



HUMAN  
RIGHTS  
CAMPAIGN  
FOUNDATION™

# GUÍA DE RECURSOS SALIR DEL CLOSET PARA PERSONAS BISEXUALES



BiNet USA

# Contenido

- 3 Bienvenido(a)**
- 4 ¿Qué significa salir del clóset para una persona bisexual?**
- 6 Salir del clóset consigo mismo**
  - 7 Consejos para salir del clóset consigo mismo
- 8 Salir del clóset con otros(as)**
  - 8 ¿Por qué salir del clóset?
  - 9 Hacer un plan para salir del clóset
  - 11 Velar por su seguridad
  - 11 Lidiar con reacciones negativas
- 12 Salir del clóset con diferentes grupos de personas**
  - 12 Con la familia
  - 14 Con los amigos(as)
  - 15 Con su esposo(a) o su pareja
  - 15 Con sus hijos(as)
  - 16 En otros contextos
- 18 Después de salir del clóset**
  - 18 Salir del clóset una y otra vez
  - 19 Encontrar una comunidad
- 20 Glosario de términos**
- 22 Recursos de HRC**
- 23 Relacionarse con la comunidad bisexual**

# Bienvenido(a)

Salir del clóset — el proceso de hacer su orientación sexual o identidad de género pública — es diferente para cada persona. Para las personas bisexuales, salir del clóset puede presentar desafíos únicos. Como parte de la comunidad bisexual, enfrentamos escepticismo y estereotipos sobre nuestra sexualidad, se nos ignora y excluye en los espacios de personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y *queer* (LGBTQ), y a menudo somos invisibles entre sí — desafíos que hacen que el proceso de salir del clóset sea aún más complicado.

Salir del clóset puede ser también algo maravilloso. Puede aliviar el estrés de tener que esconder parte de sí y le da la capacidad de ser quien es a plenitud en su vida y en sus relaciones. También le puede dar la oportunidad de ser un modelo para los demás y ayudarlo a conectarse con la comunidad bisexual y personas que apoyan y celebran su identidad.

Esta guía está diseñada para prepararle a enfrentar posibles desafíos al salir de clóset como parte de la comunidad bisexual y darle herramientas para vivir abiertamente cuando esté listo(a), seguro(a) y apto(a).



# ¿Qué significa salir del clóset para una persona bisexual?

“ Me identifico como bisexual porque soy consciente de que dentro de mí tengo el potencial de estar atraída — romántica y/o sexualmente — hacia personas de más de un sexo o género, no necesariamente al mismo tiempo, no necesariamente de la misma forma o al mismo nivel. ”

— Robyn Ochs

Muchos miembros y partidarios de la comunidad bisexual han adoptado la definición de bisexualidad de Ochs porque incluye diferentes tipos de atracción hacia personas con una gama de identidades de género.

Además de las personas que se identifican con la palabra “bisexual”, la comunidad bi incluye a los que se llaman pansexual, *queer*, fluido, omnisexual, no monosexual, de sexualidades en el medio, heteroflexible, homoflexible, polisexual y una variedad de términos que indican atracción hacia más de un género. Las organizaciones nacionales de defensa bisexual y otros usan el término “bi +” para incluir todas estas identidades, un término popularizado por el Bisexual Organizing Project.

Algo que muchas personas bisexuales no saben es que hay muchos de nosotros(as). Según el centro Williams Institute y la investigación de la Fundación HRC **cerca del 50 % de las personas que se identifican como gays, lesbianas o bisexuales, se identifican como bisexuales — haciendo de esta población, la más grande dentro de los grupos de la comunidad LGBTQ.** En la encuesta de HRC (2012) de más de 10,000 jóvenes provenientes de todas partes de Estados Unidos,

“ A menudo, me resulta difícil expresar a la gente que el género de la persona a la que estoy atraído no define mi identidad, especialmente cuando la gente asume que soy gay. Utilizo un acercamiento *queer* a mi identidad sexual, mencionando a gente que me atrae o experiencias que he tenido. Muchas personas usarán el término ‘bi’ para describirme, y si eso les ayuda a entender, entonces estoy feliz. ”

— Jordan Long



el 38 % de los participantes LGBTQ describieron su orientación sexual como bisexual, 12 % se autoidentificaron con otros términos que indican atracción a más de un género. Un nuevo informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) muestra que alrededor del 7 % de las mujeres y el 4 % de los hombres en los Estados Unidos que tienen entre 18 y 44 años se identifican como bisexuales. Estudios recientes también muestran que las generaciones más jóvenes — el 29 % de los estadounidenses entre 18 y 29 años y el 24 % entre 20 y 44 años — tienen mucha más probabilidad de expresar cierto grado de atracción por más de un género. A pesar de estas cifras, para aquellos que estamos atraídos hacia más de un género, salir del clóset va acompañado de escepticismo y estereotipos, incluso de nuestros miembros de la comunidad LGBTQ. Con frecuencia, la gente hace suposiciones sobre identidades basadas en el género de nuestras parejas anteriores o actuales y a menudo nos encontramos teniendo que identificarnos una y otra vez para corregir esos supuestos.

**Si bien salir del clóset puede ser complicado, nos permite vivir plena y abiertamente siendo quienes somos y asegurándonos de que personas como — nuestros amigos(as), familias, doctores, terapeutas, colegas y miembros de la comunidad — nos vean tal y como somos, plena y auténticamente.**

# Salir del clóset consigo mismo

A pesar de que la visibilidad LGBTQ han incrementado en los últimos años, abundan los mensajes que dictan cómo debemos comportarnos o a quién debemos amar basados en el sexo que nos fue asignado al nacer. Las películas que vemos, las revistas que leemos o a los políticos que elegimos, demuestran que, a menudo, los que están en el centro de la atención son las personas heterosexuales o cisgénero (que no son transgénero). Se nos pide también que definamos nuestras identidades y atracciones en categorías como las personas gays, lesbianas o heterosexuales.

¿Qué pasa con aquellos de nosotros(as) cuyas atracciones románticas y sexuales cruzan fronteras de conceptos binarios de sexo y género? **En muchos casos, las personas que expresan algún grado de bisexualidad sienten presión — por parte de la comunidad no LGBTQ, gay y lesbiana de manera similar — de “elegir” o “escoger una opción”, es decir, que se identifiquen como gay, lesbiana o heterosexual.** Entonces, el primer paso para salir del clóset como una persona bisexual es, a menudo, la autorealización de que no podemos “elegir” o “escoger una opción” como tampoco las personas heterosexuales, gays o lesbianas pueden elegir a quien aman o por quien se sienten atraídas. Cuando salimos del clóset como personas bisexuales, a menudo nos enfrentamos a estereotipos acerca de nuestro comportamiento sexual. Se dice que “somos promiscuos, incapaces de fidelidad y tener prácticas sexuales inseguras”; comportamientos que, en realidad, ocurren entre personas de todas las orientaciones e identidades, y a los que las personas bisexuales no son inusualmente propensas.

Con esta realidad, no es de extrañar que las personas bisexuales estén predispuestas a no hacerse notar

comparadas con las personas gays o lesbianas. Un estudio de 2013 del centro de investigación, Pew Research Center, indicó que solo el 28 % de las personas bisexuales fueron honestas con personas cercanas, en comparación con el 71 % de personas lesbianas y el 77 % de hombres gays, lo cual nos puede hacer sentir aislados(as). Pero antes de compartir la noticia con otros(as), debemos tener en consideración algunas cosas con nosotros(as) mismos.

## Consejos para salir del clóset consigo mismo

- Ignore las presiones y estereotipos externos tanto como pueda. Su identidad es solo suya y para que la entienda, defina y comparta con los demás. Nadie puede decirle cómo debe identificarse.
- No importa si usted se había identificado de manera diferente anteriormente, si sólo ha estado en relaciones con personas de un género o si nunca ha estado en una relación sexual o romántica.
- Las personas bisexuales pueden salir del clóset en cualquier etapa de la vida; estando solteros(as) o casados(as), siendo padres, adolescentes o personas mayores.
- Es totalmente normal sentir miedo, confusión o incertidumbre. Es también totalmente natural sentirse aliviado(a), empoderado(a) y orgulloso(a).

“**Solo tú puedes decidir tu identidad. La gente tratará de decirte a quien debes estar atraído. Enfrentalo y no dejes que nadie decida quien eres.**”

— Paolo Veloso



# Salir del clóset con otros(as)

## ¿Por qué salir del clóset?

La mayoría de la gente sale del clóset porque se vuelve muy difícil seguir ocultando quienes son. Ya sea para fortalecer una relación o simplemente para ser abierto(a) y honesto(a) con la gente en su vida, la mayoría de personas lo encuentra liberador. Cuando alguien se identifica como bisexual, también le ayuda a enseñar a otros(as) acerca de la comunidad y disipar los estereotipos nocivos. Al hacernos visibles, podemos ayudar a otras personas bisexuales a sentirse menos aisladas y motivarlas a vivir abiertamente.

### Algunos beneficios de salir del clóset:

- Vivir una vida plena y abierta.
- Desarrollar relaciones más genuinas y cercanas.
- Aportar al autoestima siendo amado(a) y conocido(a) tal y como es.
- Reducir el estrés de ocultar su identidad.
- Relacionarse con miembros de la comunidad.
- Poder ser parte de la fuerte y dinámica comunidad LGBTQ y bisexual.
- Disipar mitos y estereotipos sobre personas bisexuales.
- Convertirse en un ejemplo para otros(as).
- Aprender acerca de la rica historia de organización y liderazgo de la comunidad bisexual.
- Facilitar que otras personas y jóvenes bisexuales sigan sus pasos.

### Algunos riesgos de salir del clóset:

- No todos(as) le aceptarán o entenderán.
- Podría acabar con su actual relación sentimental.
- El impacto, confusión, hostilidad de la familia, amigos(as) y compañeros(as) de trabajo .
- Algunas relaciones cambiarán de por vida.
- Sufrir discriminación y acoso.

“ Tú determinas tu propio proceso de salir del clóset. Y cuando lo hagas, no te tengas vergüenza de ser indiscutiblemente bisexual, especialmente para aquellos que traten de categorizarte bajo sus propios términos. ”

— Tyler Eilts



- Su seguridad física podría estar en riesgo.
- Podría perder su casa o empleo.
- Si es una persona adulta o adolescente, especialmente si es menor de edad, podría ser rechazado(a) por sus padres o cuidadores, echado(a) de casa o quedar sin su habitual ayuda económica.

En última instancia, el único que puede decidir cuándo y a quién le va a compartir la información, es usted. En muchos casos, los beneficios pesan más que los riesgos, pero su seguridad y bienestar deben ser el factor decisivo.

## Hacer un plan para salir del clóset

Cuando esté listo(a) para compartir la información con esa primera persona o personas, tómese un tiempo para prepararse. Piense en las opciones y elabore un plan teniendo en cuenta a quién se acercará, la manera y momento oportunos. Considere lo siguiente:

**¿Sé lo que quiero decir?** Cuando las personas están empezando el proceso, se encuentran todavía asimilando el significado de ser bisexual y pueden no estar listas para enfrentar estereotipos, rechazo o para responder preguntas difíciles. Es natural no contar con todas las respuestas, sus

sentimientos y seguridad son lo que importa. Para tener una mejor idea de comunicar lo que quiere decir, intente escribirlo y así organizar mejor sus pensamientos.

- **¿A quién le debo decir primero?** Esta es una decisión crucial, por eso, debe seleccionar a las personas que podrán apoyarle, ya que su aliento le ayudará a compartir la noticia con los demás.
- **¿Cuál es mi plan?** Piense en las opciones y elabore un plan que tome en cuenta a la persona a quien se dirige, la manera y el momento oportunos. Estas noticias se propagan con rapidez. Si desea que esto sea confidencial, asegúrese de decirlo y esté listo(a) por si alguien decide compartir la noticia con otros. No se sorprenda si alguien, con o sin intención, comparte la noticia antes de que usted lo haga.
- **¿Qué tipo de señales me están dando?** A veces, uno puede sentir el grado de aceptación de la gente a través de lo que dicen. Quizá una película con temas LGBTQ o un personaje de televisión podría ser el motivo para entablar una conversación; o tal vez alguien cercano se haya unido a una organización de derechos LGBTQ. No se deje llevar por estos diálogos. Hasta la persona más inclusiva de su oficina podría reaccionar negativamente o la persona que dijo algo insensible sobre las personas LGBTQ podría terminar brindándole su apoyo.
- **¿Estoy bien informado(a) y dispuesto(a) a responder preguntas?** Las reacciones de las personas pueden depender en gran medida de la cantidad de información que tienen sobre las personas bisexuales y qué tanto pueden preguntar. Si bien la mayoría de personas están familiarizadas con la comunidad gay y lesbiana, saben poco sobre las personas bisexuales o más allá de las estereotipadas representaciones en la cultura popular.
- **¿Es el momento correcto?** El momento es clave, elegir el adecuado depende de usted. Tome en cuenta el estado de ánimo, las prioridades, tensiones y los problemas de aquellos con quienes les gustaría compartir la noticia. Si dichas personas están pasando por momentos difíciles, es probable que no respondan de manera constructiva.

## Velar por su seguridad

Si tiene alguna duda sobre la reacción positiva de una persona, considere detenidamente sus opciones y tome las medidas necesarias para estar seguro(a).

### Pregúntese lo siguiente:

- ¿Alguna vez le oí hablar sobre personas LGBTQ? ¿Dijo cosas que indicaron aceptación hacia la comunidad LGBTQ?
- ¿Qué tanto conozco a esta persona? ¿La he visto actuar violenta u hostilmente?
- ¿Tiene alguna influencia en mi trabajo, casa u otras necesidades?

### Ideas para velar por su seguridad:

- Avísele a alguna persona o amigo, con quien ya haya compartido esta información y que le apoye, lo que está apunto de hacer con tiempo y haga un plan para mantenerle al tanto antes y después.
- Considere llevar a una persona que le apoye.
- Considere compartir la información en un lugar seguro como en el consultorio de un terapeuta o consejero o en un centro comunitario LGBTQ.

## Lidiar con reacciones negativas

Si bien mucha gente cercana a usted continuará brindándole su amor y apoyo, una vez que haya salido del clóset, también obtendrá reacciones negativas en el camino. Vea los siguientes consejos que le ayudarán a lidiar con respuestas negativas:

- Si no se siente a salvo, retírese y busque un lugar seguro.
- Hable con personas que le apoyen cuando se sienta herido(a) por algunas reacciones y cuando esté triste o deprimido(a). Si esto no es suficiente, considere hablar con un consejero o unirse a un grupo de apoyo en su centro comunitario LGBTQ.
- Sea paciente con las personas. En muchos casos, una respuesta inicial negativa no indica un rechazo total. Algunas personas solo necesitan tiempo para procesar esta nueva información y adquirir aceptación y entendimiento.

# Salir del clóset con diferentes grupos de personas

## Con la familia

Si es una persona adolescente o adulta, con familia propia o no, salir del clóset con su familia puede causar ansiedad. Si bien muchos padres y familiares brindan apoyo y afirmación, otros no lo hacen. El rechazo familiar puede ser doloroso. Si es menor de edad y depende económicamente de sus padres o familiares, analice sus opciones antes de compartir la información.

### **Prepárese para las siguientes reacciones:**

- Algunos padres o familiares se sentirán honrados y apreciarán la confianza puesta en ellos al revelar esta parte importante de su persona.
- Algunos padres o familiares reaccionarán de forma hiriente. Pueden llorar, enojarse, avergonzarse o hasta echarle de la casa.
- Algunos padres o familiares tendrán que abandonar los sueños que tenían para usted antes de ver a su “verdadero yo” y la vida genuina que quiere construir.
- Algunos padres o familiares le preguntarán “qué hicieron mal” o si es que ellos ocasionaron “el cambio”. Asegúreles de que no hicieron nada incorrecto.
- Algunos padres o familiares le dirán que “es solo una faceta”, que “está siendo rebelde” o “quiere atención”. Toma un tiempo superar estos estereotipos.
- Algunos padres o familiares dirán que ser bisexual es un pecado y tratarán de enviarle a un consejero o terapeuta en un esfuerzo infructífero por hacerle cambiar.
- Algunos padres o familiares sabrán de antemano que es bisexual o tenían la idea de que usted era gay o lesbiana. Pueden haber estado esperando que usted les comparta la noticia para sentirse aliviados.

“

Salir del clóset como una persona bisexual me hizo sentir libre, ya que las personas en mi vida dejaron de tratar de convencerme de que era gay. Incluso mis padres pensaban que estaba enamorada de mi mejor amiga. Para mí, salir del clóset significa ser capaz de decir quien yo soy; aquella niña pequeña que no había tenido etiquetas para sus sentimientos desde hace tiempo. ”

— Helen Parshall



Puede tomar un tiempo para que un padre o familiares puedan procesar la información y aceptarla. Sea buena o mala, su reacción inicial puede no reflejar sus sentimientos a largo plazo, pero es importante darse cuenta de que incluso si responden negativamente, hay una buena posibilidad de que puedan aceptarle y celebrar su identidad. Debe prepararse también para la posibilidad de que puedan rechazarle y echarle de su casa, por lo que es bueno tener un plan en cualquier caso: un amigo con el que pueda contar o un refugio inclusivo de personas LGBTQ. Si está en la universidad, puede ser elegible para ayuda financiera independiente si siente que vivir en casa no es seguro después de haber salido del clóset. Vea los recursos listados al final de esta guía para tener más ideas si es que se encuentra desamparado(a) debido al rechazo familiar.

## Con los amigos(as)

Cuando esté listo(a) para informarles a sus amigos(as), puede tener la suerte de que algunos sean parte de la comunidad o que tengan un amigo o pariente LGBTQ. A menudo, sin embargo, salir del clóset con los amigos(as) puede ser aterrador.

### Considere lo siguiente:

- Sus amigos(as) pueden sorprenderle. Aquellos que pensaba que serían menos críticos podrían ser los primeros en apartarse; aquellas que parecían menos propensas a aceptar, a veces, ofrecen el apoyo más fuerte. Déle a sus amigos la oportunidad de apoyarle.
- Proporcionar recursos. HRC tiene recursos para personas no LGBTQ y familiares que les ayudan a entender y aprender más. Otras organizaciones que aparecen al final de esta guía también cuentan con herramientas similares.

## Con su esposo(a) o pareja

Salir del clóset como una persona bisexual con un cónyuge o pareja puede ser complicado. Si usted está en una relación del mismo sexo o sexo diferente, su pareja puede haber supuesto que usted se identificaba como heterosexual, gay o lesbiana. Puede sentir que algo que pensaba sobre usted ya no es cierto, lo cual puede ser difícil de aceptar.

Si bien muchas relaciones sobreviven y se fortalecen cuando una persona comparte la información, tenga en cuenta su seguridad y la dinámica de la relación antes de tomar la decisión de hablarlo. Su pareja podría utilizar su identidad bisexual para ejercer control sobre usted, avergonzarle o abusarle. Su seguridad debe ser la prioridad cuando decida compartir dicha información con su pareja.

## Con sus hijos(as)

No hay una forma correcta o incorrecta de tener esta conversación con sus hijos(as), pero es bueno considerar ciertas cosas. Dependiendo de sus edades, debería tener en cuenta su posible rechazo y su seguridad en la escuela si lo comparten con sus compañeros(as). Si tiene una pareja, esposo(a), expareja o exesposo(a) involucrado en la vida de sus menores, será mejor que tenga dicha conversación de manera conjunta si es posible. O quizá pueda tocar el tema con la ayuda de una familiar que le apoye. Sus hijos(as) se sentirán más cómodos preguntando ciertas cosas a otra persona por temor a herir sus sentimientos.

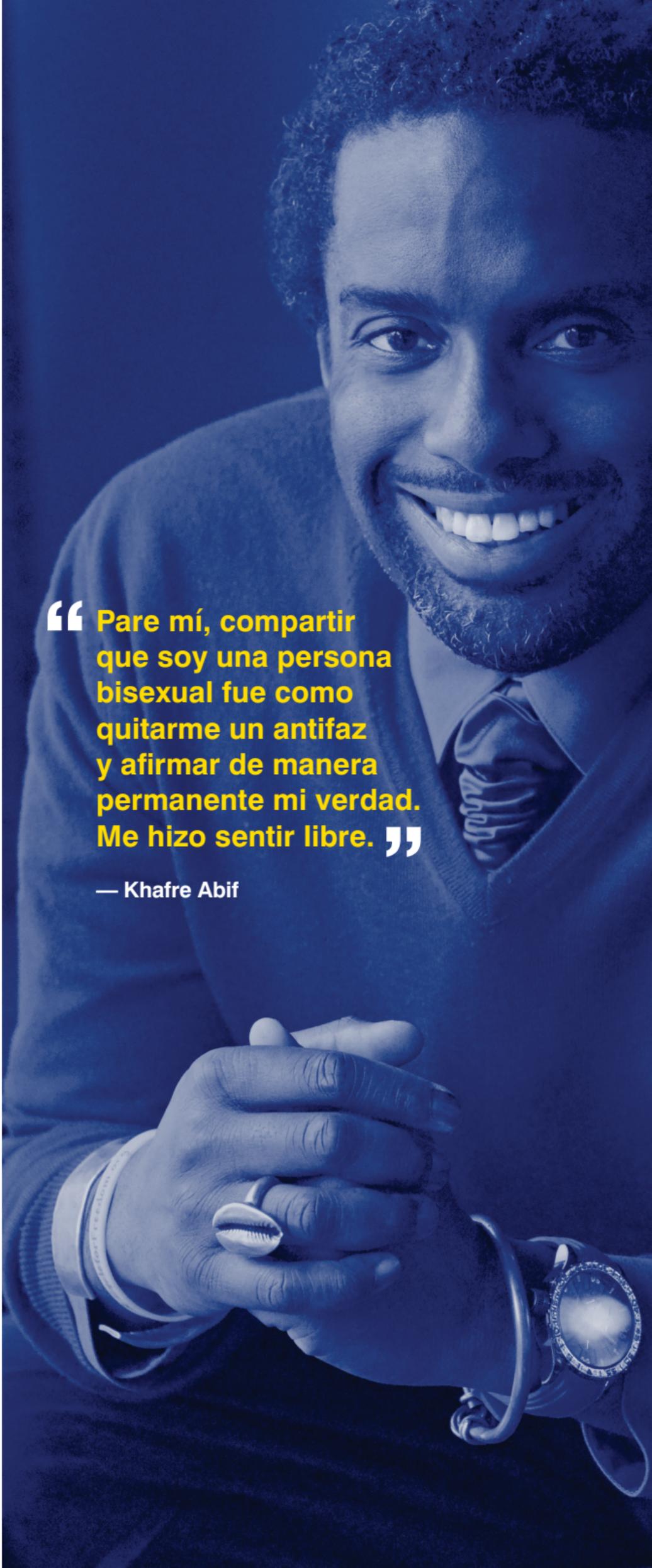
Si bien los más pequeños(as), por lo general, muestran un nivel más alto de aceptación y comprensión, los o las mayores podrían necesitar más tiempo para pensar sobre el tema antes de hablarlo. Es recomendable tener una cita con un especialista o consejero para procesar las emociones y sentimientos. Darles la oportunidad de hablar con otros niños(as) de padres LGBTQ puede ser sumamente provechoso.

## En otros contextos

Como una persona bisexual, debe considerar algunos factores adicionales al salir del clóset en otros contextos de su vida.

### Tenga en cuenta lo siguiente:

- **Atención médica** - Es sumamente importante que una persona bisexual sea abierta con su médico, ya que nuestra comunidad — especialmente las mujeres bisexuales experimentan diferencias en el cuidado de salud comparadas con la comunidad heterosexual, cisgénero, **lesbiana o gay.** **Tendemos a no compartir la noticia con nuestro doctor, a diferencia de las personas gays o lesbianas. Lo cual puede ser perjudicial para nuestra** salud sexual. Cuando comparta la noticia con su proveedor de atención médica, esté preparado(a) para que dicha persona no entienda la bisexualidad y tenga estereotipos arraigados sobre su comportamiento sexual. Considere traer consigo materiales informativos listados al final de esta guía.
- **Escuela** - A pesar de que muchos estudiantes bisexuales son aceptados(as) en la escuela, dichos jóvenes enfrentan niveles más altos de acoso escolar que sus compañeros(as) gays, lesbianas o no LGBTQ. Es importante que vele por su seguridad y bienestar antes de compartir la noticia. Si es víctima **de acoso escolar debido a su orientación sexual,** **hable con un profesor, consejero o superior.** **Si su escuela** cuenta con un grupo LGBTQ, hable con los estudiantes que hayan salido del clóset sobre sus experiencias y el clima escolar para los alumnos(as) bisexuales o LGBTQ. Cuando comparta la noticia con un grupo LGBTQ, prepárese para la posibilidad de enfrentar algunos estereotipos arraigados sobre personas bisexuales. Considere llevar algunos recursos o materiales instructivos.
- **Trabajo** - Antes de compartir la noticia en su trabajo, revise las políticas antidiscriminatorias de la compañía y asegúrese de estar formalmente protegido(a) contra la discriminación en su centro laboral. Si hay otras personas LGBTQ en su centro laboral, pregúnteles acerca de sus experiencias. Revise las herramientas al final de esta guía para obtener más información sobre ser abiertamente bisexual en su trabajo.



**“ Pare mí, compartir que soy una persona bisexual fue como quitarme un antifaz y afirmar de manera permanente mi verdad. Me hizo sentir libre. ”**

— Khafre Abif

# Después de salir del clóset

## Salir del clóset una y otra vez...

Para la comunidad LGBTQ no es extraño salir del clóset con diferentes personas, en diferentes momentos y formas. Por ejemplo, una persona bisexual puede haberse identificado como gay o lesbiana antes de compartir que es bisexual, como también una persona transgénero puede identificarse como lesbiana. **Es decir, todos(as) tenemos nuestra forma de entendernos y autodescubrirnos. No hay nada de malo en cambiar la manera de identificarnos o en salir del clóset más de una vez.**

Algo que es comúnmente diferente para las personas bisexuales es que a pesar de haber salido del clóset, la invisibilidad de nuestras identidades en espacios LGBTQ y los estereotipos sugieren que la bisexualidad es “una faceta” o que no “es real”. A menudo, las personas no nos creen cuando salimos del clóset o asumen ciertas cosas sobre nuestras identidades basándose en nuestro género, nuestro pasado o nuestras parejas actuales. Incluso dentro de la comunidad LGBTQ, la gente hace suposiciones sobre nuestras identidades. Por ejemplo, si un hombre sale con mujeres y luego entabla una relación con un hombre, quiere decir que “es gay” y está tratando de negarlo. Si es una mujer está en una relación con otra mujer, se asume que es lesbiana independientemente de cómo se identifique o de sus relaciones anteriores. Corregir estas suposiciones nos obligan a reafirmar nuestra identidad una y otra vez, lo cual puede ser desalentador y nos expone a la bifobia. Si está saliendo del clóset por primera u octava vez, recuerde que su seguridad y bienestar son lo más importante cuando decida compartir la información de que es una persona bisexual, *queer*, pansexual, fluida o etc.



“ Después de haber salido del clóset como una persona transgénero, tenía que recordarle a la gente que era pansexual y no heterosexual. Me acuerdo de la terrible respuesta de mi padre, pero con el tiempo me aceptó y es ahora uno de mis mejores aliados. ”

— Laya Monarez



“

**Relacionarse con la comunidad bisexual ha sido una de las experiencias más afirmativas y estimulantes de mi vida. Me ha enseñado el verdadero significado de aceptación y apoyo.**

— Beth Sherouse

”

## Encontrar una comunidad

Relacionarse con miembros de la comunidad LGBTQ es una fuente importante de afirmación y apoyo, especialmente cuando sale del clóset por primera vez. Le ayudará también a hablar con las personas que han estado en su lugar, enfrentado los mismos obstáculos y tenido temores similares; o simplemente para contar con un espacio en donde pueda ser quien es. Un grupo estudiantil LGBTQ en su escuela o universidad y un centro comunitario LGBTQ en su área son lugares perfectos para conectarse con otras personas LGBTQ y encontrar apoyo. Si bien un centro comunitario LGBTQ puede ser acogedor y alentador para personas bisexuales, puede ser también un lugar en donde personas de esta comunidad y sus identidades sean estereotipadas o borradas. Debido a que se nos excluye en espacios LGBTQ y a innumerables suposiciones sobre nuestras identidades, a veces, resulta difícil que personas bisexuales se encuentren o conozcan. **Muchos de nosotros(as) conocemos a personas bisexuales, pero no nos damos cuenta ya que no compartimos la información entre nosotros(as).**

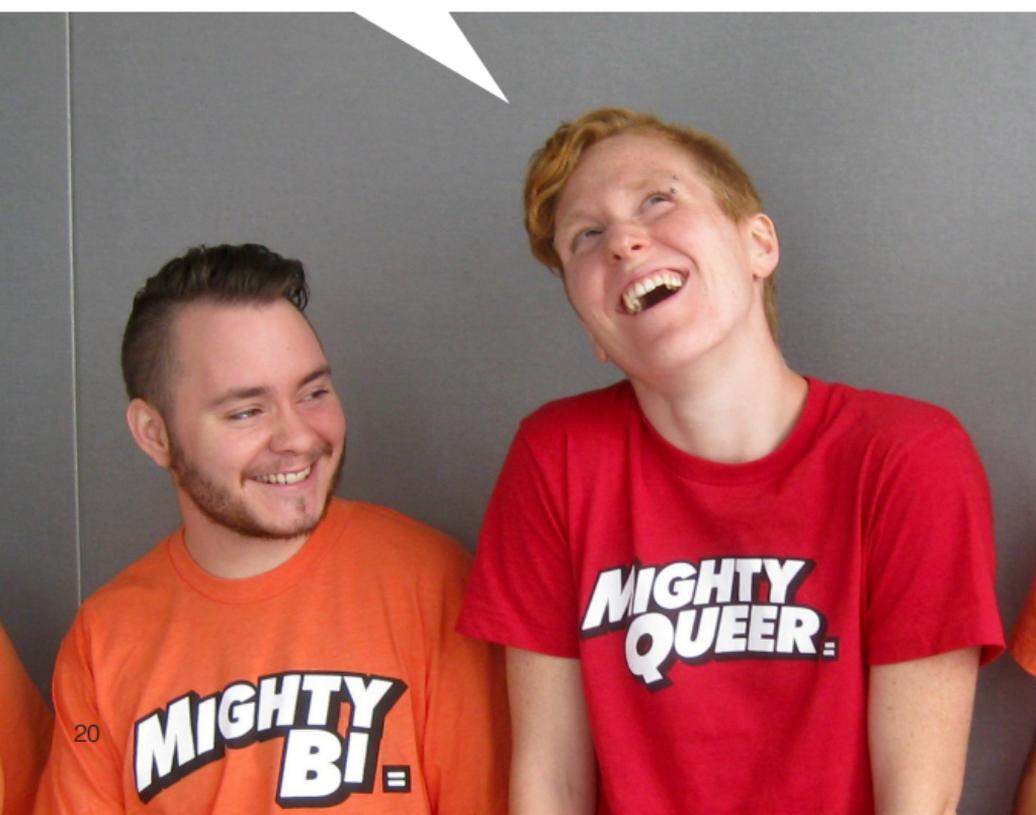
En realidad, el tamaño de la población bisexual es tan grande y diverso como la combinación de las comunidades lesbiana y gay — tenemos diferentes orígenes, razas y grupos étnicos, comunidades religiosas, niveles socioeconómicos e identidades de género — y salir del clóset nos ayuda a encontrarnos los unos con los otros. Revise la lista de recursos al final de esta guía para contactar a grupos bisexuales de su comunidad en su área o pregunte si su centro comunitario LGBTQ cuenta con un grupo para personas bisexuales.

# Glosario de términos

Muchas personas evitan hablar de su orientación sexual y expresión e identidad de género porque sienten que es un tema tabú o porque tienen miedo de decir algo incorrecto. Este glosario fue escrito para ayudarle a compartir las palabras y significados y hacer de los diálogos, conversaciones más fáciles y cómodas.

**Bisexual** — Una persona que puede estar atraída por más de un sexo o identidad de género. La abreviación “bi” se usa con frecuencia. Algunos términos relacionados incluyen los siguientes: pansexual, *queer*, fluido, omnisexual, no monosexual, sexualidades en el medio, heteroflexible, homoflexible, polisexual, entre otros.

**Bifobia** — Prejuicios, miedos y odio hacia las personas bisexuales. Este se expresa en los estereotipos sobre la bisexualidad o en la exclusión de personas bisexuales de la comunidad LGBTQ (a veces se le llama “bi erasure” o borrada).



**Cisgénero** — Término que se utiliza para describir a las personas cuyas identidades y expresiones de género se alinean con las comúnmente asociadas con el sexo que les fue asignado al nacer.

**Identidad de género** — El concepto más íntimo de uno mismo como hombre, mujer, una mezcla de ambos o ninguno — la forma de comprenderse e identificarse de un individuo. La identidad de género de una persona puede ser igual o diferente al sexo que le fue asignado al nacer y está separada de su orientación sexual.

**Orientación sexual** — La perenne atracción física, sentimental, romántica y/o espiritual hacia otra persona. La identidad de género y la orientación sexual no son lo mismo.

**Lesbiana** — Una mujer que está romántica, sentimental y sexualmente atraída hacia las mujeres.

**Gay** — Una palabra que describe a un hombre o mujer quien está sentimental, romántica y sexualmente atraída hacia personas del mismo sexo.

**Transgénero** — Un término general para las personas cuya identidad y/o expresión de género es diferente a las expectativas culturales basadas en el sexo que les fue asignado al nacer. Ser una persona transgénero no implica alguna orientación sexual específica, por eso, las personas transgénero se pueden identificar como heterosexuales, gays, lesbianas, bisexuales, pansexuales, *queer*, etc.

**Pansexual** — Una persona que está atraída por cualquier sexo, género o identidad de género.

**Queer** — Comúnmente utilizada para referirse a identidades y orientaciones fluidas.



# Recursos de HRC

Para información general sobre la bisexualidad y la comunidad bisexual visite [www.hrc.org/bisexual](http://www.hrc.org/bisexual).

Algunos recursos en inglés:

## **Bisexual FAQ**

[www.hrc.org/resources/bisexual-faq](http://www.hrc.org/resources/bisexual-faq)

## **Supporting and Caring for Our Bisexual Youth**

[www.hrc.org/bi-youth](http://www.hrc.org/bi-youth)

## **Health Disparities Among Bisexual People**

[www.hrc.org/resources/entry/health-disparities-among-bisexual-people](http://www.hrc.org/resources/entry/health-disparities-among-bisexual-people)

## **Bisexual Visibility in the Workplace**

[www.hrc.org/resources/bisexual-visibility-in-the-workplace](http://www.hrc.org/resources/bisexual-visibility-in-the-workplace)



# Relacionarse con la comunidad bisexual

## Organizaciones nacionales

### **American Institute of Bisexuality**

[www.americaninstituteofbisexuality.org/](http://www.americaninstituteofbisexuality.org/)

[bisexual.org/](http://bisexual.org/)

[bimagazine.org/](http://bimagazine.org/)

### **BiNet USA**

4201 Wilson Boulevard, Suite 110-311

Arlington, Va. 22203-1859

800-585-9368

[www.binetusa.org](http://www.binetusa.org)

[binetusa@binetusa.org](mailto:binetusa@binetusa.org)

### **Bisexual Resource Center**

P.O. Box 170796

Boston, Mass. 02117

617-424-9595

[www.biresource.net](http://www.biresource.net)

[brc@biresource.net](mailto:brc@biresource.net)

### **Bisexual Organizing Project**

310 East 38th Street, Suite 209

Minneapolis, Minn. 55409-1337

[www.bisexualorganizingproject.org/](http://www.bisexualorganizingproject.org/)

[BOP@BisexualOrganizingProject.org](mailto:BOP@BisexualOrganizingProject.org)

## Grupos Locales

Revise el mapa interactivo de **BiNet USA** o la lista de **Bisexual Resource Center** para encontrar un grupo de apoyo en su área:

[biresource.net/bisexualgroups.shtml](http://biresource.net/bisexualgroups.shtml)

[www.binetusa.org/bi-groups-in-the-us](http://www.binetusa.org/bi-groups-in-the-us)



La **Fundación Human Rights Campaign** mejora las vidas de las personas lesbianas, gais, bisexuales, transgénero y *queer* (LGBTQ) fomentando la comprensión y adopción de prácticas y políticas que incluyan a la comunidad LGBTQ. La Fundación HRC genera apoyo para las personas LGBTQ entre las familias, amigos(as), compañeros(as) de trabajo, empleadores, pastores, feligreses, doctores, docentes, vecinos(as) y el público en general. A través de una serie de programas y proyectos, la Fundación HRC mejora las experiencias de la gente LGBTQ y sus familias, cambiando corazones y mentes en los Estados Unidos y alrededor del mundo. La Fundación HRC es una entidad sin fines de lucro, extenta de impuestos 501(c)(3). [www.hrc.org](http://www.hrc.org)



Es una organización general y la voz de personas bisexuales. **BiNet USA** facilita el desarrollo de las comunidades bisexuales, promueve la visibilidad bisexual, aboga por los intereses de las mismas, recolecta y distribuye información educativa sobre la bisexualidad. Para lograrlo, BiNet USA ayuda al desarrollo y crecimiento de organizaciones e individuos en Estados Unidos, promoviendo la participación y organización a nivel local, regional y nacional. [www.binetusa.org](http://www.binetusa.org)



**Bisexual Organizing Project's (BOP's)** Su misión es construir, servir y defender a una fortalecida comunidad bisexual, pansexual, fluida, *queer* y (bi+) sin etiquetas para promover justicia social. La BOP se fundó a finales de los noventa por líderes bisexuales de Minnesota, que estuvieron involucrados en la organización (bi+) a nivel local, regional y nacional. El objetivo original de la BOP era organizar la Conferencia de Empoderamiento Bisexual: Una Experiencia Unificadora y de Apoyo (BECAUSE, por sus siglas en inglés). La conferencia se sigue llevando a cabo hasta el día de hoy y es la más grande, antigua y organizada por y para las personas (bi+) y aliados(as). El programa anual de la BOP incluye eventos comunitarios, de investigación, promoción, apoyo y educación. La BOP es una organización premiada con el sello de oro por la GuideStar Exchange. [www.bisexualorganizingproject.org](http://www.bisexualorganizingproject.org)



Fundado en 1985, el Bisexual Resource Center es la organización nacional bisexual más antigua de los Estados Unidos que aboga por la visibilidad bisexual y aumenta la concienciación sobre la bisexualidad en las comunidades LGBTQ y heterosexuales creando y distribuyendo recursos impresos y en línea y construyendo comunidades con otras organizaciones. El BRC contempla un mundo donde el amor se celebre, independientemente de la orientación sexual o expresión de género. [www.biresource.net](http://www.biresource.net)