa e que non coincide cos roles ou expectativas que se esperan en función do sexo-xénero asignado ao nacer. Para exemplificar: un home con pluma é aquel que ten expresións que non son entendidas como masculinas e que polo tanto non son as que se esperan del por ser un home. Do mesmo xeito e por outra banda, unha muller con pluma sería

aquela que ten expresións que non son entendidas como femininas pola sociedade.



Unha dúbida: Entón si son unha drag ou teño pluma, son gai ou bisexual ou trans? En absoluto. Isto non implica absolutamente nada. Pode que ademais de drag tamén sexas lesbiana, pero ben poderías ser heterosexual ou bisexual...

#ALASExpressionChallenge

Recordas que canción cantamos ao principio deste bloque? Exacto! *Todos me miran*.

E ti? queres saber o que significa que todo o mundo te miren por non vestir ou comportarte como se espera de ti? Anímate a participar neste reto, para facelo segue as instrucións:

1. Elixe un día e adopta durante o día unha expresión de xénero non normativa.
2. Non lle digas nada a ninguén.
3. Fai as túas tarefas diarias con normalidade (ir a comprar o pan, ir á escola, baixar pola tarde cos amigos...)
4. Comparte nas túas redes sociais a reacción da xente ao verte e as túas reflexións engadindo **#ALASExpressionChallenge** e etiquetando a **@alacoruna**

Quizais despois deste reto entendas mellor a todas aquelas persoas que teñen unha expresión non normativa e sofren as miradas e comentarios de moita xente..



Orientación? que terán que ver os puntos cardinais comigo? Que pasa, se nacín mirando cara o norte son unha persoa e se nacín mirando cara o leste son outra?

A ver, agora en serio! Estamos chegando ao final deste paraugas que xa podemos ver case aberto e aínda nos queda falar dos conceptos que penso que máis coñecedes: lesbiana, gai, bisexual, etc.

Pero a que fan referencia estes conceptos? Exactamente! Á orientación sexual das persoas. E que é iso?

ORIENTACIÓN SEXUAL

Termo empregado para referirse á atracción física e emocional (ou á falta da mesma) cara outras persoas.

Xa sei que o sabiades, que isto era moi sinxelo, así que a ver imos xogar un pouco. Tedes que unir as definicións que podedes ler na parte de abaixo coa orientación á que se refiren:

BISEXUAL

Persoa que se sente atraída nos eidos emotivos e físico por persoas dun sexo-xénero diferente ao propio.

**LESBIANA
(HOMOSEXUAL)**

Persoa que se sente atraída nos eidos emotivos e físico por persoas de máis dun xénero pero non necesariamente ao mesmo tempo, xeito, nivel ou intensidade.

HETEROSEXUAL

Muller que se se sente atraída nos eidos emotivos e físico por outras mulleres.

**GAI
(HOMOSEXUAL)**

Home que se sente atraído nos eidos emotivos e físicos por outros homes.

E si, tamén sei que hai moitísimas máis orientacións que das que falamos aquí, pero recordade que esta é unha guía básica e non nos imos meter a analizar as [256241557695476](https://www.256241557695476.com) orientacións que existen, polo menos de momento.



A saída do armario



Tranquilo todo o mundo! Aquí non vos imos dicir a celebre frase dunha triunfita “¿Quieres salir del armario? Querer es poder, sal. Si es tan sencillo como asumir quién eres y vas a ser mucho más feliz”

Primeiro de todo, que significa iso de saír do armario? Pois mirade, saír do armario significa visibilizarte como unha persoa LGTBI.

E por que soamente como persoa LGTBI e non como persoa cis hetero? Boa pregunta que penso que ten doada solución. Como bo galego que son vouche responder con outra pregunta, é preciso que unha persoa cis hetero saia do armario? Quero dicir, algunha vez as persoas cis heterosexuais chegaron onde a súa familia e lle tiveron que dicir e aclarar “Mamá, papá son heterosexual” ?

Dende que nacemos, ao igual que se presupón o noso xénero, as cousas cas que imos xogar, como debemos vestir e como debemos de nos comportar, tamén se presupón o que nos ten que gustar a un nivel afectivo e sexual. Sempre se presupón que imos a ser persoas cis heterosexuais.

Partindo desa base na que se presupón que imos a ser persoas cis heterosexuais, en moitas ocasións, saír do armario non é unha cuestión sinxela, é por iso que vos vou dar uns pequenos conselliños para poder facer fronte a esta saída do armario dunha maneira máis doada. Pero ollo! Non hai unha única forma de saír do armario e, ao igual que a min me serviu, pode que non che sirva de nada a ti.

CONSELLOS

1

Pénsao e confía en ti: debes estar segura/o/e e non sentir presión para facelo. Esta decisión é totalmente persoal e ás veces supón a nivel interno un proceso complexo no que te enfrontas aos teus temores e en ocasións, á LGTBIfobia interiorizada*. Posiblemente leves toda a vida recibindo mensaxes sobre quen e como deberías ser.

2

Crea o teu grupo de apoio: debido ao conflito interno que ás veces ocasiona é moi importante ter un grupo de apoio co que saibas que non vas ter problema. En moitas ocasións este grupo son as túas amizades, noutros casos a familia... pero se non te atopas con seguridade nesas contornas, para iso estamos nós, as asociacións LGTBI que sempre estaremos aí para apoiarte no que precisas.

3

Non o fagas cando: estas no medio dunha situación conflitiva xa que isto pode ocasionar que se desvíe o foco de tensión e se centre na túa orientación ou identidade. Faino nun momento de calma, onde poidas marcar ti os tempos e os espazos que precisas.

4

Pensa nas posibilidades: aínda que, por sorte, non é o común, podes atoparte ante situacións incómodas onde non se respecte a túa orientación ou identidade. Ademais en función da túa contorna debes pensar se é bo que saias do armario (por poñer un exemplo, non é o mesmo saír do armario cando che rodea un entorno aberto á diversidade malia que non coñezan moito sobre o tema, que saír nun entorno onde ser LGTBI sexa motivo de burlas, ameazas ou motivo de cárcere).



E ti, persoa cis hetero que me estás a ler, prégoche que esquezas a idea sobre que a saída do armario é algo sinxelo ou unha opción que debes tomar sempre. A saída do armario é un privilexio ao que moitas persoas LGTBI non poden optar. Se entendiches isto último, sei que serás unha das persoas chave dentro dese grupo de apoio que as persoas LGTBI precisamos en moitas ocasións.

LGTBIfobia interiorizada

Crenzas, prexuízos, estereotipos e mitos que as persoas LGTBI senten como propias e que en ocasións rematan en situacións de ansiedade, autodiscriminación, sentimentos de inferioridade ou autorexeitamento por non cumprir coas expectativas. (por exemplo ser lesbiana, “acceptalo” pero non sentirse ben contigo mesma porque tes comportamentos entendidos como masculinos).

