EL NIÑO QUE NO FUI

Infancia, adolescencia y adultez LGTB

Daniel Valero

Tigrillo



A todos los niños, niñas y niñes
que no pudieron ser quienes debían ser.

«La homofobia se mide en las calles, en los barrios, en los pueblos, en los bares, en las casas, en las iglesias, en los juzgados, en las comisarías, en los platos, en las playas, puerta por puerta. Que un par de leyes no vayan a servir de capa que todo lo tapa para la homofobia cotidiana, que no se cambia desde el Parlamento».

Paco Vidarte en
Ética marica: proclamas libertarias
para una militancia LGTBQ

PARTE 1
LA HISTORIA COMPARTIDA

SIEMPRE HAN SIDO TIEMPOS DIFÍCILES PARA NOSOTRAS

Hola. Soy marica.

Osado, ¿verdad? Seguramente mucha gente, al leer esta frase, habrá pensado: «¡Qué innecesario! ¿Qué necesidad hay de presentarte haciendo alusión a tu orientación sexual desde un primer momento?». Bueno, para el tema del que vamos a hablar durante todo este libro sí que tiene bastante importancia, qué queréis que os diga.

Y es que en este libro os voy a contar algunas de mis reflexiones utilizando como ejemplo mi historia.

No *toda* mi historia, por supuesto. La parte en la que aprendí a montar en bicicleta sin los ruedines puestos me la voy a saltar, por ejemplo, porque, por muy bonito que fuese ese momento para mí, creo que ahora mismo no vendría mucho al caso.

En este libro quiero contarte mi historia como marica. No solo como la marica que soy ahora mismo: la marica adulta que tiene una forma de ganarse la vida (o al menos gran parte del tiempo) y dedica sus fines de semana a asistir a *shows* de *drag queens* y escuchar *podcasts* sobre folclóricas. Quiero contarte la historia de cómo he llegado a ser esta marica. Y quiero contarte la historia de la marica de cinco años que fui. Y de la marica de doce, la marica de quince, la marica de diecisiete. Quiero contarte quién no pude ser y quién todos querían que fuera. Quiero contarte todo eso y, según avanzo en esta historia de intensa mariconería, quiero que hablemos de qué pasó en mi vida a raíz de ser marica. Y, sobre todo, de por qué pasó todo eso. Y de por qué le ha pasado también a cientos de miles de maricas, bolleras, bisexuales y personas trans de todo tipo. Quiero que hablemos de qué pasó, de por qué pasó y, si nos atrevemos, de qué sigue pasando ahora y qué no, de qué ha cambiado para que algunas cosas ya no sigan pasando y de cómo evitar que ciertas cosas les pasen a otras personas. A nuestras nuevas y futuras maricas. Nuestras futuras bolleras, bisexuales y personas trans.

Me quiero abrir un poco en canal, como si me estuviera entrevistando la periodista televisiva de moda en un sofá con cuatro cámaras alrededor para emitirlo en el *prime time* de una cadena nacional. Quiero también ser el sujeto de mi propio estudio. O de nuestro propio estudio, porque estas páginas las voy a escribir yo, pero estoy seguro de que las conclusiones y la interpretación que vamos a sacar de este experimento van a ser compartidas.

Solo sé que, sea como sea, me apetece hacer esto. Y me apetece que tú lo hagas conmigo.

Pese a todo lo que os he dicho, no me gustaría que este libro se convirtiera en un «Os voy a contar todas las cosas malas que me han pasado en la vida por el hecho de ser gay, por ser diferente cuando era niño, por la forma en la que me expresaba y me expreso», etc. No es que haya nada malo en ello: necesitamos que nuestras historias sean contadas para que la gente sea consciente del problema social y la amenaza que supone la LGTBfobia[1] para todas nosotras.

Pero con este libro me gustaría llegar un poco más allá. No sé a dónde, pero un poco más allá.

En este libro os voy a contar la historia de El niño que fui. El que fui de verdad, el que existió en algún momento de forma tangible y hay fotos suyas comiéndose un helado y en la bañera haciéndose peinados con la espuma del champú. Os voy a contar cómo el hecho de compararse (y que le comparasen) constantemente con El niño que no fui, el que nunca existió pero todos esperaban que existiese, el que estaba hecho de expectativas de los demás, marcó toda su infancia y su adolescencia. Os voy a contar cómo toda esta situación marcó al adulto que es (soy) ahora. Os voy a contar una historia personal, pero, a la vez, universal. Una historia única, porque es la mía, pero similar a las historias de otros miles de personas con las que he tenido y tengo algo en común. Una historia de crecimiento, desarrollo y resiliencia marica.

Entendedme: no es mi intención hacerme quedar como un héroe. No es que yo sea la única persona del mundo que haya tenido que pasar por serias dificultades y situaciones traumáticas y desagradables debido a su orientación sexual o a su identidad o expresión de género.

El caso es que personas que no sigamos los roles de la cisheteronormatividad[2] somos muchísimas y cada día más (el tópico de que somos un colectivo minoritario suele provocarme la risa). Y con eso de «cada día más» me refiero a que, conforme el tiempo avanza, cada vez es más fácil para un adolescente LGTB darse cuenta de cómo siente su género o de qué forma y hacia qué tipos de personas siente deseo (tenemos más referentes, más formas de averiguarlo y un poco más de seguridad). También es cada vez un poco más fácil vivir una vida acorde a esos sentimientos y deseos. Por supuesto que aún falta para que la palabra *fácil* no se nos quede un poco grande, pero pensemos que en España no sería hasta 1979 (con la entrada en vigor de la modificación de la Ley de Peligrosidad y Rehabilitación Social, que realizaría el Gobierno de Adolfo Suárez) cuando se despenalizaría lo que se suele resumir con «la homosexualidad» y no sería hasta 1995 cuando terminarían las detenciones por motivos de «escándalo público» a personas (o parejas) abiertamente LGTB utilizando resquicios de esta ley, que ese año terminaría de derogarse. Es decir, prácticamente anteayer, ¿eh? Que yo ya había nacido y seguían aún dándose casos en los que las fuerzas de seguridad del Estado arrestaban a maricones y bolleras por el mero hecho de darse un beso por la calle.

Las generaciones que han venido después (entre las cuales se incluye la mía, realmente) lo han ido teniendo cada vez un poco menos complicado. Pese a ello, mi adolescencia no fue, como se suele decir, un camino de rosas. ¿Cómo es esto posible, si me crie en un país y en un tiempo en el que la homosexualidad estaba despenalizada? Es más, casi me cuesta recordar un momento en el que el matrimonio igualitario (entre personas del mismo género) no estuviera aprobado. Entonces, ¿cómo es posible que llegase a sufrir tanto por ser gay durante mi infancia y adolescencia, hasta el punto de haber necesitado acudir de forma regular a sesiones de terapia y haber sentido, durante tanto tiempo, la necesidad de escribir este libro que tienes ahora mismo entre las manos?

Bueno, digamos que las sociedades tienen su ritmo. Si ese ritmo es lento o rápido ya depende de subjetividades: para el señor o la señora académica que esté estudiando estos años dentro de un par de siglos probablemente esto pasaría a toda hostia, pero para algún que otro adolescente que esté ahora mismo soportando mofas, burlas y

agresiones de cualquier nivel en el instituto probablemente esté haciéndose largo eso de esperar a que el mundo cambie.

El caso es que, por mucho que tantísimas voces clamen: «Pero si ya no sufren discriminación de ningún tipo, ya no son ilegales, ¡si ya se pueden hasta casar! ¿De qué pueden quejarse?», lo cierto es que una cosa es la legislación y otra muy distinta es el comportamiento de la sociedad como tal (y, de cualquier forma, en legislación todavía queda mucho mucho por recorrer; también lo comentaremos). Robar y matar es ilegal y, pese a ello, hay gente que sigue robando y matando. Increíble, ¿verdad?

La mayoría de los niños y niñas siguen sufriendo acoso, *bullying* y una diferenciación notable del resto durante los años que conforman por completo a la persona que van a ser durante todas sus vidas. Estos sucesos durante su socialización temprana conforman una serie de experiencias y vivencias que la mayoría de las personas que formamos esta «comunidad» tendremos en común, lo cual es especialmente útil para determinar por qué, en caso de que te lo estés preguntando, sigue siendo necesario a día de hoy que formemos una (el famoso «colectivo LGTB»).

Esas experiencias y vivencias durante los más tempranos periodos de socialización de niños y adolescentes es el motivo por el que estoy escribiendo lo que estás leyendo ahora mismo. Porque son las experiencias y vivencias por las cuales pasó El niño que fui, son por las que no pasó El niño que no fui y son las que han conformado muchas de las características que posee el adulto que soy ahora.

~

Cuando eres niño o adolescente, se supone que tienes personas a tu alrededor que te enseñan cómo ser un adulto en todas sus facetas: personal, cívica, académica, profesional, etc. Incluso en lo social, relacional y romántico. Al fin y al cabo, cómo hayamos percibido la relación de pareja más cercana a nosotras durante nuestros primeros años de vida (generalmente la relación entre los padres) marcará fuertemente el tipo de relación que buscaremos y desarrollaremos en un futuro.

Aquí radica una parte del problema en la adolescencia LGTB: la gran mayoría de las personas del colectivo crecemos criadas por personas ajenas a él (personas cisheterosexuales[3]). Eso quiere decir que no solemos contar con un entorno que nos enseñe a gestionar muchos de los problemas que aparecerán en nuestras vidas derivados de nuestra orientación sexual o identidad de género o, más concretamente, de la reacción que tendrá el mundo a nuestra orientación sexual o identidad de género. Vaya, que, de forma mayoritaria, no tenemos a nadie que nos «guíe» en esto de vivir fuera de la norma. No tenemos a nadie que nos ayude a gestionar de una forma sana el rechazo que muchas de nosotras sentiremos a lo largo de nuestra vida.

No estoy diciendo, en ningún caso, que lo ideal sería que todas las personas LGTB fueran criadas por personas LGTB; sería, a la par que absurdo, bastante complicado de administrar. A lo que quiero hacer referencia es a que este problema no existiría de darse una completa visibilidad en cuanto a personas con sexualidades e identidades de género diversas, así como un ambiente de respeto que rodease al niño o niña durante sus primeras fases de socialización.

Por desgracia, no siempre es así y los niños y niñas que presentan una disidencia en la forma en la que sienten atracción o deseo sexual o en su forma de identificarse o

comportarse llegan a la adultez con una mochila excesivamente cargada de rechazo, discriminación, malos momentos, burlas… Y esto puede afectar gravemente a nuestras habilidades sociales, a nuestra salud mental[4] y a la forma en la que nos relacionaremos con los demás durante el resto de nuestra vida.

Cuando era niño, no tuve a nadie que me hiciera ciertas advertencias sobre cómo sería el mundo para un joven gay. No tuve tampoco a nadie que me enseñara a construir una relación de cariño y aceptación conmigo mismo frente al rechazo y a las burlas de otros. No tuve quien me enseñara a crear lazos de la manera más sana posible con otros chicos cuando empecé a desarrollarme como adolescente. Como tantos otros niños y niñas LGTB, crecí en el prejuicio, en la creencia de que no era suficiente, de que tendría que compensar por todos los medios imaginables el hecho de no haber cumplido las expectativas concretas que tenía la sociedad para mí, para mi comportamiento, para mi deseo sexual, para mi identidad y para mis relaciones con los demás.

Es comprensible que gran parte de la población piense que, en la actualidad, es impensable que un niño o niña pueda criarse y desarrollarse marcado por este tipo de situaciones. Es cierto que ya no existe una Ley de Vagos y Maleantes o de Peligrosidad Social que incluya la homosexualidad en una lista negra de delincuentes y malhechores (aunque sí existe en varias comunidades autónomas la terrible figura del llamado «pin parental»). Y cierto es que mantener una relación sentimental o sexual con una persona de tu mismo género o vivir de forma acorde al género que realmente sientes y no al que se te impuso al nacer ya no son conductas penadas en nuestro país (por desgracia, aún existen muchos en los que siguen dándose estas situaciones). Cierto es también que desde el año 2005 el matrimonio igualitario es completamente legal en España tras ser propuesto y aprobado durante la primera legislatura de José Luis Rodríguez Zapatero. Pero esto no significa que la sociedad española sea un paraíso para la comunidad LGTB; como ya hemos comentado, una cosa es la legislación y otra muy distinta cómo se comporte de forma generalizada la sociedad (de ahí viene que pidamos lo que se llama «igualdad social *real*»). Por supuesto que una ley ayuda, pero la inclusión, la integración y el respeto tardan en permear en la mente colectiva, sobre todo cuando venimos de una historia de no décadas, sino siglos de discriminación, que, como comprenderéis, tardan en corregirse. Y más cuando existe un amplio sector de la población que rehúsa cualquier tipo de progreso en la ampliación de los derechos de colectivos como son las personas LGTB, pero también las racializadas, las mujeres en general o la clase obrera en sí.

Por qué este libro, por qué ahora

Cuando se me ocurrió la idea de este libro, llevaba un par de meses acudiendo a terapia. No era la primera vez, por supuesto. La primera vez que necesité acudir a un profesional de la psicología (así como de la psiquiatría) fue a la tierna edad de doce años. Me pasaba algo poco habitual en un niño de mi edad y es que, en determinadas situaciones (generalmente encontrándome rodeado de gente), comenzaba a sufrir una complicación a la hora de respirar y a sentir una presión en el pecho. No comprendía

demasiado bien si tenía miedo y por eso me costaba respirar o si me costaba respirar y por eso tenía miedo. El problema en cuestión se hacía bastante evidente a ojos de los demás; entrar en pánico e hiperventilar suele ser bastante obvio a la vista ajena.

Con doce años ya tomaba medicación para la ansiedad y, aun así, no fue hasta bastantes años más adelante cuando sabría con exactitud las palabras que daban nombre a la patología que durante años me persiguió y todavía hoy continúa, en muchas ocasiones, persiguiéndome.

En esta ocasión, hacía ya unos años que no acudía a terapia. Unos tres años antes de estos acontecimientos «terminé» de tratarme de lo que se llama un *trastorno mixto ansioso-depresivo* que me mantuvo bastante ocupado durante un par de años de mi vida. Cosas que pasan, supongo.

Durante un tiempo estuve bastante bien, pero, tras unos meses en los que tuve que hacer frente a situaciones bastante estresantes a nivel laboral, una ruptura sentimental (que, si bien no fue realmente traumática, me hizo pensar que quizá debía replantearme una vez más mis formas de gestionar las pautas que seguía a la hora de mantener este tipo de relaciones con otros hombres) y, en definitiva, una época un tanto cargada, los malditos efectos de la ansiedad volvieron a hacerse patentes en mi día a día.

Por desgracia, uno de los primeros flancos en los que se nota cuando vuelve una época de picos realmente altos de ansiedad es en la autoestima. En mi caso suele ser así.

Las personas que durante gran parte de nuestra vida hemos sufrido muestras continuas de rechazo desarrollamos, en muchas ocasiones, una mayor necesidad de «agradar». Esto también suele venir acompañado de, entre otras cosas, una urgencia constante por amoldarnos a los patrones sociales de lo que es físicamente agradable o deseable, es decir, por conseguir un físico «normativo».

Cuando la sociedad entiende que ser gay, lesbiana, bisexual o trans es un defecto por el que debemos ser rechazadas, una serie de fantasmas comienza a perseguir a las personas que lo somos. Esos fantasmas a veces no se van tan fácilmente y necesitamos pedir ayuda. Es completamente normal. Demasiado personaje veo por ahí suelto diciendo que «las cosas de uno las arregla cada uno» o que él no va al psicólogo porque «no está loco». Todas necesitamos aprender a gestionar mejor algunas de nuestras emociones o a mejorar la forma en la que nos relacionamos con los demás o incluso con nosotras mismas. Que no os vendan prejuicios absurdos. Buscar ayuda psicológica debería estar tan normalizado como ir al médico de cabecera o al otorrino si tienes una faringitis. Visitar a un profesional de la psicología o psiquiatría no es signo de debilidad; es que, sencillamente, eres humana.

Volver a la consulta de una psicóloga no se me hizo raro ni desagradable, pese a estar tratándome con una profesional desconocida. Al contrario: volví a sentir la sensación de que me encontraba en un espacio completamente seguro en el que poder confesarle a alguien lo que más miedo me daba confesar, a sabiendas de que no existiría el temido juicio social que tanto nos suele aterrorizar. Además, mis anteriores experiencias siempre habían sido positivas; en todo momento, acudir a profesionales de la psicología es algo que siempre recomendaré a cualquier persona que pueda estar escuchándome o leyéndome.

Durante las sesiones hablé con mi nueva psicóloga de temas que no pensaba que tuvieran una gran repercusión en mi día a día: cómo era mi relación con mis padres cuando era niño, cómo recordaba mi etapa en el colegio y en el instituto, cómo fueron mis primeros amores, las primeras veces que sentí atracción, mis primeras relaciones de pareja…

En cuestión de unos meses hablando de todos estos temas de forma abierta y con alguien vigilando que tomara el camino correcto hasta llegar a las conclusiones oportunas (más que decirte cuál es tu problema, un psicólogo consigue que tú te digas a ti mismo cuál es el problema), comencé a notar una satisfactoria mejoría.

Conocer el origen de las «cargas» que arrastramos a lo largo de nuestras vidas es, en muchas ocasiones, un *shock*, pero también puede ser increíblemente reconfortante. Creo que pocas veces nos damos la licencia de decirnos: «Está bien, esto ha pasado porque hay algo que lo originó en tu pasado, una situación determinada u otras personas plantaron una semilla en ti que, a la hora de germinar, se ha convertido en esto. No tienes que sentirte culpable, porque es completamente normal. Solo tienes que saber cuándo se inició, ser consciente de ello e intentar corregirlo poco a poco. Pero date permiso para estar mal; todos los estamos de vez en cuando».

Es importante, de cualquier manera, no caer en el error de utilizar el daño que hemos sufrido en el pasado o las situaciones traumáticas que hemos experimentado durante nuestra infancia para justificar que en la actualidad seamos nosotras quienes podamos infligir un perjuicio a terceras personas. Tenemos que ser benévolas con nosotras mismas, no gilipollas con el resto.

Hablando con mi psicóloga fue como se me ocurrió la idea de hacer este libro. Fue ahí cuando empecé a sentir que tenía que hablar de la relación entre El niño que fui y El niño que no fui y cómo sus diferencias marcaron de forma tan profunda a la persona que he sido hasta ahora (y que aún sigo deconstruyendo cada día un poco más). Por todas las personas a las que pueda resultar útil de las diferentes formas que ya he mencionado, pero también por mí, porque necesitaba un culmen a un proceso de revisión interna que se ha extendido durante meses. Esto es un ensayo, es una guía, una advertencia. Pero también es un pedacito de mí.

EL NIÑO QUE NO ENTENDÍA NADA

Recuerdo con bastante claridad la primera vez que me llamaron «maricón». Tendría entre… ¿nueve, diez años? Ese día tenía clase de Educación Física (lo que viene siendo Gimnasia de toda la vida, vaya).

Odiaba la clase de Gimnasia. Con toda mi alma. Odiaba tener que pasarme toda la jornada en el chándal de uniforme con la insignia del colegio, odiaba empezar el día teniendo que correr y pasar las cinco siguientes horas sudado, odiaba que el profesor nos dividiese en grupos de chicos y chicas para practicar diferentes deportes…

Pero, sobre todas las cosas, lo que más odiaba con diferencia era tener que jugar al fútbol con los demás niños. ¿No existía otro deporte? ¿No había otra cosa que hacer en toda esa hora? ¿No se planteaban darle un poco de variedad a la clase, aprender un poco del cuerpo humano, darnos un curso de psicomotricidad o de lo que fuera? Durante esa hora, las chicas podían ir a saltar a la comba cada una por su cuenta (qué maravilla, ¿podéis imaginároslo?), a jugar al *hockey* (no sobre hielo; entonces me habría dado aún más rabia perdérmelo) con unos *sticks* y unos discos de plástico… Y, si se aburrían, sencillamente se sentaban a charlar, ya que el profesor no solía prestarles la más mínima atención. Pero los chicos, día tras día, semana tras semana, teníamos que salir al patio y jugar al puñetero fútbol.

No voy a mentir: me daba muchísimo miedo jugar al mencionado deporte con mis compañeros de clase. Parecía que algunos de ellos vivieran exclusivamente para ello. Ni siquiera lo digo como una forma de hablar: llevaban equipaciones de sus clubs deportivos, coleccionaban cromos de futbolistas, era su actividad extraescolar y, por si fuera poco, dedicaban los recreos a participar en un pequeño torneo que se celebraba dentro del mismo colegio. Una idea de los profesores para fomentar el ejercicio y la vida sana o, como yo lo veía, un malicioso complot para dejarme constantemente en evidencia al ser casi el único chico de toda su clase que no tenía interés alguno en el tema.

Recuerdo que el día en el que ocurrieron los tristes sucesos yo estaba especialmente preocupado. Durante la hora de Gimnasia, mis compañeros entrenaban para esa «liguilla» escolar tan importante para ellos y yo estaba obligado a jugar porque, bueno, era la hora de Gimnasia. El resto de los chicos estaban bastante nerviosos y muy empeñados en dar el cien por cien de sí mismos para ganar el ansiado título de campeones y el ostentoso premio consistente en, ¿quién sabe?, ¿doble postre en el comedor?

Como mis habilidades con el balón eran nulas, me habían puesto de portero. Odiaba hacer de portero; al menos, cuando jugaba de defensa, podía fingir que de vez en cuando intentaba ir a por la pelota pero que, simplemente, no era lo suficientemente rápido como para alcanzar al jugador que la poseía en aquel momento. Sin embargo, estando encerrado en la portería, no tenía escapatoria: al final tendría que enfrentarme al balón. Y, cuando digo «enfrentarme», lo digo literalmente: ¡tenía que parar balonazos! ¡Con mi propio cuerpo! ¿A nadie más le parece una absoluta locura? ¿A qué mente sádica se le había ocurrido todo esto?

Llevábamos tan solo unos veinte minutos de partido. Durante ese rato había tenido

suerte: nadie del equipo contrario se había acercado a mi portería. Por desgracia, esa suerte cambiaría repentinamente cuando uno de mis compañeros comenzó a avanzar rápida y directamente en posesión del balón hacia mí.

«No, no, no, por favor, no».

Los siguientes segundos sucedieron muy muy rápido. Prometo que no sé exactamente cómo pasó, pero, tras ver cómo el chico chutaba hacia mi portería (con una fuerza absolutamente inusitada para un chaval de nuestra edad, he de decir), solo recuerdo abrir los ojos y observar a todos los compañeros del equipo contrario celebrando al grito de «¡Gol!» mientras todos los del mío me miraban fijamente con los brazos cruzados.

Yo estaba, literalmente, abrazado al poste derecho de la portería. Ni siquiera tengo el recuerdo de haberme movido o de haber saltado o lo que quisiera que hiciese para llegar hasta allí, dejando la portería completamente desprotegida ante el ataque del contrario.

Pero eso no era lo peor de todo. En absoluto era lo peor de todo.

Cuando me quise dar cuenta, además de estar abrazado al palo de la portería…

Estaba llorando.

¡Llorando! ¡En clase de Gimnasia! ¡Delante de todos mis compañeros! Cualquier persona que haya asistido a cualquier colegio o instituto a lo largo de su vida me entenderá cuando digo que fue uno de los peores momentos de mi vida.

En ese momento, y ante la atenta mirada de toda mi clase (y del profesor, por cierto), uno de los chicos de mi equipo, situado hacia la mitad del campo, avanzó un par de pasos y, de forma clara y sonora, gritó:

—Tío, ¿en serio? ¡Maricón!

Hasta ese momento no había tenido muchas referencias anteriores del uso de esa palabra (es decir, estaba en cuarto de primaria, recordemos). Pese a ello, interpreté inmediatamente por el tono de mi compañero y el estallido en risas del resto que ese comentario que habían dirigido hacia mí no iba a traerme nada bueno. Absolutamente nada bueno.

No me equivocaba.

Desde aquel día, lo de la palabreja de marras se convirtió en una constante. Quizá no soy del todo realista y tengo algo nublados los hechos por el paso del tiempo y una constante necesidad de olvidar toda esa época, pero diría que me cuesta recordar un solo día de clase entre cuarto de primaria y, al menos, primero de bachillerato en el que no escuchase el agradable calificativo aplicado a mi pequeña personita. Y no creáis que pasaba desapercibido en mi día a día. A día de hoy sigue viniendo a mi mente de vez en cuando. Alguna vez incluso he tratado de calcular cuántas veces me habría pasado esto durante los años que acabo de mencionar.

> «La primera vez fue en cuarto de primaria y la cosa comenzó a calmarse, aunque no del todo, cuando entré en el bachillerato. Eso son aproximadamente unos siete años. Cada año tiene nueve meses de curso y, en cada uno de ellos, vamos a clase unos… ¿veinte, veintiún días? ¿Veintidós? Si lo multiplicamos todo, me da que me han insultado así unas… mil cuatrocientas veces. Bueno, y eso contando solo con que me haya pasado una sola vez al día. A veces son más. Redondeamos en unas… ¿mil setecientas? Contando solo con gente con la que compartía centro educativo; probablemente en el colegio e instituto me llamasen "maricón" unas mil setecientas veces. "Maricón" arriba, "maricón" abajo».

Contaba que me llamasen «maricón» o una palabra similar, claro: «mariquita», «mariconazo», «nenaza» y otros grandes clásicos estaban incluidos dentro de la ecuación. En cualquier caso, fueran mis cálculos más o menos correctos, intuyo que probablemente era demasiado que aguantar para un niño. Y más cuando ese niño era yo, porque, lo asumo, puede que fuera un pelín más sensible que la media de los chavales de mi edad. Es decir, lloré cada vez que leí y releí la muerte de Dobby, el elfo doméstico, en el último libro de *Harry Potter* (antes de perderle el cariño a la saga por las constantes retahílas LGTBfóbicas de su autora). ¡Con la muerte de un elfo! ¡Un bicho que ni siquiera existe!

He de decir que, antes de este primer «maricón», ya había podido notar que había algo que me diferenciaba un poco del resto de los niños de mi edad. Es decir, tampoco es que fuese *radicalmente* diferente. No es que de vez en cuando se me pusieran los ojos en blanco y dijera con voz grave frases como: «Esta forma humana está limitando mi poder», o algo así.

Por los recuerdos que poseo y, sobre todo, por lo que me han contado mis padres y otros familiares, cuando me encontraba en los años de más tierna infancia no era demasiado diferente a cualquier otro chaval. Podía llorar un poco más o un poco menos, pero, en esencia, todavía no me había dado tiempo a socializar[5] demasiado ni con una variedad demasiado amplia de personas.

Supongo que los cambios comenzarían a llegar un poco más tarde, cuando estaba sumido de lleno en la rutina escolar desde hacía, al menos, un par de años.

Niños y niñas son educados de forma completamente diferente. Creo que, hasta ahí, podemos estar más o menos de acuerdo… ¿o no? Vale, en algunas ocasiones no es algo premeditado de forma plenamente consciente por parte de los padres. Al fin y al cabo, no muchos padres y madres dirían hoy en día a sus hijos algo como «No, Juan, tú no ayudes a recoger la mesa, que tú eres un hombre; de eso se encargan las mujeres de la casa» o «No, Ana, no puedes jugar con el cochecito de tu hermano; tú coge la cocinita de juguete». Claro que sigue y seguirá pasando, pero, por suerte, no creo que sea lo habitual.

Sin embargo, hay dos puntos importantes a la hora de hablar de lo que llamamos el sexismo en la educación a día de hoy:

1 - La educación está en muchos más detalles que simplemente lo que decimos de forma consciente: se encuentra también en lo inconsciente. Decirle a tu hijo que debe ser respetuoso con el resto de las personas o decirle a tu hija que puede ser fuerte y plantar cara a situaciones que crea que son injustas hacia ella o hacia otras será realmente positivo, pero no bastará por sí solo para calar en nuestros hijos e hijas si no va acompañado de un ejemplo constante que puedan observar y de unas formas de hablar y actuar que complementen nuestros intentos. O, en otras palabras y para abreviar bastante, «del dicho al hecho hay un trecho».

2 - Educación no es solo la que nos dan nuestros padres en casa y la que recibimos en nuestro centro escolar. Educación es también la que recibimos del resto de las personas de las que nos rodeamos, de las películas y series que vemos, de los libros y cuentos que leemos, de la publicidad que a todas horas nos bombardea, del lenguaje utilizado

en los medios de comunicación… Como ya hemos comentado, vivir en sociedad significa que todo lo que hagas tendrá un efecto en las vidas de las personas que compartirán espacios contigo.

Nos damos cuenta entonces de que la socialización a la que nos sometemos cuando somos pequeños se encontrará en todo momento, ya sea en mayor o menor medida, influenciada por una sociedad que, aún hoy, continúa marcando líneas y diferencias claras entre las pautas de comportamiento asociadas a los hombres y las pautas de comportamiento asociadas a las mujeres. Creo que esto es importante a la hora de tener en cuenta que, aunque seamos los mejores padres del mundo (si es que hay una forma de crear un *ranking* de paternidad y maternidad), no podemos evitar que nuestros hijos reciban información del mundo exterior, con todo lo que eso conlleva. Y tampoco debemos intentar evitarlo, por supuesto.

~

En mi caso, no considero que mi educación haya sido preocupantemente sexista. Supongo que tuve una educación normal, la habitual para el país y la época. Sin embargo, pese a no haber tenido unos padres que pueda calificar de «machistas» (o, al menos, no más machistas de lo habitual en aquel momento; todos tenemos sesgos sexistas y todos reproducimos comportamientos machistas, en mayor o menor medida), puedo asegurar que, durante toda mi infancia, sentí la presión de las expectativas que creaba la cisheteronormatividad a mi alrededor. De forma constante.

El ejemplo del fútbol es tan solo uno de ellos, pero refleja bastante bien lo que estoy tratando de expresar. Partamos de la base de que la cisheteronorma como sistema premia unos comportamientos y castiga otros. En mi caso, se me castiga por alejar mi comportamiento del que se considera ideal para mí con base en un diagnóstico realizado en el momento de mi nacimiento: nací con unos genitales concretos (pene, testículos, vesículas seminales, próstata, etc.) y esos genitales se asocian a una serie de roles, expectativas y conductas esperables. La misma sociedad, de forma tanto explícita como implícita, se encargará de que cumpla con todo lo que ha pronosticado para mi persona desde pequeño utilizando varias herramientas, siendo la primera la educación.

Es fácil ver cómo la educación nos va guiando hacia una serie de roles y comportamientos establecidos. Como ya he mencionado, no es solo cosa de los padres; es algo que va mucho más allá.

Es algo que está en los regalos del día de los Reyes Magos: muñecas y cocinitas de plástico para las niñas y coches de carreras y herramientas de juguete para los niños. Solo con eso vamos pavimentando el camino que seguirán los infantes de la casa durante toda su vida. Aunque, y esto es algo que me encanta contar, en mi caso los juguetes fueron bastante neutros e incluso llegaron a comprarme en una ocasión uno de los caprichos que recuerdo con más cariño: una muñeca, de estilo y tamaño Barbie de toda la vida, del mítico anime de chicas mágicas *Sailor Moon*. De Sailor Mercurio, concretamente, la que tenía el pelo azul. Un juguete que jamás me avergoncé de tener, pero que, en algún momento, acabé tirando a un río, quién sabe por qué. Si alguien entiende a los niños pequeños, que me lo explique, porque yo aún lamento no seguir teniendo esa muñeca para sentarla cual espíritu protector en alguna de las baldas de mi estantería.

Es algo que está en los cuentos que nos leen en la guardería, en el colegio, en la cama antes de dormir. El príncipe, fuerte y varonil, emprende su viaje para enfrentarse a malvados monstruos y dragones y salvar a la indefensa princesa. Una y otra vez la misma historia: héroe masculino y valiente, chica débil e incapaz de lograr nada por sí misma. Los chicos quieren ser el héroe, las chicas acaban queriendo ser la dulce y bella princesa. No creo que haga falta mucha más explicación aquí.

Es algo que está en las películas, en las series, en los libros que leemos. Está en la publicidad. Está en todas partes. Y, una vez hemos aprendido estos patrones, nosotros mismos nos encargamos de que nuestros hijos, sobrinos, nietos, etc., los reproduzcan igual que nosotros.

Somos ratones, la libertad es el queso, y la LGTBfobia, el calambre que nos pegan para que no la consigamos

La educación no es la única herramienta de la que la sociedad cisheteronormativa dispone para moldearnos a su forma. La otra es la LGTBfobia (homofobia, bifobia, lesbofobia, transfobia, etc.).

La LGTBfobia funciona como un «castigo» que se impone a las personas que, de forma consciente o inconsciente, desafían los roles establecidos por la cisheteronorma. Pensad en algo así como un muro o como una verja electrificada, como las que aparecen en las películas protegiendo las cárceles. De hecho, el ejemplo no podría ser más oportuno: pensemos en la cisheteronorma como una especie de cárcel (en el sentido de lugar en el que te encuentras encerrado y limitado, no en el sentido de lugar en el que te encuentras por haber realizado una actividad peligrosa para el resto de la sociedad). La sociedad te encierra en esa prisión en la que todo el mundo, dependiendo de los genitales (entre otros atributos físicos) con los que haya nacido, deberá ser, comportarse y vestir de una forma determinada. Fuera de ese lugar, es posible actuar de la manera en la que uno realmente quiera: está permitido hacer introspección, investigarse, probar, comprobar cómo quieres expresarte realmente. Sin embargo, este lugar está rodeado de la ya mencionada verja electrificada. Si quieres experimentar todo esto, no queda más remedio que saltarla primero, pero ¿cómo la saltamos si, al intentar llegar al otro lado, nos suelta una dolorosa descarga eléctrica? ¿Seríamos capaces de soportar ese intenso dolor recorriendo todo nuestro cuerpo? ¿O, por el contrario, acabaríamos aprendiendo que intentar desafiar lo marcado tiene una dolorosa consecuencia y acabaríamos resignándonos a cumplir con estos patrones?

Si no, pensad en el clásico experimento que suelen representar en dibujos animados y series en el que a unos ratones les dan un calambrazo cuando intentan coger el trozo de queso para que sepan que no deben hacer eso. Pues los ratones somos las personas LGTB, el queso son nuestra libertad y nuestro derecho a ser y expresarnos como realmente somos y queremos, y los calambres son la LGTBfobia de otras personas. En mi cabeza tiene muchísimo sentido, no sé en la vuestra.

La homofobia, la lesbofobia, la bifobia y la transfobia actúan de esta manera, como una barrera que no solo impide que hagas algo: te causa un doloroso impacto si lo intentas, creando, además, una intensa sensación de miedo a todo lo relacionado con

ello.

Este impacto o «castigo» se aplica de forma espontánea casi en cada ocasión en la que una persona se «desvía»[6] de ese camino que forja la sociedad para nosotros. Mi tan (por desgracia) recordado partido de fútbol es un buen ejemplo de esto. En ese momento, y con tan solo unos ocho o nueve años, yo estaba quebrantando la cisheteronorma. Aún no lo sabía, evidentemente, ni era consciente ni entendía nada de lo que estaba pasando, porque todo este intrincado sistema actúa desde mucho antes de que nosotros podamos siquiera plantearnos nada. Estaba rompiendo las reglas de lo que llamamos la «masculinidad hegemónica», que podríamos definir de forma rápida y resumida como el conjunto de actitudes y roles que, al seguirlos un hombre, le convierte en la persona que el resto de sus congéneres considerarían idónea para ostentar el poder dentro de una sociedad concreta.

En cuanto a cómo actúa, Demetrakis Demetriou identifica dos formas y funciones de la masculinidad hegemónica. La primera sería una *hegemonía externa*, que daría cuenta de la institucionalización de la dominación masculina sobre las mujeres. Paralela a esta, podríamos encontrar una segunda hegemonía masculina, denominada *hegemonía interna*, referida a una especie de ascendencia social de un grupo de hombres sobre todos los otros hombres[7].

Esto nos vendría a decir que, existiendo una masculinidad hegemónica en la que ciertos hombres, dependiendo de sus características y su forma de actuar, serían los «destinados» a ejercer el poder y dictar las normas sociales, no todos los hombres y no todas las masculinidades entrarían en esta categoría. La masculinidad hegemónica no implicaría solo la superioridad social del hombre frente a la mujer en un sistema en el que el género se fundamenta en el binarismo; también hay otras masculinidades al servicio de la primera:

> La hegemonía, especialmente en un contexto de género, se plantea siempre en una dimensión relacional, en tanto responde a una superioridad social que se adquiere a través del conflicto de diferentes fuerzas, conflicto que se extiende más allá de la pura fuerza bruta y que aborda desde la forma en cómo la sociedad organiza sus procesos culturales hasta la vida privada de sus individuos[8].

La masculinidad hegemónica permite que exista un tipo de hombre específico que dictará las normas sociales. Ese tipo de hombre será el que tenga más credibilidad ante sus semejantes, el que tenga más posibilidades de ocupar un puesto de gran relevancia institucional y el que tenga, por así decirlo, una vida más «cómoda», con menos impedimentos para cumplir ciertos objetivos. Y todo el mundo (o casi todo el mundo) a su alrededor comprará esto tan campante, como diciendo: «Claro, ¿cómo no va a estar todo el dinero y el poder en manos de estas personas? Si míralos, están hechos para liderar y para triunfar». Y así de bien nos va a la humanidad, ¿eh?

Evidentemente, cumplir con los cánones de la masculinidad hegemónica no será el único factor determinante para tener una vida de ensueño; es aquí cuando entraríamos a hablar de lo que llamamos la *interseccionalidad*[9]. Por ejemplo, no tendrán las mismas oportunidades de triunfar en el mundo laboral español dos hombres que, siendo muy masculinos, pertenecen a etnias distintas: un hombre blanco tendrá ventaja sobre un

hombre negro, latino, etc., poniendo esta situación de manifiesto que, en toda opresión y en toda estructura basada en patrones de categorización social, se darán varias intersecciones. O, por poner otro ejemplo, no es lo mismo ser un hombre gay que ser un hombre negro, «afeminado», pobre y gay. Hasta aquí estaremos todos de acuerdo, ¿verdad?

Quizá, en aquel momento, en aquella pista de fútbol dibujada en un patio de recreo, en aquel colegio andaluz de barrio obrero, todo esto de lo que os he hablado ya se había hecho patente. Quizá más de una decena de niños, con tan solo nueve o diez años, ya habían interiorizado, ya sea viendo partidos en televisión u observando a sus padres, tíos, etc., comentarlos mientras los veían, que ese era un espacio en el que tenían carta blanca para desarrollar las conductas que habían aprendido y relacionado con este deporte. Puede que ya hubiesen aprendido la forma idónea de crecerse y solidificar un tipo de masculinidad que desde pequeños perciben como el ideal que adoptar. Y puede que ya hubiesen aprendido que, para alcanzar esa masculinidad tan concreta, era necesario reafirmarse por encima de otras personas. Y adivinad qué: yo estaba dentro de esas «otras personas».

Para que exista un fuerte, tiene que existir un débil. Para ascender hasta la masculinidad hegemónica, es necesario que exista gente a la que pisar. Siendo tan solo un niño, comencé a entender que mi posición en la sociedad era esa: ser el peldaño sobre el que otros pisaban con el fin de acabar llegando a esa parte superior de la pirámide. Y, evidentemente, no es algo con lo que sea especialmente agradable crecer. Sobre todo porque, al final, te acabas resignando. Descubres que, a tu alrededor, todo el mundo ha asumido y acepta sin problema alguno que el mundo funcione de esta forma.

Cuando me llamaron «maricón» por primera vez en ese patio de recreo, toda persona cercana a la situación formó parte del proceso en el que una persona, el chico que me llamó «maricón», en concreto, subía un pequeño peldaño más en el camino hacia la masculinidad hegemónica.

Estaban los demás niños que jugaban el partido, que, ante la «gracia», decidieron reírse y unirse al escarnio. De esta forma, ellos ganaban también su pequeño «plus» de masculinidad y diferenciaban su masculinidad de la categoría social de la persona afectada (en palabras más sencillas: «Me río y ayudo a humillar a este maricón, por lo que queda claro y reafirmado que yo no soy un maricón»).

Estaba también el profesor que «controlaba» (por decir algo) el partido, que tomó la decisión de no cortar de raíz la situación. De acuerdo, quizá que hubiera alzado la voz no habría acabado con el problema de la homofobia en mi vida para siempre ni habría disuadido a los chavales de que eso no debía hacerse (como si los niños y adolescentes pasaran sus años de colegio e instituto obedeciendo a rajatabla al profesorado), pero habría dejado una marca en las personas implicadas. Podría haber ayudado a hacer entender a mis compañeros que, a veces, los actos fundamentados en herir a otra persona tienen consecuencias (solo a veces). Pero, sobre todo, podría haberme ayudado a creer que no merecía que eso me estuviera pasando. Cuando ves que las personas a las que consideras figuras de autoridad y quienes marcan y deben enseñarte qué está bien y qué está mal (padres, familiares, profesores, adultos cercanos en general) parecen aceptar y tolerar que se te trate de esta forma, al final tú mismo acabas creyendo que es

aceptable y tolerable. Piensas que es lo que te mereces. Asumes que ese es tu cometido. Comienza a solidificarse dentro de ti la idea de que hay algo que está mal en ti, de que estás cometiendo un grave error con tu simple forma de ser. Entiendes que la única forma que existe de evitar que todo esto te pase es, sencillamente, dejar de ser tú. Y eso fue lo que yo hice.

EL CHICO QUE TENÍA MIEDO A LOS DEMÁS CHICOS

Qué difícil ser adolescente. Para todo el mundo, en general; no creo que haga falta que me extienda demasiado en explicar por qué.

Tampoco creo que sea una gran sorpresa si os cuento que la mía, en particular, y las adolescencias LGTB y fuera de la normatividad, en general, suelen ser un poco (o bastante) más complicadas.

Hace menos de una década que terminé mi época de instituto. Los cambios que veo a mi alrededor, en la sociedad, en cómo están viviendo esta etapa otros niños y niñas, son más que obvios pese a no haber pasado un periodo especialmente extenso de tiempo. Sin embargo, sigue quedando mucho de lo que yo viví.

Cuando terminé la primaria y comencé el instituto, a la edad de 12 años, el niño que fui ya sabía, antes de cruzar su puerta el primer día, por dónde iban a ir los tiros en cuanto a convivencia con el resto de los compañeros. Ya había pasado por muchos «maricón», por muchas zancadillas en el pasillo, por muchas clases de Gimnasia siendo el último en ser elegido, por muchos comentarios jocosos sobre el baño que debería utilizar. Además, el instituto al que me destinaban era exactamente el mismo al que iría el resto de mis compañeros del colegio, por lo que la opción de «comenzar de cero» se presentaba más bien complicada.

Quien haya pasado por algo parecido a lo que me persiguió a mí durante los siguientes años sabrá de sobra que no es un tema fácil del que hablar. Puede que algunos ya nos hayamos acostumbrado a decir en voz alta: «Sufrí *bullying* en el instituto», o a dar algún que otro dato anecdótico, pero quienes hayan pasado por algo similar conocerán el nudo que puede formarse en tu garganta y en tu estómago al intentar recordar y reconstruir de forma clara y detallada los hechos concretos que formaron esa espiral de burla y rechazo.

Soy un fiel defensor de la idea de que este tipo de realidades y experiencias deben hacerse visibles para advertir al resto del mundo de lo que está pasando sin que ellos se den cuenta. Y, en el caso de que sí sean plenamente conscientes, dar visibilidad también a las consecuencias que puedan tener para la persona que las está viviendo. Sin victimismos. Sin heroísmos. Sin morbos. Lo que ha pasado ha pasado y olvidar e ignorar una época traumática puede ser lo más sencillo para lograr llevar un día a día lo más «normal» posible, pero, a su vez, pienso que es necesario que la gente sea consciente. Quizá si mis profesores hubieran oído mil historias de este tipo y de las consecuencias que tuvieron para sus «sufridores» habrían tenido en mente que actuar frente a cierto tipo de conductas era una buena idea. Quizá algunos padres y madres habrían puesto más empeño en proteger a sus hijos e hijas o incluso a educarlos en el respeto a otras formas de ser. Que una persona cuente su historia hoy puede significar que quizá no se repita para otra mañana. Por eso voy a hacer de tripas corazón. Por eso voy a contaros esto.

No comencé ese septiembre especialmente feliz. Empezar un nuevo curso escolar ya había dejado de ilusionarme y cada año que pasaba lo llevaba peor. Con tan solo los

doce años con los que contaba en el momento en el que entró en el instituto, el niño que fui ya había desarrollado miedo a los demás niños. Y supongo que podréis imaginar qué clase de día a día podía tener un niño que padecía un grave pánico a sus semejantes, con los que, evidentemente, tenía que pasar varias horas al día.

Coincidí con varios de mis compañeros de la primaria en la que sería mi nueva clase. Algunos eran nuevos y otros me sonaban de haber avanzado antes que yo al instituto, pero habían repetido el primer año de ESO. A grandes rasgos, la mayoría de los alumnos presentes en el aula ya me tenían más que fichado. No había grandes posibilidades de escapatoria en ese primer año, por lo que tampoco lo habría en alguno de los siguientes. En cuanto a los que no me conocían, mi miedo a ellos me delató rápido.

Diría que, en mi época adolescente, era bastante fácil de identificar por los abusones como una víctima perfecta. Siempre sentado cerca de los profesores, sin hablar en clase, sin probar a relacionarme demasiado con el resto y con una permanente expresión de nerviosismo. Pronto estaba en el punto de mira.

Casi cada día durante varios de los años que pasé en ese centro, un grupo de compañeros se acercaba a mi mesa para matar el tiempo entre clase y clase. Solían hablarme siempre en femenino. De forma remarcada, exagerada, para que se notase la sorna: «Buenos días, guapa, ¿cómo estás?». Los comentarios a veces eran más jocosos a secas, en otras ocasiones realizaban insinuaciones sexuales para incomodarme, en algunas otras elucubraban con posibles detalles de mi supuesta vida sexual (por aquel entonces inexistente, por supuesto)…

A veces incluso entraba en juego el contacto físico. Como adolescente con miedo a los semejantes y que ya había pasado por decenas de empujones, zancadillas y golpes varios, mi reacción al intento de otro chico de tocarme debía ser, imagino, especialmente cómica para mis compañeros. Sí, tenía miedo. A día de hoy no me avergüenza decirlo. El contacto físico con otras personas me generó ansiedad hasta bien entrados mis 20 años incluso cuando se trataba de un contacto inocente con alguna persona de confianza de mi entorno más cercano; imagina el salto que podía dar si uno de mis habituales *bullies* intentaba tocarme.

Pero, si tengo que elegir un momento concreto que destacar como el que se llevó la palma y terminaría de dejar una marca de miedo en mí durante años, sería el siguiente. Sucedió durante una clase de Educación Física (siempre esta maldita clase, ¿eh?). Ya no era un niño pequeño; tendría unos 15 o 16 años cuando esto pasó.

Mi instituto contaba con un gimnasio en el que comenzábamos esa materia para luego salir al patio a practicar el deporte que tocase. Aquel día yo había quedado exento de salir a correr, creo recordar que por una lesión en el pie, por lo que me había quedado solo en el gimnasio y estaba aprovechando para adelantar deberes. Hacia el final de la hora, uno de mis compañeros, perteneciente al grupo al que tanta gracia solía hacerle venir a mi mesa a hablarme en femenino, entró allí para coger un nuevo balón con el que seguir jugando. Me encontró allí, solo, sin ropa de deporte, sentado en un banco ante la pared e inmerso en mis cuadernos. Supongo que decidió darse un pequeño descanso del fútbol y practicar su otro deporte favorito, que en esencia consistía en hacerme sentir incómodo. No tenía unas reglas tan estipuladas, pero imagino que en su mente funcionaría de alguna manera similar a «Si llora, ¡gano!».

—Eh, ¿qué haces aquí tan sola?

Entré en pánico en cuestión de segundos. Por una parte, piensas que no te puede pasar nada excesivamente malo; al fin y al cabo, hay un profesor a solo una pared de allí, pero… ¿para qué habían servido los profesores hasta entonces?

No recuerdo exactamente qué palabras concretas pronunció el individuo en concreto durante los siguientes segundos. Sé que continuó hablándome en femenino, que hizo algún comentario de estos que dejan caer que «seguramente» te atraigan los hombres (y los genitales que tradicionalmente se suelen asociar a los hombres) y que estaba cada vez más cerca de mí. Frente a frente. Estaba entre la espada y, esto de forma literal, la pared.

Me agarró la cara y me dijo que le mirase mientras me hablaba. Ante ese contacto, sentí absoluto pavor y, de forma casi automática, sin tener muy claro si fui yo quien dio la orden a mi cerebro, le arreé un guantazo en la cara con el cuaderno que tenía en la mano.

Se alejó unos pocos centímetros y se tocó la mejilla en la que había caído la bofetada. Clavó sus ojos en los míos. Jamás había sentido tantísimo miedo como el que sentí en aquel momento. Me gritó algo, no consigo siquiera recordar qué fue, y, como era de esperar, me propició un puñetazo en la cara que me dejaría tirado en el banco en el que había estado sentado durante toda la hora. Hecho esto, volvió a gritarme algo que no conseguí retener, cogió el balón y volvió al patio.

Pasados unos segundos, me incorporé y me quedé sentado. Recuerdo pasar los siguientes minutos con la mente completamente en blanco, sin entender muy bien qué había pasado, sin saber muy bien cómo reaccionar. Sencillamente me quedé sentado mirando hacia la pared contraria. No podía moverme, no podía recoger los folios que habían caído de mi cuaderno, no podía siquiera mirar la hora para asegurarme de que aún quedaban unos minutos de clase y no iban a aparecer de repente el resto de mis compañeros mientras yo, probablemente, tenía pinta de haber visto un fantasma.

No le dije nada a nadie de aquello. De hecho, diría que esta es la primera vez que estoy plasmando aquel suceso de una forma u otra. Después de todo, ¿qué habría conseguido contándoselo a alguien? ¿Que se rieran de mí? ¿Que me dijeran que era mi culpa por no plantar cara? ¿Que hicieran referencia a que no era «lo suficientemente hombre»?

Cuando sonó el timbre, volví a clase con el resto de mis compañeros. Pasé el resto del día en silencio. Y continué esa costumbre que ya había empezado unos años atrás de hablar menos y menos cada día.

Hay una cosa que creo que es necesario explicar y es que, cuando te ves sometido a años de agresiones, insultos y humillaciones, no solo son esas acciones en sí las que vienen de forma directa del agresor, las que te dejan una mella.

Mis compañeros sabían perfectamente lo que estaba pasando. Supongo que, al no vivirlo en su piel, no le darían la mayor importancia. Al fin y al cabo, eran sus amigos, sus compañeros de risas, los que estaban haciendo todo esto. «Es su forma de divertirse», pensarían. Los otros dos o tres compañeros que sufrían algo parecido bastante tenían con lo suyo. Los profesores tampoco eran una opción; a fin de cuentas, ellos ya veían esto a diario y, si no habían actuado hasta entonces, ¿por qué lo iban a hacer si yo decía

algo? «No les hagas caso» era lo máximo que me podría haber dicho un profesor alguna vez. En cuanto a mis padres… me lo planteaba menos aún. Primero, porque todos sabemos qué destino espera a los chivatos en un mundo en el que no se protege a quienes sufren este tipo de cosas, y que te vayas de la lengua puede costar caro cuando no existe un sistema definido para que profesores y autoridades trabajen en castigar estas conductas y educar en el respeto. Segundo, porque, en mi mente, contarles esto significaría confirmarme ante ellos como un fracaso.

Esa sensación de abandono, ese sentimiento de que todo lo que te están haciendo no importa nada al resto del mundo… Eso duele. Duele muchísimo. Acabas aceptando que tu integridad, tu dignidad y tus sentimientos no importan. Aprendes que todo eso es lo normal y que, si tanto daño te hace o tanto te afecta, la culpa es tuya. Quizá, simplemente, no estás hecho para este mundo. Esa es la conclusión a la que acabas llegando.

Otras personas que hayan pasado lo mismo me comprenderán cuando digo que no es fácil entrar a recordar detalles de esos momentos. De repente, te sientes vulnerable, te sientes muy muy pequeño ante el mundo. Cuando retrocedo a esa época, me golpea la sensación de que, si la gente que me rodea supiera esto, no conseguiría verme como a una persona igual de válida o pasarían a no respetarme de la misma manera. De repente, ya no importarían los logros que haya conseguido, mi experiencia en el mundo laboral, la falsa seguridad con la que me presento, la sonrisa que pueda poner frente a ellos. Siento que, a ojos del mundo, siempre voy a ser un niño miedica que no era capaz de enfrentarse a otro de sus iguales, que nunca fue ni será capaz de defenderse y que probablemente volverá a pasar por lo mismo una y otra vez porque el mundo fuera del instituto no es tan diferente y para que existan unos fuertes siempre será necesario que exista un débil.

Para terminar con esta parte de la historia, a modo de epílogo, os contaré que el agresor de la anécdota antes contada y yo volvimos a tener un fugaz encuentro unos años más tarde, cuando él ya había abandonado su etapa como estudiante. Mi madre y yo llevábamos mi bicicleta a reparar y él estaba trabajando en el taller al que la llevamos. Podréis imaginar el nudo que se me hizo en la garganta cuando entramos allí. Nos miramos cara a cara durante un corto segundo nada más entrar. El resto del tiempo me dediqué a mirar mi bici, las paredes o el suelo del pequeño taller. Diría que él tampoco volvió a mirarme a mí. Fue una interacción bastante corta. Casi inexistente, diría.

Al llegar a mi casa, me encerré en mi cuarto e intenté, sin demasiado éxito, gestionar mi rabia. Toda la vida, familiares y profesores me habían vendido que esos chavales que iban al instituto a montar bronca, a meterse con los demás, y a ser abusones acababan teniendo vidas terribles cuando lo cierto es que los abusones se parecían más a los de películas americanas: eran los populares del instituto, tenían pareja o ligues a pares y, al abandonar el instituto, organizaban sus vidas de la forma más habitual. La vida parecía, o eso creía ver desde fuera, tratarlos bien. O, al menos, mejor que a mí.

Y no me parecía justo. Eso era algo que me torturaba aún más: saber que alguien podía hacerme sufrir durante años solo porque estaba a su alcance, solo por ser como era, y que nadie jamás iba a castigarle por ello. Probablemente ni siquiera llegaría a

sentirse culpable. Todo el mundo a su alrededor parecía apreciarle igual, nadie parecía negarle ninguna oportunidad, nadie parecía recriminarle en ningún sentido todo lo que me había hecho. Y jamás lo hizo en secreto: siempre estuvimos delante de decenas de compañeros, de cada año más profesores.

Solo sentía rabia. Solo estaba muy muy enfadado con todo el mundo; con los que me hicieron eso y con los que nunca hicieron nada para impedirlo. No quería relacionarme con ningún otro ser humano; solo quería encerrarme en mi habitación, jugar a videojuegos, leer y hablar cada vez menos con otras personas. Y eso fue exactamente lo que hice.

EL ADOLESCENTE QUE NO HABLABA DEMASIADO

Mi padre, a veces, escribe. Artículos, cartas al director que envía a algún que otro medio digital, cosas así. Aunque le habría gustado, no hizo ninguna carrera universitaria, ya que, como tantas otras personas de su generación, pero también de ahora, tuvo que optar por trabajar. Eso, por supuesto, no implica que no escriba bien. Tanto mi padre como mi madre siempre han sido grandes lectores y ser un buen lector es siempre el primer paso para ser un buen escritor.

El caso es que, hace varios años, cuando yo aún no habría ni terminado la universidad, mi padre escribió un artículo. Un artículo sobre mí, concretamente. En él hacía referencia a cómo fui de niño. Creo que esto ya os lo he mencionado: aparentemente, no difería mucho de cualquier otro niño de cinco o seis años de mi edad. Me gustaba estar con otros niños, me gustaba jugar, me gustaba ver vídeos de carnavales…

Pero el artículo no hablaba de eso. El artículo centraba su atención en otro momento: en el que dejé de sonreír. En algún punto de mi infancia o de mi temprana adolescencia, el niño que fui dejó de querer estar con otros niños, dejó de jugar y dejó de ver vídeos de carnavales, como sí habría seguido haciendo el niño que no fui. El niño que fui no quería relacionarse con nadie y menos si era con otros chavales de su edad. No quería hacer nada que implicara interacción con otras personas, por lo que, a partir de cierto punto, su única compañía comenzó a ser el libro que estuviera leyendo en aquel momento, llevándolo a todas partes con él como si de un escudo contra la humanidad se tratase.

Esto fue así durante gran parte de mi infancia y mi adolescencia. Ponte que desde los nueve años hasta los… ¿dieciséis, diecisiete? Probablemente hasta que empecé al bachillerato. Eso son, aproximadamente, unos siete años. Y no siete años cualesquiera. Se supone que son algunos de los mejores años de tu vida: tienes que ir a clase, pero solo durante, ¿cuánto, cinco horas al día? Y tienes deberes y exámenes, de acuerdo, pero ¿cuánto tiempo te ocupan?

Y ya no es solo porque sea una época en la que no tengas que estar preocupado de si llegas a fin de mes o de si vas a conservar tu trabajo el día de mañana. La niñez y la adolescencia forman ese lapso de tiempo en el que una persona formará su identidad. Cómo vas a ser de adulto está estrictamente ligado a cómo fue esa etapa de tu vida: tu relación con tu familia, con tus compañeros de centro de estudio, con tus amigos y contigo mismo. Es cuando aprendes a relacionarte con otras personas, cuando solidificas tu personalidad, cuando comienzas a sentirte parte de grupos concretos fuera del grupo familiar y cuando desarrollas tu inteligencia emocional y cómo comprenderás las relaciones sociales, románticas y sexuales.

Como chico adolescente gay, al igual que la gran mayoría de las personas LGTB a esa edad, sufrí lo que algunos activistas y autores han denominado la «adolescencia robada», que, explicado por el periodista Víctor M. González, consistiría en vivir esta época concreta de tu vida en una absoluta situación de desventaja frente a tus compañeros cisheterosexuales, que podían, de forma libre y sin miedo alguno,

relacionarse entre ellos de forma afectivo-sexual (los chicos con las chicas y viceversa, claro), ya que se veía «lo normal» y era lo esperado por todo el mundo, mientras que tú te veías incapacitado para ello por distintas variables, como el hecho de no encontrar a gente como tú con la que hacerlo (muchas veces el dichoso «armario» mantiene ocultos a «los nuestros» durante demasiado tiempo, por desgracia), temer por tu integridad social, mental y física (si muchos de nosotros sufríamos acoso simplemente por «parecer» gays, imagínate si nuestros compañeros hubieran sabido que no solo lo parecíamos) o por encontrarte en un estado mental ya vulnerable e inseguro por el incesante bombardeo al que te han sometido tus compañeros (o incluso familia) por ser un «bicho raro», con consecuencias como tener que «demorar la afirmación de tu condición sexual, y por tanto de tu identidad, hasta mediados los 20, y con ello demoraste un importante aprendizaje sobre ti mismo y las relaciones sexoafectivas»[10].

Una parte muy importante de esta «adolescencia robada» es, precisamente, esa: las personas LGTB tardamos, de media, bastante más de lo habitual en comenzar a explorar nuestra sexualidad y nuestra forma de gestionar las relaciones emocionales y románticas con otras personas. Y, aunque existan casos de personas que las comienzan a experimentar a la edad «habitual», no suele ser común que lo hagan en las mismas condiciones que una persona cishetero.

Familia y amigos cuando vives con miedo

Mi caso, evidentemente, no fue una excepción. Mientras todos mis compañeros comenzaban a salir con sus amigos cada fin de semana e incluso comenzaban a tener sus primeras parejas (alguna que otra de las cuales, por cierto, y contra todo pronóstico, duraría hasta el día de hoy), yo rehuía el contacto con el exterior o lo limitaba a mi pequeño grupo de tres o cuatro amigos, el resto de los «marginados» del instituto, que, sin tener demasiado en común aparte de eso, encontramos esa forma de no estar solos.

Alguien me dijo que las personas *queer*[11] elegimos a nuestras verdaderas amigas cuando ya estamos en la adultez. Esto viene del hecho de que, en nuestra infancia y adolescencia, elegimos nuestras amistades siguiendo un criterio más cercano a la necesidad que a la compatibilidad de gustos o caracteres. Siendo un niño al que todos los demás marginan, lo lógico es que solo consigas la amistad de alguien que esté en las mismas condiciones que tú. De esta forma, surgen esas «alianzas» en forma de amistades de la infancia que pueden o no perdurar en el tiempo (aunque, realmente, esto también pasa a muchas personas cishetero) y que se convierten en un método de supervivencia. Lo cual no quiere decir que no me gustasen las personas con las que compartí esos años, aunque quizá no fueron las más afines a mí y quizá podría haber sido más fuerte el apoyo que nos dimos. Del pequeño grupo, era evidente que a alguno que otro de los miembros le pesaba más el interés por salir de ese «agujero» social y ascender a otro estrato que el cariño que pudiera haberse creado entre nosotros.

Fuera como fuese, conseguía alcanzar unas cuotas mínimas de relación con otros chavales de mi edad; lo justo para que mis padres no se preocuparan en exceso.

La relación con mi familia era complicada en esta época. Es decir, más de lo habitual; tampoco es novedad alguna que un adolescente no tenga una relación idílica con sus

padres, ¿verdad? Es la época de la rebeldía, de buscar tus propios caminos, de tratar de dejar constancia del hecho de que eres una persona independiente y no una extensión o una propiedad de tus progenitores. Es el momento de buscar otros grupos sociales, de experimentar y de, por supuesto, llevar la contraria a todo lo que te digan.

En mi caso, no es que desde muy joven ignorase sus órdenes, me rebelara de forma constante o ignorase su toque de queda. Si la relación con mis padres era extraña era porque, sencillamente, yo no sabía establecer una relación con nadie en general. Yo solo tenía miedo. Yo solo estaba enfadado. Yo solo estaba triste.

Se suele decir que lo más importante en una relación, sea del tipo que sea, es la comunicación. En mi caso, durante años no existió comunicación alguna entre mis padres y yo. Simplemente, algún día comencé a llegar del colegio a casa y dejé de contarles qué tal había ido mi día. Dejé de contarles cómo me relacionaba con mis compañeros. Dejé de contarles anécdotas con mis amigos. Al fin y al cabo, ¿qué iba a decirles? «Pues hoy me he sentado solo en clase aprovechando que había un compañero que no había venido, no he hablado con nadie durante cuatro horas seguidas y en la quinta un chico ha hecho un chiste sobre el supuesto olor de mi aliento a órganos genitales y casi toda la clase, incluyendo al que considero mi grupo de amigos, se ha reído. Y después he tenido Matemáticas, que se me da regular». Igual no es el tipo de conversación que te apetece tener con tus padres. Ni con nadie en general.

Querer huir de todo significaba huir también de la relación con mi propia familia. Quería huir de las preguntas sobre cómo me había ido el día en el instituto, quería huir de los intentos de apuntarme a alguno de esos deportes que tanto pánico me daban (pasé por kárate, fútbol, baloncesto, tenis y ping-pong en cuestión de unos pocos años; sí, como lo estáis leyendo: ping-pong), quería huir de las miradas sentenciosas cuando hacía alguna referencia al tipo de música que escuchaba, quería huir de los reproches cuando, en una situación con otros chavales, decidía no relacionarme para continuar enfrascado en la lectura de algún libro y quería huir de torturarme a mí mismo por no ser la persona que todo el mundo a mi alrededor esperaba que fuera.

No iba a ser un as de los deportes. No iba a ser ruidoso, alegre, el alma de todas las fiestas. No iba a compartir gustos musicales ni otros tantos temas de conversación con mis primos o con mis tíos. Y, pese a todo ello, quizá podría haber sido un chaval más abierto y podría haber buscado una forma de hacer funcionar una mediana amistad con mis tíos y primos o una relación más comunicativa con mis padres. Pero esa posibilidad la borraron demasiadas burlas. Demasiadas humillaciones. Demasiados insultos. Demasiados días en los que sentí que no había nada que pudiese hacer que transformase la visión que el resto del mundo tenía de mí. O, al menos, la que yo creía que el mundo tenía.

Al principio de este capítulo os he hablado de un artículo. Un artículo en el que mi padre hablaba de lo confusos que estuvieron mi madre y él cuando, en cuestión de meses, dejé de sonreír y dejé de ser un niño comunicativo. Cuando leí ese artículo, teniendo ya mis 21 o 22 años, entendí que mis padres nunca supieron qué me había pasado. Nunca llegaron a entender por qué me fui convirtiendo en esa persona que, cada día, llegaba a casa sin mediar palabra y se encerraba en su habitación a dedicarle tiempo tan solo a sus deberes, a libros y a videojuegos.

Siempre había sido consciente de que mis padres estaban preocupados por mí y que ellos deseaban tener una mejor relación conmigo. Pero ahí fue cuando me di cuenta de que estaban preocupados de una forma distinta a la que yo creía.

Mis padres no estaban preocupados o estaban tristes porque yo no fuera masculino, porque no destacara como atleta o porque no me pareciera a mis primos o a los hijos de sus amigos, como yo tantas veces había pensado. O quizá también, pero no era el mayor motivo.

Mis padres estaban preocupados por mí porque intuían que yo estaba triste. Porque querían que yo viviera la vida de un niño normal de mi edad y no sabían cómo conseguirlo. Quizá no (o no solo) me apuntaban a deportes para «masculinizarme»; lo hacían para que me relacionase con otros chavales y consiguiera tener un grupo amplio de amigos. En el caso de mis padres, ellos solo querían que sonriera un poco más y me encerrase un poco menos.

El día que me di cuenta de eso lloré durante horas. Sentía que había perdido años de relación con las personas que deberían ser mi santuario, con quienes debería sentirme completamente seguro, con quienes debería sentirme yo mismo. Todo porque ni ellos ni yo supimos cómo actuar.

El acoso, el *bullying* y el odio en cuanto al tema LGTB acaban con relaciones (sentimentales, amistosas y familiares) por muchos más motivos que el mero hecho de que una de las partes sea *queer* y la otra sea homófoba. A veces, todo esto actúa como un factor externo que mete sus narices donde nadie le ha llamado, con tristes resultados. Daños colaterales, que se los llamaría. Pero vaya daños.

Supongo que cualquier relación padres-hijos es complicada durante la adolescencia. Y yo, realmente, aunque en ese momento no lo sabía, tuve bastante suerte. Sí, mis padres cometieron fallos, porque a nadie se le da un manual de instrucciones de cómo ser padre y tampoco tenían mucha práctica en ello, menos aún cuando su hijo resultó ser bastante diferente a como ellos pensaban que sería. Pero, pese a todo, acabaron convirtiéndose en uno de los mayores apoyos con los que cuento a día de hoy. Y eso es algo que, por desgracia, no todo el mundo puede decir.

Los malos padres existen. Esto es así.

Existen padres que echan de casa a sus hijos. Existen padres que abusan psicológicamente de sus hijos. Existen padres que pegan a sus hijos. Existen padres que, por desgracia, nunca llegan a superar la LGTBfobia que les ha sido inculcada desde que eran niños o que ellos mismos han decidido adoptar.

Existen padres tan tan obcecados con la creencia de que ser gay, bisexual, lesbiana o trans es una enfermedad o un vicio inducido por una moda social que, en intentos desesperados, llevan a sus hijos e hijas a ciertos psicólogos (a los cuales, por cierto, deberían retirarles su permiso para tratar a cualquier tipo de persona) o a lo que llaman «terapias de conversión» o «terapias de reorientación sexual» en iglesias y santuarios, más parecidas a torturas que a cualquier terapia que pueda considerarse lícita.

«Lo que suponen este tipo de pseudoterapias es que las personas que pasan por este trauma acaban incluso planteándose el suicidio», mencionaba Santi Rivero, portavoz de COGAM, en una entrevista televisada en la que también entrevistaron a un chico al que su familia convenció para asistir a varias de estas sesiones y que narró varios de los

tormentos por los que pasó en esa época[12].

Cuando te das cuenta de que tu hijo o tu hija no es la persona que tú siempre habías soñado que fuera, supongo que tienes dos opciones.

La primera opción es tratar de forzar a que tu hijo o tu hija sea la persona que tú quieras que sea. No soy graduado en Psicología, pero me arriesgaré a decir que, en mi opinión, no creo que esto acabe dando lugar a una buena relación paternofilial entre vosotros o a que tu hijo o hija tenga la vida plena, sana y feliz que más que seguramente merezca.

La segunda es aceptar que cada persona es un mundo y que porque tú hayas concebido a esa persona no quiere decir que se vaya a convertir en tu clon. De hecho, puede que ni siquiera compartáis gustos, formas de pensar, opiniones, ideologías. Es bastante probable que la persona a la que has dado vida (o has adoptado, vaya) tome direcciones en su vida que a ti no terminen de gustarte. E imagino que tiene que ser duro haberte hecho unas expectativas sobre cómo va a ser la persona a la que cuidarás durante años hasta que pueda valerse por sí misma, pero esta persona va a ser quien decida los caminos que va a seguir. En tu caso, la decisión será si caminar junto a ella o dejar que lo haga sola, teniendo en mente que, si eliges esta última, quizá ya nunca vuelva.

… Y ASÍ ME DI CUENTA

A estas alturas os estaréis empezando a preguntar: «Vale, de acuerdo, hemos leído sobre lo que puede sufrir un chaval LGTB por serlo cuando todavía ni siquiera sabe que lo es, pero… en algún momento se da cuenta de que lo es, ¿verdad? ¿Qué pasa con esa parte?».

Estoy a punto de cumplir nada menos que diez años creando contenido de temática LGTB en internet (lo cual me hace sentir entre orgulloso y mayor, tampoco os voy a mentir). En estos diez años las tres preguntas que más he visto repetirse en mis mensajes y notificaciones en redes, correos e incluso en charlas ofrecidas en colegios e institutos (en estos últimos lugares, habitualmente preguntado por alguna chica, rara vez chicos, quienes se apresuraban a decir que lo decían por curiosidad: posicionarse como persona *queer* en tu centro de estudio a esa edad continúa siendo bastante problemático también hoy) son, sin duda, las siguientes:

- ¿Cómo llegas a saber que eres gay, lesbiana, bisexual, trans o una persona *queer* en general?
- ¿Cuál es la explicación para que una persona sea gay, lesbiana, bisexual, trans o *queer* y no «como el resto»?
- ¿Cómo lo hago para salir del armario con mi familia y amigos?

Iremos por partes y contestaremos en primer lugar a la primera pregunta. Para empezar, ¿qué tal si, durante el próximo par de capítulos, os cuento la historia de cómo descubrí yo mi propia orientación e identidad sexual? ¿Os parece?

Cuando me di cuenta de que no era un niño cisheterosexual, como la mayoría de mis compañeros de clase (que no todos, aunque en ese momento era lo que creía yo y creían ellos también), ya había pasado por años de discriminación homófoba. Esto es importante volver a recalcarlo para dejar claro que la opresión que sufre una persona LGTB no se da de forma exclusiva cuando esta manifiesta su disidencia en cuanto a su orientación sexual o identidad de género ante el mundo de forma explícita: nunca hizo falta que yo besara y agarrara de la mano a otro chico para que todo el instituto decidiese llamarme «maricón» durante años con intención de herirme. La simple disidencia con los modelos de comportamiento y formas de actuar que la sociedad atribuye a hombres y mujeres ya fue más que válida para que esto ocurriera. La relevancia de que vuelva a hablar de esto es tener siempre claro y en mente que una niña o un niño pequeño no están protegidos por el simple hecho de ser «demasiado jóvenes para saber lo que son y lo que sienten», como se suele decir.

Aunque os parezca extraño, pese a todas las veces que mis compañeros habían hecho referencia a mis supuestas inclinaciones sexuales, hasta los 15 o 16 años nunca me había llegado a plantear que quizá tuvieran razón. Siempre había dado por hecho que era un chico heterosexual, como el resto, solo que era un poco distinto en cuanto a mi forma de ser, de comunicarme y de expresarme (lo cual no habría sido tan extraño: los niños y hombres cisheterosexuales con lo que comúnmente llamamos «pluma» también existen y eso no invalida la forma en la que sienten la atracción sexual). Quizá sí era cierto que

estaba un poco menos «obsesionado» con ver a mujeres desnudas y con poner dinero para comprar entre todos alguna de esas revistas en las que salían *celebrities* femeninas ligeras de ropa, pero sencillamente creía que mis amigos eran unos salidos (lo cual eran, como la mayoría de los adolescentes; no pasa nada). Con 15 años aún creía que, en algún momento, encontraría a alguna chica que fuese parecida a mí y con la que tendría la oportunidad de relacionarme de forma parecida a como lo hacían los otros chavales: el tonteo, quedar a dar una vuelta y pasar el rato fuera del instituto, comenzar poco a poco a salir y, finalmente, formar una pareja. Y, de hecho, llegué a tener algún amago de ello, que, por causas del destino, no llegarían a durar nunca más de unas pocas semanas… ¿Cosas de la edad?

Fue a esa edad cuando sucedió el hecho concreto que empezó a hacerme sospechar que quizá mi orientación sexual sí que era, después de todo, más cercana a lo que siempre me habían dicho que a lo que yo mismo pensaba.

Vi, por accidente (sé que igual no me creeréis, pero yo os prometo que es verdad), un vídeo de pornografía gay.

Y bueno. Mi cuerpo reaccionó. Creo que me estaréis entendiendo perfectamente.

Navegando en internet, apareció ante mí un vídeo en el que dos hombres realizaban lo que viene a ser el acto sexual. Mi primera reacción, por supuesto, fue algo así como «Ostras, ¡qué ASCO! Tengo que quitar est… Un momento…».

Efectivamente, mi primera reacción fue de asco. Esto podría sonar increíble, pero sí: durante tantos años me habían bombardeado tantísimo con que merecía ser objeto de desprecio y burla por parecer, en mi expresión, uno de esos hombres a los que les gustaban otros hombres que, cuando llegué a ver algo parecido con mis propios ojos, lo primero que sentí fue rechazo. Eso sí, mi cuerpo tardó poco en dejarme entender que estaba bastante en desacuerdo con lo que yo en teoría quería opinar. Algo así como «Eh, ni se te ocurra cerrar el vídeo, que esto tiene pinta de que se va a poner interesante». Y, bueno, curioso por ello, dejé que el vídeo continuara reproduciéndose. El gato no es lo único que mata la curiosidad, parece ser, porque mi supuesta heterosexualidad se la cargó pero bien, vaya.

Este fue mi caso. Así: sencillo, rápido, de un día para otro. Y os prometo que, hasta ese mismo instante, jamás había sospechado siquiera que pudiera sentir atracción sexual hacia otros hombres. Es por eso que aún me sigo sorprendiendo tanto cuando llegan a mi bandeja de mensajes chavales y chavalas que con tan solo doce años ya saben perfectamente que su atracción sexual funciona de forma un pelín distinta a la que ven reflejada en todas partes e incluso contactan conmigo en busca de una solución a un debate más bien tirando a teórico (preguntas del estilo «Si me gusta mi novia, que es una chica, pero también me atrae esta persona de género no binario, ¿crees que soy bisexual, o que soy pansexual, o que soy lesbiana pero…?», que me dejan con el culo absolutamente torcido). Es decir, yo a los doce años me negaba a apartar la vista de la PlayStation durante más de diez minutos seguidos y congelaba los yogures en verano para hacerme heladitos (en realidad esto lo sigo haciendo, lo admito); ¿cómo estás tú con doce años entrando en debates teóricos sobre terminología con respecto a las cuestiones identitarias de la comunidad?

No me malinterpretéis: me fascina que esto pase y me fascina para bien. Lo mismo les

pasará a personas que descubrieron (o redescubrieron) su orientación sexual o incluso su identidad de género a los 50 años al ver a gente como yo.

El hecho es que, hasta los 15 o 16 años, no había divisado un atisbo de «mariconismo» en mi ser, pese al hecho de que casi todo mi alrededor ya lo había visto. Y, de repente, de un plumazo (perdón, tenía que usar esa palabra), ¡hala! Una erección me cambia la vida para siempre. Hay que joderse, ¿eh? Y tampoco es que fuese la primera que tenía; eso me habría ahorrado muchos momentos incómodos, por eso de que la adolescencia (cuando tienes pene) está demasiado llena de momentos en los que sufres una erección involuntaria llevando chándal en clase y justo te llama el profesor para salir a la pizarra. Eso sí que es miedo, chavales. Aún sigo teniendo pesadillas.

A partir de ese instante, mi curiosidad me llevó a investigar un poco más con el contenido audiovisual «homoerótico» que la red tenía que ofrecerme. Y la reacción, para mi sorpresa (solo para mí, parece ser), continuó siendo la misma en cada ocasión. Y eso que fui poco a poco, porque si me estás leyendo y eres una persona nacida a partir de los 90 imagino que lo habrás tenido bastante más fácil que yo, que contaba con un solo ordenador de sobremesa (un PC de estos antiguos de pantalla redondeada) y, evidentemente, se encontraba ubicado en una zona común de la casa, no en mi habitación. Había que ir con *cuidaíto*. Y, evidentemente, cero *smartphones* ni *tablets* ni otros dispositivos portátiles con acceso a internet. Bastante suerte tenía de poder tener internet en casa, aunque se desconectase cada vez que alguien utilizaba el teléfono fijo. Y aún tengo que dar las gracias; internet hizo el descubrimiento de mi sexualidad mucho más sencillo de lo que podría haber sido para una persona nacida diez, veinte o treinta años atrás. ¿Cómo descubrían su sexualidad las maricas que tenían 15 años en los 90? ¿Con el videoclip de *Livin' la vida loca*, de Ricky Martin? ¿Con los Backstreet Boys? Quién sabe.

Lo que pasó a continuación no les sorprenderá: mi primera reacción fue de absoluta negación. ¡Sorpresa! Mi joven cerebro decidió no terminar de procesar la información que acababa de recibir (quizá porque la sangre se encontraba toda reunida en otra parte del cuerpo) y, sencillamente, pasé a seguir viviendo mi vida como siempre sin pararme a pensar en lo que acababa de descubrir sobre mí mismo. Como si fuera una curiosidad sin importancia sobre otra persona y no tuviera absolutamente nada que ver conmigo.

Podéis creerme (o ya me entenderéis) cuando digo esto: en gran parte de los casos, cuando comienzas a descubrir tu propia sexualidad, la forma en la que se dirige tu atracción y en la que sientes el deseo y descubres que en ti funciona de una forma diferente que en el resto de las personas, diría que el principal sentimiento que aflora en ti es la culpabilidad.

Muchas generaciones han crecido escuchando, una y otra vez y desde distintos puntos de referencia, que la homosexualidad es una desviación, un pecado, un vicio. Algo que debería ocultarse y por lo que se debería sentir vergüenza. Todo este conglomerado que se mantiene a tu alrededor acaba causando que intentes rechazar una parte de ti que, de alguna manera, parece innata y no puedes controlar. Me pasó a mí, les pasó a muchos antes y les seguirá pasando a miles.

Seguía consumiendo pornografía aquileana[13], por supuesto. Pero creía que esa

reacción que surgía en mi cuerpo no determinaba en absoluto que pudiera no ser plenamente heterosexual por el mero hecho de que, sí, me excitaba la idea de ver a dos hombres manteniendo relaciones sexuales… pero no me «veía» manteniendo una relación romántica con uno. ¡Sorpresa!

Lo creáis o no, esta también es una reacción bastante común. Ni siquiera lo es solo en chavales jóvenes y adolescentes: existe en el mundo un amplio número de hombres que sienten atracción hacia otros hombres (y llevan a cabo lo que el cuerpo les pide) que consideran que continúan siendo heterosexuales, ya que se trata de un hecho meramente físico, carnal, con una pura intención de desahogo sexual y sin relación alguna con el amor o el romance. Vaya, que o han entendido muy mal de qué trata lo de la orientación sexual o tienen un miedo impresionante a salir de la heterosexualidad, que es algo que suele pasar bastante. A la gente parece que haya que sacarla de la heterosexualidad de la manita.

Esta es una pregunta bastante común: cuando hablamos de orientación sexual, ¿a qué estamos haciendo referencia? ¿A la atracción sexual? ¿Al deseo? ¿A la persona de la que nos enamoramos? ¿Es posible sentir atracción sexual por un género pero enamorarse solo de personas del género contrario?

Muchas personas, especialmente jóvenes (muy muy jóvenes), a la hora de buscar una forma de etiquetar su orientación sexual, tienden a decirme que han descubierto que sienten atracción sexual por un género, pero que no sienten deseos románticos hacia personas de ese género: ¿qué son entonces? ¿Separamos el deseo sexual de lo que solemos conocer como el «amor»? ¿Son gays heterorrománticos? ¿Bisexuales homorrománticos? ¿Heterosexuales birrománticos?

Cuando descubrí que los hombres me atraían sexualmente, es cierto que tuve un momento en el que estuve a punto de romperme por dentro al pensar: «¡Oh, no! ¿Seré homosexual?». Ojalá hubiese estado ahí mi yo de la actualidad; ojalá pudiese haberme montado en un DeLorean y retroceder diez años en el tiempo para poder plantarme ante aquel escritorio de ordenador en el que se encontraría mi yo adolescente y decirle: «No, homosexual no. Lo que eres es un pedazo de maricón, con acento en la o, como habría dicho Cristina la Veneno. Y, cuanto antes lo aceptes y lo asumas, antes vas a poder vivir libre y feliz conforme a la persona que realmente eres». Pero, como eso, evidentemente, nunca pasó, lo que realmente sucedió es que, de alguna forma, logré convencerme a mí mismo de que, si no sentía deseo de coger de la manita a otro chico, darle besitos en la mejilla y casarme con él y adoptar siete cachorros de pomerania, pues no era marica.

Evidentemente, y como todos podemos apreciar en la actualidad, era una absoluta mentira.

Cierto es que existen personas que deciden hacer diferenciación entre la dirección de su atracción sexual y la dirección de su atracción romántica. Es, al fin y al cabo, un debate más en cuanto a las cuestiones identitarias («¿Otro más?». ¡Y los que no he mencionado!). Sea como sea, te posiciones como te posiciones y pienses lo que pienses, cuando generalmente hablamos de orientaciones sexuales nos referimos a la dirección en la que se lanza tu atracción sexual, que, en la mayoría de los casos, suele ser la misma en la que se lanza tu atracción romántica, tu atracción sensual, etc. Así que yo diría que,

si eres un hombre y, hablando rápido, te atrae la idea de echar un polvo con una persona de tu mismo género o te pone cachondo ver una peli porno protagonizada por dos tíos, pues igual eso sí que describe un poco tu orientación sexual, amigo.

Otra cosa muy distinta es todo el tema de acogerse o rechazar la pertenencia a la comunidad LGTB y la identidad marica (de hecho, este rechazo es bastante común y en él se basa parte de la creencia de que las personas LGTB somos muchas menos de lo que realmente somos). Y aquí es donde pienso que realmente radica el problema.

¿Eres marica si eres un tío y te atraen los hombres o solo eres marica si te identificas como tal? ¿Hasta qué punto la identidad es algo en lo que nosotros tenemos voz y voto, de cualquier forma? ¿Se llega a formar parte del colectivo LGTB tan solo por tu forma de ser o de sentir la atracción o entras a formar parte de ella en busca de una comunidad con la que sentirte a gusto y protegido? ¿Es solo LGTB el que porta la bandera? ¿Lo es una persona que no quiere serlo?

Aquí ya entramos en otros mil debates sobre los que podéis, si os apetece rayaros un poco la cabecita, entrar a formar parte de mil maneras distintas e informaros en otros libros distintos, pero mucho me temo que no va a ser en este.

En mi caso, lo de no sentir «deseo romántico» como excusa para no considerarme maricón me duró aproximadamente un año. Hay personas a las que les dura media vida. Hay personas que siguen defendiendo a capa y espada que «maricón» es el que se sube a una carroza en tanga el día del Orgullo, tiene pluma y se ha casado con otro señor, pero no el que tiene novia y sencillamente disfruta de la anatomía masculina en alguna que otra ocasión esporádica (si conocéis a alguien así, avisad a su novia, por dios bendito, un poquito de hermandad entre maricas y mujeres engañadas, una alianza contra el cisheteropatriarcado que nos oprime a ambas por motivos similares, una sororidad de toda la vida). Estas personas, sin tener generalmente ni idea de ello, han entrado en un milenario debate sobre las identidades sexuales (prueba de que algunos de estos debates, aunque no nos hagan falta para vivir nuestro día a día y defender una causa, sí que acaban teniendo un efecto práctico en nuestras vidas, oye, quién lo iba a decir) y, por el momento, los vamos a dejar ahí debatiendo y haciendo sus cosas, porque de todo tiene que haber en la viña del señor. En algún momento muchos de ellos se acabarán, por hablar en idioma de la generación Z, *putopillando* por alguno de sus ligues casuales y otros continuarán así toda la vida, bien por miedo o bien porque genuinamente nunca lleguen a enamorarse de otra persona de su mismo género.

En mi caso, que creo que es un poco más común, por mucho que me dije y me repetí a mí mismo una y otra vez que yo no era marica, que simplemente tenía una reacción en mi cuerpo ante ciertas imágenes y situaciones, llegó finalmente un momento en el que tuve que hacer frente a la realidad. Llegó el momento que probó que no era un chico que sentía atracción romántica hacia las mujeres y atracción sexual hacia los hombres.

Llegó el día en el que (lo diré así por seguir intentando lo de parecer joven) me *putopillé*.

***Anexo: ¿Qué pasa si lo que he descubierto sobre mí es que no siento atracción sexual hacia nadie en general?**

Cuando en este capítulo hemos hablado de que, en mi opinión y diría que de forma bastante consensuada, no tiene demasiado sentido separar la atracción sexual de la atracción romántica, como si ambas cosas no formasen parte de lo que llamamos la orientación sexual, podríamos decir que sí que existe una excepción a este hecho. Es lo que llamamos *asexualidad*.

La asexualidad es una orientación sexual en sí en la que la persona no siente atracción sexual por otras personas: ni hombres ni mujeres ni personas de género no binario. Sencillamente, no siente atracción sexual. Sin embargo, sí que pueden sentir deseos de compartir su vida con otra u otras personas y desarrollar una fuerte conexión sentimental y emocional o, lo que es lo mismo, sí que pueden enamorarse y sentir atracción romántica.

La asexualidad es una realidad; no es ningún tipo de trastorno ni es una enfermedad o algo que pueda «solucionarse» ni tampoco es algo que devenga de un trauma de la infancia que haya hecho que la persona pueda tener miedo al sexo. Evidentemente, también pueden existir personas que sientan recelo o un bloqueo ante la idea de mantener relaciones sexuales por una mala experiencia, no estamos diciendo que no, pero esas personas no entrarían en la definición de «asexuales».

Mi experiencia como persona alosexual[14] me impide poder explicaros de forma concreta cómo se vive la experiencia asexual. Si lo menciono en este libro es por un sencillo motivo y es que cabe la posibilidad de que estas líneas puedan ser leídas por una persona que esté sintiendo confusión con respecto a su nula forma de sentir atracción sexual. Vivimos en una sociedad hipersexualizada donde parece que mantener relaciones sexuales, cuantas más mejor, sea el objetivo principal de nuestra existencia en este mundo. La publicidad, el cine, la literatura, las portadas de las revistas, ¡absolutamente todo parece estar pensado para personas que sienten atracción sexual! Y no sentir atracción de este tipo puede convertirse en un complejo muy grave para personas acesexuales.

Sobre todo si estas personas son jóvenes y creen que tienen algún tipo de problema que solucionar al no dar con su sitio en la espiral de sexualización que las rodea y no encontrar referentes o información sobre este tema. Seamos sinceros: la representación de las personas asexuales en los medios culturales y en general es prácticamente nula. Por muchas series y películas con una amplia representación de la comunidad LGTB que haya podido ver, diría que solo he llegado a escuchar la palabra *asexual* en dos ocasiones: una en la serie animada *BoJack Horseman* y otra en la segunda temporada de la serie de Netflix *Sex education*, en esta última por un personaje ya no secundario, sino meramente anecdótico, cuya participación en la serie se limita a prácticamente una sola escena en toda la temporada. De esta forma, es bastante comprensible que puedan existir personas asexuales que no tengan ni idea de lo que les pasa, ya que nunca han conseguido ponerle un nombre.

Si este es tu caso, no dudes en informarte y, sobre todo, buscar a personas que creas que pueden ser como tú para poder compartir experiencias con ellas y determinar finalmente si eres una persona asexual. Seguro que estas personas pueden ayudarte a comprender mejor tu orientación sexual, a enfrentar mejor las reacciones de los demás cuando hables de ella y, en definitiva, a conocerte mejor y vivir más feliz, que es al final

lo que estamos intentando.

AMOR ADOLESCENTE

«Aceptamos el amor que creemos merecer».
Las ventajas de ser un marginado (1999)

«Life is a journey, and I'm finding myself everyday»
('La vida es un viaje, y voy encontrándome a mí misma cada día').
Kim Richards en *The Real Housewives of Beverly Hills*

Yo antes de comenzar este capítulo os voy a advertir de que se me da fatal hablar de amor. Y, cuando digo «fatal», es FATAL. Lo que sí se me da bien es hablar de hacer el ridículo, y eso lo he hecho y lo hago constantemente, así que creo que eso os dirá un poco cómo va a ser este capítulo. Vaya, que, si estabais esperando una preciosa historia de dos chicos que coinciden en una clase que generalmente no dan juntos, comienzan a hablar y a hacerse amigos y, a los meses, tras muchas tardes de juegos, películas y hablar de cómo se sienten, descubren su orientación sexual al enamorarse profundamente el uno del otro y se funden en un tórrido beso que los llevará a un romance adolescente de película, con o sin final trágico… pues no es lo que os vais a encontrar aquí, no. Las historias así tipo *Call me by your name* están muy bien para leerse el libro en unas vacaciones en la playa y llorar con un *affaire* similar en el que él no se acabe casando con alguna señora, pero en este libro no hay Elios, no hay Olivers y, por suerte para todas, tampoco hay melocotones implicados.

Negar tu orientación sexual, así, a bote pronto, es una movida que se vuelve un poco más fácil cuando solo has desarrollado atracción hacia personas desconocidas a las que has visto hacer sus cosas a través de una pantalla. Cuando piensas que solo esas imágenes te provocan una reacción, pero nunca has sentido nada remotamente parecido por un hombre al que pudieras tocar.

Al mismo tiempo, tenía esa excusa de «Es solo atracción sexual, algo físico; no tiene nada de relación con sentimientos o con amor».

Y eso seguí creyendo hasta que conocí al Amigo Revelador.

¿Quién es el Amigo Revelador? Pues mira, te voy a explicar.

Llamo Amigo Revelador (o Amiga Reveladora o Amigue Reveladore, dependiendo del caso, claro) a esa persona que conoces durante tu niñez o tu adolescencia (o ya en la adultez, en algunos casos) que pertenece a tu mismo género y con quien formas una conexión especial que más tarde te servirá para descubrir algunas cosas sobre ti mismo.

El Amigo Revelador es ese amigo con el que me sorprendí a mí mismo pensando: «Jo, cómo quiero a este amigo y cómo me gusta estar con él; es que me lo paso genial y nos reímos y comprendemos un montón y tenemos muchísimas cosas en común. Ojalá sea mi mejor amigo para siempre y ojalá decidiese que yo fuera su mejor amigo y me pusiera por delante del resto de sus amistades y pasásemos todo el tiempo que pudiésemos los dos solos».

Tres palabras: «Amiga, date cuenta».

La existencia de esta figura en el camino de autodescubrimiento de las personas LGTB (al menos de las que lo somos por nuestra orientación sexual) es bastante común. Tiendo a escucharlo especialmente al oír historias de mujeres lesbianas y bisexuales,

cuyo proceso para descubrir hacia dónde se dirige su atracción romántica y sexual puede ser, quizá, algo más sencillo que para los hombres al estar más permitidas socialmente las muestras de cariño y afecto entre dos chicas que entre dos chicos. Si dos niñas pasean de la mano, son sencillamente dos amigas jugando, casi como hermanas, dos muchachas compartiendo un inocente gesto de cariño y confianza y deteniendo juntas palomas al vuelo volando a ras del suelo, que diría Mecano. Sin embargo, dos niños que andan juntos de la mano son dos pedazo de maricones; ese acto poco tendrá de inocente a ojos ajenos y sufrirán las consecuencias a base de insultos y pedradas.

Los chicos pasamos nuestra infancia y nuestra adolescencia aprendiendo que el contacto físico con otros solo está permitido en muy muy contadas ocasiones y solo si entran en un contexto «humorístico» o de los deportes de equipo (todos tan antimariconerías, pero a todo el mundo le parece estupendo que los futbolistas se toquen el culo todo el rato en cuanto alguno hace algo mínimamente bien. Que alguien me dé una explicación heterosexual para esto, por favor). De esta forma, para nosotros pensar que hemos llegado a enamorarnos o simplemente a querer algo más que una amistad con otro chico enciende una ruidosa alarma en nuestras cabezas, ya que hemos aprendido que abrazar a otro hombre puede ser motivo de insultos, así que ¡imagínate si coges a ese hombre de la mano en público! ¡Imagínate si le besas! ¡Menuda hecatombe!

Por supuesto, no estoy diciendo que el autodescubrimiento de las mujeres sáficas sea fácil. De las experiencias que he oído de mis amigas más cercanas, imagino que uno de los principales problemas puede ser la invisibilización a la que se enfrentan como chicas a las que les atraen otras chicas. Todo ese rollo de «Son solo dos buenas amigas» que hemos comentado antes termina calando bastante en gran parte de las mujeres que forman parte de la comunidad LGTB, que acaban asumiendo que tener ciertos pensamientos o ciertos deseos respecto a otras chicas es lo normal entre amigas. Que querer pasear a solas con ella, acariciarla, disfrutar de lo bien que huele o querer ser su única mejor amiga por encima de todas las mejores amigas y estar juntas durante el resto de sus vidas es lo habitual entre dos chicas que se llevan bien.

Amiga, de verdad. Date cuenta.

Resumiendo mucho, a unos se nos dice que si sentimos cualquier tipo de deseo romántico o sexual o expresamos cariño hacia otro chico seremos marginados (si no apaleados) por ello. A otras se les dice que es normal que sientan «tanto» cariño por otras chicas porque las chicas «son cariñosas» con sus amigas y es lo máximo que pueden ser, porque esta sociedad entiende que las mujeres no son personas con conciencia y voluntad propia cuya vida sentimental y romántica puede tomar direcciones ajenas al hombre.

Vaya, que, si alguna vez alguien os salta con eso de «Se habrá hecho LGTB por moda, porque anda que no ha estado años diciendo que no lo era. Digo yo que se habría dado cuenta con 14 o 15 años, como mucho, como es normal», pues le podéis decir que se meta el dedito en el culo y gire, que probablemente para él habrá sido bastante más sencillo todo este proceso.

Pese a todos los obstáculos, llega un momento en el que empiezas a no poder negar

la realidad. En mi caso llegó a los pocos meses de conocer a este Amigo Revelador.

Hasta aquel momento, a mis 16 años (tan solo unos cuantos meses después del «incidente» con la pornografía entre hombres; me duró poco la gracia), todos los amigos que había hecho tenían ya suficiente mierda encima con el acoso escolar que sufrían por un motivo o por otro como para encima sumarle a todo ello la traición a la masculinidad que habría supuesto tratarme a mí o a cualquier otro chico de una manera, digamos, cariñosa.

Hasta ese momento, cualquier amigo que hubiera podido hacer rehusaba del contacto físico o de cualquier forma de comunicación que pudiese entenderse como «afeminada». Los códigos comunicativos, casi calcados a los del resto de los compañeros de colegio o instituto (especialmente trataban de emular los utilizados por los chicos más problemáticos y, por lo tanto, más populares), incluían insultos, bromas y chistes a costa de los rasgos menos normativos del resto… No incluían, en cualquier caso, la construcción de un espacio seguro en el que poder hablar de nuestra propia relación de amistad (o de supervivencia, fuese como fuese), de cómo nos podía hacer sentir algún comentario, de qué nos dolía de cómo nos trataba el resto de los compañeros…

Nuestra hombría siempre debía ser mucho más fuerte que todo eso. Siempre debíamos estar preparados para un ataque y cerrarnos en banda a mostrar cualquier atisbo de debilidad. No debía verse nuestro miedo, ni siquiera entre nosotros.

Como consecuencia de esto, mis primeras amistades se desarrollaron incluyendo unas dinámicas en las que, si yo era atacado al grito de «maricón» por algún personaje, las personas que pertenecían a mi grupo de amigos no solo no entraban a defenderme o, al menos, me consolaban tras el suceso: se unían a los ataques. Como una forma de reafirmar su masculinidad. Como una forma de evitar caer en el mismo saco que yo.

Y yo siempre lo acepté. Porque pensaba que era lo que había. Crecí y me desarrollé creyendo que ese modelo de masculinidad hegemónica era la única pauta de comportamiento aceptable para hombres, por lo que jamás esperé tener un amigo que se comportase de forma distinta y me ofreciese la comodidad de expresar cómo me sentía o que incluso me ofreciese un apoyo explícito ante cualquier situación que amenazara con derrumbarme. Creí que ese tipo de «amistad», si puede llamarse así, era lo único que me merecía.

«Aceptamos el amor que creemos merecer». Es una frase de *Las ventajas de ser un marginado*, una novela sobre un pobre pardillo de 15 años cuyo mejor amigo se suicida, así que comienza a escribir cartas narrándole su vida a nadie porque no tiene a quién contársela. Muy *mainstream*, pero, si sois tan básicas como yo, os va a encantar.

Y recuerdo que esa frase se me quedó bastante grabada cuando la escuché. «Aceptamos el amor que creemos merecer». Sí, tiene sentido. Toda esa historia de que, si tienes una autoestima de mierda, acabarás aceptando cualquier relación por el mero hecho de que te sentirás afortunado de, sencillamente, tener una, porque no crees que siquiera valgas lo suficiente como para tener una. No soy psicólogo, pero parece plausible, ¿verdad? ¿Funcionará igual con las amistades? ¿Hasta qué punto las personas a las que se nos ha insultado, vejado, azotado y vapuleado somos plenamente conscientes de que estamos hasta las cejas en una relación, ya sea sentimental, de

amistad o del tipo que sea, que no nos está haciendo bien, si a lo que estamos acostumbradas es a que nadie nos haga bien? Son preguntas que da miedo hacerse, ¿eh?

«Aceptamos el amor que creemos merecer». O la amistad. O lo que sea. Y yo acepté porque pensaba que era lo que merecía y, además, lo único que había. «Mala suerte, chaval, el raro eres tú. Has nacido en un mundo donde la gente funciona mal y, si tú funcionas de una forma tan rarita y necesitas que otros te ofrezcan su comprensión, apoyo y cariño, pues mala suerte». ¡Pues claro que lo necesitaba!

«Aceptamos el amor que creemos merecer». Y yo solo merecía eso y lo seguía creyendo porque nadie me demostraba lo contrario.

Hasta que alguien me demostró lo contrario.

Larga historia; vamos a resumirla un poco. Un día, haciendo limpieza en casa, encontré una foto de mi niñez (de cuando tendría unos siete u ocho años) en la que aparecía una compañera de clase con la que hice buenas migas (lo que a esa edad puede significar jugar juntos en el recreo y probar cada uno el bocadillo del otro, supongo). En un sorprendente acto de valentía (o al menos lo era para un chico que tenía un ataque de pánico cada vez que su madre le dejaba solo en la cola del supermercado mientras iba a por algo que había olvidado), mi yo de unos 16 años decidió buscar a esta chica en las redes sociales al recordar perfectamente su nombre y apellidos. Evidentemente, encontré a esta chica, que demostró interés por volver a estar en contacto conmigo y me ofreció comenzar a hablar por Messenger (si alguien que vivió su adolescencia a finales de los 2000, principios de los 2010, me está leyendo: no soy el único que echa muchísimo de menos Messenger, ¿verdad?).

A los pocos meses de comenzar a hablar (o de volver a hablar), la chica y yo decidimos quedar en el parque en el que solía relacionarse con sus amigos y con otras cuantas decenas (o cientos) de chavales y chavalas de edades similares, ya que era el lugar donde solía reunirse la gente de ambiente emo, metalero, gótico, etc., de la ciudad. De mi etapa emo, mi afición por Paramore y mi interminable flequillo de color azul tapándome un ojo hablaremos en otra ocasión; siento decepcionaros. El caso es que en este parque, de pura casualidad, fue donde conocí al que llamo mi Amigo Revelador.

El Amigo Revelador era completamente diferente a cualquier otro chico que hubiera conocido hasta el momento. Cuando nos presentaron, decidió saludarme con un abrazo. No un abrazo de estos en los que apenas te rozan y te dan dos hostias en la espalda en señal de hombría. Un abrazo de verdad, a los que, por cierto, estaba tan poco acostumbrado que casi me aparto de un manotazo en el mismo momento. Un comienzo un tanto extraño, sí.

No parecía preocuparle el hecho de que yo fuese algo «afeminado». No parecía tener problemas con efectuar alguna que otra muestra de contacto físico encaminada a demostrar cariño o afecto. No parecía interesado en realizar ningún tipo de chiste o broma dirigida a mi forma de hablar, de comportarme, de vestir, o a mi pelo. Sentía como si esa persona tuviera un genuino interés por hacerme sentir cómodo, por encontrar temas de conversación y gustos en común y desarrollar una amistad conmigo. ¿Qué clase de persona era esa? ¿Nadie le decía nada? ¿@policia_de_la_masculinidad?

Aunque al principio, evidentemente, me mantuve a la defensiva, lo cierto es que no me duró mucho. Al fin y al cabo, si tanto este chico como las nuevas personitas que acababa de conocer no parecían condenar los comportamientos por los que, en otro contexto, se me habría castigado, ¿por qué no ir con todo? Decidí hacer una cosa que jamás me había atrevido a hacer: ser yo mismo. Hacer los comentarios que me parecieran oportunos, relajar mi pose y mi postura para no transmitir una sensación de alerta todo el tiempo. Y todo ello fue bien recibido por quienes me estaban rodeando. La sensación de felicidad fue inmensa. Como si hubiese descubierto que había escapatoria, que el mundo tenía reservado un lugar para mí y que, simplemente, lo había estado escondiendo hasta el momento para hacerme apreciarlo con mayor intensidad.

Mi Amigo Revelador y yo comenzamos a conectar cada vez más. Jugábamos a los mismos videojuegos, nos gustaban las mismas películas, teníamos las mismas aficiones, teníamos un sentido del humor similar. Comenzamos a vernos cada vez más. Y cada vez estaba más a gusto con él.

Quería pasar cada vez más tiempo con él, empezarme los videojuegos que él comenzase a jugar para tener más tema de conversación con él, idear planes en los que pudiéramos estar los dos solos («Mi madre me ha dicho que puedo invitar a un amigo a dormir, ¿te apetece venirte? Solo puedo invitar a una persona porque no caben más en mi casa»).

Tras unos meses, comenzaron a llegar momentos un poco más reveladores (aún). Y es que comencé a enfadarme o a entristecerme cada vez que él decidía pasar su tiempo con otro amigo que no era yo.

Ups.

Sorpresa.

La hemos jodido.

Amiga, date cuenta.

Que los celos sean señal de que sientes algo de forma más intensa de lo que creías hacia una persona es algo que me parece bastante triste y, a su vez, revelador sobre el tipo de sociedad en la que vivimos, pero ese es otro tema.

La cuestión era que comenzaba a darme cuenta de que me había *putopillado*. No había más vuelta de hoja: necesitaba pasar todo mi tiempo con él, me ponía celoso si no era yo el elegido para cualquier plan, me esforzaba al máximo para gustarle y, encima de todo, ¡me parecía tan tan guapo! ¿He dicho «tan guapo»? ¡Puaj! Pero ¿no se suponía que yo sencillamente sentía atracción sexual hacia tíos, pero que no era un maricón?

Por si alguien se pregunta el final de la historia: no, nunca llegó a pasar nada. Ni siquiera llegué a intentarlo porque él, como cualquier muchacho de 16 años en plena pubertad, comenzó a mostrar un interés cada vez más incipiente en las chicas que nos rodeaban. Mi gozo en un pozo, mi pequeño corazón adolescente roto en pedazos, mi *teenage dream* convertido en una pesadilla. No me quedó más remedio que estar completamente hundido en la más absoluta de las miserias por el resto de mis días, un golpe del que nunca nunca llegué a recuperarme.

No, a ver, es coña.

Me pillé de un chaval que no tenía interés en mí, ¡vaya asunto! Por supuesto que

cuando tienes 15, 16, 17 años eso te parece el final del mundo. Por supuesto que te vas a tirar en la cama llorando bocabajo con la cara enterrada entre las manos como si de una princesa Disney estuviéramos hablando, pero ¡es que es la edad en la que haces eso! Un poco de *teenage drama* es completamente normal para cualquier chaval o chavala de esa edad, sea cual sea su orientación sexual. Y no pasa absolutamente nada. Se llora un poco, entras en Tumblr a repostear frases tristes (o al menos eso hacíamos en mi época) y, al mes, tan campante. Montarnos un poco en la cabeza nuestra propia tragedia griega tampoco tiene nada de malo. Si no, ¿de qué habrían vivido todos esos grupos cuyos cantantes me ganaban en longitud de flequillo? ¿De qué habría vivido Álex Ubago?

A día de hoy, aún no sabría decir si realmente ese fue mi primer amor o si, sencillamente, me nubló el hecho de haberme topado con el primer chico que me tratase como a una persona. «Aceptamos el amor que creemos merecer», he repetido cien veces en este capítulo. Y yo me topé de bruces con un amor, fuese del tipo que fuese, mil veces más cómodo, más sano y más reconfortante para mí del que había llegado a experimentar hasta el momento. Por eso creo que es tan difícil para personas como nosotras determinar si realmente estamos sintiendo un amor auténtico, una amistad o una devoción sincera hacia otra persona o simplemente hemos encontrado a una persona que podía servirnos de refugio ante los rayos, truenos y chuzos de punta que generalmente caen a nuestro alrededor.

Yo aún no lo sabía, pero, durante todo este tiempo, yo no me valoraba de forma alguna. No sentía aprecio alguno por mi persona. No me sentía suficiente, no me sentía merecedor de simpatía o favor alguno. Todavía hoy me cuesta creer que merezco algo de eso. Pero, al menos, soy consciente de ello. Sé lo que me está pasando. Puedo pararme a reflexionar sobre cualquier relación que esté formando y, tranquilamente, preguntarme a mí mismo: «¿Te están tratando de la forma que mereces? ¿Estás siendo justo contigo mismo? Si estuvieras observando esta relación desde fuera, ¿qué pensarías? Sientas que lo merezcas o no, ¿crees que recibes el respeto que deberías recibir?».

«Aceptamos el amor que creemos merecer». Durante mi adolescencia, solo acepté lo que creía merecer, sin pararme a pensar si era justo o no, si me hacía daño o no. Casi podría decir que tuve suerte de no caer en peores relaciones solo por aceptar que era lo que merecía.

De cualquier forma, toda esta experiencia me sirvió para descubrir que había un mundo fuera de los comportamientos y roles establecidos de forma tan estricta para los chicos. Descubrí que había personas que se comportaban de la forma en que siempre me habría gustado comportarme a mí. Descubrí que tenía muchas más posibilidades de las que creía para mí mismo.

Pero, sobre todo, descubrí que era marica.

*Anexo: Pero ¿soy marica? ¿Soy bisexual? ¿Pansexual, polisexual? ¿Qué soy?

Haberos contado mi historia puede estar muy bien por si se da el caso de que pasáis por una situación parecida, pero, evidentemente, cada persona es un mundo y cada una

tiene un proceso de autodescubrimiento distinto hasta llegar a encontrar (si es que lo haces) la etiqueta con la que más cómoda te sentirás.

Las dudas pueden ser muchas. Todo el debate con el tema de las cuestiones identitarias ha dado lugar a multitud de posturas diversas. Existen personas que defienden la idea de la existencia exclusiva de la monosexualidad (que solo se puede ser homo- o heterosexual, lo cual me parece, con diferencia, la idea más absurda de las que vamos a mencionar ahora mismo). Existen personas que defienden que nadie es del todo homo o del todo hetero. Existen personas que reducen las opciones a heterosexual, homosexual, bisexual y, si acaso, asexual. Existen personas que contemplan otras etiquetas, como *pansexual*[15], *plurisexual*[16] y otras tantas. Existen personas que opinan que el término *bisexual* debería prevalecer ante cualquier otra etiqueta empleada para describir una atracción ajena a la monosexualidad y su definición sería, según la autora y activista Robyn Ochs:

> La capacidad de sentir atracción sexual, emocional y/o romántica por personas de más de un sexo y/o género, no necesariamente al mismo tiempo, de la misma manera o con la misma intensidad.

Algo que aún no os he mencionado es que, cuando comencé a notar mi atracción sexual hacia otros hombres y, posteriormente, comencé a plantearme mi identidad sexual, la primera etiqueta que utilicé fue la de «bisexual». Y como yo otros tantos y tantas, hecho que provocó que unos años más tarde, cuando terminé de asumir mi auténtica orientación, llegase a sentirme culpable por haber «ayudado» a perpetuar la creencia de que la bisexualidad es una fase y que, en algún momento, toda persona bisexual vira hacia la hetero- o la homosexualidad.

Creencia, por si hacía falta decirlo, completamente falsa, por supuesto.

Una persona bisexual probablemente será bisexual toda su vida. O, al menos, así es en la mayoría de las ocasiones. Por supuesto que existen casos como el mío de personas que durante un tiempo dijimos ser bisexuales para finalmente revelar nuestra auténtica identidad (esto suena un poco a cuando destapaban al malo de un capítulo de *Scooby Doo*; muy épico, la verdad), ¡pero no es lo mismo que decir que la bisexualidad es una fase!

En mi caso, decía ser bisexual porque realmente me forcé a creer que lo era. Una parte de mí rehusaba creer que era «gay», con todo lo que esa palabra conlleva: todo el estigma, toda la pérdida de la masculinidad (concepto que ahora, por supuesto, me importa más bien tirando a poco). De alguna forma, me aferré al hecho de que también había mostrado «interés» (bastante menos del que creía en aquel entonces) por chicas para tratar de defender que no era el maricón que tantas veces me habían dicho que era.

Ya veis, como si los hombres bisexuales no sufrieran discriminación alguna. Como si, además de la homofobia que sufren al ser percibidos también en su mayoría como hombres gays, no sufrieran la invisibilización de su auténtica orientación sexual. Pero en aquel momento en mi cabeza tenía sentido, qué queréis que os diga.

El caso es que lo mío no fue inmediato. No sentí atracción sexual hacia una persona de mi mismo género y dije: «Vale, ha pasado esto, así que ahora tengo que organizarme: voy a leerme un par de ensayos sobre estudios *queer* y sobre terminología

identitaria para tener estipulada cuanto antes la etiqueta con la que me identificaré a partir de ahora y comenzaré un plan de inclusión con la nueva comunidad a la que entraré a formar parte».

Pues no, no funciona así la cosa.

Amigas, es normal pasar un tiempo sin tener ni idea de lo que eres ni de qué te gusta exactamente ni de cómo te sientes. Es normal incluso, aunque no lo haya mencionado especialmente aquí al no contar con experiencias propias para ello, que te cuestiones si el género que te asignaron al nacer es realmente el tuyo. Es probable que el viaje de autodescubrimiento sea largo. Puede durar días. Puede durar meses. Puede durar años. Y, dure lo que dure, habrá tenido la duración correcta. Incluso si nunca termina, porque el descubrirse a una misma es un proceso que nunca termina del todo.

Por supuesto que tener una etiqueta puede ser importante. Por supuesto que delimitar aún más tu identidad como ser social puede ser importante. Claro que tener una etiqueta puede lograr que sepas discernir mejor qué tipo de opresión y discriminaciones sufrirás, para tenerlas identificadas de antemano y saber mejor cómo enfrentarte a ellas, o puede ayudarte a diferenciar quiénes serán tus aliados y quiénes tus enemigos a lo largo de gran parte de tu vida.

Pero tener una etiqueta no debería convertirse, bajo ningún concepto, en un motivo de ansiedad. Debería ser parte de un proceso lento, paulatino, tranquilo, que puede causar más de un dolor de cabeza, pero que, al fin y al cabo y como todo en la vida, deberías tratar de disfrutar y saborear lo máximo posible.

Después de todo, no deberías escatimar tiempo en conocer más y mejor a la que siempre será la persona más importante de tu vida: tú.

De verdad, no tengas prisa: lo que tenga que llegar llegará.

Y también está bien si crees que lo sabes y, después de un tiempo, descubres que te equivocaste. Y también está bien si pasan años o incluso si nunca llegas a identificarte con una etiqueta concreta.

Si vives una vida fuera de los modelos cisheteronormativos, habrá mil hermanas de la comunidad LGTB y colectivos que querrán formar parte de todo esto contigo y podrán convertirse en tus amigas, en tus confidentes.

No tengas prisa. Respira. Investígate. Conoce a otras personas, otras experiencias. Prueba.

La vida es un viaje. Intenta disfrutar de cada parte del camino.

PERO ¿POR QUÉ SOY MARICA?

«¿De dónde venimos las maricas? Yo de Sevilla, ¿y tú?».
Paco Vidarte en *Ética marica*

«Ha habido maricones toda la historia de la humanidad. ¡Toda la historia! ¿No puede haber un maricón en Puente Viejo?».
Paquita Salas

Antes de embarcarme en toda esta historia de mi adolescencia, cuando os he mencionado mi actividad actual como divulgador y activista en redes sociales, he enumerado las tres preguntas que más he recibido a lo largo de mi presencia como personaje abiertamente LGTB en redes: «¿Cómo sé qué soy exactamente?», «¿Por qué alguien es gay, lesbiana o lo que sea?» y «¿Cómo salgo del armario con la gente cercana a mí?».

La segunda pregunta es una de las más habituales. El típico «¿Maricón se nace o se hace?» de toda la vida y que parece preocupar bastante más a las personas cisheterosexuales que a las personas *queer*, como si nuestra existencia necesitase explicación pero la suya no.

Tratar de dar una explicación a la diversidad sexual es algo tremendamente complejo, no digo que no. El error de mucha gente es pensar que la heterosexualidad no entraría dentro de todo ese entramado de «cosas que explicar» por el simple hecho de que es lo más «habitual» para ellos.

Habrá quizá padres que se encuentren leyendo este libro con la esperanza de hallar alguna «explicación» para lo que está pasando con su hija o su hijo: «¿Por qué es así? No lo entiendo, no le hemos criado de esta manera. ¿Será por las compañías? ¿Es algo genético o biológico? ¿Se le pasará?».

La atracción sexual es un hecho. La identidad de género también lo es. La forma en la que las hemos descrito y «construido», más que biológica, puede ser social, cultural, etc. Al fin y al cabo, todo esto de lo que estoy hablando es una ciencia social… ¿Por qué existen personas heterosexuales, homosexuales o bisexuales? Por el simple motivo de que nosotros les hemos puesto esos nombres. ¿Por qué existen hombres y mujeres cuando podríamos haber pasado la historia de la humanidad siendo, sencillamente, seres humanos? Porque, en algún momento, hace miles de años y basándose en unos criterios u otros, hubo alguien que comenzó a tratar de diferente forma a unas personas de otras y a asignarles, según cómo decidieron clasificarlas, una misión concreta en su sociedad.

Desde mi punto de vista, es absurdo buscar el «motivo» o el «origen» de la homosexualidad, la bisexualidad o las identidades alejadas del cisgénero. De hecho, me parece realmente revelador que exista tantísima gente que necesita buscar un motivo biológico, un gen o incluso un trauma en la infancia para explicar que haya gente como nosotras. Cualquiera diría que una persona cisheterosexual se niega a creer que una persona pueda no ser y sentir exactamente igual que ella sin que haya una razón que diferencie otras experiencias de la suya. Algo así como «Me niego a creer en la diversidad sexual; todo el mundo es en su origen como yo, solo que algunos cogen un

virus y se vuelven mariquitas, pero en realidad lo normal es ser como soy yo». Ese vendría a ser un poco el mensaje detrás de toda esta búsqueda, esa ansia desmedida por una parte de la población por ser «lo normal», lo que «está bien».

Lo de que alguien se convierta en marica por un trauma infantil o por ir a las duchas de la piscina sin chanclas diría que es algo que se tiene ya más o menos superado (por lo general, vaya, que sigue habiendo de todo). Sin embargo, nos seguimos encontrando esta obsesión en los medios de comunicación.

Hace unos años, una noticia de *El País* rezaba en su inicio: «La causa de que existan hombres gays o mujeres lesbianas sigue intrigando a los científicos. Y nadie encuentra una explicación»[17]. Todo para acabar hablando de que, según un par de científicos, la homosexualidad quizá podría existir debido al «tamaño del cerebro» o de la sensibilidad heredada a la disminución o al exceso de testosterona: si un niño hereda una especial sensibilidad a ella será gay y si una niña hereda un exceso de ella será lesbiana. Imagino que estas personas tendrían una embolia al descubrir que existe la bisexualidad, supongo.

Cabe destacar, por si os lo estabais preguntando (que, por mucho que yo diga que no tiene importancia, alguno seguirá teniendo ahí su curiosidad picando), que la mayoría de los expertos en la actualidad (y no los que se dedicaron a estudiar a unos pocos gemelos a principios de los años 90[18]) coinciden en que no, la homosexualidad no está dictada por los genes con los que haya nacido una persona[19]. Y no lo digo yo: lo dice una macroinvestigación internacional publicada en la prestigiosa revista *Science* a cargo de Andrea Ganna, responsable del grupo del Laboratorio de Biología Molecular Europea en el Instituto de Medicina Molecular de Finlandia y profesor en el Hospital General de Massachusetts y en la Escuela de Medicina de Harvard. Y os lo suelto así porque hay gente que parece que, si algo no lo dice un señor con treinta y siete títulos detrás, parece que no se lo cree. Pues en el título de este aparecen hasta Massachusetts y Harvard, fíjate si será importante aquí mi primo. Para que veáis que yo este libro lo estoy escribiendo según me va saliendo, pero me he venido informado y con fuentes.

Si no es algo marcado por los genes, entonces… ¿es algo que cada uno decide?

Evidentemente no. La orientación sexual no es, definitivamente, algo que cada persona pueda elegir a su libre albedrío. O, si no, ¿de verdad pensáis que habría gente eligiendo voluntariamente que les gustasen los hombres? Eso no se sostiene por sí solo, vamos a ver.

Coñas aparte, considero que esta pregunta no es ni siquiera digna de rebatir. Al fin y al cabo, si una persona defiende el argumento de que gays, lesbianas y bisexuales deciden libremente cómo van a sentir su orientación sexual, ¿no estaría defendiendo que las personas heterosexuales la eligen también? ¿O acaso está manteniendo la idea de que a los hombres gays realmente nos atraen las mujeres, pero decidimos enfocar nuestras vidas sexuales y amorosas hacia personas por las que físicamente no sentimos ni una pizca de deseo?

¿Alguien entiende por qué nadie haría algo así?

«Pues por moda», dirían algunos. «Por tener algo diferente».

Amigo, yo por moda me puedo hacer un *piercing* en la ceja o me puedo tatuar un tribal en el culo (si esto fueran los años 90, al menos), pero pensar que una persona va a elegir voluntariamente pasar su vida al lado de otra hacia la que no siente auténtica atracción sexual, condenándose además a sufrir la discriminación, la opresión y los peligros a los que seguimos expuestas maricas, bolleras, bisexuales y trans, pues mira, qué quieres que te diga. Me trago antes el cuento de que yo lo mío lo he pillado por andar sin chanclas en las duchas de una piscina pública.

Pero ¿desde cuándo hay gays, bis y lesbianas?

Todo este lío se vuelve aún más absurdo cuando volvemos a mencionar el hecho de que clasificaciones como «homosexual», «heterosexual» y «bisexual» han sido creadas por nosotros mismos, los seres humanos, de forma, además, tremendamente reciente. El término *homosexual* comenzó a utilizarse a finales del siglo XIX para referirse a lo que poco antes se llamó por otros mil términos, como el popular *sodomitas*, pero hombres que mantenían relaciones sexuales con otros hombres ha habido toda la historia de la humanidad y tenemos constancias más que de sobra con los grabados, las esculturas y las historias que hemos recibido desde la Grecia clásica o la Antigua Roma. Vaya, que un porrón de siglos antes de Cristo, hace dos mil y tres mil y no sé cuántos mil años, ya había tíos dándose por el culo sin ningún tipo de problemas ni miramientos. De ahí viene muchas veces la excusa de muchos para «borrar» de la educación pública la diversidad afectivo-sexual que ha rodeado a grandes figuras de la historia, como pueden ser (y paso a enumerar) Sócrates, Platón, Julio César, Nerón, Alejandro Magno, el emperador Adriano, Leonardo da Vinci, Miguel Ángel, y así podría seguir durante un mes. Y sí, ya sé que no hay mujeres en la lista, pero qué queréis que os diga: la historia relegó durante siglos a las mujeres a mucho menos que un segundo plano, así que los nombres que podría dar, como por ejemplo Frida Kahlo, Virginia Woolf o Eleanor Roosevelt, son bastante más recientes.

El caso es que el hecho de que términos como *homosexual* (creado con la intención de patologizar la atracción sexual hacia el mismo género, motivo por el que yo, personalmente, prefiero no utilizarlo demasiado), *gay*, *bisexual*, etc., sean tan recientes ha sido utilizado como excusa para no mencionar este tipo de conductas en personajes históricos que absolutamente todos conocemos y estudiamos en nuestra etapa de colegio e instituto. Algo así como «No mencionamos que Julio César pudiese ser gay o bisexual porque no lo era. Sencillamente, se acostaba con otros hombres, pero eso en aquella época no era nada raro y no tenía un término específico para ello, así que no era ni gay ni bisexual porque esas palabras no existían». Amigo, ¡pero tampoco existía el término *heterosexual* y no dices en tu clase que César de heterosexual tenía más bien poquito! De hecho, siempre le ha rodeado la leyenda de que uno de sus adversarios políticos lo llamó «el marido de todas las mujeres y la esposa de todos los hombres». Vaya, que lo suyo era más bien *vox populi*.

La movida de la cuestión identitaria

Lo que vengo a decir con este ejemplo es que las clasificaciones y la forma de considerar a las personas según cómo sienten atracción sexual es algo supeditado a la cultura y al contexto histórico. En la actualidad y en nuestra sociedad occidental tenemos estas «cajitas» donde vamos colocando a la gente según si se acerca más a un molde o a otro de cómo entendemos que debe funcionar el deseo, pero eso es algo que hacemos de una forma bastante reciente y que, según varios divulgadores y entendidos del tema, también tiene los días contados. En algún momento de la historia (que quién sabe si tú y yo lo veremos), todo este sistema que hemos creado para clasificar a las personas dejará de tener sentido. De hecho, cada día tiene menos sentido: la existencia de personas cuyo género no es binario tiene un peso político cada vez más notorio a nuestro alrededor y el género binario en sí se percibe, de forma general, de una forma cada vez menos estricta y tradicional.

¿Cómo definimos la orientación sexual de una persona de género no binario? Es decir, no es ni un hombre ni una mujer, pero esta persona podría sentir atracción solo hacia hombres (y personas cuya expresión de género recuerde a lo socialmente entendido como hombres). ¿Sería entonces gay? ¿Heterosexual? En muchas ocasiones, las personas de género no binario deciden la etiqueta que utilizarán en función de la opresión que puedan sufrir por la parte del espectro en la que se ubiquen y por cómo las entienda la sociedad. En ese caso, una persona de género binario que siente atracción por los hombres y a quien la sociedad le atribuye habitualmente el género masculino probablemente se identificará, a su vez, como gay o como marica, ya que, debido a su forma de sentir deseo, sufrirá un tipo de rechazo específico (en este caso, homofobia).

Esta pequeña reflexión nos abre dos posibles nuevos hechos dignos de comentar:

1 - Que la cuestión identitaria (cómo nos denominamos y si eso entra a formar parte de nuestra identidad) tal y como la conocemos en la actualidad (gay, lesbiana, bisexual, trans) tiene una fecha de caducidad, pues reduce a las personas a definiciones que en breve pueden quedar obsoletas y que se antojan incompletas, teniendo en cuenta, además, que la sexualidad puede ser fluida y que una persona puede pasar años sintiendo atracción sexual por un género y sentir, de repente, atracción por el otro sin previo aviso, ya sea porque sencillamente ha tardado en darse esa atracción o porque unas condiciones sociales y culturales (la homofobia interiorizada, el miedo, el autoconvencimiento de que se es heterosexual por presión externa) lo han determinado de esa manera.

2 - Que llamamos al tema de las etiquetas «la cuestión identitaria» por un motivo: los términos *gay*, *bisexual*, *lesbiana*, *trans*, *trans de género no binario*, etc., no se dedican a describir una forma de sentir, una atracción sexual o una disconformidad con la asignación de género realizada al nacer, sino una identidad. Yo soy gay porque me atraen sexualmente los hombres, pero sobre todo soy gay porque sufro homofobia. Soy gay porque mis parejas han sido chicos, pero soy gay porque, además de eso, desafío los roles que me ha impuesto la sociedad por ser hombre de diversas formas, como por ejemplo teniendo pluma, vistiendo y actuando de forma poco masculina, expresando de forma diferente (o expresando a secas) mis sentimientos, prefiriendo aficiones,

entretenimientos, elementos culturales… generalmente asociados a las mujeres, y un largo etcétera. Y soy gay porque, cuando voy por la calle, soy susceptible a recibir una paliza al grito de «maricón», tanto si estoy en ese momento dando a entender mi orientación sexual de forma explícita (yendo de la mano con mi pareja, por ejemplo) como si voy solo escuchando música por la calle.

Por qué te atraen unas personas u otras tiene una importancia absolutamente nula a la hora de hablar de las realidades *queer* y LGTB. Da igual si todo esto lo causa un gen, si hay motivos sociales y culturales implicados, si hace doscientos años se te habría llamado «sodomita» o, con suerte, «homófilo» o si dentro de treinta años no van a existir ninguna de las categorías que ahora conocemos. Todo esto está muy bien si quieres ponerte a estudiar tu historia para conocerla mejor y pasársela a los jóvenes mariquitas del mañana, que también es muy importante, pero para ser tú mismo, tú misma o tú misme, estar a gusto con quien eres e incluso comenzar a llevar por bandera la lucha por los derechos de las personas LGTB importa más bien tirando a poco.

Como hemos dicho anteriormente, que no tengas clara la etiqueta con la que vas a identificarte a partir de ahora o que incluso puedas pasarte años sin encontrar una que sientas que te defina al 100% es completamente válido y normal. Al fin y al cabo, cada persona es completamente diferente y siente de forma diferente y considerándote «LGTB», «*queer*», «desviada» o como te apetezca llamarlo para simplificar ya estás más que de sobra amparada por nuestra bandera y contarás con la ayuda de cientos de tus hermanos, hermanas y hermanes cada vez que tengas cualquier tipo de problema relacionado con tu orientación sexual o tu identidad de género.

Eso es lo importante. Quién eres tú. Cómo te sientes. Qué sientes. Cómo te expresas. Cómo te relacionas. Quiénes son tus hermanos, hermanas y hermanes. Quiénes van a ser tus enemigos. Qué tipo de vida quieres vivir, qué obstáculos vas a encontrar en tu camino y cuáles van a venir del hecho de que no entras dentro del molde de la cisheteronorma.

Lo importante será tu felicidad. Será que vivas el tipo de felicidad que tú has elegido.

No nos hace falta saber el motivo de nuestra existencia, como si solo nosotras necesitásemos permiso para existir.

Necesitamos tener nuestra seguridad, nuestros derechos y nuestras condiciones de vida dignas y rodeadas del respeto que merecemos.

Necesitamos ser felices. Y para eso poco importa un gen, una teoría social, desde qué siglo existe gente con comportamientos parecidos a los nuestros o lo que la gente piense de si has llevado chanclas o no al ir a las duchas de la piscina de tu barrio.

EL ARMARIO, EL DICHOSO ARMARIO

«Desde hoy, limpiando armarios. ¡Que son para la ropa, no para las personas!».
SpanishQueens, primer canal de YouTube español de temática LGTB

«Vivir en el armario es vivir en la mentira. Nadie nos va a conocer tal y como realmente somos. Algo tan importante para nuestras vidas lo vamos a tener que ocultar siempre, sin compartir nunca nuestras ilusiones, nuestros amores, nuestros miedos».
Jesús Generelo en *Sin complejos: guía para jóvenes LGTB*

La última de las tres preguntas más habituales entre las personitas más jóvenes de la comunidad LGTB es, por desgracia, una a la que jamás he podido ofrecer una respuesta que haya podido funcionar de manera universal.

Ya he descubierto mi orientación sexual o identidad de género. O, al menos, sé que no soy cisheterosexual, como la gente a mi alrededor asume de mí. He trabajado en descubrirlo, he trabajado en aceptarme.

Y ahora, ¿qué hago con mi familia, mis amigos y las personas de mi ambiente cercano?

¿Cómo les digo que todas las ideas que se han hecho sobre mí, sobre mi género o sobre cómo voy a relacionarme con mi propio género y con el contrario, sobre la forma en la que estructuraré mi futuro o con quién lo haré no son, probablemente, ideas acertadas?

¿De qué forma les comunico algo que puede que cambie por completo su forma de verme?

¿Cómo lo hago para salir del dichoso armario?

Por supuesto, habrá personas que lean este capítulo con un aire de «Venga ya, estamos en el siglo XXI. Hace años que el matrimonio igualitario está aprobado, salen maricas en televisión todo el rato. ¿Qué problema vais a tener para salir del armario? ¡Es un drama sin sentido que os montáis porque os gusta hacer de todo lo referente a vuestra sexualidad un evento sobre el que gire todo vuestro entorno!».

Vale, gracias por tu opinión que absolutamente nadie había pedido.

Sí, hay algo que es obvio: ser LGTB no es ilegal (en nuestro país y en la mayoría; en algunos lo sigue siendo, recordémoslo) y salir del armario a día de hoy no resulta, de forma general, tan peligroso como podría haber resultado hace un siglo, hace cincuenta años o incluso hace quince.

Las imágenes de películas ambientadas en los años 70 u 80 en las que padres furiosos apalizaban y echaban de casa a sus hijos adolescentes cuando descubrían una revista de tono homoerótico[20] debajo de sus camas se nos antojan ya prehistóricas, como si en la actualidad fuese algo imposible de contemplar.

Ojalá fuera así.

Las experiencias que seguimos escuchando las personas que nos movemos dentro de los ámbitos del activismo y la divulgación en temática LGTB llegan a dar auténtico pavor. Padres que siguen expulsando a sus hijos de casa o que los encierran para evitar que puedan continuar bebiendo de «malas influencias», que los fuerzan a asistir a pseudoterapeutas para «arreglar» su conducta o verificar que no lo hacen por una

«moda»…

Una prueba de la situación por la que siguen pasando miles de adolescentes pudo verse en diversos estudios y noticias realizados por medios y colectivos LGTB durante el confinamiento llevado a cabo entre marzo y junio de 2020 en España como medida de prevención y detención de la epidemia de la covid-19. Varios portales se hicieron eco de la situación de especial vulnerabilidad que sufrían jóvenes gays, lesbianas, bisexuales y trans que habían sido obligados a pasar las 24 horas del día rodeados de personas que no aceptan que, sencillamente, sean quienes son. «Vivir aquí me pasa factura diariamente; me reprimo, me encierro y me siento mal conmigo mismo», declaraba un chico de 20 años al diario *Público*[21].

No es solo una situación por la que tuvieran que pasar los más jóvenes. Un artículo de *Newtral* explicaba que la soledad, el aislamiento y la falta de apoyo familiar son las principales dificultades para el 40% de las personas mayores LGTB, según un estudio de la FELGTB[22].

Por otra parte, un estudio realizado en 2020 marcaba que cada día un 72% de las personas gays, lesbianas, bisexuales y trans «volvían» al armario en su trabajo para evitar discriminación materializada en chistes, comentarios negativos, burlas, insultos o la aparición de un techo de cristal que les impediría promocionar en sus empresas y mejorar así sus condiciones económicas y laborales[23].

Menciono todos estos casos para dejar esto claro desde el principio: el armario no es una figura que solo esté presente durante la adolescencia o la juventud, cuando aún no tienes claro quién o cómo eres exactamente. Está presente durante toda la vida.

Y, más importante aún, no se sale una sola vez del armario. Salimos cada día.

Te explico.

Cuando hablamos de «salir del armario»[24], nos referimos a ese momento en el que contamos a nuestros familiares y amigos más cercanos que nuestra orientación sexual o identidad de género es diferente a la que habían asumido que tendríamos. Pero ¿es posible hacerlo de una sola vez? ¿O, por el contrario, debemos volver a salir del armario cada cierto tiempo?

La alegoría del armario existe por un motivo muy simple, que es la asunción de la cisheterosexualidad obligatoria para cada persona que existe en el mundo. Esto es así: salvo muy muy contadas excepciones, unos padres asumirán que su hijo o hija será cisheterosexual desde el momento en el que nace. También lo asumirán el resto de los familiares y personas a su alrededor. Lo asumirán sus profesores, sus compañeros y compañeras de clase, el personal público que le atienda en diversos establecimientos y servicios a los que acuda cuando crezca…

Las maricas, bolleras, bisexuales y trans no hemos creado los armarios de los que estamos hablando. En ningún momento hemos cogido un martillo y cuatro tablas de madera y lo hemos construido. En ningún momento hemos ido a IKEA, hemos echado un ojo al modelo Klëtserg y hemos dicho: «Sí, parece cómodo. Creo que aquí es donde voy a esconderme el resto de mi vida».

El armario no lo hemos creado nosotras. El armario lo ha creado la sociedad que tenemos alrededor suponiendo que somos personas que en realidad no somos. El

armario no existe porque hemos decidido escondernos; el armario nos lo han puesto delante a base de repetirnos una y otra vez que no podemos salir a la luz.

Esta asunción de cisheterosexualidad provoca que prácticamente todo el mundo asuma que vamos a ser y a sentir de la manera «tradicional» porque es lo «normal» y porque cualquier otra opción es una «desviación». Y eso es algo que nos afecta día tras día por mucho que ya nos hayamos descubierto ante nuestros padres, porque conocemos a personas nuevas cada día de nuestra vida: vamos al instituto, algunos van a la universidad, a un puesto de trabajo, somos atendidas en los servicios sanitarios, en cualquier tipo de negocio, hacemos amigas que nos presentan a otras amigas… Y un alto porcentaje de estas personas nos va a volver a encerrar en el armario que tienen (ellas, que no nosotras) dentro de sus cabezas.

Y evidentemente que va a haber casos en los que la asunción sea más probable y casos en los que lo sea menos, pero, como persona marica con pluma y que suele patearse las calles con alguna pulsera de los colores de la bandera arcoíris, os lo aseguro: siempre habrá alguna persona que aún te ubique en otra parte del espectro afectivo-sexual en su cabeza. Sobre todo porque a día de hoy aún existen personas que ni siquiera tengan un espectro afectivo-sexual en sus mentes. Vaya, que podría pasearme delante de ellos de la mano con otro chico, llevando la bandera LGTB como capa y tirando purpurina al grito de «¡Vivan los maricones!», que probablemente pensarían: «Qué rara es la cabalgata de los Reyes Magos este año». De todo tiene que haber.

Tener que revelar tu orientación o identidad a sabiendas de que existe un gran porcentaje de personas que acumulan un preocupante número de prejuicios sobre la gente como tú es, habitualmente, un mal trago. De ahí que tantas personas que aún no han dado el paso necesiten consejo y ayuda con su situación personal o, al menos, escuchar historias de algunas de sus compañeras y compañeros para conocer casos a los que puedan enfrentarse.

Y así fue mi salida del armario

Hasta el momento, en las páginas en las que os he hablado de mi propia historia, he tendido a hacer bastante hincapié en el hecho de que, tanto en mi infancia como en mi adolescencia, mi entorno, especialmente en mis centros de estudios, me asumió y dio el trato de persona marica desde mucho antes de que yo mismo supiera que podía serlo.

Podría parecer que, por ello, nunca tuve necesidad de «salir del armario». Que mi pluma y mi sensible forma de ser, alejada de los cánones más imperativos de la masculinidad hegemónica, alertaron ya a mis familiares y amigos de lo que estaba por venir y que probablemente no tendría ni que pronunciar jamás en voz alta las palabras «Soy gay».

Os equivocáis.

Una vez había asumido que lo que estaba sintiendo por el Amigo Revelador era algo más que una amistad que se me había ido un poquillo de las manos y comencé a identificarme como una persona no heterosexual (finalmente como marica), comencé a plantearme que en algún momento sería buena idea tratar de comentárselo a alguien

para ir comprobando cómo reaccionaban.

En primer lugar, se lo confesé a una chica a la que había conocido muy muy pocos meses atrás. Era una persona nueva en mi vida y nuestra amistad había recorrido un camino muy corto aún, pero sabía que tenía otros amigos gays y se comportaba de forma completamente normal con ellos. ¡Ya era algo! Lo poco que había visto «reaccionar» a mis amigos de clase y a mis familiares con respecto a hombres gays o con una masculinidad «distinta» no me había inspirado demasiada confianza como para empezar por ellos.

Evidentemente, la reacción de la chica fue completamente normal: «¿Y te gusta alguien?».

¿Os lo podéis creer? Yo le acababa de desvelar el secreto que me mantenía en vilo por las noches y ella ya estaba pensando en cotillear. ¿Creéis que eso es normal?

Pues sí. Absolutamente. Y, de hecho, me ayudó muchísimo percibir una reacción tan natural de ella.

Hay un motivo por el que le contamos absolutamente toda nuestra vida y nuestros problemas más complejos a la chica que acabamos de conocer haciendo cola en el baño de la discoteca con tres copas de más (¿no? ¿Soy el único? ¿De verdad?) y, sin embargo, no les contamos algo así a las personas que habitualmente tenemos más cerca. Se nos hace mucho más fácil desahogarnos con alguien que apenas nos conoce porque sabemos que, si su reacción es negativa, nos va a dar completamente igual, pero ¿qué pasa cuando la reacción negativa viene de una persona que consideramos prácticamente indispensable en nuestra vida?

En mi caso, hice mi debut con una persona con la que tenía menos confianza para, a continuación, escalar el siguiente peldaño: mis amigos del instituto. O, al menos, un par de ellos con los que consideraba que podía tener algo más de confianza y una relación más basada en una intención de entendernos mutuamente que en fingir juntos que nos reíamos muchísimo de la gilipollez que pudiera haber proferido el cafre que se sentaba al final de la clase.

—¿Os puedo contar una cosa?

Mi yo de 16 años sentado en el banco de un parque comiendo pipas con un compañero y una compañera de clase se sentía, de repente, increíblemente valiente tras la experiencia con su otra amiga.

—Me gusta [insertar aquí el nombre del Amigo Revelador].

Y la reacción se tradujo en risas. No unas risas malintencionadas, por suerte.

—¡Mira que llevaba meses pensándolo! «No para de hablar de ese chaval, está todo el día con su nombre en la boca, ¿será que le gusta?». ¡Pues acerté!

—Yo ya lo sabía, la verdad.

Y ya está. Tan sencillo como eso. Sin dramas, sin abrazos nerviosos de «Qué mal lo tienes que haber pasado todo este tiempo». Eligieron tratarlo con la mayor naturalidad del mundo y yo, honestamente, lo agradecí.

No fue hasta algo más tarde, cuando ya había comenzado a salir con el que sería mi primer novio, cuando decidí contárselo a mis padres.

«Claro, es que no es justo para mi novio ni para mis padres… Aparezco por mi casa con él, les digo que es solo un amigo, que se va a quedar a pasar la noche porque es de

otra ciudad y no llegaría al tren, ¡pero es que no es verdad! O sea, sí que es de otra ciudad, pero se queda porque es mi novio, y, claro, les estoy mintiendo y el pobre no puede ser él mismo ni darme la mano por la calle en mi ciudad por si nos ve alguien… Tengo que decírselo; es lo justo para todos».

Haré un inciso para decir que esto fue lo que pensé, pero nada más lejos de la realidad.

El momento en el que decides hacer algo público sobre ti mismo es tuyo. Te pertenece a ti. Solamente a ti. Y en ningún momento debes hacerlo presionado por estar «mintiendo» cuando realmente no estás mintiendo: estás esperando a tener asegurado tu propio bienestar.

Si no sabes si la reacción que va a tener la persona a la que se lo vas a contar será buena o mala, no pasa nada porque esperes a un momento en el que creas que está algo más preparada para lo que va a escuchar. Habrá incluso casos (cada día menos, por suerte) en los que ni siquiera sea una opción revelarles tu orientación sexual o identidad de género a tus padres porque podría llegar a peligrar tu integridad física o psicológica. Recordemos que, por desgracia, siguen pasando cosas terribles y el hecho de haber engendrado (o adoptado) a un niño o niña no te convierte en una persona ideal para criarla.

Si no estás seguro, espera tu momento.

En mi caso, me creí eso de que hay que salir del armario por respeto a la gente de tu alrededor y que es una cosa que debe hacerse más pronto que tarde. Además, Lady Gaga acababa de lanzar la canción *Born this way*, cuya letra, si no la conocéis, viene a ser la más marica jamás lanzada por una estrella del pop, y me sentía como con muchísimas fuerzas de repente, así que decidí hacerlo, ya por último, con las personas con las que sabía que más me costaría: mis padres.

Decidí hacerlo primero con mi madre. Apareció por mi habitación para comentarme algo y, antes de que se fuera, le dije:

—Oye, tengo que decirte una cosa. [Insertar nombre del primer novio] no es mi amigo. Es mi novio.

Ojos como platos. Absoluto estado de *shock*.

«¿Por qué no reacciona? Es decir… se lo he dicho de forma tan directa porque pensaba que ya lo sabría. A ver… es obvio, ¿no?».

Por algún motivo, los numerosos pósteres de Lady Gaga, entre otras divas del pop que poblaban mi habitación, no fueron suficiente señal para mis padres. Los pobres estarían pensando: «Qué machote nuestro hijo. Cómo de hetero tiene que ser, que tiene todo el cuarto lleno de fotos de tías».

Craso error.

Mi madre no se lo esperaba. En absoluto. Tampoco mi padre, al que se lo comunicaría ella (por iniciativa propia) un par de días más tarde.

La respuesta inmediata no es que fuese mala.

«Te vamos a querer pase lo que pase». Parece una obviedad, pero nunca está de más decirlo porque, oye, con la de cosas que escucha uno por ahí, es tranquilizador cuando menos. Y yo lo escuché y me puse a llorar. Yo qué sé por qué. La tensión acumulada, supongo. Los nervios tan a flor de piel, el haber pasado tanto miedo con la idea de que

mis padres, sin yo saberlo, pudieran ser de esa gente tan mala que sale en las series echando a sus hijos de casa porque son unos maricones viciosos y pecadores que han venido a corromper la moral de la sociedad occidental, cristiana, apostólica y romana. O quizá porque, por mucho que me hubiese dicho que siempre me iban a querer, en mi cabeza no había sonado convincente y creía que, sin duda, algo estaba a punto de cambiar en mi mundo. O igual, sencillamente, es que el chico ese al que insultaban porque era tan sensible no podía dejar de serlo y mucho menos en un momento como este.

Sea como sea, el caso es que lloré.

Esta parte de la historia podría terminar aquí. Podría haber dicho: «Y ya está, así se lo conté a mis padres. Me dijeron que me querían mucho y nunca cambió nada y, a partir de ese momento, cuando nos reuníamos alrededor del árbol en Navidad, cantábamos *I will survive* y *A quién le importa* en vez de villancicos». Pero no, no se dio el caso.

La relación con mis padres se enrareció.

Ellos parecían sentirse incómodos con algunos detalles de mi «nueva vida» (que realmente era la de siempre, solo que ahora sabían que salía con otro chico) y esa incomodidad, al hacerse palpable, me hacía sentirme incómodo a mí. Como consecuencia, se produjo un distanciamiento.

No es que mis padres fueran homófobos. O sí, sí que lo eran. Al igual que yo. Al igual que tú en algún momento de tu vida, si no ahora. Al igual que todas las personas que nos hemos criado en un sistema cisheterosexista que crea prejuicios y creencias de corte negativo en torno a unas orientaciones, identidades y expresiones que se alejan mínimamente de lo que se dicta «normal».

Actualmente no es que existan tantas personas que se consideren, al menos abiertamente, homófobas. No es que la gente diga: «Sí, odio a los maricones, a las bolleras y todo eso. Creo que dan asco y no deberían tener los mismos derechos que nosotros». Ya no funciona así por un motivo muy simple y es que la LGTBfobia es como la materia, que ni se crea ni se destruye: se transforma.

Ser homófobo está, como quien dice, peor visto hoy que hace igual 20 o 30 años. Lo cual no quiere decir que la gente ya no sea homófoba; significa que ahora lo disimula un poco más porque sabe que hay más probabilidades de recibir una penalización social si repite mantras que en el pasado estaban aceptados, pero que hoy quedan ya un poco peor a ojos de muchos.

La LGTBfobia se ha vuelto más sibilina, más sutil. Ya no es «No creo que los maricones deban tener derechos»; es más un «Se quejan mucho, pero ya pueden casarse. ¿Qué más quieren? ¡Ahora quieren privilegios sobre el resto!». Viene a ser un poco la misma intención, solo que ahora se le ha dado la vuelta para que parezca que no es LGTBfobia, como queriendo decir «Yo no tengo nada en contra de ellos. A mí me da igual con quién se acuesten y con quién se levanten. Lo que me molestan son otras cosas que no tienen nada que ver con su orientación sexual». Pero, evidentemente, tiene que ver.

Es darle algún giro o buscar alguna excusa para poder atacar a una comunidad a la que, por cosas de la vida, ya no está tan bonito atacar sin excusa alguna. Y esto es algo que se ha transmitido y ha permeado en la mente colectiva, afectando directamente a las reacciones que solemos observar a nuestro alrededor cuando salimos del armario.

Una salida del armario hace 20 años habría recibido de forma más probable un «Eso hay que curártelo. Es un trastorno que te impedirá ser feliz» (que sigue pasando, ojo; sencillamente pasa menos). Hoy es más probable que pase algo del estilo «Yo acepto que te pueda gustar tu mismo género, pero tienes que alejarte del estilo de vida que suele conllevar eso, que está lleno de vicio, de enfermedades, de relaciones esporádicas que no llevan a la felicidad, y tienes que seguir comportándote como el hombre que eres y no molestar a la gente haciendo propaganda de lo tuyo».

«Lo tuyo».

En mi caso, y sé que en muchos más, sucedió algo del estilo. No es que mi familia fuese homófoba. No es que mi entorno más cercano se llegase a plantear por un solo segundo dejar de hablarme, dejar de quererme o tratar de «arreglarme». Pero sí que todo comenzó a ser diferente.

Porque los prejuicios que existen contra nosotras viven dentro de nuestra sociedad. Inundan la mente colectiva, hacen que personas que *a priori* podrían ser las más respetuosas y comprensivas acaben cayendo en tópicos y comportamientos que pueden llegar a hacernos mucho daño o, directamente, a cambiarnos por completo.

El cambio no llega de una forma tan agresiva. Llega en formas como pueden ser:

- La excesiva «preocupación» por tu salud sexual.

Por ejemplo, cuando, de repente, tu familia y personas cercanas comienzan a estar especialmente alarmados ante la idea de que puedas contraer alguna ITS. De forma más común y específica, con el VIH y el sida.

La creencia de que las infecciones de transmisión sexual (ITS) son patrimonio exclusivo de los maricas está bastante extendida. Y no falta razón en el hecho de que, históricamente, las personas LGTB hemos sido parte de los grupos más afectados por este tipo de infecciones (que no enfermedades) debido a la falta de información sobre el uso del preservativo y las relaciones sexuales entre personas del mismo género en los años 80 y 90, cuando la crisis del sida terminó con la vida de miles de nuestros hermanos y hermanas, así como de personas racializadas, trabajadores y trabajadoras sexuales y pobres en general. Se nos consideró personas prescindibles para la sociedad. No se peleó por nuestras vidas. Se nos dejó morir. Y es por eso que en la comunidad aún homenajeamos a las víctimas de esta epidemia y contamos las experiencias de quienes pasaron por ella para no dejar que la historia nos olvide y pueda repetirse una situación así, en la que tantas personas, por el mero hecho de que no gustaban a quienes estaban al mando, se quedasen atrás.

La parte «negativa» es que demasiada gente se ha quedado con la idea de que esto es algo que tan solo afecta a personas LGTB, inmigrantes o de clases bajas cuando, ¡sorpresa!, puede afectar a absolutamente a todo el mundo.

Evidentemente, está bien (y es necesario) que tus padres se preocupen por tu salud sexual. Pero también estaría bien que eso lo hicieran fueses heterosexual, gay, lesbiana, bisexual o lo que sea. Sin embargo, que solo nos toque a unos cuantos revela que se asocia la heterosexualidad a comportamientos sexuales seguros y a nosotras con la promiscuidad y las relaciones sexuales de riesgo.

- La repentina necesidad de conservar unos comportamientos ajustados a una

determinada moral.

De repente, cosas que antes parecerían un juego, una mera diversión o una actitud inocente comienzan a verse de otra forma. Descubrirnos como disidentes sexuales hace que, en muchas ocasiones, nuestro entorno comience a vernos de una forma mucho más sexualizada. Pasa especialmente cuando unos padres descubren la orientación sexual de su hijo o su hija y entienden que, si su hija sabe su orientación, es porque ya ha comenzado a sentir atracción. Increíble sorpresa, como si a los niños y niñas heterosexuales no les pasase, ¿verdad?

Comenzamos a vernos juzgados en cada gesto y en cada comentario que hacemos. Un chico heterosexual puede pasarse horas hablando de tías con sus colegas delante de todo el mundo, que será visto como lo normal porque «son chavales y están en la edad». Sin embargo, un chico gay o bisexual que haga un comentario sobre cuánto le atrae otro chico en muchas ocasiones acarreará reacciones del estilo «Ya está otra vez hablando de tíos. ¿Es que solo sabe hablar de que es maricón? ¿No tiene otro tema de conversación? Es que son muy promiscuos, solo saben hablar de sexo, de tíos; es que solo piensan en eso, y es algo que puede molestar y hacer sentir muy incómoda a la gente que haya alrededor, que tenga que escuchar eso e imaginárselo… No está bien».

A veces parece que las maricas y personas LGTB en general, para ser respetadas, tengamos que hacernos las castradas. Como si cualquier comentario que pudiera entenderse como una referencia al hecho de que somos (aunque no todas, recordemos) personas sexuales fuese una ofensa porque es algo «desagradable» para el resto. Como si cualquier frase que pueda sonar algo sexual sumase un granito de arena a la montaña del tópico del maricón o la bollera promiscuos.

Eso, amigas mías, que nos digan que controlemos un poco lo que decimos o cómo hablamos cuando algo puede hacer referencia al sexo mientras a las personas cisheterosexuales se les permite todo, también es discriminación.

- El sometimiento a un nuevo armario.

Otra reacción bastante común ante una salida del armario es el intento de encerrar a la persona en un nuevo armario. Algo así como «Vale, ya has salido con nosotros y te vamos a querer y a aceptar. Ahora vuélvete para adentro, no sea que te vea alguien más y empiecen a comentar». Como si la reputación de tu familia fuese a sufrir por ello (de repente vives en la Casa Real y no te habías enterado).

El argumento suele ser algo así como «Que seas gay, vale, pero ¿se lo tienes que ir diciendo a todo el mundo y llevarlo por bandera? ¿Tú ves que la gente heterosexual vaya restregando su orientación sexual por la cara al resto las 24 horas del día?».

Pues sí, Manolo, vemos literalmente eso.

Vemos los anuncios de televisión que muestran a mujeres en bikini constantemente para el consumo hetero masculino. Vemos a cualquier grupo de chicos que sobrepase los 13 o 14 años mantener conversaciones que en un 80% de los casos giran en torno a tetas. Cuando se hacen adultos y llegan a los 30 o así, el porcentaje cambia. A más. Digamos un 90%. Vemos literalmente a un 99% de las parejas que aparecen en cualquier película, serie, libro, cuento infantil, radionovela (si es que eso todavía existe), etc., como parejas cisheterosexuales. Vemos a nuestros compañeros de colegio, instituto, universidad o trabajo decir libremente «mi novia» cuando se refieren a su

pareja y hablar de ella todo el tiempo que les da la gana sin reparos por si están «haciendo sentir incómodo a alguien». Así como las personas trans ven cómo las personas cis hablan sin tapujos de sus atributos físicos (no te imaginas el revuelo que se puede armar si una mujer trans habla tranquilamente de su pene en una reunión social… ¡como si los tíos cis no hablasen de sus partes pudendas en cuanto tienen cualquier oportunidad!) o cómo las personas asexuales viven su día a día en una sociedad en la que todo, desde el cine o la publicidad hasta cualquier conversación casual, parece girar alrededor del sexo. Por supuesto que nadie dice: «Hola, soy Marta y soy cisheterosexual». ¡No les hace falta! El mundo lo da por hecho y tienen la oportunidad de tratar el tema de forma completamente natural, sin necesidad de pensárselo dos veces.

Pretender que nosotras solo mencionemos temas que hagan referencia a nuestra pertenencia al colectivo cuando sea «estrictamente necesario» o en un contexto en el que se esté hablando de ese tema es intentar relegarnos a un nuevo armario, uno que tiene la puerta un poquito más abierta, pero tampoco demasiado, no sea que asustemos o molestemos a quien no le apetezca saber que existen más tipos de personas.

Y, una vez roto el primero, no vamos a aceptar que se nos impongan más armarios.

- El miedo.

Quizá esta sea la reacción más dolorosa que pueden tener unos padres y unos amigos al descubrir que tu orientación sexual o tu identidad de género se encuentra dentro de las que consideramos minorizadas. Y es que, por desgracia, aún hoy, unos padres siguen teniendo razón al tener miedo cuando descubren que su hijo o hija es gay, lesbiana, bisexual o trans. Hay casos graves de LGTBfobia que acaban en insultos, en palizas o incluso en asesinatos.

No solo la homofobia que se presenta de forma física o tangible es la que puede asustar a las personas cercanas a alguien que acaba de hacer pública su realidad. Conocemos el *bullying* y el acoso homófobo en colegios e institutos. Conocemos también casos de estas situaciones en el lugar de trabajo entre personas ya adultas. Conocemos los tópicos y prejuicios, que pueden ocasionar situaciones incómodas o incluso la aparición de un techo de cristal en el entorno laboral…

Debido a todo esto, es normal que una gran mayoría de los padres y madres reaccionen con temor a que sus retoños puedan llegar a sufrir cualquiera de estas inconveniencias o cómo sus vidas pueden ser más difíciles de lo que serían para una persona cisheterosexual.

Y ese miedo, en muchas ocasiones, puede convertirse en una actitud controladora, tratando de ocultar la orientación o identidad del hijo o hija, intentando que sea algo que quede en casa para que el mundo le siga tratando como a una persona «normal».

Es, por cierto, bastante paradójico que tantísima gente defienda la idea de que «Las personas LGTB ya no estamos tan mal: podemos casarnos, tenemos todos nuestros derechos y ya nadie ataca a otra persona por su orientación o por su género, a nadie le importa», pero, sin embargo, al saber que alguien cercano (especialmente si es su hijo o hija) pertenece a la comunidad, reacciona de esta forma debido al miedo. ¿De qué debería tener miedo, si en teoría ya no tenemos ningún problema por nuestra

pertenencia a este colectivo?

Siempre es desolador saber que tus padres y tus personas más cercanas pasan miedo por ti. Sin embargo, aunque la preocupación pueda llegar a ser más que comprensible, hay que aclarar que en ningún caso es suficiente excusa para tratar de mantener oculto cualquier rasgo de la identidad de una persona que realmente desee libertad para poder expresarse sin tapujos.

Salir del armario, expresarse y elegir ser visible o no serlo son decisiones increíblemente personales. Vivir ocultando quién eres realmente o teniendo que mantener en cada momento un código de conducta o unas formas de expresarte que realmente no son naturales para ti puede ser psicológicamente agotador e incluso dañino para la propia salud mental y autoestima de una persona LGTB, especialmente cuando esta se encuentra en plena etapa de desarrollo.

Si crees que estás lista para vivir de forma acorde a la persona que eres de forma visible y crees que te encuentras en una posición segura para ello, no debe haber nada ni nadie que vuelva a encerrarte en un armario. Por mucho que el motivo pueda ser algo tan doloroso como el miedo de un ser querido a que pueda pasarte algo malo.

Si quieres a una persona y temes por ella, no le pidas, a menos que se encuentre bajo un peligro evidente, que reprima una parte de su ser. Ofrécete a estar ahí para cualquier problema o cualquier inconveniencia que pueda llegar a tener debido a su orientación o a su identidad. Hazle sentir que siempre tendrá a alguien en quien apoyarse cuando pueda pasarle algo malo (que ojalá no suceda). Ayúdale a que tenga confianza en sí misma para ser quien realmente es. Esfuérzate por aceptar y entender si, poco a poco, comienza a cambiar su forma de expresarse, de vestir o incluso de referirse a sí misma.

Peligros siempre existirán ahí fuera. No solo para las personas LGTB, por supuesto. Pero vida solo hay una y el apoyo de nuestro entorno puede ser determinante sobre cómo la viviremos: libres y felices o esclavos y llenos de miedo.

En definitiva, aprender a ser tú misma es un largo camino. Que las personas de tu entorno que han crecido en un ideario distinto aprendan a respetar y a querer que tú seas tú misma también es, en muchas ocasiones, un largo camino.

Cuando salí del armario con mis padres, manifestaron algunas de las reacciones que acabo de describir en este apartado. No pasaron muchos años hasta que la situación cambió por completo. Mis padres son hoy mi mayor apoyo en mi lucha por la visibilidad y los derechos de la comunidad LGTB. Han ido a cada Orgullo, a cada charla, a cada evento y a cada firma de libros en la que han podido verme «en acción» (o sea, ser maricón a lo grande).

Han escuchado. Han estudiado. Han conocido a personas de todo tipo. Se han formado. Y lo han hecho porque sus ganas de comprenderme y aceptar cada parte de mí han sido más fuertes que los prejuicios con los que ellos y tantísimas otras personas de su generación han crecido. Y ese es y seguirá siendo, durante mucho tiempo, uno de mis mayores orgullos.

Aunque mi historia familiar pueda tener un «final feliz», por así decirlo, por supuesto que tuvo su parte negativa. Años después de haber comenzado a recuperar poco a poco la seguridad y la confianza en la relación paterno- y maternofilial, comenzó a circular por mi cabeza un pequeño halo de tristeza con respecto a todo este tema, una

frase tan sencilla como es «Cuánto tiempo hemos perdido».

Lo único que puedo decir para concluir es que, si tienes miedo, trates de hablar y explicar cómo te sientes y cómo crees que pueden ayudarte las personas que tienes a tu alrededor. Y, por supuesto, si el caso es el contrario, que trates de preguntar, comprender y respetar a una persona que también puede estar tratando de comprenderse a sí misma. Le harás la vida mucho más fácil.

Me encantaría pensar que, dentro de muy poco, ninguna familia más tendrá que sentir que ha perdido el tiempo como pude perderlo yo y pudieron perderlo mis padres por un sencillo motivo de falta de comunicación. Aprender juntos es mucho más fácil y el camino hacia la libertad se hace mucho más llevadero cuando vas acompañado.

Ese es mi mayor consejo. Esa es mi mayor petición.

No andes sola tu camino. No dejes que otras anden solas el suyo.

A veces no todo es tan fácil

Cierto es que, en mi caso, mi salida del armario tuvo un «buen» final. Sin embargo, la comunicación no siempre lo soluciona y endereza todo. A veces, sencillamente, no basta. A veces falta uno de los ingredientes más importantes, que es la intención de aprender; sin eso, poco se puede hacer contra una persona o un familiar que ha sucumbido a unas creencias o unos ideales contrarios a tu forma de vida.

Por desgracia, existen personas que no llegan a presentar voluntad alguna de cuestionar sus creencias o sus formas de ver las cosas desde el punto de vista en el que han sido criadas o con el que se han identificado *a posteriori*. Individuos en los que el prejuicio y el odio son tan fuertes que ni siquiera el deseo de conservar a una persona querida puede con ellos. Ni siquiera si esa persona es su hijo o su hija.

Siempre vale la pena hacer el intento de hacer entrar en razón a una persona de tu entorno o tu familia. Después de todo, absolutamente todos somos criados en una sociedad patriarcal, machista, racista, homófoba, etc. Si en el feminismo existen unas metafóricas «gafas violetas» para comenzar a ver la realidad de un mundo misógino en el que aún queda mucho por hacer por la liberación y la igualdad de las mujeres, nosotras podríamos decir que el mundo necesita que todos y todas nos pongamos unas gafas arcoíris para poder ver la realidad de un mundo cisheteropatriarcal. Y nadie nace con esas gafas arcoíris puestas, así que ¿por qué no hacer el intento de ponérselas a personas cercanas a nosotras que tienen comportamientos de rechazo hacia nuestro colectivo?

Pero para todo existe un límite. Existen, por desgracia, padres y madres que no están dispuestos a dar su brazo a torcer y no aceptarán bajo ningún concepto que sus hijos e hijas muestren una forma de ser o de expresarse que se escape a los estándares más tradicionales. Y, por desgracia, existen muchos que, en su cruzada contra la auténtica identidad de sus retoños, decidirán tomar el camino de la violencia contra ellos.

La clásica escena que hemos visto tantas veces en series y películas de un padre homófobo pegando palizas a su hijo para «corregirle» y «convertirle en un hombre» no es algo imposible de ver aún hoy. Los supuestos terapeutas que ofrecen procesos «curativos» para maricas, lesbianas, bisexuales y trans siguen existiendo y eso es porque

aún existen padres y madres que recurren a ellos para «enderezar» a sus hijos.

Siguen existiendo jóvenes LGTB que ven peligrar su integridad física y psicológica o incluso su vida a manos de unos padres para los que la adecuación a la imagen pública «soñada» que desean para su familia es más importante que la salud y el bienestar de sus propios hijos.

Es normal que, en estos casos, llegue un punto en el que un joven LGTB decida dejar de intentarlo. Es normal que alguien desista y decida huir de esa situación, dejando atrás sus lazos familiares.

Las personas LGTB somos eso: personas. No somos profesores, no somos docentes, no le debemos pedagogía a nadie, porque no llegamos al mundo con un libro de teorías y estudios *queer* debajo del brazo. No tenemos por qué tener las armas y las herramientas necesarias para lograr que una persona intransigente cambie por completo toda su estructura mental y todas sus dinámicas de comportamiento con respecto a una comunidad entera. No es nuestra misión y, sobre todo, no es nuestra culpa sufrir discriminación y abusos. No tenemos que ser nosotras quienes lo resolvamos.

Es por eso que nunca me ha gustado cuando la gente dice eso de «Vaya homófobo. Ojalá le toque un hijo gay; se lo merecería». Entiendo que lo hacen con una intención de castigo a esa persona concreta o esperando que eso sirviese para que cambiase de forma de ver el mundo, pero ¿somos conscientes de lo que puede suponer para ese hijo o hija el hecho de crecer bajo el desprecio de una figura paterna que significará gran parte de su proceso de socialización y de autopercepción?

En estos casos, es importante asegurarnos de que estamos a salvo y podemos resistir hasta el momento en el que podamos abandonar el hogar y cortar lazos con la raíz del problema. Si no es así, es crucial que busquemos ayuda.

En cada ciudad y ya en casi cada pueblo existen organizaciones, asociaciones y grupos de personas pertenecientes a la comunidad LGTB que ofrecen su ayuda a personas en situaciones de peligro por motivos de odio. Internet ha facilitado mucho las cosas: en redes sociales o a través de cualquier buscador puedes encontrar grupos de este estilo en los que poder apoyarte. No dudes en hacerlo a la mínima que sientas que puedes estar en peligro o sufriendo una situación de abuso. Seguro que encontrarás a quien pueda, como mínimo, aconsejarte y hacerte sentir acompañada.

Cuando sufrí un incidente relacionado con un delito de odio por mi orientación sexual, el Observatorio Madrileño contra la LGTBfobia puso a mi disposición a dos personas (psicóloga y abogada) para ayudarme en todo lo que pudieran. Este es solo un ejemplo.

Busca apoyo. Pide ayuda. Déjate aconsejar.

Intenta no estar sola. Intenta mantener a tu lado a amigas, compañeras y personas cercanas que puedan ofrecerte su apoyo y hacerte sentir algo más segura.

Y recuerda que el hecho de que una persona te trate de una forma que no mereces no hace que valgas menos. No pierdas jamás el sentimiento de que eres dueña de tu propia vida, no dejes que otros te hagan creer que no mereces amor y respeto. Tu valor no depende de cómo se relacionen contigo otras personas. Tu valor es tuyo y de nadie más.

Se puede explicar de forma bastante sencilla con una escena de la serie catalana *Merlí*, que se hizo posteriormente viral en redes sociales, en la que el profesor trata de ofrecer una lección sobre valor propio y autoestima a uno de sus alumnos:

—*(Muestra un billete de 50 euros)* ¿Qué es esto?
—Un billete.
—¿Cuánto vale?
—50 euros.
—*(Arruga el billete)* ¿Y ahora cuánto vale?
—50 euros.
—*(Deja caer el billete, lo aplasta contra la mesa y lo golpea repetidas veces)* ¿Y ahora? ¿Cuánto vale?
—Lo mismo, 50.
—Pues tú eres como este billete. Por mucho que te pisen o te machaquen, tú vales lo mismo. Y yo creo que vales mucho.

DANDO LOS PRIMEROS PASOS

«No estudié para ser lesbiana. Ni me enseñaron a ser así.
Yo nací así desde que abrí los ojos al mundo».
Chavela Vargas

«En una sociedad que nos educa para la vergüenza,
el orgullo es una respuesta política».
Carlos Jáuregui (Comunidad Homosexual Argentina)

En julio de 2019 publiqué el que sería mi primer libro, *LGTB para principiantes*, un escrito dividido en 100 pequeñas cápsulas correspondientes a 100 preguntas habituales sobre la comunidad LGTB. A la hora de entrevistarme, a los medios de comunicación (a los pocos que fui) les gustaba llamarlo «guía» o «manual» y a mí me hacía mucha gracia contestar que «manual no, que somos maricones y demases, no lavadoras».

De cualquier forma, no me parecía del todo descabellado el hecho de que muchas personas pensaran que libros como este pudieran verse como un «manual». Al fin y al cabo, ninguna persona de la comunidad «aprende» a ser LGTB de una forma guiada y protegida por otras personas que pueden haber andado los mismos caminos y cometido los mismos errores que nosotras deberíamos intentar evitar.

Aprendemos a gestionar por nosotras mismas nuestra autoestima, nuestro autodescubrimiento y nuestra relación con nosotras y con las personas que nos rodean. Somos maricones autodidactas. Bolleras autodidactas. Bisexuales, trans, personas de género no binario, asexuales autodidactas.

Cuando por fin hemos dado el paso de salir del armario, muchas de nosotras, las que nos sentimos más seguras, comenzamos una etapa en la que hacemos girar absolutamente todo nuestro mundo alrededor de nuestra identidad de género o nuestra orientación sexual (en mi caso, aún estoy esperando para ver si paso esa etapa, pero no parece ser el caso mayoritario, tranquilas).

Suele ser un momento de absoluta explosión de liberación, de alivio, de ganas de salir al mundo presentándote como realmente eres y recuperar todo el tiempo que has perdido fingiendo que eras otra persona.

En mi caso, mi misión comenzó con tratar de deshacerme de una pequeña sensación, una vocecita que aparecía en mi cabeza de forma constante para decirme: «No está bien que estés haciendo esto. No está bien que te vayas al extremo y de repente quieras ser el más maricón de Maricolandia. Esto es desagradable para la gente y todo el mundo te va a ver de una forma completamente diferente. Contrólate». Una vocecita que solemos llamar *homofobia interiorizada*.

La homofobia interiorizada[25] es el sentimiento de rechazo o de repulsa hacia la homosexualidad que siente un chico gay o una chica lesbiana. Existiría entonces, de igual manera, la lesbofobia interiorizada, la bifobia interiorizada o la transfobia interiorizada.

Efectivamente: se puede ser gay y homófobo, lesbiana y lesbófoba, trans y tránsfobo y así. Sé que suena a algo así como ser pasajero del Titanic y estar a favor de los icebergs, pero es, de hecho, lo habitual en la gran mayoría de casos.

Nuestros gustos sexuales o nuestro género no nos hacen inmunes al hecho de crecer y desarrollar nuestras identidades en una sociedad homófoba. Declararte abiertamente LGTB no es, ni de lejos, el final: el camino hacia el amor propio y el borrado de prejuicios que te afectan a ti misma suele ser bastante más extenso.

En mi caso, mi liberación llegó tan fuerte que *acabé por convertirme en una persona completamente distinta: la que realmente era*.

Los primeros en notar el cambio fueron los compañeros y compañeras de clase con los que, durante nuestra etapa en la secundaria, había conseguido llevarme bien (o los que habían mostrado signos de respeto hacia mí).

Durante años, estuve encerrado dentro de mí mismo. Reprimido, abandonado dentro de mi propio cuerpo, sin las fuerzas o las ganas de salir al exterior. Me avergonzaba de la persona que era realmente, así que opté por esconderla muy al fondo de mi ser para que nadie pudiese saber nunca de su realidad. Porque las pocas veces que había aflorado las consecuencias habían sido increíblemente desagradables.

Era el chico reservado, el chico callado. El chico del que nadie sabía apenas nada. Incluso cuando comencé a salir con nuevos amigos, al principio todos llegaron a preocuparse porque apenas hablaba; me dedicaba a acompañarlos a los sitios y observar cómo mantenían conversaciones entre ellos y cómo se divertían, sin ofrecerme en ningún momento a participar. Todo por miedo a que escuchasen mi voz, mi forma de hablar, las expresiones que podía utilizar…

No os podéis imaginar la felicidad que sentí cuando, una vez había descubierto que estaba rodeado de personas con las que me sentía seguro, comencé a investigar y a descubrir qué persona había ahí, dentro de mí. A mis 17 años aún no me había dado tiempo a empezar a conocerme a mí mismo y podéis creerme cuando os digo que fue un viaje increíble.

Poco a poco, comencé a vestir de una forma más acorde a lo que solía ver y realmente siempre me habría gustado probar. Comencé a participar en más conversaciones y alzar mi voz de vez en cuando, sin preocuparme porque fuera demasiado aguda para ser un hombre o por el deje que pudiese tener. Comencé a abandonar un poco ese sentido del ridículo tan directamente asociado a la masculinidad hegemónica y decidí comportarme de la forma que realmente quería y no de la forma en la que un hombre debía actuar en todo momento.

No sabéis lo bien que me sentó hacerlo y descubrir que las reacciones a mi alrededor eran increíblemente positivas. Y, por supuesto, también hubo reacciones negativas, pero es que esas ya las estaba sufriendo cuando trataba de esconder quién era, así que ¿por qué dejar que un pequeño aumento en el número me condicionase cuando además ahora me sentía acompañado y protegido por personas que de corazón querían que fuese yo mismo?

Poco a poco, comenzaba a quererme. Empezaba a gustarme mi voz, la que tanto me había «delatado» ante otras personas. Me gustaban mis amaneramientos, eso de ser tan expresivo, porque me hacían parecer apasionado sobre las cosas de las que hablaba y sí, también me hacían parecer marica. Pero es que comenzaba a no parecerme un problema lo de ser marica.

Me gustaba vivir ganando poco a poco la batalla contra mi propia homofobia porque

me gustaba cuando vivía sin odiarme a mí mismo.

Y, aunque en aquel entonces no lo sabía, esto no lo hacía solo por mí mismo. Esto no nos afecta de manera individual. Si mantienes unos comportamientos de homofobia interiorizada con respecto a ti misma, es porque esa misma homofobia actuará de puertas para afuera en cuanto a la forma en la que observarás y juzgarás a otras personas hermanas de tu propia comunidad, las personas entre las que más que probablemente puedas encontrar algunos de tus mayores apoyos y espacios seguros. Crear un lugar de confianza y seguridad para otras personas es necesario para nuestra propia felicidad, para mejorar nuestra vida y también las de nuestras compañeras.

Por supuesto, que diese este primer paso para lograr vivir la vida que realmente quería no significa que, de repente, todo fuese sobre ruedas para mi yo adolescente. Seguía siendo un zagal que aún tenía que enfrentarse a muchas de las grandes incógnitas de la adolescencia y dar los primeros pasos hacia la adultez pero, a diferencia de la gran mayoría de mis compañeros, yo no tuve referentes claros ni enseñanzas básicas sobre, por ejemplo, cómo debía afrontar ciertos problemas de mi vida o cómo podía desarrollar una relación emocional y sentimental sana con otro hombre cuando las condiciones, debido a cómo nos ve la sociedad y a la homofobia que hemos interiorizado, suelen ser completamente distintas.

Nadie me habló de educación sexual o de cómo debía gestionar las relaciones sexuales con otras personas en cuanto a mi salud, mis deseos y mi autoestima se refería. Nadie me habló de secuelas y consecuencias del rechazo sufrido o de cómo la percepción que tenía de mí mismo podía verse tan a merced de una sociedad que continuaba exigiendo que fuese de una determinada forma. Nadie me habló de otras realidades del colectivo LGTB y de cómo debía comenzar a respetarlas para crear un ambiente más seguro para mí y para otras personas. Nadie me habló, de hecho, de cómo podía mejorar mi vida el mero hecho de conocer que existía una comunidad entera donde encontraría a algunas de mis mayores aliadas y por cuyos derechos merecía la pena luchar.

Como os he dicho, fui maricón autodidacta: aprendí a golpe de ensayo y error y de darme de hostias conmigo mismo y, en muchas ocasiones, con mi propia autoestima.

Y claro que me habría gustado que existiesen personas que me hubiesen ayudado a conocer conceptos que harían que entendiese que yo no tenía la culpa de sufrir lo que estaba sufriendo. Que entendiese cómo enfrentarme mejor al mundo, cómo gestionar mejor todo por lo que estaba pasando.

Que me hablasen, en definitiva, de la LGTBfobia.

LGTBFOBIA: ¿POR QUÉ NOS DISCRIMINAN?

Cuando comienzas a darte cuenta de que existen millones y millones de personas que, como tú, tampoco encajan en un molde estipulado y que es algo completamente normal, comienzas a hacerte la gran pregunta: si somos tantísimas y no hacemos mal a nadie, ¿por qué las personas LGTB sufrimos discriminación? ¿De dónde viene todo este problema? ¿Cómo se perpetúa para que continúe existiendo entre nosotros y con qué propósito? Y, sobre todo, ¿cómo podemos vivir nuestras vidas enfrentándonos a ella y poniendo nuestro granito de arena para reducirla cada día más?

Casi parece que hemos nacido en una sociedad inherentemente homófoba. Ni una sola persona viva de nuestra sociedad puede decir que haya llegado a ver un entorno libre de rechazo, odio y opresión hacia las personas que no respeten y se limiten a unos roles, gustos y comportamientos rígidamente establecidos por… ¿por quién? ¿Quién ha decidido que por haber nacido con un pene entre las piernas debo sentir atracción por las personas que porten una vagina o quién le ha dicho a la gente de mi alrededor que debe actuar de forma agresiva o burlesca contra mí en caso de que llore o me exprese de una forma que no se espera de mí?

Conocer un poco más sobre la discriminación y la opresión que sufrimos las personas *queer* por el mero hecho de serlo puede ser bastante más útil de lo que parece. Al fin y al cabo, parece pura lógica querer conocer bien a tu enemigo para saber cómo actuar frente a él, ¿verdad?

En definitiva, ¿por qué existe, cómo funciona y cómo podríamos reducir la LGTBfobia?

¿Es necesario conocer el motivo de su existencia?

No toda persona *queer* con la que he hablado de sus primeros pasos en el proceso de aceptar y vivir su identidad de forma plena ha coincidido conmigo en cuanto al nivel de curiosidad que sintió con respecto al porqué de su discriminación. Y, de hecho, es perfectamente comprensible.

Las personas LGTB somos discriminadas. Punto.

Dependiendo de sus circunstancias, unas más que otras, por supuesto. En mi caso, por ejemplo, soy un hombre, soy cisgénero, soy blanco y, si bien no podría considerarme una persona económicamente acomodada ni mucho menos burgués, nunca me ha faltado un trozo de pan en la mesa.

Habiendo llegado a un momento de mi vida algo más «relajado», es comprensible que tuviera el tiempo y el espacio de hacerme preguntas algo más profundas con respecto a lo que había vivido.

Sin embargo, no tiene por qué ser el caso general. Una persona *queer* cuya opresión conlleve unas discriminaciones y unas circunstancias más duras quizá no llegue a tener esa oportunidad. Por poner un ejemplo, buscar un trabajo, un mínimo de seguridad económica y un espacio social seguro no será lo mismo para mí que para una mujer trans racializada. Y sé que es algo que se suele decir de forma muy habitual, ya casi convertido en una coña o en un meme de la vida real: «¿Por qué este puesto no lo ocupa una mujer trans negra y con diversidad funcional? ¿Es que sois misóginos,

tránsfobos, racistas y capacitistas?». Un chiste al mismo nivel intelectual de los que sueltan lo de «Pues yo me identifico como un helicóptero de combate» cada vez que alguien dice delante de él que es trans. Auténticos *masters* de la comedia con un sentido del humor solo al alcance de grandes mentes pensantes de nuestro tiempo. Ingenioso, mordaz, hilarante (pista: no).

Pero es que, simplemente, es cierto. Esta hipotética mujer trans negra (y no tan hipotética, que hablamos como si no existieran personas así en el mundo y son miles y miles) va a sumar las opresiones que sufre por ser mujer, por ser trans y por ser racializada y puede encontrarse con unas condiciones de vida muy muy jodidas. Más jodidas de lo que la mayoría de nosotras vamos a llegar a vivir jamás.

Se suele decir que el 80% de las personas trans en España están en paro[26]. Imagínate si a esa cifra propiciada por la transfobia social e institucional le sumamos el racismo y la misoginia.

Quizá, y solo quizá, a una persona que no logra conseguir un trabajo ni una estabilidad de ningún tipo y cuya mayor preocupación en el día a día es subsistir hasta el siguiente no le importa el origen histórico del motivo por el que es discriminada. Le importa, sencillamente, dejar de serlo.

Es importante tener esto en cuenta para entender que las personas LGTB no necesitamos ser expertas en nuestra historia o en estudios *queer* para poder luchar por tener unas mejores condiciones de vida. En muchas ocasiones, ni siquiera tenemos el tiempo o la oportunidad de pararnos a pensar en algo mucho más profundo y que, al fin y al cabo, no es necesario para cambiar nuestra situación personal, que es la que, en primera instancia, nos preocupa.

¿Cuál es el origen de la LGTBfobia?

Entender el origen de la LGTBfobia siempre resulta complicado. Son muchas las historiadoras y divulgadoras que han enumerado diversos motivos para la opresión que sufrimos de forma histórica, si bien no es que exista un solo motivo.

El tópico suele decir que la homofobia es un invento relativamente moderno porque en la Antigua Roma o en la Antigua Grecia los hombres mantenían relaciones sexuales con otros hombres de forma habitual e incluso eso llegaba a representarse en muchas de las diversas obras literarias o artísticas que nos han llegado a la actualidad. Lo cual tiene su parte de verdad y su parte de mito, por supuesto.

Que hay hombres que mantienen relaciones sexuales con hombres y mujeres que mantienen relaciones sexuales con mujeres desde que el mundo es mundo y se tiene constancia de nuestra existencia es prácticamente un hecho. Después de todo, ¿tú crees que antes de que nos inventásemos toda la movida del género y de las orientaciones sexuales y demás un neandertal le iba a decir a otro: «Eh, pero no homo, ¿eh? Solo colegueo masculino»? Pues igual no.

De hace miles de años llegamos a oír, incluso, ya no solo anécdotas de relaciones sexuales, sino historias de amor entre dos hombres. La más conocida podría ser la historia entre Adriano, emperador del Imperio romano entre los años 117 y 138, y su esclavo Antínoo. Se cuenta que Adriano se enamoró perdidamente del joven y

mantuvieron una estrecha (muy estrecha) relación hasta la prematura muerte del esclavo, que falleció ahogado en el río Nilo. Tras su muerte, Adriano lo deificaría (es decir, lo convertiría, a ojos de su reino, en una deidad o un dios al que había que rendirle culto) y nombró una ciudad en su honor, Antinoópolis, que contaría con ciertos beneficios y privilegios en materia de impuestos.

Resumiendo mucho, el emperador de Roma se enamora de un esclavo y, cuando muere, lo convierte en un dios y le dedica una ciudad en la que todo el que viva allí será un privilegiado.

Bro, eso es gay.

De cualquier forma, aunque se nos haya transmitido como una preciosa historia de amor de hace dos mil años, lo cierto es que evidentemente tampoco podemos saber qué parte es cierta con respecto al «amor» que pudo haber. Es decir, Adriano literalmente compró a Antínoo, ¿sabéis lo que quiero decir? Literalmente lo vio en un mercado de esclavos y dijo: «Qué mono, pa mí». Era como un objeto, era su propiedad. ¿Podríamos estar seguras de que Antínoo estaba enamorado también del emperador? Hombre, si a ti te compra la persona con más poder de todo el reino y es o seguirle la corriente o pierdes la vida, pues evidentemente le sigues la corriente, creo yo. Que está muy bien ser románticos y suspirar y tener argumentos de que el amor entre personas del mismo género existe desde antes de que esas personas supiesen que tenían género y demás, pero, hombre, teniendo siempre en cuenta el contexto también.

Cierto es que, durante siglos, estuvo socialmente aceptado (dependiendo del tiempo, del país y de la cultura) que un hombre mantuviera relaciones sexuales con otro siempre y cuando el que actuase como sexualmente pasivo (el que recibiría la penetración) no pudiese llegar a considerarse un hombre por su edad. Es decir, que las relaciones solían ser de pederastia por parte de un hombre que tomaba a un chaval como aprendiz o como esclavo. Si la relación sexual se daba entre dos hombres de una edad y posición social similares, entonces las miradas de sus coetáneos no eran tan benévolas. Hace dos mil años (y tres mil y cuatro mil) existían ya los roles y las pautas de comportamiento específicas dependiendo de si la sociedad te entendía como a un hombre o como a una mujer.

La situación, de cualquier forma, no era tan trágica en aquellos momentos como lo sería algo más adelante con la aparición del cristianismo y su interpretación o forma de reescribir algunos versículos de la Biblia. La conversión de tantas sociedades a esta religión provocó un cambio en la forma de ver las relaciones sexuales, ya que, a partir del siglo XV y durante cientos de años, la Iglesia cristiana decidió condenar todo tipo de práctica o relación sexual que sucediese fuera de un matrimonio y que no tuviera como fin exclusivo la reproducción[27].

Durante años, las relaciones entre hombres fueron prohibidas y perseguidas por el mero hecho de que no daban como resultado un bebé. Pero, eh, tanto las relaciones sexuales entre hombres como las relaciones sexuales entre hombre y mujer que no estuvieran casados, o que sí estuvieran casados pero no se limitasen a la penetración vaginal, o las infidelidades, o cualquier tipo de contacto sexual que, en definitiva, se realizase con un objetivo distinto a la procreación. Que esto es una cosa que a mucha gente se le olvida a lo largo del tiempo: que un hombre y una mujer realicen sexo anal u

oral entre ellos o que mantengan relaciones sexuales con una persona con la que no se han unido en santo matrimonio fue, durante siglos, tan malo (o casi tan malo) como una relación entre personas del mismo género. Pero parece que hay mucha gente que prefiere ignorar esto para ser homófobos con una excusa que a ellos también los condenaría por muchas de sus prácticas. Qué sorpresa, ¿eh?

La persecución de la Iglesia hacia las personas que saliesen del comportamiento estipulado para lograr la perpetuación de la especie y su campaña para hacer ver a todo sodomita[28] como un criminal es uno de los mayores motivos (si no el mayor) por el que, aún hoy, existe un estigma hacia las personas LGTB.

Todavía hoy diversos cargos de la Iglesia y políticos cristianos mencionan de forma constante esa supuesta incapacidad de la comunidad *queer* para procrear como el motivo para no considerarnos «naturales» o para tratarnos de una forma completamente diferente, hasta el punto de que en 2015 el alcalde de un pueblo de Italia propuso cobrar un impuesto extra a todos los gays para compensar que «no dejan hijos que sigan pagando impuestos y saquen adelante el desarrollo de la nación»[29]. Que digo yo que el día que estas personas descubran que los tíos gays podemos tener hijos de forma «natural» (hay tíos con vagina, recuerdo) o que existen las personas bisexuales, las parejas de lesbianas en la que una tiene pene y un largo etcétera de posibilidades igual les da un algo. Más que nada porque se quedarán sin el único argumento en la recámara a estas alturas. Bueno, ese y el argumento de que nos estamos cargando la moral de la sociedad occidental a base de desfilar en tanga. Qué lástima, ¿verdad? Fijaos si sale rentable comprarse un tanga, que, con la poca tela que hay que emplear en hacer uno, él solito se puede cargar toda la construcción social alrededor del concepto de la moral basada en las doctrinas cristianas. Que les den a las religiones clásicas, ¡yo le voy a rezar al Santísimo Tanga![30]

Sería bonito decir que, según la Iglesia fue perdiendo poder de decisión y convicción, nuestros problemas como sodomitas fueron llegando a su fin. Pero lo cierto es que, con la llegada de la medicina moderna y su paulatina victoria en el debate entre ciencia y religión, lo único que conseguimos al principio fue pasar de ser consideradas pecadoras a ser consideradas enfermas. ¿La parte positiva? Que no se nos perseguía con la misma intensidad al considerar que nuestra disidencia sexual o de género no era porque fuéramos seres malvados y pecaminosos que habían caído en las tentaciones de Satán (aunque lo cierto es que así dicho suena bastante guay, para qué os voy a esconder mi opinión), sino que era debido a un trastorno o una causa externa, por lo que no podíamos «evitarlo», no era «nuestra culpa».

No es que fuese lo ideal que pasáramos de ser quemados vivos en la hoguera a que experimentasen con nosotros y nos electrocutaran y lobotomizaran buscando una respuesta a un supuesto desorden que nunca existió, pero fue como avanzó la cosa, ¿qué queréis que le haga? Esta historia no me la he inventado yo.

El siglo XX continuó sumando momentos reguleros para las personas *queer*. No creo que haga falta mencionar las persecuciones a las que se nos sometió en regímenes dictatoriales como el nazismo o el franquismo. Hombres gays y bisexuales y mujeres trans eran encerrados en los campos de concentración nazis, marcados con el conocido

triángulo rosa, que posteriormente seguiríamos utilizando como símbolo de la comunidad para recordar por lo que un día pasamos. España vio cómo las maricas eran enviadas a prisiones específicas (siendo las más conocidas la de Huelva, para «activos», y la de Badajoz, para «pasivos», porque en esa época pensar en un maricón versátil podría haber hecho explotar el cerebro de más de uno de los captores). En España, el último resquicio de la Ley de Peligrosidad Social, que permitía detener a dos personas del mismo género por el mero hecho de besarse en público, no desapareció hasta 1995. Muchos de los que me estaréis leyendo ya habríais nacido cuando aún se nos detenía en plena calle por ser quiénes éramos y comportarnos de forma libre.

Las consecuencias de siglos y siglos de persecución, ilegalidad y campañas constantes de desprecio y criminalización que nos comparaban con violadores y pederastas (lo cual aún continúa en la actualidad; diversos grupos religiosos o incluso los medios oficiales de partidos políticos como Vox han recurrido a este argumento, con cientos de años de antigüedad, para defender el retroceso de derechos de nuestra comunidad). Una táctica utilizada desde hace siglos para lograr que la opinión pública y la sociedad en general nos mantuviera en la mente colectiva como a criminales, pervertidos y profanadores de niños y niñas. De esta forma, podían permitirse perseguirnos, encerrarnos y tratarnos de las peores formas posibles sin escándalo alguno y con el beneplácito de la gente a la que habían hecho creer que éramos maleantes y peligrosos. Si no, ¿con qué excusa intentarías negar derechos a personas por el mero hecho de sentir atracción de una forma distinta a la que la sientes tú?

Por último, es necesario recalcar que existe LGTBfobia porque existe machismo, existe sexismo, existe misoginia. Existe desde hace siglos. Sigue existiendo a día de hoy. Seguirá existiendo durante mucho tiempo. Y es contra lo que tenemos que luchar.

Y, para ello, es importante entender cómo se perpetúan estos comportamientos y cómo se mantienen en nuestra sociedad.

¿Cómo funciona la LGTBfobia?

Entender por qué existe la LGTBfobia y cómo actúa en nuestro tiempo puede resultar bastante práctico para saber cómo enfrentarnos a ella o, al menos, interiorizar de forma más arraigada el hecho de que todos los ataques, comentarios, burlas y discriminación que recibimos los sufrimos por un motivo completamente ajeno a nosotras y no porque seamos menos válidas o menos dignas de amor y respeto que el resto. Es importante tener esto muy claro para poder caminar por la vida sin dejar que nuestra autoestima se resienta por las acciones de otros.

Anteriormente, ya mencionábamos que la LGTBfobia ha evolucionado hasta hacerse efectiva en nuestra sociedad de una forma, a menudo, bastante más sutil de lo que ha podido ser. La homofobia, decía, es como la materia: ni se crea ni se destruye; se transforma. Y hoy busca formas más sibilinas de actuar para mantener un *statu quo* concreto en el que cualquier comportamiento que se salga de la cisheterosexualidad obligatoria se entenderá como una desviación de lo natural.

De esta forma, en la sociedad existirá un conjunto de dispositivos de regulación social que servirán para mantener a toda persona existente dentro de ese campo de lo que

llamamos la «normatividad», dentro de la que se encuentra la heterosexualidad, definida como una «ideología» por Ramón Martínez en *La cultura de la homofobia y cómo acabar con ella*:

> La heterosexualidad impone una serie de reglas que ordenan cómo debe ser, y cómo no deben ser, las acciones relativas a la sexualidad, del mismo modo que existe también un conjunto de reglas previstas para responder a las acciones que no se conforman a lo normativo[31].

La LGTBfobia constituye ni más ni menos que el principal dispositivo de regulación social presente en nuestra sociedad, que servirá y será utilizado (aunque no sea de forma consciente) para que el conjunto total de las personas que conviven en la sociedad cumpla con los mandatos establecidos por los roles de género, la masculinidad hegemónica o la cisheterosexualidad obligatoria. Es decir, que la homofobia, la lesbofobia, la bifobia o la transfobia existen en nuestro mundo como reguladores con la misión de «corregir» a toda persona que se salga de los roles establecidos.

Evidentemente, cuando uno de mis acosadores del instituto venía a mi mesa a hablarme en femenino y llamarme «mariconazo» delante del resto de la clase, no era porque en su interior estuviese pensando: «Este chaval está incumpliendo los roles establecidos para su género. Es mi misión ejercer un trabajo de regulación en su comportamiento hasta que se ajuste a los requisitos para formar una masculinidad considerada idónea por sus semejantes». O igual sí, porque no es que supiera yo en qué pensaba esa persona, entiéndeme, pero dudo que su diálogo interno fuese tan complejo.

Cuando las personas de nuestro alrededor actúan como vehículos para esa regulación social, no tienen por qué hacerlo de forma consciente. No es que exista un Gobierno secreto bajo tierra, una especie de Liga Oculta de la Masculinidad, que maneje los hilos aquí arriba y disponga de una agenda especial en la que tenga escrito mil veces «Corregir a los mariquitas».

El caso es que todo esto corresponde a una serie de procesos de socialización que llevan siglos dándose en nuestra sociedad. Es cómo está construido nuestro mundo, el que vemos a nuestro alrededor, y actúa de una forma tan sibilina que es necesario ponerse esas gafas violetas o arcoíris que hemos mencionado anteriormente para darnos cuenta y entender ciertas cosas. Las opresiones que derivan del machismo, la misoginia, la homofobia, etc., nos llegan de hace cientos y cientos de años, cuando entraron a formar parte de unos sistemas, unas estructuras sociales y unas jerarquías que hemos asumido como las naturales.

Que tú sufras LGTBfobia hoy significa que existirán personas que se estén beneficiando de ello. Significa que habrá personas en la cumbre de la pirámide del privilegio que verán menos competencia a la hora de lograr los principales puestos de poder y fuentes de beneficio económico al dejar fuera a los perfiles que no cumplan con lo estipulado por la masculinidad hegemónica (las mujeres, las maricas, las personas trans, etcétera). Significa que la sociedad ha convencido a ciertas personas de que mereces ese tipo de rechazo y de humillaciones, ya que, al perpetuarlas, ellos mantendrán una postura privilegiada por encima de ti y de todas las personas que sean

como tú. Significa que el discurso de las personas que tienen poder y un altavoz social conocen este hecho y necesitan que el resto de la población perpetúe estos comportamientos para asegurarse de que no ven sus posiciones amenazadas; ha calado en la mente colectiva.

La LGTBfobia actúa a través de personas que han interiorizado una necesidad de ver reforzadas sus masculinidades o sus privilegios de ser «lo normal» y funciona buscando anular tu personalidad desde que comienza a brillar ante los demás. Dinamita tu confianza en ti misma mediante comentarios, burlas y desprecios a los comportamientos que sobresalgan, con mensajes que pueden variar en una escala de agresividad e incluso pueden provenir de un fondo de miedo, de preocupación o de supuesto humor, pero que trabajan para hacerte sentir que en ti hay cosas que debes cambiar para encajar.

Y, una vez que te ha dejado sin tu confianza y sin tus ganas de luchar, estás a su merced para seguir recibiendo sus golpes. Te has quedado sin armas, no encuentras una forma de hacer frente a las humillaciones, a los chistes, a las micro- y macroagresiones.

Decides no hablar de ello, decides no contarle a nadie por lo que estás pasando porque sería admitir que estás sufriendo, que tienes miedo, que tienes una debilidad. ¿Cómo admitir que eres «débil» cuando precisamente te están atacando porque lo eres? Solo que en realidad tú no eres débil; ellos te han hecho creer que lo eres erosionando tu confianza durante días, durante meses, durante años. Pero tú te lo has creído y, como no quieres que más gente aún piense que eres débil, decides callarte, decides sufrir en soledad y, por lo tanto, sufrir el doble. Porque el dolor, cuando lo compartes, duele menos, pero eso tú aún no lo sabes.

Ni siquiera te das cuenta de que estás sufriendo LGTBfobia. Crees, sencillamente, que es lo que te toca. Actúa a través de personas que no saben que la están perpetuando; actúa por todas partes, actúa de forma diaria, constante, como si simplemente estuviese ahí de forma permanente, acechándote a cada segundo.

Es crucial que seas consciente (y hagas ser conscientes a tus hijas, hermanas, amigas, compañeras a tu alrededor) de que la LGTBfobia no te ataca porque haya nada malo en ti. Te ataca porque otros pueden verse «premiados» por ello.

Pero, por mucho que te hayan humillado, te hayan atacado y hayas sufrido, recuerda que eso, bajo ningún concepto, define tu valor. Mereces encontrar (y encontrarás) a personas que te quieran, te aprecien y te valoren como debes ser valorada. Mereces respeto, aunque, por desgracia, no siempre vayas a encontrarlo. Mereces una vida feliz, libre, lejos de problemas.

Mereces poder ser tú sin miedo.

¿Es la LGTBfobia más común en los hombres?

Durante mi etapa en el colegio e instituto, de la que ya os he hablado, desarrollé un miedo bastante específico que diría que desarrollamos una cierta mayoría de las personas LGTB, pero especialmente las maricas, y es el miedo a los hombres.

Suena absurdo, ¿verdad? Yo mismo soy un hombre al que, para colmo, le gustan los hombres. Pero, sin embargo, me da miedo estar cerca de hombres. El maricón de

Schrödinger.

Sin embargo, es bastante sencillo de entender.

Suele ser bastante común leer y escuchar en círculos maricas o en redes sociales un chiste bastante recurrente sobre ser un chico gay o bisexual y relativamente lejano a la normatividad evidente y la ansiedad o el miedo a que, de repente, a un grupo de chavales que juega al fútbol en la calle se les escape el balón y llegue hasta a ti. *Gay culture*, que lo llamamos con la coña.

Algo parecido al miedo que pasamos cuando caminamos solos por la calle y tenemos que pasar por delante de un grupo de chavales en el que todos son chicos. Pavor. Pánico. *Terror*.

El motivo es bien sencillo. Durante todos mis años de colegio y de instituto, las personas que pusieron en práctica esos mecanismos de regulación social para tratar de mantenerme dentro de una masculinidad y heterosexualidad forzada (es decir, los acosadores homófobos que se burlaron de mí y me atacaron durante años) tenían una cosa en común y es que eran todos hombres. Como consecuencia, durante muchos años asocié de forma casi ineludible *hombre* con *peligroso*. Lo cual es un hecho que me sorprende seguir teniendo que explicar a día de hoy y más me sorprende aún la reacción que recibo cada vez que lo comento, casi sea cual sea el contexto.

Por desgracia, la repetición constante de una serie de situaciones traumáticas formó esa imagen mental del conjunto de los hombres en mi cabeza. Fueron años de burlas, de humillaciones, de ataques verbales y también físicos y siempre venían del mismo lugar. Por supuesto, este es mi caso personal; evidentemente, también existen mujeres homófobas y existen muchísimos hombres cisheterosexuales deconstruidos y respetuosos como el que más. Sin embargo, es cierto que entre los hombres son mucho más comunes los comportamientos de LGTBfobia.

En *La cultura de la homofobia y cómo acabar con ella*, Ramón Martínez menciona algunos de los postulados del psicólogo estadounidense George Weinberg (conocido como uno de los padres del análisis sobre la homofobia) y afirma que a muchos hombres «el menosprecio hacia las personas homosexuales les sirve como una forma de reafirmación de su identidad masculina, sobre la que tienen una concepción sumamente exigente, y que solo resulta verdaderamente reforzada al compararla con el otro cuya virilidad se pone en duda» (p. 100).

No hablamos de estos temas para atacar a los hombres cisheterosexuales porque los odiemos o porque les tengamos «envidia». En ningún momento nuestro discurso pretende emanar encono alguno. Cómo socializamos según nuestro género y qué patrones de conducta suelen reproducirse de forma más habitual en unas partes y en otras son hechos cuyo análisis nos ayuda a buscar soluciones para mejorar las condiciones de vida de personas de todo tipo. Si crees que por decir esto estamos «atacando» a los hombres cisheterosexuales o estamos intentando hacer ver que todos son agresores, estás equivocado. Y, si te das por aludido, ofendes o enfadas cuando intentamos buscar la causa tras el origen de las agresiones machistas, misóginas y homófobas, puede que, después de todo, sí que seas parte del problema.

¿Cuáles son las consecuencias de la LGTBfobia?

Si nos paramos a hablar sobre las consecuencias de la LGTBfobia, podríamos decir que parte de ellas las he y seguiré explicando a lo largo de estas páginas utilizando mi propia historia como ejemplo conductor. Pero es obvio que mi caso es tan solo eso, un caso más de tantos, cada uno completamente diferente.

Hemos hablado de la destrucción de la confianza interna, del desarraigo de la personalidad, del miedo. Podemos ser más concretos.

Si hablamos de las consecuencias en la adultez de haber sufrido acoso en la niñez y la adolescencia, el portal de psicología *La vida lúcida* enumera en su artículo «Lo que haces como adulto si fuiste emocionalmente abusado de niño» 25 características que pueden llegar a desarrollar estas personas, entre las que se encuentran algunas como no soportar el conflicto, creer que todo lo que haga estará mal, el sentimiento de culpabilidad constante por cualquier motivo, aislamiento, falta de confianza en los demás, dificultades para aceptar el amor de otros, rasgos de personalidad paranoica...[32]

Puede ser bastante duro e incluso doloroso reconocerse en muchas de estas características y darte cuenta de cómo lo sufrido en el pasado, aunque *a priori* pueda parecer estar superado, ha podido dañar y complicar tu relación con las personas de tu entorno y, sobre todo, con la persona que eres ahora. Vivir una vida llena de desconfianza, de problemas de autoestima, de dolor acumulado puede desembocar, de forma bastante habitual, en determinados trastornos psicológicos.

Según la Alianza Nacional para la Salud Mental, las personas LGTB tienen casi el triple de riesgo de sufrir trastornos como ansiedad, depresión y estrés postraumático que las personas cisheterosexuales. En cuanto a la infancia y la adolescencia, las personas LGTB de entre 10 y 24 años intentan suicidarse cuatro veces más a menudo que jóvenes cisheterosexuales de la misma edad[33].

Un estudio publicado en 2018 en la revista *The Lancet Child & Adolescent Health* revelaba que los niños y niñas con comportamientos o características atribuidos a las personas LGTB tenían muchas más posibilidades de desarrollar síntomas depresivos desde tan solo los 10 años de edad[34].

Todos estos estudios e investigaciones sobre el papel tratan de dar una explicación u ofrecer un dato estadístico sobre una terrible realidad: la LGTBfobia, en última instancia, mata.

El suicidio por motivos de *bullying* y acoso homófobo es el responsable de un 24% de las muertes entre personas LGTB de entre 12 y 14 años, según un estudio publicado en *Journal of Adolescent Health*[35]. Y es mucho más allá que una cifra estadística o un número en un papel. Son casos reales. Son niñas, niños, niñes que están a nuestro alrededor y que, desde tan jóvenes, se encuentran en una posición de dolor y miedo en la que han asumido que estos sentimientos serán los únicos que los acompañarán durante el resto de sus vidas.

En los últimos años la comunidad LGTB ha tenido que llorar y sigue llorando las tempranas marchas de Alan, de 17 años; Ekai, de 16; Thalía, de 17; Lucas, de 21, o Samuel, de 24. Y de muchos y muchas más. Según un informe del Observatorio Español contra la LGTBfobia, casi 50 jóvenes LGTB se suicidan al año en España y otros 950 lo

intentan[36].

Especialmente preocupante es la situación de los menores trans (Alan, Ekai y Thalía entraban dentro de esta etiqueta). Un estudio de 2018 publicado en la revista *Pediatrics* concluía que más de la mitad de los chicos trans de Estados Unidos habían tratado de quitarse la vida[37]. Diversos estudios y encuestas dan como resultado que en España un 40% de las personas trans llegan a plantearse el suicidio.

Que estos sean datos de actualidad muestra lo preocupante que sigue siendo la realidad de las personas disidentes de género en este momento. Nos enseña que, por muchos «Si ya podéis casaros, ¿qué más queréis?» que escuchemos, aún estamos muy lejos de ver el final de un camino que llegue a un mundo en el que, seas como seas, te atraiga quien te atraiga y te expreses como te expreses, todas tengamos las mismas oportunidades de vivir una vida tranquila, completa y feliz. Nos muestra todo el trabajo que nos queda aún por hacer para que lo que en teoría debería ser ya una realidad lo sea de verdad para miles y miles de infantes, jóvenes y también mayores LGTB que siguen sufriendo las consecuencias de un sistema que nos condena por el mero hecho de ser como somos.

Entonces, ahora que la LGTBfobia es más sutil, ¿significa que ya no existen las grandes agresiones directas de antaño?

No. Por desgracia, no es el caso.

Por mucho que la LGTBfobia haya evolucionado hasta convertirse en un elemento más tenue, más difícil de advertir a simple vista, la LGTBfobia explícita mediante agresiones, palizas e incluso asesinatos sigue existiendo incluso en los países que encabezan el *ranking* de los más respetuosos con la diversidad según su legislación.

Un ejemplo de la gravedad de la situación aún en la actualidad se encuentra en los datos que nos ofrecen asociaciones, grupos y proyectos como el Observatorio de Personas Trans Asesinadas (TMM)[38], creado para recolectar, monitorear y analizar los avisos de personas trans asesinadas en el mundo y que en su último informe, de 2019, contaba 331 asesinatos durante el último año analizado, que se sumaban al total de 3314 casos desde que comenzase la andadura del proyecto en 2009.

Si la excusa va a ser «Bueno, pero eso es contando muchos países en los que la situación es terrible. En países como España no pasa eso en ningún momento», tengo algunas noticias que compartir contigo.

Si bien es cierto que países como España, Portugal, Malta o Alemania están mejor situados en el *ranking* del «respeto a la diversidad», eso no quiere decir que no exista LGTBfobia en las calles o que nuestra lucha aquí haya terminado. De hecho, concretamente España es el país que más asesinatos a personas trans registra el TMM de toda Europa. El caso más conocido fue el de Sonia Rescalvo, una mujer trans brutalmente asesinada a la edad de 45 años por un grupo neonazi en 1991 en el parque de la Ciudadela de Barcelona (donde se encuentra una placa conmemorativa en su nombre); el más reciente, el de Paloma Barreto, mujer trans asesinada a los 38 años en Avilés en 2019.

Para ofrecer más cifras, al principio de este libro mencioné algunas de las ofrecidas por el Observatorio Madrileño contra la LGTBfobia[39]: 345 agresiones por motivo de odio contra la comunidad LGTB fueron registradas durante 2018, 46 más que durante 2017. El Observatori contra l'Homofòbia de Cataluña[40] registró ese mismo año 113 incidentes de odio contra el colectivo en la comunidad catalana, dos más que en 2017 y 26 más que en 2016. El Observatorio Andaluz contra la Homofobia, Bifobia y Transfobia[41] registró durante 2019 la cifra más alta, 349 agresiones, y hacía hincapié en su informe en la grave situación de infradenuncia por motivos de miedo a las represalias, a la pérdida de la intimidad, por la falta de confianza en los cuerpos de seguridad del Estado o, en el caso de las personas LGTB migrantes o en situación irregular, miedo a la deportación.

Con estos datos, sabiendo además que son solo los de tres comunidades autónomas de las 17 en las que se divide nuestro país y que gran parte de los incidentes no llegan a denunciarse ni a ponerse nunca en conocimiento de las instituciones, creo que no hará falta decir que el peligro específico que sufrimos las personas LGTB a ser agredidas por el mero hecho de serlo sigue existiendo.

En mi caso personal, como anécdota, no hace mucho que pude volver a sentir algunas de las consecuencias de haber vivido tantos años con la constante sensación de peligro que me rodeó durante tanto tiempo.

Durante parte del proceso de escritura de este libro, me trasladé a mi ciudad natal, Jerez de la Frontera (Cádiz), donde había crecido y había pasado los primeros 18 años de mi vida, para concentrarme en este trabajo durante unos meses. Aquí conocí a un chico con el que empecé a verme y, tras varias citas, el chico en cuestión comenzó a darse cuenta de mi evidente incomodidad cada vez que salíamos a algún sitio.

Aunque podría haberme pasado en cualquier lugar, me pesaba aún más tratándose de mi ciudad natal, el lugar donde había vivido los años más cruciales para mi desarrollo como persona y donde más agresiones había sufrido, ya no solo en el aula o el recreo del colegio, sino en plena calle, a plena luz del día, delante de otras personas, que parecían no darle mayor importancia por ser «lo habitual».

Y, aunque ya no era un chaval de 18 años con aspecto desvalido, flequillo teñido de colores fantasía y cero pruebas visuales de que hubiese algún tipo de músculo escondido por mi cuerpo, lo cierto es que mi confianza en la gente de mi alrededor no parecía haberse reparado con el paso de los años y mi interior no había terminado de perdonar a aquella ciudad pese a saber que mi destino no habría sido muy diferente hubiera nacido en la ciudad en la que hubiera nacido.

«Pero lo normal sería estar más confiado ahora que hace casi diez años, ¿no es así? En estos diez años el mundo ha cambiado para mejor». Bueno, o no.

En este mismo apartado hemos hablado de cómo las agresiones por LGTBfobia han aumentado en los últimos años con respecto a los anteriores más cercanos. Las personas de la comunidad seguimos siendo vulnerables a este tipo de ataques y, lejos de disminuir el porcentaje y poder sentirnos cada día más seguras, en los últimos tiempos hemos sufrido cierto «rebrote» de este tipo de incidentes.

La clave del aumento de las agresiones por motivos de odio a personas *queer* es un

debate constante entre nuestras filas. Y la respuesta parece ir mucho más allá de un simple motivo de aumento de visibilidad (cuanto más visibles somos, mayor inquina demuestran las personas homófobas en tratar de coartar nuestra libertad, en muchos casos).

Sin embargo, es necesario destacar la situación concreta de nuestro país. España ha vivido un retroceso en cuanto a respeto y derechos de las personas LGTB en los últimos años que se materializa en el hecho de que durante 2019 bajásemos hasta el undécimo puesto en el *ranking* de países europeos que mayor respeto presentan a las personas LGTB, el puesto más bajo del país desde el año 2010 tras haber llegado a ocupar el segundo puesto en 2011[42].

En este apartado, es inevitable mencionar el auge de grupos y partidos de ultraderecha como es el caso de Vox. El discurso de odio de este tipo de grupos logra que estas conductas puedan reproducirse en las calles al verse validadas desde una tribuna, desde una institución y desde los medios de comunicación que le dan visibilidad.

Así, los últimos años del panorama político español han dado perlas como «Si mi hijo dijera que es gay, trataría de ayudarle. Hay terapias para reconducir su psicología», de Fernando Paz, número uno de Vox en Albacete[43]; «Desde el grupo Vox solo diremos dos cosas: los homosexuales tienen pene y las lesbianas tienen vulva. Somos partidarios de quitar las banderas y panfletos de gays y lesbianas porque cada uno su orientación sexual, en su casa y en su cama», de Irene Herrero[44]; el intento de desplazar los actos de celebración del Orgullo LGTB de 2019 de Madrid a un lugar reducido y oculto del resto de los ciudadanos[45], o la instauración del llamado «pin parental»[46] (también llamado «censura educativa») con la intención de despojar a la educación pública del poco contenido educativo en temática LGTB que pudiera tener en alguna charla ocasional, condenando a cientos de niños y niñas a continuar sufriendo abusos que podrían marcarlos de por vida.

La validación desde las instituciones públicas de la LGTBfobia ha tenido como consecuencia directa un triste hecho: las personas homófobas, lesbófobas, tránsfobas y también machistas, xenófobas y racistas han dejado de tener miedo a mostrar estos comportamientos de forma pública tras ver validados sus comportamientos por quienes son nuestros representantes en el Estado.

Lo notamos en las calles y también en otros ámbitos, como en las redes sociales. Desde la creación de mi primer canal en YouTube en el año 2011 a la tierna edad de 17 años, no había vivido jamás una cantidad semejante de mensajes y amenazas de odio por mi orientación sexual y por mi activismo como he vivido en los últimos dos o tres años. Y va a peor cada día, además.

«Maricona de mierda», «Pederasta», «Vas a aparecer en una cuneta, te lo aviso», «Te voy a partir la espalda con un solo brazo» y otros improperios del estilo son los mensajes que suelo recibir de forma diaria (repito: diaria) en mis redes sociales, sea cual sea el tema que esté tratando en mis contenidos.

Y ni siquiera puedo decir que mi situación sea lo peor, teniendo en cuenta el avance de grupos y partidos de este tipo en otros países. Son especialmente conocidos los

casos de Polonia y Hungría. Con la victoria en Polonia del partido PIS ('Ley y Justicia' en español), el país comenzó a vivir un retroceso constante en cuanto a derechos de las personas LGTB que acabaría en la declaración de más de cien municipios como «zonas libres de LGTB», dejando claro que las personas de la comunidad no eran bienvenidas en esos pueblos y ciudades. En Hungría, la victoria del ultraderechista Viktor Orbán en 2011 comenzaba una serie de retrocesos en los derechos del colectivo que continúa hoy: en 2021 aprobó una ley que prohibiría que los menores de edad puedan escuchar o ver cualquier contenido o discurso que les desvele nuestra mera existencia, al estilo de la Rusia de Putin. Estas políticas han sido defendidas por Vox y mencionadas por Santiago Abascal como su «ejemplo para España»[47].

La estrategia comunicativa y política pasa por derroteros similares, ya se trate de los Gobiernos húngaro, ruso o polaco o de la Santa Inquisición en la España del siglo XV, y es equiparar a las personas LGTB con pedófilos y pederastas, violadores de niños y dictadores que tratan de imponer su forma de vida a todo ciudadano de bien para corromper la moral de una nación. Una táctica que se ha utilizado durante siglos para justificar nuestra persecución y discriminación y que en plena actualidad parece seguir calando entre ciertos sectores de la población hasta el punto de que Vox utilizó ese argumento en pleno 2020 para defender su oposición a las charlas de educación en inclusión y diversidad afectivo-sexual en las aulas, argumentando que los colectivos LGTB pretendían, «con dinero público, promover la pederastia»[48].

La LGTBfobia está muy muy lejos de superarse. Sin embargo, también tenemos cada vez a más hermanos y hermanas orgullosamente visibles y comprometidas en la batalla. Con el aumento de nuestra visibilidad, es el mejor momento para encontrar a quienes serán nuestras amigas y compañeras y defendernos mutuamente, crear grupos, crear círculos, crear redes de apoyo. Cada vez somos más (por el mero hecho de que cada vez nos atrevemos más a salir de los armarios) y cada vez tenemos menos miedo porque sabemos que, al contrario que antaño, ninguna agresión quedará sin respuesta.

Es el momento de encontrar a quienes caminarán con nosotras, a las personas con las que reiremos, en quienes confiaremos, en las que nos apoyaremos cuando algo vaya mal. Es un momento perfecto para sumarse a una lucha y, una vez hayamos superado nuestros miedos, lanzarnos a ayudar a otras a que superen los suyos.

Que la LGTBfobia no te desanime. Que el odio y el miedo no te desarmen. Y, si lo hacen, ya estaremos aquí nosotras, tus hermanos y hermanas, para defenderte.

¿Y qué hacemos para parar todo esto?

En cuanto a la «solución» para acabar con la LGTBfobia, creo que, a estas alturas, todos entenderemos que no hay ninguna fórmula mágica ni ninguna institución única y concreta que sea la responsable en exclusividad del problema al que nos hemos y seguiremos enfrentando.

Si me preguntas a mí, yo, con toda la humildad que puede caber en mi cuerpo, diría que las principales claves para acabar con este problema a medio y largo plazo serían dos: visibilidad y educación. Cuanto más visibles seamos, más complicado será que las hordas de la homofobia institucional tengan éxito en su misión de hacernos parecer, a

los ojos de la ciudadanía, los «enemigos» del pueblo. Si todo el mundo está acostumbrado a nuestra presencia, a nuestras formas de expresarnos, a nuestras formas de ser, etc., y comprende que no suponemos una amenaza a su bienestar social, será más complicado que compre los cuentos que difunden ciertos sectores sobre nosotros en las tribunas, en los grandes sillones y en los medios de comunicación. Por otra parte, si educamos a niños, niñas y niñes desde su infancia para entender la naturalidad de la diversidad afectivo-sexual, también será más difícil que crean esas mentiras que continúan circulando sobre nuestra comunidad y que acaban transformándose en el desconocimiento y el odio que atenta contra nuestras vidas.

Por supuesto, no es algo que nos vayan a poner fácil. El enemigo sabe perfectamente que no debe dejar que esta situación se dé, por lo que hará lo que sea necesario para frenar estos dos avances (el pin parental o censura educativa es el mejor ejemplo de ello).

Nuestro trabajo es seguir peleando, seguir gritando, seguir manifestándonos, seguir exigiendo. Dejar claro que no vamos a dar nuestro apoyo ni nuestro dinero a ninguna institución, sea del tipo que sea, que no trabaje por el fin de nuestra opresión y que no defienda nuestros derechos. Y, a quienes sean contrarios a esto, que sepan que se encontrarán con la furia del colectivo enfrente. Porque no estamos dispuestas a dejar que quienes vengan tras nosotras pasen por lo mismo por lo que ya pasamos. No vamos a dejar que nuestro sufrimiento sea en vano.

Y, aunque el fin pueda no estar todo lo cerca que quisiéramos, es necesario dejarles claro que su odio encontrará siempre nuestra resistencia.

PARTE 2
QUÉ ME HABRÍA GUSTADO SABER

LO QUE NADIE ME DIJO.
LO QUE SIEMPRE NECESITÉ SABER

Ya te he contado gran parte de la historia de mis primeros años de vida. Hemos hablado de estadísticas, de historia de la comunidad, de conceptos como el de la salida del armario, de la LGTBfobia…
¿Y ahora qué?

Quería dedicar la parte final de este libro a hablar un poco más aún de tú a tú contigo, la persona que está leyendo este libro, para contarte una serie de cosas con una premisa muy muy sencilla: qué me habría gustado que alguien me contase cuando salí del armario y comencé a vivir mi vida de forma abiertamente marica.

Y no me importa si tú, que me estás leyendo ahora mismo, eres un adolescente marica, o un chico trans de 25 años, o una bollera de 40, un padre o madre con un hijo o hija en edad de descubrirse a sí misma o una persona cisheterosexual y ajena de todas las formas posibles a la temática de este libro. Quiero (y espero) que te resulte tan útil leerlo como va a ser para mí contártelo.

A lo largo de los últimos capítulos, voy a hablarte de autoestima, de trastornos psicológicos, de ocio, de formas de conocer a otras personas de la comunidad LGTB, del ambiente, de relaciones sentimentales, de sexo, de activismo y hasta de política. A estas alturas del viaje, creo que ya estarás *ready* para lo que se venga, así que mejor no perder mucho el tiempo.

¿Me acompañas?

Hay más personas como tú

Como os he contado, uno de los momentos claves que me animaron a dar el paso de salir del armario fue conocer a personas de mi edad que demostraban no tener ningún tipo de problema con las personas que no encajasen en el molde de la cisheteronormatividad.

Esto me hizo preguntarme durante mucho tiempo: «¿Cómo he podido vivir tan engañado? ¿Cómo es posible que hasta mis 15, casi 16 años, no tuviera ni la más mínima idea de que existen personas dispuestas a respetar sin más a un marica como yo? ¿He estado ciego durante toda mi niñez y primera parte de mi adolescencia?».

Lo cierto es que en esto también influye, como en todo, el factor suerte. Supongo que yo hasta esa edad no tuve mucha, ya que viví una adolescencia durante la que pensé que yo era la única persona LGTB de todo mi instituto.

Lo cual, evidentemente, no era.

Los años posteriores vieron salir del armario a muchos de mis compañeros de centro e incluso de mi propia clase. Si mi salida del armario no fue la más temprana para los tiempos que corren, gran cantidad de mis compañeros descubrieron o expresaron su orientación sexual estando ya lejos de ese instituto o incluso de nuestra ciudad. Por lo que sé en la actualidad, de mi clase del bachillerato, casi una tercera parte resultaría no tan cisheterosexual como podría haberse pensado en aquel momento. Tremendo,

¿verdad?

Con 14 o 15 años, me habría encantado que alguien me dijera: «Tranquilo, no eres el único que, de alguna forma, está batallando en este mismo instante. Solo tienes que darle un poco de tiempo para pelear esta batalla acompañado. Solo tienes que conocer a gente lejos de aquí. Aguanta».

Quizá, si hubiera sido un chaval más abierto y más dispuesto a salir, a apuntarme a clases, actividades o a grupos de gente de mi edad, habría acabado conociendo antes a personas que podrían haberme desvelado otra cara del mundo, pero, para cuando mis padres empezaron a preocuparse de mi falta de vida social y mi desinterés por relacionarme con otros chavales, yo ya había arraigado demasiado ese miedo y esa creencia de que todo el mundo iba a portarse igual conmigo.

Pero hay gente maravillosa ahí fuera. Os lo prometo.

A día de hoy, la mayoría de los municipios cuentan con sus propias asociaciones LGTB, muchas de las cuales incluyen grupos jóvenes para que adolescentes *queer* encuentren un lugar seguro en el que expresarse, divertirse y conocer a otras personas con las que desarrollarse de la forma que debería ofrecerles cualquier otro entorno, aunque eso no siempre pase.

También tienes a tu disposición las redes sociales (utilizadas con precaución, sobre todo si eres menor de edad; también existen personas horribles al otro lado y por eso es tan necesario que se eduque en seguridad en internet) para encontrar a otras personas como tú que puedan ofrecerte comunicación y apoyo, aunque sea a través de una pantalla.

En pleno siglo XXI todavía es habitual que un chaval o una chavala LGTB pueda encontrarse absolutamente sola y sin un solo apoyo a su alrededor. Siguen existiendo casos estremecedores, como el que se narra de forma anónima en el libro *Cicatrices en la memoria*, publicado en 2019 por Juan-Ramón Barbancho, en el que un adolescente de 18 años narra:

> Me amenazaban con quemar mi casa por ser gay, me decían que querían matar a mi madre. Llevo recibiendo abusos desde los 5 años. He intentado quitarme la vida dos veces, pero no fui capaz [...]. También lo hice porque mi padre no me quería y no me aceptaba[49].

No sabemos por qué situación puede estar pasando ese chaval que no habla con nadie en la clase, esa hija de una amiga que siempre camina cabizbaja y no parece tener amigas en el pueblo, ese adolescente que prefiere estar solo y que parece tener miedo a mirar a los ojos a cualquier persona que le dirija la palabra. Siguen existiendo casos realmente dolorosos de personas, sobre todo entre las más jóvenes, que necesitan ayuda. O, aunque sea un apoyo, sentir que existen personas dispuestas a ofrecerles una amistad o una relación sincera de respeto.

No te canses nunca de buscar. Ahí fuera hay personas que cuidarán de ti y a las que podrás cuidar tú cuando te sientas con fuerzas para ello.

*Anexo: Hay más personas como yo, pero ¿cuántas?

Mi opinión es firme con este tema: eso de que las personas LGTB somos un colectivo

minoritario es mentira. No somos un colectivo minoritario: somos un colectivo minorizado. No es que seamos muy poca gente, un reducto casi invisible de la población por la poca densidad de nuestras filas: somos invisibles porque nos ha condenado a ello un grupo con más visibilidad y que se ha encontrado tradicionalmente ubicado en los puestos de poder que tomarán las decisiones con respecto a la sociedad. ¿Estamos minorizadas? Sí, se nos invisibiliza y se niegan nuestros derechos fundamentales con la excusa de que somos un grupo residual que no representa demasiada importancia. Pero ¿somos las maricas, las bolleras, las bisexuales, las trans y las *queer* en general pocas? Absolutamente no, cariño.

Intentar calcular cuántas personas LGTB existen en el mundo es prácticamente imposible. Creedme: he buscado todos los estudios, todas las estadísticas, todos los argumentos posibles. Me he tragado en bucle la manida afirmación de que representamos, aproximadamente, «un 10% de la población», frase que se lleva repitiendo desde los inicios de los tiempos, en los que solo los dinosaurios, Cher y Jordi Hurtado poblaban la Tierra, y que no tiene base estadística real alguna. No, no hay ningún tipo de «recuento» oficial de personas LGTB ni creo que llegue a existir en ningún momento. Entre los motivos que explican esto está el hecho de que, bueno, ¿a vosotras, si sois transmaribibolleras, os ha llamado alguien del Instituto Nacional de Estadística para preguntaros si sois cisheteras o no? No, ¿verdad? ¿Os lo han preguntado al ir al médico de cabecera a pedir receta para el Ibuprofeno de 600 porque el de 400 ya no os quita el dolor de cabeza para saber si vuestra migraña puede deberse a un exceso de *mariquitosis*? ¿A que no?

El mero hecho de que te pregunten tu orientación sexual en un contexto no coloquial ya puede ser un grave problema. ¿Sabías que, en ciertos contextos, como en una entrevista de trabajo, es ilegal que una persona te pregunte si eres hetero, gay, lesbiana, bi o qué? Por motivos más que evidentes, por supuesto, y muy bien que nos parece.

A todo esto se suma el hecho de que no todas las personas que son transmaribibolleras saben que lo son. Y a esto se suma también que algunas personas saben que son transmaribibolleras, pero no se lo van a decir a nadie. Y mucho menos a algún encuestador telefónico que a saber de dónde ha salido y a saber qué va a hacer con esa información (como si no se la hubiésemos dado ya toda a Google; ya, total, qué más da).

Todo esto es algo que puedes comprobar muy fácilmente por ti misma. Por ponerte un ejemplo, no tienes más que descargarte Grindr (o cualquier otra aplicación diseñada para buscar encuentros sexuales entre hombres) en tu móvil (si es que no la tienes instalada ya, que te hemos pillado) y pararte a observar cuántos de los perfiles que tienes a tu alrededor incluyen consignas como «hetero», «con piba», «discreto», «vida fuera del ambiente», etc., y, por supuesto, no se dignan a incluir una foto donde puedan reconocerse sus caras.

Ahí lo tienes. Ahí está tu vecino del quinto, el que vive con su mujer y sus cuatro hijos, y en cuanto están ella en casa de su madre y ellos en el cole invita a chavalitos de 20 años menos a tener sexo discreto sin haberles pasado una foto de su cara antes. Ahí está el que vive enfrente de ti y que se ha echado una novia nueva, pero los fines de semana que ella sale de discoteca con sus amigas él de lo que sale es de saunas. Y ahí

está el chaval de tu instituto que está ligando con la de la clase de al lado, pero que cuando vuelve a casa parece más interesado en ese otro chaval conocido en la *app* como «Pasarlo bien, emoji de guiño, emoji del diablito, emoji del fuego».

Ninguno de ellos, a ojos de un supuesto recuento de personas LGTB, contaría como una de nosotras. Y, sin embargo, si nos ponemos técnicos, muy heterosexuales tampoco es que parezcan ser.

Lo mismo con las dos señoras de tu pueblo de las que se comenta que no se han casado nunca y llevan 20 años viviendo juntas como «amigas» (amiga, date cuenta), esa chica con novio desde hace diez años pero que tiene tantísimo interés en hacer un trío con alguna chica (amiga, date cuenta) y un sinfín más de casos.

Y eso por no hablar de que, si en España ya es un problema la cantidad de «armariadas» que existen por miedo y por cómo la sociedad las va a tratar, imaginaos en otros países donde la situación para nuestras hermanas está aún peor. Imaginaos qué recuento de población LGTB se puede hacer en Polonia. Salir del armario puede ser muy peligroso, chiquis. Lo de los conteos nos lo podremos plantear cuando una marica sufra el mismo rechazo que una persona cisheterosexual por su orientación sexual o su identidad de género. Y aun entonces (que lo vemos lejos) tampoco tendrá mucho sentido; total, ¿para qué haría falta hacer recuento de cada cual en un mundo en el que da igual tu orientación sexual o tu género?

Resumiendo mucho, no, no somos un colectivo minoritario o, al menos, somos muchas más de lo que podría parecer a primera vista. Y, aunque lo fuésemos, eso no sería excusa para que nuestros derechos fundamentales fueran vulnerados o directamente negados en ningún lugar del mundo.

El ambiente y los «guetos»

En la jerga de la comunidad, cuando hablamos del «ambiente», nos estamos refiriendo a zonas, barrios o mayoritariamente locales pensados para convertirse en un punto de encuentro de personas LGTB. Podemos estar hablando del barrio madrileño de Chueca o podemos estar hablando de esa discoteca de tu ciudad en la que ponen canciones de Britney Spears y la mayoría de la clientela pertenece al colectivo.

Cuando cumplí los 18 años y con ellos la ansiada mayoría de edad, lo cierto es que aún continuaba teniendo bastantes prejuicios en mi cabeza contra mi propia comunidad. El hecho de haber estado escuchando comentarios negativos sobre el colectivo y sus formas de vida durante toda tu infancia y adolescencia hace que, incluso en el momento en el que has aceptado tu orientación, tu identidad o tus gustos, a veces busques una forma de ser «LGTB, pero». Y con «LGTB, pero» me refiero a todos esos «Soy maricón, pero no soy una loca plumosa ni escucho solo a divas del pop; soy mucho más que un tópico andante», «Soy lesbiana, pero no una camionera; soy una mujer femenina como otra cualquiera», «Soy bisexual, pero no soy un vicioso; llevo mis ligues y mis relaciones como cualquier heterosexual» y todas esas gilipolleces que casi todas hemos dicho en algún punto de nuestras vidas.

Yo confieso que, durante mi adolescencia, alguna vez tuve mis dudas con respecto al llamado «ambiente». Tampoco es que tuviera muchas posibilidades para romper el

prejuicio con conocimiento propio: en mi ciudad no existía aún por aquel entonces ninguna actividad lúdica o de ocio que pudiera catalogarse como «LGTB friendly», así que mucho menos existiría una discoteca pensada para gays, lesbianas, bisexuales y trans.

Había escuchado durante demasiado tiempo comentarios como «Si los maricones y las bolleras quieren normalizarse, ¿por qué no hacen las mismas cosas que el resto? ¿Por qué tienen que salir a sitios donde solo hay otros maricones y bolleras, como si quisieran encerrarse en sus propios guetos? Si tanto quisieran que los tratásemos como a gente normal, no se diferenciarían ellos solos».

Debido a mi historial en cuanto a acoso y homofobia, no tardé demasiado en comprender el motivo de la existencia de lugares pensados para el ocio de personas LGTB. Y es algo tan sencillo como encontrar un lugar en el que sentirte seguro.

Cuando a los 18 años dejé mi ciudad natal para irme a estudiar a la universidad en Sevilla, comencé a salir de fiesta de forma bastante habitual. A esa edad lo cierto es que daba bastante el cantazo. Mi época de liberación y de gritarle al mundo que ahora era un ser libre y que podía expresarse como siempre había querido estaba lejos de terminar y me dedicaba a salir a la calle con pintas que difícilmente pasarían desapercibidas, media melenita, mechas de colores fantasía y ojos (muy mal) pintados incluidos. Evidentemente, las miraditas eran el pan mío de cada noche, saliera por el local más pijo (lo cual pasó en muy rara ocasión) o el más *underground* de la ciudad. Eso cuando no recibía comentarios malintencionados o, peor aún a mis ojos por aquel entonces, comentarios bienintencionados para ellos pero que estaban lejos de hacerme sentir mejor: «Maricón, ¿no? Yo eso lo respeto mucho, sois muy valientes; yo la verdad es que no podría salir así a la calle y estar tan tranquilo. A ver, que hay algunos que son lo peor, que están todo el día dando grititos y llamando la atención y te toquetean entero… pues eso tampoco es. Pero tú se ve que eres maricón pero eres buen chaval, así que contigo ningún problema, tío».

«Ah —pensaba yo—. Pues muchas gracias».

Retahílas absurdas aparte, lo cierto es que salir por cualquier discoteca de la ciudad comenzó a convertirse en un engorro para mí hasta el punto de que decidí, sencillamente, dejar de hacerlo.

Sin embargo, hubo una noche que cambió un tanto mi perspectiva.

Una de las discotecas de ambiente de la ciudad celebraba una fiesta especial con música de divas pop, *shows* y espectáculos de *drag queens*. Contaba además con la actuación de una invitada especial: la Terremoto de Alcorcón. Unos amigos que pasaban el fin de semana conmigo me dijeron que querían ir y, como no me quedó más remedio al ser el anfitrión, salí con ellos.

Fue probablemente una de las noches más divertidas que he pasado en toda mi vida.

Me sabía absolutamente todas las canciones que el DJ pinchaba, las actuaciones (con las que descubrí el apasionante mundo del drag) me parecieron divertidísimas y pude presenciar un *show* en directo de la Terremoto, que hasta tuvo a bien hacerse una foto con nosotros. ¿Qué más podía pedir?

Pasé una noche entera sintiendo que podía divertirme sin tener que mirar constantemente a mi alrededor por si alguien me estaba dirigiendo alguna mirada

amenazante al verme bailar de la forma más marica que podía imaginarse. No tenía esa sensación de ansiedad por un posible peligro inminente, esa postura de alerta constante por si en cualquier momento tenía que huir de la discoteca en vistas de que algo malo pudiera pasarme. No recibí ningún comentario ofensivo (mal o bienintencionado) sobre mi aspecto, mi expresión, mi forma de hablar, mi forma de moverme…

Descubrí que, rodeado de gente como yo, me sentía seguro. Fue ahí cuando comprendí del todo la existencia de lo que llamamos «el ambiente».

Por mucho que hayamos avanzado y sea poco probable que sea agredido verbal o físicamente en una discoteca por mi orientación sexual o por mi forma de expresarme, lo cierto es que ese peligro sigue ahí. Sin embargo, rodeado de personas como yo, que simplemente buscan también un lugar en el que divertirse sintiéndose a salvo, ese problema prácticamente desaparece. La sensación es completamente diferente. Esa noche pude disfrutar.

Y las maricas, las bolleras, los bisexuales y las personas trans también tenemos derecho a disfrutar y a divertirnos.

Quizá otros lo vean como una forma de «segregarnos», pero, aunque no sea una solución definitiva, el ambiente existe desde hace décadas precisamente para ofrecernos un pequeño espacio de desahogo en el que podamos desconectar y dejar de tener miedo.

La historia del movimiento LGTB contemporáneo, al fin y al cabo, comenzó en un local de ambiente: el Stonewall Inn era, en 1969, uno de los pocos locales de la ciudad de Nueva York que permitía el acceso a personas LGTB. En cualquier otro lugar no habría existido la posibilidad de pasar una noche sin ser arrestadas, recibir una paliza y pasar la noche en el calabozo (lo cual también pasaba al salir de ambiente por las constantes redadas, pero al menos no era tan tan habitual).

Por eso existe el ambiente. Por eso debemos entender que, a día de hoy, sigue siendo necesario que tengamos nuestros espacios.

No era, por supuesto, oro todo lo que relucía. O purpurina, para hacer el símil más adecuado a la situación.

Salir de ambiente también tenía su contrapartida. Asumir que las personas LGTB somos seres de luz que solo buscamos el bien ajeno por el mero hecho de haber sufrido (en nuestra mayoría) discriminación en el pasado es una creencia bastante ingenua.

Los hombres gays, por ejemplo, por muy maricas que seamos, hemos sido socializados como hombres. La masculinidad que hemos adoptado puede ser diferente a la hegemónica y puede tener otras formas de manifestarse, pero sigue siendo, al final, masculinidad. Seguimos siendo hombres; somos educados en la competitividad y hace falta más que una atracción sexual hacia otros hombres para que eso desaparezca del todo de nuestros interiores.

Dentro de la comunidad LGTB, la comunidad de hombres gays en concreto puede ser bastante excluyente. La masculinidad continúa premiándose dentro de nuestros círculos y no ser lo suficientemente «macho», tener pluma o tener un cuerpo poco musculado o menos normativo puede ser motivo para que cierto porcentaje del colectivo alimente su ego masculino y construya su autoestima sobre un cierto desprecio hacia otros chicos gays (por no mencionar que la mayoría de las opciones de ocio *LGTB friendly* realmente

están pensadas para hombres gays, los más visibles en un mundo patriarcal). Esto, en ocasiones, se traduce en miradas, comentarios y situaciones desafortunadas que pueden llegar a recordar ligeramente a momentos más tensos provocados por una LGTBfobia más explícita. Y no es agradable.

Por desgracia, el sistema capitalista en el que vivimos no ha dejado pasar la oportunidad de hacer caja gracias a la parte más normativa de la comunidad LGTB; al ser una comunidad cada vez más visible, libre y, por lo tanto, numerosa, comienza a interesar vendernos productos. Esto hace que muchos locales de ambiente y espacios que deberían entenderse como *LGTB friendly* (generalmente espacios de ocio nocturno, ya que tradicionalmente las personas *queer* hemos estado ocultas y hemos elegido la noche para reunirnos para evitar peligros) se hayan convertido en templos del culto a la masculinidad, a los cuerpos más normativos, al deseo sexual más capitalizado y más acorde al tradicional y, en definitiva, a las formas de ser más parecidas a la cisheterosexual cuando eres una persona LGTB.

Pese a todo esto, ya os digo que en todo momento hay esperanza. Hay locales llevados con políticas de inclusividad y pensados para convertirse en lugares de encuentro para todo tipo de personas.

Yo os animo a experimentar, a encontrar vuestros sitios de confianza, vuestros grupos y amigas cercanas con quienes investigar y a no prejuzgar demasiado cuando estamos intentando, aunque sea por unas horas, despreocuparnos y pasar un buen rato. Y, con suerte, bailar algo de Lady Gaga.

Estrés, ansiedad, depresión y compañía

He mencionado ya en alguna ocasión que las personas LGTB somos, estadísticamente hablando, más vulnerables a sufrir trastornos como ansiedad o depresión. Mencionábamos, de hecho, que los jóvenes de unos 18 años pertenecientes a la comunidad presentaban el doble de probabilidades de sufrir un diagnóstico clínico de depresión que las personas cisheterosexuales de la misma edad. Entre las personas mayores de 55 años, las que son LGTB tienen el triple de probabilidades, llegando a suponer hasta el 30% de dicha población con síntomas de estos trastornos[50].

Entre las personas trans la situación es más grave aún. Nada menos que un 60% de las personas trans puede llegar a sufrir depresión, según un estudio realizado en 2016 y publicado por la revista *The Lancet*[51]. Sobre las altas tasas de intento de suicidio entre esta población ya hemos hablado anteriormente.

Pese a lo obvio del motivo de todo este dolor, aún hoy existen personas que atribuyen estos males a un «sentimiento de culpa» o a una «infelicidad propia de la desviación de la verdadera sexualidad y género». Toda esa gente, de grupos ultracatólicos, extrema derecha y pseudoterapeutas, utilizan los altos porcentajes de trastornos psicológicos y suicidios entre la comunidad LGTB para hacer creer a la población que es consecuencia de que estemos «enfermas». Algo del estilo «¿Ves como la homosexualidad y demases son enfermedades? Necesitan tratamiento y ellos mismos lo están demostrando», cuando es precisamente este tipo de gente la que, con su acoso, su odio y su validación de nuestra discriminación, provoca que suframos este tipo

de condiciones. Ellos son la verdadera enfermedad.

Con todo esto no pretendo asustar a nadie. No pretendo decirte: «Probablemente tengas este trastorno solo porque eres LGTB» o «Si tu hijo resulta ser LGTB, prepárate, porque tendrá estas condiciones para toda su vida». Pero lo cierto es que a mí, personalmente, me habría resultado bastante útil que alguien me advirtiese antes de los efectos que podría haber tenido en mí el hecho de haber pasado por esos años de acoso, rechazo y falta de aceptación tanto por parte de otros como por mí mismo.

Tuve mi primer ataque de ansiedad con tan solo once o doce años. Siendo solo un niño y tras visitar a dos o tres psicólogos y psiquiatras (una o dos veces a cada uno, no mucho más), comencé a tomar ansiolíticos. Tan pequeñito y ya con medicación para la ansiedad. Realmente mi vida tenía pintaza, no me diréis que no.

Con la medicación, me olvidé del tema durante un tiempo. De hecho, creo recordar que ni siquiera llegaron a pronunciar delante de mí la palabra *ansiedad*; unas pastillitas y para casa.

Continuaba teniendo problemas para relacionarme con otras personas. Ya no con chavales de mi edad; mis padres pronto descubrieron que era prácticamente incapaz de realizar una tarea tan sencilla como entrar en un bar, acercarme a la barra y pedir algo por mí mismo. Sencillamente, me paralizaba la idea.

Todo el mundo a mi alrededor pensaba que simplemente era tímido o un poco vago para la interacción social y parece ser que el tema pasó un poco de largo.

Todo empeoró cuando comencé a estudiar en la universidad. Independizarme para estudiar me hizo increíblemente feliz y me hizo sentir realmente libre, viviendo además en una ciudad donde sentía que podría ser yo a gusto y sin miedo alguno. Sin embargo, lo de tener que apañármelas casi todo el tiempo por mí mismo se me hacía, digamos, un poco bola.

Aunque logré establecer un (pequeño) grupo de amigos en mi clase al poco tiempo de comenzar, cada día notaba más que había algo que no funcionaba como debía. Había días en los que me costaba respirar nada más entrar en el aula. Al poco tiempo comencé a hacer cosas «raras» como escribir por WhatsApp a mis tres o cuatro amigos de la clase para cerciorarme de que habría alguien ya allí antes de entrar y no quedarme solo rodeado de gente con la que no tenía confianza. Rezaba porque nadie entablara conversación conmigo; solo quería ser invisible.

A los pocos meses comenzó a hacerse cada vez más difícil entrar en la facultad si iba sin acompañamiento. Algo después, empezaron a llegar días en los que no era siquiera capaz de subir al autobús que debía coger cada mañana para llegar hasta allí.

Me quedaba paralizado. Era incapaz de moverme, mis músculos no respondían a mi cerebro. Mi respiración se entrecortaba; sentía que me ahogaba, que no llegaba aire a mis pulmones por mucho que hiperventilase. Cuando iba a peor, acababa llorando y mareado, sintiendo vergüenza de mí mismo por no saber controlar mis propios actos y las reacciones de mi propio cuerpo. El miedo a sufrir uno de estos ataques fue suficiente para que, durante un tiempo, dejase siquiera de intentar hacer una vida «normal».

Durante prácticamente todo lo que duró mi etapa de estudiante fui sumando dificultades a la hora de relacionarme con otras personas y formar nuevas amistades en cualquier ámbito. Sentía que toda persona que pudiese conocer iba a odiarme, si no lo

hacía ya por algún motivo que desconociese. Pensaba que siempre iba a ser juzgado, que me mirarían por encima del hombro, que se reirían de mí a mis espaldas o, peor aún, en mi cara. Algo bastante lógico si hasta hacía poco tiempo esa había sido mi experiencia general con la gran mayoría de las personas de mi edad que me habían rodeado durante mis años de colegio e instituto. Cuando llegué al momento de independizarme y formar una vida completamente nueva, tenía la autoestima tan destruida que era incapaz de pensar que alguien podría desarrollar sentimientos positivos hacia mí o algo podría llegar a salirme bien. Y, cuando encontraba a una persona con quien sintiera que desarrollaba ese tipo de sentimientos hacia mí, me encadenaba a ella como si fuese lo único que me sujetase a la Tierra. Lo cual muy sano tampoco es.

Las dificultades comenzaron a salir del plano más puramente centrado en mi vida social y comenzaron a aparecer en los recovecos más rutinarios de mi día a día, como podía ser pedir una cita con el médico o incluso a la hora de ir a la compra. De hecho, recuerdo concretamente una panadería que había justo debajo de mi casa donde el pan me encantaba, pero no podía entrar porque tenía dos mostradores y la posibilidad de equivocarme a la hora de hacer cola en uno de ellos hacía que comenzase a sudar y a no poder respirar, a lo que yo solía pensar (por eso de tomármelo con humor): «Mozart dio su primer concierto cuando tenía tres años, Jane Austen tenía 20 cuando escribió la primera versión de *Orgullo y prejuicio*, Britney Spears tenía 21 cuando lanzó *Toxic* y a mí me ha tocado un cerebro que cortocircuita si intento entrar en una panadería con dos mostradores en lugar de uno. Increíble suerte».

Poco después, mi estado de ánimo pasó a ser, la gran mayoría del tiempo, una completa indiferencia hacia todo. No era capaz de disfrutar nada de lo que hacía; las cosas que antes me habrían hecho feliz y me habrían provocado ilusión pasaban a recibir una reacción de completa impasibilidad por mi parte. Sentía que todo a mi alrededor era gris y lo único que me apetecía era quedarme en la cama. Paseaba por mi piso de estudiantes en pijama, despeinado y con cara de malas pulgas mientras mis compañeras de la universidad me preguntaban si asistiría a clase o si tendrían que volver a dejarme los apuntes.

No podía sentir nada y llegaba a preferirlo, ya que, si llegaba a sentir algo, era una profunda sensación de tristeza. Podía sentir el dolor en el pecho; solo pensaba en lo decepcionado que estaría todo el mundo a quien apreciase por estar viviendo así y no lograr hacer nada para evitarlo. Recuerdo llorar tanto y durante tanto tiempo un día que tuve que obligarme a parar fuese como fuese, porque llegué a pensar que iba a ahogarme. Porque dramático se nace y también se hace.

Cuando, durante ese año, comenzó a llegar a mi mente la idea de terminar con todo, decidí que era el momento de buscar ayuda. Con 21 años fui diagnosticado con trastorno mixto ansioso-depresivo y comenzaría un tratamiento que literalmente me salvó la vida.

Con mi psicóloga de aquel entonces y más tarde con mi psicóloga actual (cambio que hice por el mero hecho de cambiar de ciudad) he estado realizando durante años un proceso de investigación y de conocimiento de mí mismo, de mi historia, de las situaciones por las que he pasado y de los detalles de mi vida que me han hecho llegar

hasta este punto.

Comprender mejor de dónde vienen tantos rasgos de mi personalidad y algunos de los motivos por los que soy mucho más sensible a desarrollar síntomas de este tipo de trastornos me dio un punto de vista completamente nuevo. Me hizo comprender que me estaba culpando de cosas que en ningún momento habían sido responsabilidad mía; me hizo saber el origen de muchos de mis males y, con ello, aprendí a identificar mejor la raíz que debía atacar.

Comencé también con una serie de ejercicios que me ayudarían a controlar mejor mi ansiedad y a reforzar mi relación conmigo mismo, que, a fin de cuentas, era lo más importante.

Por supuesto que al principio no vi resultado alguno, pero los meses de trabajo dieron su fruto y, poco a poco, volví a disfrutar de muchísimos elementos de mi vida. Los pensamientos de que la vida no merecía la pena fueron desapareciendo y fui capaz de entablar conversaciones mucho más respetuosas conmigo mismo. Empecé a tratarme mejor. Y empecé a sentir, tras muchos años sin hacerlo, que realmente merecía tratarme así.

Huelga decir que el camino está lejos de haber terminado para mí. Tengo épocas, meses completos, en los que me encuentro feliz y positivo ante mi presente, mi relación conmigo y mi futuro. Sin embargo, aún sigo recibiendo cada cierto tiempo la visita de mis fantasmas. Sé que va a pasar, sé que siguen ahí y que no es tan fácil librarse de ellos, pero, aun así, cada vez que llegan es casi igual de doloroso.

Pero ahora, cuando llegan, tengo armas para combatirlos. He entrenado duro para ello, he realizado mucho trabajo para llegar a un punto en el que, aunque no siempre tenga fuerzas para hacerlo, sé cómo actuar frente a la situación. Y nunca he vuelto a tener una racha que llegue a durar ¿dos, tres años?, como llegué a vivir. Nunca he vuelto a sentir que acabar con todo era una opción que contemplar. Y nunca he sentido que todo el trabajo haya sido en vano porque, cuando consigo ponerlo en práctica, sé que volveré con fuerzas para seguir peleando.

Lo que quiero decir con todo esto es que cuidéis de vosotras mismas. Escuchad lo que tenéis que deciros. Pedid ayuda si creéis que podéis necesitarla. Si tenéis la más mínima duda de que podéis requerir asistir a una psicóloga, no lo dudéis. A mí me salvó la vida. Me la sigue salvando.

Si no podéis permitiros la terapia privada, pedid que os deriven a una consulta de psicología por la sanidad pública (que aún funciona de manera muy muy mejorable, pero es mejor que nada) y, aparte, buscad grupos de apoyo, asociaciones y personas con las que hablar. Sacarse las cosas de encima también es un pequeño paso hacia la mejoría.

No te rindas si al principio sientes que no encajas con una psicóloga, terapeuta o psiquiatra: a veces tardamos un poco en encontrar a quien nos haga sentir que estamos en un espacio seguro y con quien, al cabo de los meses, vamos notando que avanzamos. Tampoco te rindas si tienes alguna recaída, si cuando veías que todo iba a mejor de repente vuelves a tener un tropezón y a estar como en la casilla de salida. Perdónate si eso pasa; sé buena contigo misma. Lo importante es recuperar fuerzas cuanto antes y volver a tomar el camino.

Y, si crees o estás segura de que no lo necesitas (aunque yo le daría una segunda vueltecita al tema, por si acaso), anima a las personas de tu entorno que creas que han sufrido situaciones difíciles o que pueden haber desarrollado algunos síntomas, aunque sean leves, de trastornos como la ansiedad o la depresión a visitar, aunque sea por probar, a un psicólogo o una psicóloga. Creo que es algo que nos haría falta a todo el mundo, seamos LGTB o no, y que, por determinados prejuicios y por la falta de información sobre el tema, no lo hacemos. Y créeme: síntomas de trastornos psicológicos aparte, nunca viene mal aprender o repasar conceptos básicos de gestión emocional y empatía básica hacia otras personas. Hacer más fácil la vida de los demás es tremendamente fácil y, por algún motivo, hay demasiadas personas que deciden no hacerlo.

Sé el cambio que tu entorno necesita. Sé el cambio que tú necesitas.

Mi autoestima, mi cuerpo y yo

En el anterior apartado he mencionado ya que, para el momento en el que necesitaba salir al mundo, conocer a gente nueva y buscarme la vida por mí mismo, mi autoestima no se encontraba en su mejor momento.

Todo el rechazo sufrido, las burlas, las risas a mi costa y demás experiencias del estilo, todo el daño que hizo todo esto a mi autoestima, se extendió por todo mi ser, afectando, aparte de a mis habilidades sociales, a mi propia autopercepción. Incluyendo esto, por supuesto, cómo veía mi propio cuerpo.

Según estudios de la National Eating Disorders Association (NEDA), un 15% de los hombres gays y bisexuales sufren trastornos alimentarios (en contraposición con el 5% de los hombres cisheterosexuales)[52]. Según un estudio de la revista *Attitude*, hasta el 84% de los hombres gays y bisexuales declaraban no encontrarse a gusto con su físico y sentir que no lograban llegar al ideal de belleza masculina que se les imponía[53].

En muchas ocasiones, los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) y similares son detectados de forma más tardía cuando se dan en hombres por el hecho de ser vistos por la sociedad como «enfermedades de mujeres», según cuentan distintos testimonios de hombres que han sufrido este tipo de trastornos[54]. Se crea la imagen de que «un hombre de verdad no hace esas cosas y no tiene ese tipo de problemas», por lo que se ignora el caso o incluso se reacciona con sorna o con violencia ante él.

Un trastorno de la conducta alimentaria no es «querer perder algo de peso» o «querer hacer algo de ejercicio» (recordemos que la vigorexia[55], aunque no sea un trastorno exclusivamente alimentario, también es un peligroso trastorno que comparte la preocupación obsesiva por el aspecto corporal y una distorsión en su percepción). Es una patología que, además de un constante sufrimiento psicológico y emocional, puede acabar afectando de forma tan grave al estado físico que puede llegar a causar la muerte.

En mi caso, diría que mi obsesión con el aspecto de mi cuerpo me acompaña desde poco empezada la adolescencia. Supongo que cuando tenía unos 15 años tenía un físico bastante habitual para un chaval de mi edad: entre gordo y delgado, tiraba más para

delgado, pero sin exagerar. A partir de esa edad, coincidiendo con uno de mis últimos «estirones», comencé a perder peso y a verme cada vez más y más delgado. Cuando cumplí los 17 años, mi delgadez comenzó a ser el primer tema de conversación que aparecía en la mesa nada más presentarme en cualquier reunión familiar: «Pero ¿tú comes? Tú no estarás haciendo cosas de estas de comer y luego ir a vomitarlo, ¿no? Es que tienes carita de enfermo. No tienes carne ninguna, eres todo hueso». Eso, de manera constante.

El recuerdo más fuerte al respecto que tengo de mi adolescencia sucedió a esa edad, a los 17 años, en una conversación con una amiga que había conocido pocos meses atrás. Habíamos ido de compras y yo había decidido llevarme de la tienda unos pantalones pitillo de color negro (la época emo, ¿qué queréis que os diga?). Mi amiga observó de forma detenida cómo elegía unos pantalones de la sección femenina (que suelen ser más estrechos que los de la sección masculina) de la talla 34 y cómo, nada más probármelos, ambos comprobábamos que no podía mantenerlos puestos.

Los pantalones se caían. Me quedaban grandes.

Evidentemente, esto podría haber sido fruto de, sencillamente, mi constitución o mi metabolismo u otros motivos. Que una persona esté gorda o delgada no quiere decir que padezca un TCA, esto es importante recordarlo. Sin embargo, no era este mi caso y mi amiga lo advirtió en los días posteriores al comprobar que, en ocasiones en las que almorzábamos o cenábamos juntos, yo apenas comía nada. «Oye, estoy preocupada con eso de los pitillos de la talla 34 que se te caen. ¿Estás bien?».

No, no lo estaba.

Con 20 años llegué a pesar 50 kilos midiendo un metro ochenta. Mi grave infrapeso llevaba tiempo siendo evidente. Los comentarios a mi alrededor continuaban siendo «Es que mira qué bracitos. ¡Pero si puedo rodearlo entero con el dedo índice y el pulgar!», «¿No crees que estarías mejor con unos kilitos más?», «Joder, se te notan muchísimo los huesos, da hasta miedo». Y, aun así, yo no era capaz de tolerar un solo gramo más en mi cuerpo. Continuaba comiendo lo mínimo posible y, si comía algo más de lo habitual, salía a correr como forma de quemarlo; llegaba a pasar una hora diaria corriendo. Sentía que eso era lo único que me quedaba, el único motivo por el que podría llegar a estar a gusto conmigo mismo: «Al menos estoy delgado».

Con 21 años, mis padres me sentaron y me dijeron que habían hablado con la psicóloga de un centro especializado en tratar a personas con TCA y me propusieron la idea de ir. Allí los especialistas y la nutricionista me pesaron, me evaluaron y me hicieron distintas pruebas físicas. Concluyeron que, si seguía con los mismos hábitos de alimentación y saliendo a correr cada día, literalmente podría morir.

La psicóloga del centro me dijo que padecía anorexia nerviosa. Me dijo que necesitaría tratamiento para ello.

Dejé de salir a correr. Traté de comer más. Llegué a ganar algo de peso rápido, pero, cuando sentía que ese peso se hacía evidente en mi cuerpo, comenzaba a tener ataques de ansiedad, sentía que estaba en el cuerpo de otra persona, no me reconocía a mí mismo. Y volvía a empezar.

Cuando comencé a asistir a otra psicóloga con 21 años, mejoré sensiblemente, hasta el punto de que, a día de hoy, he dejado atrás el infrapeso y mi índice de masa corporal

se encuentra en unos números saludables.

Aún, por supuesto, me queda guerra por pelear. La autoestima es algo que se trabaja diariamente durante años y muchos y muchas de nosotras nos pasamos años con ella completamente destruida. Pero, por el momento, voy ganando casi todas las batallas.

El ambiente LGTB no es que me lo haya puesto especialmente fácil. No es que se lo ponga fácil a ninguna de nosotras, realmente. Dentro de la comunidad, el culto al cuerpo normativo se manifiesta de forma que toda persona que no entre dentro de cierto canon es rechazada y convertida en una broma digna del desprecio de los demás dentro de varios ámbitos de su propio colectivo. Los hombres gays y bisexuales nos desarrollamos a la sombra de unos cánones físicos y estéticos casi inalcanzables, de forma parecida a lo que sufren las mujeres.

«Incluso las campañas de salud pública, cuando están dirigidas a homosexuales, muestran hombres con cintura apretada y músculos esculpidos. Los estereotipos son particularmente dañinos dentro de la comunidad gay, es decir, en una subcultura altamente sexualizada que recompensa la masa muscular y la masculinidad», menciona el psiquiatra Michael Everett en un artículo de la revista *Psychiatric Advisor*[56].

Si compramos una revista en la que en la portada aparece un hombre gay o bisexual, será probablemente un hombre blanco, cisgénero, masculino, con un físico imponente: bien fibrado, musculado… Lo que viene siendo una apariencia completamente normativa. Es lo que vamos a ver también en los carteles de las fiestas de temática gay, en la publicidad de los eventos de ambiente como el Circuit de Barcelona o las fiestas del Orgullo, en las paredes y ventanales de los locales de Chueca, en las cuentas de redes sociales dedicadas a hombres gays y bisexuales… así como en los medios de comunicación, en las series, en las películas. Los maricones somos siempre tíos altos, musculados, adictos al *gym*. Y, si no se nos representa así, se nos representará de manera paródica. Solo existen dos tipos de maricones para el mundo: el gay respetable que está buenísimo, es agradable a la vista y parece completamente cishetero y la locaza que sirve para echarnos unas risas a su costa. Esto acaba calando.

La comunidad gay tiene un problema de excesivo culto al físico y tiene, y esta es la palabra que utilizar, un problema de gordofobia. Lo cuenta, en uno de tantos ejemplos, el periodista Rubén Serrano en un artículo de *Playground* en el que relata cómo otro chico, a través de la aplicación Grindr, decidió hacerle un comentario bastante difícil de digerir:

> Concretamente me dijeron: «Estás gordito, si estuvieras delgado, te follaría». Así, sin anestesia y sin empatía, como si me estuviera perdonando la vida. […] Compartí el mensaje en mis redes sociales y la respuesta que recibí fue sorprendentemente reveladora: centenares de chicos gais me confesaron que también habían sido víctimas de gordofobia[57].

La obsesión por lograr un puesto acomodado dentro de la pirámide social en la que uno de los premios es vernos convertidos en objetos de deseo sexual ha llegado realmente lejos dentro de la comunidad. No quiero decir que sea el único sitio, por supuesto (las mujeres, LGTB o no, llevan lidiando con ello toda la vida), pero sí que se ha convertido en una conversación recurrente dentro de los ambientes activistas y fuera del activismo. Que muchas personas que puedan haber pasado por una situación de discriminación

elijan situarse en el lado de quienes desprecian y atacan a otros por el mero hecho de verse «a salvo», estar en el lugar de los «poderosos», no es algo nuevo; lo hemos visto ya cuando hablábamos de los acosadores y *bullies* de la época del instituto. Muchos piensan que será más fácil vivir y ser felices si entran dentro de una normatividad en la que, por mucho que te atraigan personas del mismo género, vas a ser respetado al entrar dentro de un canon que no «llama la atención». La moneda de cambio para ello es someter a un cruel destino a las personas que se encuentren por debajo en esa pirámide, fuera de esa burbuja de seguridad que dan unos comportamientos y un físico que se ajusten a lo que se espera y lo que se entiende como deseable.

Pero no hay motivo alguno que haga que una persona sea «inferior» a otra por no cumplir con un determinado canon estético. Y tampoco hay nada biológico ni científico que haga que determinados cuerpos nos atraigan más que otros, por cierto. No es cierto que una persona con mayor masa muscular o los abdominales más marcados sea, automáticamente, más atractiva para el conjunto de la población. Puede que para un porcentaje más alto sí, pero siempre habrá personas que hayan superado la barrera y la limitación de sentir deseo sexual tan solo de la forma que han aprendido por su entorno y la representación en los medios culturales y comunicativos.

El pensamiento de «Nunca voy a gustarle a nadie así» es recurrente en personas que no cumplen con el físico normativo y estipulado. Parece que, si no eres Noah Centineo, Jon Kortajarena, Mario Casas, Zac Efron o cualquier buenorro blanco y cisgénero de turno, no vas a tener oportunidad de ser deseado y amado. Y eso es una absoluta mentira. Eres merecedor de amor y vas a ser deseado. Sea como sea tu cuerpo. No dejes que ese pensamiento entre en tu cabeza, porque no es así en absoluto.

No todo el mundo tiene un cuerpo apolíneo. No todo el mundo, por su situación psicológica o su mera complexión física, puede tenerlo. No todas las personas que sí tienen ese cuerpo normativo son más felices por ello. No todas las personas sienten más atracción por una persona con un cuerpo musculado o normativo. La atracción y el deseo sexual no tienen unas barreras tan rígidas.

Si necesitas leerlo, créeme: más que probablemente estés genial estés como estés. Y más que probablemente encontrarás a muchísimas personas que se sientan atraídas hacia ti. Evidentemente, todos tenemos que cuidarnos por motivos de salud, pero se puede estar perfectamente saludable con un físico que a la vista pueda desviarse de la imagen que tenemos en la cabeza de una portada del *Men's Health* o de la *Playboy*.

Es necesario mencionar que este es un tema que se intensifica aún más cuando hablamos de la comunidad trans. Conseguir lograr un determinado tipo de cuerpo se puede llegar a convertir no solo en una necesidad para ellas por su integración y su salud mental, sino, directamente, para su supervivencia. De cómo se perciba el exterior de una persona trans dependerá si el resto de las personas a su alrededor la identifican como trans o si, por el contrario, adquiere lo que llamamos *cispassing*. En un mundo en el que las personas trans siguen siendo las más afectadas por la violencia y la LGTBfobia (recordamos que anteriormente hemos hablado de las cifras proporcionadas por el Observatorio de Personas Trans Asesinadas) y en el que la mayoría de la población continúa atribuyendo según qué características físicas a un género u otro, la obsesión por la presentación física puede ser realmente preocupante.

«Esto se debe a que, si eres trans, tendrás una probabilidad mucho mayor de estar desempleado, acosado, intimidado, agredido sexualmente, desalojado y muchos otros aspectos negativos también. Esto sucede con mucha más frecuencia en aquellas que están fuera del armario o visibles como trans que en aquellas que viven la vida 'sigilosa', por así decirlo», escribe la escritora Gemma Stone en un artículo de *Medium*[58].

Podría decirse también que es menos común en la comunidad trans que las personas que pertenecen a ella se ataquen mutuamente en relación con quién tiene un cuerpo con más *passing*, aunque, por desgracia, también sucede. Recordamos, por ejemplo, algunas de las intervenciones en programas de televisión españoles de Cristina Ortiz, la Veneno, un icono de la comunidad LGTB, en las que tristemente se reía de otras mujeres trans por tener menos cercanía a la imagen general que suele tener la población de una mujer cisgénero. Episodios por los que, todo hay que decirlo, se disculpó: Cristina fue una mujer trans nacida en los años 60, en medio de una dictadura, que no logró tener suficiente información sobre su propia comunidad hasta mucho más adelante y que, por su condición, la llevaron a los límites de la exclusión social y la violencia física y sexual, como podemos ver en la serie *Veneno*, producida por Atresmedia. Esa forma de actuar es en la que fue educada durante gran parte de su vida, pero supo redirigir su forma de ver el mundo, como contó Nova, chica a la que fueron dirigidos los ataques y que posteriormente contaría cómo Cristina se disculpó y llegaron a tener una buena relación. Pese a ello, refleja bien esa necesidad de supervivencia inculcada por un mundo en el que parece no haber posibilidad de estar a salvo a menos que, en mayor o menor grado, trates de actuar como quien te ha discriminado a ti con anterioridad.

Por supuesto, nosotras sabemos que no hay una sola forma de ser hombre ni una sola forma de ser mujer. Tampoco hay una sola forma de ser una persona cuyo género no es binario. El activismo LGTB lleva años luchando por la supresión de los roles de género, incluyendo también la forma en la que asociamos cuerpos con géneros.

Un hombre no es menos hombre por tener pechos. Una mujer no es menos mujer por tener pene. Una persona de género no binario no es más binaria por ser leída por la sociedad como un hombre o una mujer.

No existe una sola forma de ser que sea válida. No existe una sola forma de ser que merezca respeto. Todas lo merecen.

De cualquier forma, seguimos peleando por una representación más plural de todos los tipos de cuerpos. En los medios, en las series, en las películas, en los anuncios. Que nos acostumbremos a ver a gente de todo tipo hará que disminuyan el prejuicio y la presión a tantos segmentos de la población con la necesidad de llegar a un tipo de físico específico.

Sé que va a sonar a tópico de taza de Mr. Wonderful, pero es así: todo el mundo tiene algo que le hará ser una absoluta preciosidad a ojos de otras personas. Solo nos falta vernos así a nosotras mismas. Solo nos falta lograr querernos un poco más, a pesar de las dificultades que nos pongan por delante; sacarle el dedo corazón al sistema y decirle: «Que te jodan. Me da igual lo que hayas pensado para mí y lo que pienses que tengo que ser para agradar al resto. Yo voy a quererme». Así desafías al sistema.

Quererte es revolucionario.

Ligues, primera vez, sexo

Una de las mayores putadas que vivimos las personas LGTB cuando hablamos de «adolescencia robada» es que a lo de ligar solemos llegar bastante tarde. Cada vez es menos común, claro, pero a cualquier persona que haya nacido en cualquier punto hasta finales de los años 90 probablemente le choque (como me choca a mí) oír de chicos con 14 o 15 años que se echan novios en su instituto y tienen una relación que puede desarrollarse libremente entre clases y recreos, como suele pasar con los chavales cisheterosexuales. A mí, que aún me cuesta dar un paseo por mi ciudad natal con otro chico de la mano, me explota el cerebro por completo solo con oírlo, y sé que no soy el único.

Pese a todo, sé que sigue sin ser el caso general y que los chicos y chicas gays, lesbianas y bisexuales siguen teniendo grandes limitaciones a la hora de comenzar a tener sus primeras relaciones sentimentales (y sexuales) con personas de su mismo género, ya sea por miedo, por una situación de peligro o por ausencia de personas de su edad fuera del armario en sus proximidades.

Respecto a esto, tampoco se me ocurriría mucho que decir aparte de un *a priori* descorazonador «tiempo al tiempo». Todo llegará en su debido momento y echarle prisas a este tipo de cosas nunca acaba siendo de mucha ayuda.

Por supuesto que con las redes sociales es mucho más sencillo conocer a gente y tiene la ventaja de que puedes encontrar con mayor facilidad a una persona con gustos en común, personalidad medianamente compatible y que busque algo parecido a ti con mayor facilidad. Sin embargo, no siempre da la maravillosa casualidad de que estas personas se encuentren cerca de ti o siquiera en tu propio municipio.

En mi caso personal, he de decir que tuve bastante suerte. Nada más cumplir los 17 años, en el parque al que solía ir con esos amigos y amigas nuevos que había conocido recientemente, conocí a un chico de una ciudad cercana que había ido a pasar la tarde con unos colegas (era habitual que, mediante las redes sociales, conociésemos a personas del mismo estilo e intereses y fuésemos en tren a reunirnos. «Quedadas», que lo llamábamos, y se seguirá llamando, digo yo). El chico, unos tres años mayor que yo, había perdido el último tren para volver a su ciudad y se me acercó a presentarse y me dijo: «Oye, me he quedado sin trenes para irme a mi casa. ¿Me podría quedar a dormir en la tuya?». Con todo el morro del mundo. Pensé que estaba ido de la olla y le dije que evidentemente no. Al día siguiente descubrí que tenía una petición de amistad suya en Tuenti (que sí, en Tuenti; podría ser peor y haber dicho MySpace, no sé); comenzamos a hablar y continuamos encontrándonos cuando venía a ese parque a ver a otros amigos y, así, pues mira. Con 17 años comencé a salir con mi primer noviete, con el que mantuve una relación de algo así como un año y medio de duración. Con sus cosillas, como todas las relaciones (y más siendo un crío como era en aquel momento), pero fue una relación que me ayudó a crecer y a desarrollarme como persona.

Sé que, por desgracia, no todo el mundo tiene la misma suerte.

En el caso de las personas LGTB es común, de hecho, acudir a lugares específicos para conocer a personas con intenciones románticas o sexuales para lograr así encontrar a quienes, a la luz del día, parecen no existir.

Es el caso por ejemplo de aplicaciones como Grindr, creada como una *app* para

buscar encuentros sexuales entre hombres a los que les atraen otros hombres.

El uso de este tipo de aplicaciones (así como grupos concretos en otras redes sociales) por parte de personas que *a priori* podrían ser demasiado jóvenes para estar en ellas podría tener sentido si ponemos el foco, por ejemplo, en poblaciones rurales y municipios pequeños, en los que la situación para un joven gay puede ser bastante más complicada. Encontrar un lugar en el que puede conocer y relacionarse con otras personas como él que puede que busquen algo parecido en un territorio donde no parece haber nadie más porque están «obligados» a estar escondidos puede sonar a sueño hecho realidad para más de una persona.

Sin embargo, aplicaciones como Grindr pueden tener sus «contraindicaciones», por así decirlo. Y más cuando estás en un momento en el que aún sigues forjando tu autoestima (si es que alguna vez dejamos de estar en ello).

En el capítulo anterior hemos hablado de cómo dentro del colectivo de hombres gays y bisexuales hemos acabado adoptando actitudes discriminatorias hacia otros hombres de nuestra propia comunidad con motivo de lograr la mayor aproximación posible a lo que hemos denominado la «masculinidad hegemónica». Grindr, por desgracia, es uno de los lugares donde mejor podemos observar esta situación.

«Se pueden ver ya los perfiles de las aplicaciones para ligar más populares entre los homosexuales, donde muchos especifican que buscan a no afeminados, creando una jerarquía física precisa: los rasgos buscados son de origen étnico blanco, delgado, alto, con músculos y masculino», comenta el artículo de *Psychiatric Advisor* citado en el capítulo anterior. También hemos mencionado anteriormente el caso de un periodista al que vejaron dentro de la aplicación por estar «gordo».

El deseo sexual funciona como uno de los dispositivos de regulación social. Nuestro modelo de sociedad impone que las mujeres deben ser «femeninas» (sumisas, sensibles, obedientes, pasivas) y los hombres deben ser «masculinos» (fuertes, insensibles, poderosos, que lleven las riendas). Una de las formas que tiene la sociedad de castigarnos cuando incumplimos cualquiera de estos preceptos es privándonos de la posibilidad de convertirnos en objetos de deseo. De esta forma, un chico «femenino», con pluma o con un cuerpo menos normativo encontrará más difícil ser visto como objeto de deseo en ambientes en los que predomine esta preocupación por la conservación de los roles de género.

Grindr, por desgracia, es uno de esos lugares.

Sea o no la intención de los desarrolladores y dueños de este tipo de aplicaciones, Grindr se ha convertido en un espacio tomado por hombres que, en su mayoría, convierten el sexo en una forma de desarrollar su masculinidad y asegurarse su puesto en la pirámide de privilegios, que incluye el hecho de ser objeto de deseo sexual. Algo así como «Soy un tío masculino, buenorro y poderoso y, para seguir siéndolo, tengo que mantener relaciones sexuales solo con otros tíos masculinos, buenorros y poderosos. Y, cuantas más tenga, con más tíos y más bestia sea en ellas, mejor, porque eso determinará lo masculino y lo tiarrón que soy». Lo cual puede ser bastante problemático, ya no solo para ellos, sino también para ti si eres una persona que no encaja dentro de estos preceptos y estás ahí rodeado de tíos entre los cuales habrá más de un gilipollas que no dudará en tratarte como un abusón de instituto con el mismo

motivo: reafirmar su superioridad sobre otros estratos de la masculinidad.

Aparte del daño que pueda sufrir tu autoestima, tampoco es especialmente recomendable que comiences teniendo tus primeras relaciones sexuales basándolas en experiencias puntuales y casuales. Ojo, nada en contra de ese tipo de experiencias: aunque la liberalización del sexo es un debate interesante, aquí no hacemos *slut shaming*[59] de ningún tipo y que una persona con una buena autoestima y con las cosas claras mantenga relaciones sexuales esporádicas con quien le dé la gana cuando le dé la gana no tendría por qué tener absolutamente nada de malo. Sin embargo, nuestras primeras relaciones sexuales son algo que siempre recordaremos y que, dependiendo de cómo las hayamos vivido, podrán afectarnos de determinadas maneras. No estoy diciendo que sea necesario tener tu primera vez obligatoriamente con una persona a la que ames y con quien pretendas pasar el resto de tu vida, pero sí que es un camino para el que sería bueno contar, al menos, con un mínimo de vínculo de confianza con quien estés comenzando y con quien puedas aprender sin miedo a equivocarte, sin miedo a preguntar, sin miedo a ir hablando en cada momento y sin sentirte en ningún momento incómodo o incluso utilizado.

No solo eso, sino que, además, es común que en este tipo de aplicaciones abunde el perfil del *hunter* o 'cazador', hombres que sienten especial predilección a la hora de mantener relaciones sexuales por lo que podríamos llamar «efebos»: chicos jóvenes, de apariencia frágil e inocente y sobre quienes pueden ejercer, debido a la inexperiencia de estos, una relación sexual basada en dinámicas de poder sobre ellos.

Obvio que no tiene por qué ser el caso de cada hombre que mantenga una relación sentimental con un chico más joven que él, pero cierto es que este perfil abunda en este tipo de espacios. No solo en la comunidad LGTB, claro: el constante ejemplo de hombres de determinada edad que mantienen relaciones sexuales solo con mujeres mucho menores que ellos es prácticamente un clásico.

El problema viene cuando una persona que, por edad, posición económica o lo que sea, logra establecerse en una situación de poder frente a su pareja sexual abusa de forma (más sutil o menos) de ella. Lo explica bastante bien la artista y activista Samantha Hudson en su artículo en la revista *Vice* llamado «No es edadismo, es autodefensa: por qué está mal que haya hombres mayores que solo se acuesten con chicos jóvenes»:

> Cuando un hombre adulto busca y persigue de forma explícita y sistemática perfiles de chicos con aspecto aniñado o de adolescente, se está produciendo un abuso, pues la motivación de esos hombres no es un interés cándido y genuino [...]. Tiene que ver con la interiorización de unos cánones y de un tipo de relación que implícitamente tienen asociados fantasías de autoridad y dominación, un sentimiento paternalista y un erotismo provocado por una indudable diferencia de edad[60].

No tiene por qué ser el único caso existente, por supuesto, pero cierto es que las personas LGTB que hemos tenido dificultades para encontrar referentes, que hemos sufrido la soledad de no encontrar a personas como nosotras a nuestro alrededor y que nos hemos visto castigadas con la exclusión del mapa del deseo sexual podemos tener mayor facilidad para buscar un refugio en relaciones sexuales que podrían no ser del todo sanas para nosotras o que, a pesar de lo que podríamos ver a primera instancia, podrían servir solo para que otra persona cumpla sus fantasías sexuales mientras

nosotras no aprendemos nada porque aún no estamos en un momento en el que hayamos solidificado bastante nuestra identidad y nuestros gustos sexuales como para manejar la situación de forma que realmente hagamos lo que queremos hacer y no lo que se nos impone.

Ligar, mantener relaciones sexuales y comenzar a tener parejas, sobre todo cuando se está en plena adolescencia, son procesos que no solo nos servirán para divertirnos, pasarlo bien y calmar un rato nuestras hormonas; son procesos con los que nosotras también crecemos y evolucionamos. Nos conocemos mejor a nosotras mismas, descubrimos cómo somos y cómo nos comportamos en un ámbito completamente nuevo de nuestras vidas y andamos un camino en el que no estaremos solas. Y crecemos mucho mejor cuando la persona que está a nuestro lado también está creciendo con nosotras, esté en el punto del camino en el que esté.

Comenzar en todo esto debería ser un proceso que disfrutemos y no una fuente de agobio y ansiedad. Sé que tenemos mucha presión a nuestra espalda (nuestros amigos y compañeros comienzan a tener novios y novias, a veces nos quedamos como el único del grupo o de la clase que aún no ha «perdido la virginidad», todo el mundo habla del sexo como si fuera lo único que existe en esta vida y como si te estuvieras perdiendo la vida por no practicarlo, etc.). Pero qué pena sería convertir algo tan bonito, tan divertido y que puede unir tanto a dos (o más) personas en una fuente de estrés y de malestar, ¿verdad?

Haz lo que quieras hacer cuando te sientas preparado o preparada. No hay necesidad de apresurarse; no hay un «demasiado tarde» para empezar a tener pareja o relaciones sexuales. Está bien empezar a los 17. Está bien empezar a los 19. Está bien empezar a los 25. Lo que realmente importa es que lo hagas estando segura de ello y con personas con las que crees que tendrás la confianza suficiente como para sentir que realmente estás aprendiendo.

No tengas prisa. Todo llegará a su debido tiempo. Aprende a decir que no cuando creas que no estás segura de algo. Toma decisiones por ti misma, pero cuida también cómo vas a tratar a la otra persona. La comunicación será imprescindible: no deberíamos tener vergüenza de preguntar o de hablar lo que necesitemos antes, durante y después de una relación sexual. Solo así podremos disfrutar todo lo que nos ofrece, que es mucho.

***Anexo: Roles sexuales**

Cuando hablamos de las dinámicas que suelen seguirse en cuanto a relaciones sexuales entre hombres gays y bisexuales de forma concreta, está bastante claro que existen dos o tres patrones bastante definidos que se han asentado como lo «normal» que seguir dentro de la comunidad y, de hecho, se da por sobreentendido y se asume que todo hombre cumplirá uno de ellos de forma fija.

Hablo, evidentemente, de los roles sexuales conocidos como «activo» (el que realiza la penetración) y «pasivo» (el que recibe la penetración), con la esporádica incursión de la figura del «versátil» (un chico que está dispuesto tanto a dar como a recibir penetración).

Para empezar, creo que es importante aclarar que no, no es necesario que seas aficionado a la práctica del sexo anal si eres un hombre gay o bisexual. En absoluto. Es lo más común, sí, pero no hay nada de malo si has probado ambas opciones (o incluso si no lo has hecho porque no te apetece) y te das cuenta de que quizá no sea lo tuyo. Las prácticas sexuales son casi incontables y no todas tienen por qué gustar a todo el mundo y no tienen por qué estar directamente relacionadas con una identidad de género, una orientación sexual, etc., por lo que, si es tu caso, no te preocupes: el sexo es un mundo abierto lleno de posibilidades y no tienes por qué atarte a una posibilidad que no te agrada solo para contentar a otra persona. Ten esto siempre presente.

En cuanto a los roles sexuales basados en la penetración, veo de forma constante casos de chicos gays y bisexuales que se torturan constantemente con el hecho de tener alguna preferencia por recibir o dar penetración (o por ambas a la vez) y no encajar, ya sea por apariencia física, por forma de expresión, por carácter, etc., en lo que espera la gente de un «activo», de un «pasivo» o de un «versátil».

Los roles de género que imperan en la sociedad que nosotras conocemos y que polarizan el carácter y comportamiento de las personas en «masculinos» y «femeninos» afectan también a la comunidad gay, aunque el género sea el mismo entre dos personas que se relacionan entre sí: impera que, en una relación sexual o sentimental, uno de los dos tome el papel que tradicionalmente tendría el hombre y el otro el que tradicionalmente tendría la mujer, ya que no poseemos un referente o modelo de relación distinto a esa. Para explicarlo de forma más sencilla: los maricas hemos aprendido a tener relaciones de la misma forma que las personas cishetero, mirando al mismo tipo de parejas, de referentes, las mismas historias, las mismas películas, los mismos cuentos infantiles, etc.

Todo esto se apoya en el hecho de que las personas cisheterosexuales y con una visión más tradicional a nuestro alrededor parecen no entender una relación entre personas del mismo género a no ser que se transmita como una relación entre un hombre y una mujer de manera tradicional, solo que entre dos hombres o dos mujeres. Así, siempre se nos ha representado de esta forma en el cine, literatura y televisión. Por ejemplo, en la conocida novela *Call me by your name*, que trata la historia de amor entre dos chicos llamados Elio y Oliver, Elio es un adolescente de 17 años y Oliver es un estudiante (ya adulto) de 24. Sin embargo, en la película, estrenada en 2017, la diferencia de edad entre los actores que dan vida a Elio y Oliver es de diez años e incluso aparenta ser más aún. Pienso que esta decisión no es casual y, en parte, está destinada, sea de forma consciente o inconsciente, a que el público entienda y vea la relación entre los dos chicos como vería una relación entre un hombre y una mujer, sustituyendo el factor del género en la dinámica de poder por un factor de edad. Así, al ser Oliver claramente mayor, más musculado, más masculino y más adulto, se entenderá que toma el papel del hombre en la relación frente a Elio, un chico más afeminado, delgado y sensible.

Todo esto, unido a la sexualización constante que solemos sufrir las personas LGTB, hace que la falsa dicotomía entre activos y pasivos sea un tema de constante discusión entre los hombres gays, ya que un gran número de nosotros ha acabado también por pensar que nos dividimos entre esas dos etiquetas de forma que existen dos tipos de

gays: masculinos, varoniles, fuertes y que prefieren dar penetración y otros más afeminados y menos varoniles que prefieren recibirla.

Por desgracia, será fácil encontrar a personas que piensan así dentro de nuestra propia comunidad y que incluso lo llevarán como norma dentro de su propia vida personal y exigirán a sus parejas sentimentales y sexuales que se rijan por estos cánones, como si estuviéramos en un capítulo de *Cuéntame*. Pero la realidad no puede ser más lejana.

Lo repetiré las veces que sea necesario: las prácticas sexuales no tienen por qué estar relacionadas con el género, con la orientación sexual, con la forma de ser ni con absolutamente ningún rasgo de tu personalidad, identidad o carácter.

Es perfectamente normal que seas un hombre «afeminado», con muchísima pluma, con un cuerpo alejado de la normatividad física y la musculatura que suele premiarse en los ambientes más filiales a lo cisheterosexista y que tengas preferencia por dar penetración antes que por recibirla. Es perfectamente normal que seas un hombre «masculino», musculado, de complexión física grande, que podría parecer cisheterosexual y que prefieras recibir penetración. Es perfectamente normal que te gusten ambas cosas por igual o dependiendo del momento, independientemente de cómo seas. Y es perfectamente normal que no te guste ninguna de las dos cosas.

Lo que no es normal es que se atribuya el cuerpo con el que has nacido a lo que debe o no gustarte, así como existen personas que creen que el activo debe ser el que tenga el mayor miembro o que piensen que un «buen activo» debe tener un pene de tamaño grande para poder «satisfacer» al pasivo. El tamaño del pene no asegura un mayor o menor disfrute; sencillamente, se asocia a la masculinidad y, aunque nos cueste desconectar de ello, estamos educados para fetichizar la masculinidad. Pero puedes dar exactamente el mismo placer con un pene de menor tamaño. O incluso más: no todo el mundo tiene el cuerpo idóneo para recibir la penetración de un falo descomunal. Cada cuerpo es un mundo; hay personas que dilatan más y personas que dilatan menos. Y personas que incluso, aunque sean pocos casos, puede que no deban recibir penetración por algún motivo físico o razón de salud. No somos robots y nuestros cuerpos no funcionan todos igual.

Estos roles, esta dicotomía impuesta, dañan nuestra autoestima y nos presionan de forma constante. Por ejemplo, con la creencia de que el activo debe ser una bestia todopoderosa, un empotrador sin sentimientos y sin necesidad de descanso que debe mantener la erección durante horas. Y, en cuanto a los hombres pasivos (que suelen ser los que se llevan la peor parte), con esa tontísima manía de creer que deben estar preparados para recibir penetración anal en cualquier momento, siempre absolutamente limpios e impolutos por dentro (por si no os sonaba, os recuerdo que del ano sale caca; es perfectamente normal que alguna vez, por mucho que te limpies bien, acabes causando alguna mancha) o deben aguantar lo que sea por «su activo» cuando la penetración, por muy maravillosa que pueda ser a veces, otras puede resultar verdaderamente dolorosa.

Durante una relación sexual se necesita comunicación. Se necesita preguntar, se necesita ir hablando sobre qué hacer y qué no, expresar lo que vas sintiendo en cada momento. Se necesita comprensión por si en algún momento alguien no puede (o no

quiere) hacer lo que esperabas de esa persona.

El momento en el que dejamos que una práctica sexual de otras tantas definiese cómo íbamos a ver y a tratar a nuestros compañeros de colectivo e incluso cómo íbamos a relacionarnos entre nosotros fue el momento en el que les dimos todo el poder a otros y comenzamos a comportarnos exactamente como ellos querían para que fuéramos lo más parecidos al modelo cisheteropatriarcal de relación entre dos personas, el más fácil de determinar para otras personas y el más fácil de identificar con modelos comerciales ya vistos en la publicidad y en los medios culturales, por lo que así saldríamos más rentables al saber cómo comprarnos y qué vendernos en cada momento. Entre otras cosas, es a esto a lo que hace referencia uno de los cánticos más escuchados en movilizaciones como el 8M (Día de la Mujer) y el día del Orgullo LGTB:

> «Mi cuerpo, mi vida, mi forma de follar
> no se arrodilla ante el sistema patriarcal».

Es necesario también mencionar lo simplista de la dicotomía activo-pasivo, que, además, da por hecho que en una relación entre dos hombres tiene que haber dos penes. Recordemos que existen los hombres sin pene, los hombres con vulva. Y sus genitales tampoco marcan el rol y el comportamiento que adoptarán en una cama.

Si no encajas en un perfil de activo, de pasivo, de versátil (a quienes les suelen decir que realmente son «pasivos» que no quieren admitir que lo son, igual que a los hombres bisexuales les dicen que son gays que no quieren admitir que lo son… ¿vemos las similitudes?), de oso, de *twink*, de *daddy* o de lo que sea[61], no te preocupes. No tienes por qué encajar en ninguna de estas cajitas en las que parecen habernos metido con el tiempo.

Trata de ser fiel a la persona que eres y que quieres ser. Exprésate como realmente desees expresarte. Investiga qué es lo que te gusta, qué es lo que te atrae, qué es lo que te produce placer. Y elimina conexiones innecesarias donde no debería haberlas: el mundo es demasiado diverso como para atraparnos a nosotros mismos en cuatro moldes sabiendo que fuera de ellos probablemente vayamos a estar más a gusto y vamos a disfrutar muchísimo más.

Ser LGTB y su relación con las drogas

¿Cuál puede ser la relación entre comunidad LGTB y drogas?, podríais preguntaros.

Durante décadas, se incluyó (y se sigue incluyendo) a las personas fuera de la cisheteronormatividad entre las clases más minorizadas y discriminadas en la sociedad occidental: personas racializadas, inmigrantes, pobres, trabajadores sexuales, etc. Personas a las que siempre se ha asociado de forma intencional desde diversos sectores con el crimen y la drogadicción para continuar justificando su exclusión.

En la actualidad, la mayor relación entre drogas y LGTB se suele hacer en referencia a los hombres que tienen sexo con hombres. La causa es el uso de determinados tipos de sustancias estupefacientes a la hora de mantener relaciones sexuales, que, pese a no ser un problema específico de la comunidad, parece ser (o tiene la imagen de ser) algo más popular entre hombres gays y bisexuales.

Me refiero, por ejemplo, a lo que suele conocerse como *chemsex*: sesiones de actividades sexuales en las que participan dos o más personas mientras se consumen drogas que intensifican la actividad sexual y que pueden llegar a durar desde unas pocas horas hasta un par de días. Qué cansancio, ¿eh?

Este tipo de drogas se utilizan con intenciones directamente relacionadas con las relaciones sexuales: una actitud más desinhibida, mayor duración de las erecciones, etc.

Pero que no os engañen: el uso de drogas en las prácticas sexuales ha existido desde que existen las drogas y jamás ha sido algo exclusivo de gays, de bisexuales, de lesbianas o de heteros. De hecho, un estudio publicado en *The Journal of Sexual Medicine* concluyó que, si bien según sus estadísticas sí era algo más común el uso de drogas durante prácticas sexuales entre hombres gays y bisexuales, las campañas de información sobre daños asociados a estos hábitos debían dirigirse a personas de todos los géneros, orientaciones sexuales y grupos al ser un problema que afecta de forma general, no solo a ese tipo de hombres[62]. Que los medios den mayor visibilidad cuando pasa entre nosotros es consecuencia directa del mero hecho de que nuestras relaciones sexuales ya están estigmatizadas de por sí. El darle un extra de bombo para que parezca que es solo un problema nuestro entra dentro del relato histórico de que el sexo entre hombres se mueve exclusivamente por el «vicio» (como si las personas cisheterosexuales a estas alturas mantuviesen relaciones de forma exclusiva cuando buscan procrear). Cuando lees en un medio sobre los problemas de las drogas en las relaciones sexuales y sesiones de sexo de varias horas de duración que atentan contra la salud de quienes las realizan, parece quedar mucho más atractivo cuando los protagonistas pertenecen al sector de la población del que ya tenías una idea similar antes de ese momento.

Dicho todo esto, claro que existen personas que acaban desarrollando una peligrosa adicción a este tipo de prácticas. Desarrollan adicción a las drogas, adicción al sexo y adicción a su combinación.

«Consumes viernes, sábado y domingo, y si llegas a trabajar el lunes es de empalme. Llegas a tu casa hecho polvo, duermes pero no es reparador. [...] A todo esto no estás pensando en tu familia o amigos. Tu vida es sexo-sobrevivir-dormir-droga. No existe un pensamiento que no sea la droga», relata en un reportaje de *elDiario.es* un chico que sufrió adicción a este tipo de prácticas[63].

El mismo reportaje menciona cómo la masculinidad y la búsqueda constante de esa masculinidad hegemónica que se da entre los hombres nos hace, en muchas ocasiones, más vulnerables a caer en este tipo de adicciones: «En la sociedad actual, el modelo de hombre es heteronormativo, homófobo y machista, en el que el hombre tiene que ser dominante y agresivo. [...] Cuántas más relaciones sexuales, cuanto más dominantes somos en esas relaciones y cuanto más largas, más hombres somos», explica Luis Villegas, coordinador del servicio ChemSex Support[64].

No solo eso; características que podrían presentar bastantes hombres gays y bisexuales, como el haber sentido rechazo de manera prolongada a lo largo de su vida, homofobia interiorizada, serofobia[65] o *bullying*, se convierten en factores de riesgo a la hora de desarrollar determinadas adicciones.

Entre las consecuencias del uso prolongado de diferentes drogas relacionadas con este tipo de prácticas se encuentran la depresión, la ansiedad, la adicción, los pensamientos suicidas e incluso brotes paranoicos y paranoides. Eso por no hablar del aumento del riesgo a la hora de contraer ITS o incluso sufrir una sobredosis que pueda acabar con tu vida.

Aunque la adicción a las drogas y el abuso de prácticas como las realizadas en las *chemsex* no sea un problema exclusivo de la comunidad LGTB, es cierto que las que hemos pasado por determinadas situaciones de acoso y abusos podemos llegar a ser más sensibles a desarrollar adicciones y a utilizar las relaciones sexuales como una vía de escape para nuestros pensamientos o nuestros problemas. Creo que es importante visibilizar esto ante todos y todas las adolescentes, del género o de la orientación sexual que sea, para no encontrarnos con casos como el que se cuenta en el anterior reportaje, en el que un chico contacta con otro mediante Grindr y, en la cita en su casa, le convencen para participar en una de estas sesiones sin que él tuviera conocimiento previo de los posibles efectos y consecuencias. Si vas a hacer algo, al menos que sea teniendo toda la información a tu disposición y sabiendo exactamente a qué te enfrentas y qué puede llegar a acarrear en tu vida.

Hipersexualización de la comunidad

¿Sabías que, a mediados del año 2019, Google cambió parte de su algoritmo en cuanto a lo que hacía referencia la palabra *lesbiana*[66]? El porqué es muy sencillo: hasta ese momento, si buscabas algo tan sencillo como «lesbianas» o «mujer lesbiana» en el buscador más utilizado del mundo, la mayoría del contenido que te aparecía era pornografía. Literalmente pornografía. Lo cual se acababa convirtiendo en un problema por muchísimos motivos.

Basta con imaginarnos a una niña de doce o trece años que comienza a tener dudas con respecto a su orientación sexoafectiva que decide googlear el término «lesbiana» para ver qué aparece y tener un poco más de información sobre la que podría ser la palabra que definirá la dirección en la que sentirá atracción sexual y romántica. Probablemente las imágenes que aparecerían ante esa niña no serían las más adecuadas ni para alguien de su edad ni para una persona, sea de la edad que sea, que lo que realmente necesita es entenderse un poco mejor a sí misma, investigar un poco sobre su propia identidad y tener más información sobre su posible comunidad.

Al margen de lo que cada una pueda pensar sobre este asunto, lo que quería transmitiros era un ejemplo de un hecho con el que convivimos en la comunidad: las personas que pertenecemos al colectivo LGTB solemos estar hipersexualizadas. En especial las mujeres, por supuesto, que ya de por sí se encuentran hipersexualizadas en un modelo social que durante siglos las ha considerado un bien de consumo para el hombre.

Todo lo que gira alrededor de palabras como *gay*, *lesbiana*, *bisexual* o incluso *trans* parece tener un significado meramente sexual para parte de la población. Por ejemplo, esa gente que repite esa frase de «¿Por qué tiene que ir contándole a todo el mundo que es maricón? Yo no necesito saber con quién se acuesta». Es preciso recordar en

todo momento que ser marica no solo determina con quién me acuesto o me dejo de acostar; determina parte de mi identidad y determina la opresión que vivo en mi día a día. Determina que tendré unas oportunidades en la vida muy diferentes a las de una persona cisheterosexual, que se me tratará de forma distinta, que he sufrido acoso escolar durante toda mi vida como niño y adolescente. ¿Por qué esa obsesión por reducirnos a nuestra vida sexual? A mí ya me llamaban «maricón» y me atacaban mucho antes de haberme acostado con nadie.

A las personas *queer* se nos reduce a nuestra vida sexual y se interpreta que esa sexualidad y forma de vivir nuestro deseo será la constante que guiará nuestras vidas.

En el caso de las mujeres, por supuesto, es mucho peor. Hemos mencionado que las mujeres son entendidas como objetos para consumo masculino, y no es diferente en las mujeres lesbianas, por mucho que ser lesbiana signifique que no sienten atracción hacia ellos. La fetichización de las mujeres *queer* llega a un punto en el que varones cisheterosexuales las ven sencillamente como un «complemento» en el caso de las mujeres bisexuales (mujeres con las que poder hacer un trío en el que participen dos de ellas con él) o como un «reto» en el caso de las lesbianas. Algo así como «Esta chica es lesbiana porque ningún hombre ha logrado satisfacerla sexualmente, así que yo lo conseguiré gracias a mi poder sexual. La traeré de vuelta a nuestro lado».

Se suele creer, debido a todo esto, que las mujeres LGTB están más aceptadas que los hombres de la comunidad, ya que ellas reciben «proposiciones indecentes y ellos palizas». Pero realmente las mujeres lesbianas y bisexuales no están más aceptadas; solo están más sexualizadas. Y, una vez que esa «proposición indecente» acaba por no colar, las reacciones violentas pueden llegar a desatarse. Y sin necesidad de proposiciones de ningún tipo de por medio también[67].

Grupos contrarios al avance de los derechos de las personas LGTB han ayudado históricamente a esta asociación constante entre hipersexualización y diversidad sexoafectiva. Podemos ejemplificarlo volviendo al caso de la campaña realizada por la ultraderecha y derecha españolas durante el año 2019 para censurar cualquier tipo de charla de educación en diversidad, *antibullying* por motivos de orientación sexual o género, etc., con la medida del pin parental. Una de las excusas más habituales fue hacer referencia a que era inmoral que se fuese a los colegios a «hablar de sexo a niños». ¿Por qué tratar de explicar a niños y niñas que existen personas de todo tipo o que pueden enamorarse de quien sea y que no está mal que eso pase y que no deben atacar o reírse de otros niños y niñas por ser diferentes a ellos es hablarles de sexo? ¿Cuál es la relación? ¿Los pervierte el hecho de intentar convertirlos en personas más respetuosas y tratar así de que niños y niñas LGTB tengan unas infancias más seguras, más cómodas y menos traumáticas? ¿O es que tienen miedo de que, si rompemos el ciclo de la LGTBfobia desde su raíz, en la educación a las más pequeñas, comience a tambalearse el *statu quo* que los mantiene en posiciones de poder frente a otros?

Que, por otra parte, cuando esos niños y niñas sean un pelín mayores, la verdad es que no vendría mal ofrecerles un contenido informativo de calidad con respecto a las relaciones sexuales, por ese tema de que, cuando llegamos a la edad en la que nuestras hormonas nos exigen guerra, el único profesor que hemos tenido hasta el momento es el porno. Y, sin entrar a debatir sobre la industria pornográfica como tal, lo cierto es que

un contenido meramente ficticio en el que las mujeres son tratadas como meros objetos diseñados para el desahogo masculino no parece ser la mejor guía para un adolescente que imitará prácticamente todo lo que vea en su pantalla. Y no es que la pornografía de hombres que mantienen relaciones entre hombres o la sáfica sean ejemplos mucho más realistas para niños y niñas que se encontrarán confusos con respecto a qué hacer. Eso por no hablar ya no solo de intentar evitar casos de violaciones y abusos sexuales, sino de todo el tema de ahorrarnos también embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, adicciones al sexo y un sinfín de problemas que pueden provenir de una falta de información sobre el tema.

Al menos en mi caso, mi charla de educación sexual fue literalmente una charla de una hora en la que una señora insistió a las niñas en que debían «obligar a los chicos a ponerse el preservativo, porque ellos no van a querer». Literalmente dio por hecho que ellos intentarían abusar de ellas y hacer lo que les diese la gana y lanzaba la responsabilidad de mantener una relación sexual sana y protegida a ellas. Recuerdo tener 15 años y ya en ese momento pensar: «Pero ¿esto le parece normal a todo el mundo?». Por no mencionar que, evidentemente, no se hizo referencia alguna a la posibilidad de que algunos de los chicos presentes sintiésemos atracción hacia otros chicos ni chicas hacia otras chicas o incluso que pudiesen existir personas que no sienten atracción sexual. Todo eso conlleva una serie de especificidades, de protecciones específicas, de lecciones que interiorizar para mejorar nuestra relación con nosotras mismas, con el resto y poder disfrutar del sexo de una forma que no dañe nuestro cuerpo ni nuestra autoestima.

Creo que sigue siendo muy necesario hablar cada vez de forma más libre y con menos tapujos del sexo, de la atracción, del deseo sexual, de seguridad y cuidados dentro de las relaciones. Y creo que esto no está reñido en absoluto con querer abandonar nuestra situación de hipersexualización, ya que parte de esta viene del hecho de tratar el sexo como un tabú, como algo escondido, como algo escandaloso. Las personas LGTB no tenemos más libido ni menos libido que las personas cisheterosexuales, no estamos más obsesionadas con el sexo ni tenemos interés alguno en que se nos represente como seres sexualizados. Lo que sí queremos, de forma conjunta como comunidad, es que niños y niñas desarrollen su madurez sexual de la forma más sana posible, que disfruten lo que tengan que disfrutar con los cuidados específicos y con las herramientas necesarias para no ser heridas y no herir a nadie en ese camino.

Transfobia, plumofobia, misoginia y otros problemas dentro del colectivo

> «La homofobia se ha ampliado solidariamente y ya no se puede estar en contra de ella siendo racista, misógino, católico o clasista».
>
> Paco Vidarte en *Ética marica*

Las conductas discriminatorias existen también entre personas pertenecientes a la comunidad LGTB: por motivo de género, de expresión, físicos, étnicos… Las personas *queer* nos hemos desarrollado viviendo en el mismo sistema que las personas cisheterosexuales. Esto hace que nosotras también hayamos adoptado muchos de los comportamientos que existen para mantener un orden específico en el que quizá no

nos encontremos en la cúspide, pero en muchas ocasiones trataremos de escalar para no encontrarnos en la parte más baja. Haciéndolo, en muchas ocasiones, de forma no intencionada, por el mero hecho de que hemos aprendido que es válido realizar ciertos comentarios o actuar de determinadas formas hacia ciertos tipos de personas. Comportamientos que todas debemos ir deconstruyendo para eliminar los prejuicios e ideas discriminatorias con que hemos crecido y que se convierten en dispositivos que mantienen un orden social peligroso, cuando menos, para muchas.

Algo de esto ya lo hemos mencionado, especialmente en lo que se refiere a la situación de hombres gays y bisexuales que, en busca de validar y reafirmar su masculinidad, menosprecian a otros hombres de su propio colectivo que persiguen de una forma menos insistente los roles que conforman la masculinidad hegemónica. Esta conducta de discriminación hacia otros hombres más femeninos o con pluma es lo que a menudo llamamos *plumofobia*: frases del estilo «Yo soy gay, no una locaza de estas que van revoloteando», «Lo de tener tanta pluma es para llamar la atención. Es desagradable», «Me gustan los hombres. Si quisiera liarme con alguien que parece una tía, sería hetero», así como todo el ejército de «mascxmasc»[68] y demás tipos de perfil que solemos encontrar en aplicaciones de ligue.

La plumofobia es un problema que afecta al colectivo de hombres gays y bisexuales, pero, por supuesto, no somos el único segmento de la comunidad que sufre discriminación dentro de ella. Otros problemas como la transfobia, la misoginia, el racismo, la invisibilización de realidades asexuales e intersexuales, etc., se hacen patentes entre nuestras filas, sobre todo por parte de quienes tratan de mantenerse en un estrato privilegiado del espectro del género y sus expresiones.

La transfobia (la discriminación y opresión concreta que sufren las personas trans por el mero hecho de serlo) no siempre viene de personas cisheterosexuales: entre personas cisgénero gays, lesbianas y bisexuales es, por desgracia, también bastante común. Este triste hecho ha venido siendo una constante dentro de la comunidad pese a que fueron en su mayoría personas trans las que tomaron las riendas de la lucha por nuestros derechos en algunas de las movilizaciones más conocidas de nuestra historia, como los disturbios de la cafetería Compton's[69] o de Stonewall[70].

Incluso en momentos cruciales, las personas trans fueron tristemente apartadas (o se trató de apartarlas) intentando en muchas ocasiones que no fueran relacionadas con el resto de la comunidad. Un ejemplo de esto fue la primera manifestación a favor de los derechos de las personas LGTB en España (el primer Orgullo, por así decirlo), ocurrida en Barcelona en el año 1977. Por aquel entonces ya se trató de impedir que las mujeres trans no fueran visibles y no ocuparan la cabecera de la manifestación. Pese a ello, fueron precisamente ellas las que protegieron a toda la comunidad de la represión de las fuerzas del orden heredadas de la dictadura franquista.

«La presencia de los grises hacia la mitad de las Ramblas hizo que la gente se empezara a dispersar, y quien hizo de escudo y nos protegió fueron transexuales y travestis, a quienes no habíamos dejado ocupar la cabecera de la manifestación porque nos preocupaba la imagen»; «Las feministas decían que aquello era una caricatura de la mujer objeto y los gays decían que esto nos sacaba de la seriedad; solo después hemos visto que aquello fue un error», narran y lamentan Empar Pineda y Jordi Petit, activistas

históricas presentes en aquel primer Orgullo[71].

Es importante que tengamos claro que al hablar de personas trans nos referimos a personas cuya identidad de género difiere de la que les fue asignada en el momento en el que nacieron, generalmente con base en sus genitales. Si una persona nace con vagina, lo más habitual es que sea etiquetada como «mujer», pero este «diagnóstico» puede acertar o no. El género depende de diversos procesos de socialización, en los que tu cuerpo y tus atributos físicos tienen influencia, pero no por qué determinarlo al 100%: es perfectamente posible que una persona se socialice como un hombre (y, por lo tanto, sea un hombre) teniendo vagina, del mismo modo que es perfectamente que una persona se socialice como mujer (y sea; importante remarcar el verbo *ser*) una mujer, independientemente de los genitales que tenga. Por desgracia, la errónea asociación que se nos ha transmitido por una simplificación y reducción al absurdo del sistema hombre-pene y mujer-vagina provoca que una parte demasiado extensa de la población no entienda el concepto *trans* y haya caído en tópicos y creencias anticuadas como que las mujeres trans son hombres «vestidos de mujer» o que una persona trans tiene algún tipo de trastorno (la Organización Mundial de la Salud retiró la condición trans de su lista de trastornos)[72].

Como en cualquier otro ámbito, el problema de la transfobia dentro de la comunidad continúa existiendo de formas más explícitas («Que haga lo que quiera, pero si nació hombre será hombre toda su vida», «Que le guste vestirse del sexo contrario es una perversión y no debería mezclarse a esa gente con gays, bisexuales y lesbianas») o de formas más «sutiles» («A mí las personas trans me parecen muy bien, pero yo no me acostaría nunca con una. A mí me gustan los tíos con pene y las tías con vagina, como debe ser»).

La desinformación y la invisibilización a las que han sido sometidas las personas trans provocan gran parte de estas reacciones, pero es importante que no olvidemos que, sencillamente, existen, que tanto la psicología y la psicobiología como la medicina y la biología defienden fervientemente sus realidades y que no es necesario que una persona se ajuste al estereotipo que tenemos en la cabeza de un género para que pertenezca a ese género. Incluso si con ello nos referimos también a los genitales.

Ser gay, lesbiana o bisexual no es equivalente a no tener conductas de LGTBfobia. El rechazo sistemático a personas trans (así como la negación e invisibilización de las realidades no binarias) es una de esas conductas y, por desgracia, viene de cualquier parte del espectro cisgénero y es una de las batallas que aún tenemos pendiente.

La misoginia (aversión y discriminación que sufren las mujeres por serlo) también se hace patente dentro de los muros de la comunidad LGTB. Algunos ejemplos son esos locales de «ambiente» que solo permiten la entrada a hombres ya que «es lo que la clientela busca», haciendo referencia a que los hombres gays y bisexuales entran en esos lugares para ligar y relacionarse entre ellos y no querrán relacionarse con mujeres. Esto, que por desgracia existe[73], es un claro caso de misoginia.

Existen maricas con comportamientos misóginos y machistas por el mero hecho de que, por muy maricas que puedan ser, siguen siendo hombres y se han criado y han socializado como tales. Lo explica Loren González, secretario de la FELGTB: «La

comunidad gay no está exenta del sistema patriarcal, que ha atacado a la mujer por todos los flancos: vestimenta, comportamiento y cuerpo»[74].

Influye también el hecho de que, durante años, el activismo LGTB más institucional ha visto sus puestos más representativos copados mayoritariamente por hombres. Algo que se extiende, simplemente, de la realidad social: a día de hoy, el 90% de los países del mundo están gobernados por hombres y solo un 10% por mujeres[75]. Y, si la cifra te parece baja, imagínate hace diez o veinte años. Pues lo mismo pasa con el resto de las instituciones, las academias y cualquier «mundillo» con visibilidad mediática: los hombres ocupamos más puestos de poder, somos más visibles y continuamos cayendo en comportamientos que, ya sea de forma consciente o inconsciente, buscan mantener a la mujer en un segundo plano. El activismo LGTB no ha sido una excepción.

El respeto a la mujer sigue siendo una misión pendiente también entre nosotras, las personas *queer*, y es algo por lo que seguimos trabajando cada día.

Si el racismo es un mal constante generalizado en la sociedad occidental, tampoco es sorprendente que también provenga en muchas ocasiones de personas pertenecientes a la comunidad LGTB. Según una investigación de *FS Magazine*, un 80% de los hombres negros, un 79% de los asiáticos y un 75% de los hombres del sur de Asia habían experimentado situaciones de discriminación racista con otros hombres gays y bisexuales o en lugares de ambiente[76].

Las formas más comunes de discriminación hacia las personas racializadas dentro de la comunidad actúan, como en otras ocasiones, en forma de rechazo. Perfiles de Grindr que indican «no negros ni latinos ni asiáticos», por ejemplo, o bien una fetichización que los convierte en meros objetos sexuales. Es especialmente común este hecho en cuanto a los hombres gays o bisexuales negros, percibidos por parte del colectivo como una fantasía sexual, el «negro con un pene enorme que va a ser un empotrador», un juguete sexual sin sentimientos y sin más profundidad que esa.

Tengamos en cuenta que, aunque a muchas personas les suene «positivo» hacer este tipo de comentarios («Uf, me encantan los negros», «Mi fantasía sexual es hacerlo con un chico trans»), la fetichización es otra forma de discriminación. Que una persona te interese solo por uno de sus atributos físicos pero no te interese nada más de ella se acaba convirtiendo en un problema. Eso por no hablar de la presión y el estigma que se crean cuando tu forma de ser o tu físico no coinciden con el imaginario colectivo de cómo debe ser alguien como tú. Por ejemplo, habrá hombres negros con el pene de tamaño pequeño, que sean pasivos, que no tengan interés en mantener relaciones sexuales esporádicas y busquen algo más «emocional» primero…

«Hay muchas formas de discriminación, y muchísimas son no verbales. Por ejemplo, que te hablen más lento o con superioridad, o que directamente te ignoren. Me ha pasado muchas veces que en talleres y charlas del colectivo […] me he tenido que ir de estos lugares porque no me sentía cómodo siendo tratado como una persona de segunda, aunque, en teoría, estaba en un espacio de mi colectivo», dice Khakan Qureshi, activista LGTB de origen paquistaní[77].

Las personas blancas nos hemos desarrollado con la imagen transmitida por los medios de comunicación, los discursos políticos e institucionales y nuestros propios

entornos de que las personas racializadas estarán siempre relacionadas con estereotipos negativos («Los latinos son unos ruidosos y unos pandilleros», «Los negros vienen aquí a robar», «Los asiáticos vienen a quitarnos el trabajo y a timarnos», etc.) y luchar contra esos prejuicios que llevan construyéndose años será un trabajo diario, pero es algo que debemos estar dispuestas a hacer para mejorar la vida de gran parte de nuestros hermanos y hermanas (de la comunidad y de fuera de ella). Y nosotras también ganaremos libertad y mil posibilidades de crecer de formas que no imaginábamos al liberarnos de cadenas que nos impiden conocer a otras personas que tantísimo podrían aportarnos.

La solución, en palabras de Qureshi, sería «crear un diálogo dentro de la comunidad. Dar espacios para que se pueda hablar de otras realidades. Dejar a las personas racializadas escribir en los medios blancos. Escucharlas, leerlas y conversar. La comunidad LGTBI siempre quiere debatir; pues ahora falta que lo haga con gais, lesbianas y trans asiáticos y negros. […] Quizá estés perpetuando un discurso en el que una minoría dentro de otra minoría se siente rechazada y está perdiendo su autoestima. Antes de tratar a las personas racializadas con desdén, asco, superioridad […], piensa en el dolor que estás causando individualmente. Porque ya tienen muchos problemas, no añadas más».

El proceso de deconstrucción para entender que los estereotipos que tenemos en la mente son eso, estereotipos, y que debemos trabajar para ver a las personas como algo más que su color de piel, sus genitales o el rol que les ha atribuido la sociedad es un proceso lento, pero también necesario.

Yo, cuando acababa de salir del armario con unos 17 años o así y en pleno momento de celebrar el humor de marica normativa básica, también hice chistes como «Huy, qué oscuro; no veo un coño. Claro, como soy maricón…» y frases por el estilo, y lo que ha pasado años después lo dejaré a vuestra imaginación. Sorpresa.

Los prejuicios hacen que nos perdamos conocer a personas increíbles. Y necesitamos conocer a personas de todo tipo para aprender, para desarrollarnos con ellas, para crecer como personas. Claro que el motivo por el que hay que romperlos es principalmente por el bienestar y el respeto a los derechos de las personas que los sufren, pero, si aún no tenías suficiente motivo, también será beneficioso para ti. El contacto rompe el prejuicio y conocer a personas de todo tipo en un mundo tan diverso es increíblemente fácil.

No me vale eso de «Bueno, es que, si no me gustan las personas negras, las personas asiáticas, las personas trans o quien sea, es porque esos son mis gustos personales. ¿No tengo derecho a tener gustos personales?». Hombre, tienes absoluto derecho a que no te guste la piña en la *pizza* o a preferir la tortilla de patatas con cebolla. Lo que igual ya no es lícito es decir: «Mi gusto personal consiste en rechazar sistemáticamente a personas de esta condición», porque, al fin y al cabo, ¿no es en un sentimiento de rechazo automático hacia un grupo completo de personas en lo que se basan el racismo, la transfobia y todos esos términos que estamos usando?

Entiendo que es un debate abierto y un tema complicado, pero, en mi opinión, desearía que, cuando era un adolescente que solo había visto un palmo más allá de sus propias narices, alguien me hubiese dicho que estaba haciendo daño y que me estaba

perdiendo conocer a personas increíbles por unos prejuicios absurdos y por una sensación de rechazo que no era real; solo era lo que me habían hecho creer que debía sentir.

Sal de tu burbuja. Relaciónate con todo tipo de personas. Escucha otras experiencias, otras realidades, otras historias. Nútrete de ellas. Aprende. Crece.

Todo, por supuesto, sabiendo que ninguna persona racializada ni trans ni de género no binario ni gay, lesbiana o bisexual ni de ningún tipo le debe pedagogía alguna a nadie. Si alguien te exige que le expliques tu forma de vida o tu forma de ver las cosas, o que defiendas tu existencia o tus derechos, o que debatas sobre el rechazo que puedes sentir o dejar de sentir, ten siempre en cuenta que es decisión tuya si quieres hacerlo o no. Y es algo que pasa de forma demasiado habitual: personas con sentimientos estereotipados o directamente negativos sobre tu forma de vida te exigen que trates de hacerlas cambiar de opinión y que les expliques por qué deberían aceptarte y respetarte, como si fuera culpa tuya y tuvieras que ser la encargada de hacer cambiar de opinión a toda la sociedad mediante un discurso inmaculado (a sabiendas de que, por mucho que te lo curres, no es tan sencillo cambiar la forma de ver el mundo de otra persona en solo un rato). Puedes decir que no si no te sientes con ganas o con fuerzas o directamente no te apetece. Recuerda siempre que, si sufres una opresión o recibes una reacción negativa, en ningún momento es responsabilidad tuya.

Y que la pedagogía se paga, amigas. O, al menos, debería.

Relaciones de pareja LGTB

Sin ser yo terapeuta de parejas (ni nada de eso), lo cierto es que hay tópicos y creencias sobre las relaciones de pareja entre dos hombres y dos mujeres (o entre personas de género no binario, o entre un hombre y una mujer cuando alguno de ellos o ambos son trans, etc.) que creo necesario mencionar.

Una cosa que me habría gustado que me dijesen cuando era un adolescente que comenzaba a relacionarse con otros chicos es que el hecho de que en mis relaciones no fuera a afectar de la misma forma que en otras unas dinámicas de poder basadas en el género (como pasa en relaciones entre hombres y mujeres) no significa que, al salir con otro hombre, la pareja vaya a estar libre de comportamientos que llamaríamos «tóxicos» o de factores como pueden ser la posesividad o los celos e incluso las situaciones de maltrato.

Claro que la grandísima (inmensa) mayoría de las personas víctimas de malos tratos por parte de su pareja son mujeres. Existe una jerarquía social estructural que explica esto. Pero eso no quiere decir que no existan los hombres maltratados a manos de otros hombres o mujeres maltratadas a manos de otras mujeres y cualquier otra combinación posible. Todas hemos crecido en entornos sociales parecidos y escuchando las mismas historias y viendo las mismas películas en las que los mitos del amor romántico aparecen como los pasos indispensables que seguir para tener una relación «de verdad».

¿Qué son los «mitos del amor romántico», me preguntáis? Que, si no me preguntáis, no os preocupéis, que yo os lo cuento igual.

Los mitos del amor romántico son un conjunto de creencias que construyen una simplificación y estipulan unos patrones de comportamientos en las relaciones amorosas que, de forma general, causan un perjuicio a las personas involucradas. O, para decirlo de forma más sencilla, son creencias que se han expandido en la sociedad sobre cómo debe ser una relación para que sea válida o feliz que en realidad tienen el efecto contrario y tienden a causar dolor a las personas implicadas.

Y eso nos afecta a todas, seamos *queer* o no, y es algo que tenemos que deconstruir y replantearnos un par de veces en orden a establecer vínculos emocionales y relaciones de pareja más sanas y menos dañinas para nosotras y nuestras autoestimas.

Depende del lugar en el que consultes, te lo dirán de una u otra forma y añadirán unos y quitarán otros, pero, de forma general, algunos de los mitos del amor romántico que más suelen afectarnos son:

- *Los celos como prueba de amor*.

El antiguo y ya manido «Si estoy celoso es porque me importas. Si alguien nunca se pone celoso contigo, pregúntate si te quiere de verdad», etc. No, no hace falta estar celoso para querer a una persona. «El respeto de la libertad del otro o la confianza no van de la mano de la imposición de unos límites, tal y como persiguen los celos», podemos leer en el blog de Somos Psicólogos Madrid[78].

A todas se nos inculca que los celos son señal de amor, por lo que es normal que puedas sentirlos, pero debes tener en cuenta en todo momento que, si los celos te hacen daño, eres tú quien tiene que trabajar ese aspecto de ti y no tu pareja quien tiene que cambiar sus hábitos a la hora de salir, relacionarse o vestir. Llegar a un acuerdo en el que ambas partes de la relación estén a gusto y sientan que actúan con libertad es indispensable. Pero no, controlar a tu pareja o limitar su forma de ser o de actuar no es señal de amor: es una forma de causarle daño.

- *La media naranja*.

Pensar que existe alguien en el mundo que encaja a la perfección contigo y que te «completa» como persona puede ser muy bonito desde la distancia, pero lo cierto es que es necesario que entiendas que tú eres tu propia persona, que estás completa siendo tú y que cualquier otra persona con la que elijas compartir tu vida, sea para siempre o por un tiempo, sencillamente funcionará a modo de complemento. Una pareja te complementa, pero no te completa. La única persona que estará contigo desde el segundo en el que naces hasta el segundo en el que mueras eres tú misma y añadirle a otra persona la carga de convertirte en un ser completo puede hacerte bastante daño.

Eso por no hablar de que el concepto de la perfección es puro ideal y en la práctica cada una somos de nuestro padre y nuestra madre y todas las parejas tendrán sus pequeños fallos y desacuerdos. Añadirle a una pareja la presión de que si no se complementa a la perfección contigo en algo es un «fallo» puede dañar mucho la relación y la autoestima de tu compañera.

- *La exclusividad y la atracción de forma externa a la pareja*.

Es necesario entender que la fidelidad y la exclusividad sentimental y sexual son construcciones sociales que se han convertido en norma general con el paso de los años por decenas de motivos (como la imposición del matrimonio por la Iglesia o la situación

de despoblación que hace siglos llevó a obligar a la ciudadanía a crear familias y procrear de forma constante). Pero, si tienes pareja, es completamente normal que puedas sentir atracción sexual (y también romántica) por otras personas.

Es importante que entendamos esto para asumir que cada persona es un mundo y funcionará de forma diferente y cada pareja encontrará su forma distinta de mantenerse unida a la vez que respeta la libertad de la otra persona. A algunas parejas les funcionarán las relaciones más tradicionales, a otras las relaciones sexualmente abiertas, a otras las relaciones poliamorosas (en las que pueden tener varias parejas a la vez)… Cada relación es completamente diferente y ninguna es peor que otra, aunque los mitos del amor romántico nos hayan hecho creer durante mucho tiempo que, «si de verdad estás enamorado de alguien, no te atrae ninguna otra persona». No funciona así la cosa, chiquis.

- *El amor todo lo puede*.

O, como decían los Beatles, «all you need is love». Pero no, no es así; los Beatles nos engañaron y se quedaron tan panchos y hay que ir diciéndolo así de clarito ya.

Todo el mito de «Si hay amor, eso supera cualquier cosa que se pueda presentar» es exactamente eso: un mito. Siento decírtelo, pero puede darse el caso de que estés enamoradísima de una persona y esa persona de ti, que os queráis con locura y, aun así, la relación no funcione. Ya sea por el contexto de la relación (por ejemplo, que haya distancia y no funcionéis de esa forma, aunque haya gente que sí pueda) o por detalles en la forma de comunicaros, en la forma en la que veáis la relación (por ejemplo, que uno solo esté dispuesto a tener una relación cerrada y la otra persona solo esté dispuesta a tener una relación abierta) o incluso por pequeños detalles que así a bote pronto pueden parecer auténticas gilipolleces, pero que se acaban convirtiendo en una incompatibilidad de caracteres que hacen imposible la relación.

«Las posibles consecuencias de este mito son en primer término rupturas precoces o innecesarias al no buscar soluciones a problemas concretos, y una consecuencia todavía más dañina para la persona y es que esta soporte cualquier tipo de situación perjudicial o de vejación en aras del amor, porque este todo lo cura y todo lo puede», encontramos en el blog *Psicología y Mente*[79].

Si dos personas se quieren pero tienen más que comprobado que se hacen daño, quizá lo mejor sea, a pesar del amor que las une, continuar sus caminos por separado. Aunque pueda tener sus cosillas, no deberías olvidar que el amor debería aportarte más felicidad que dolor.

Estos cuatro son algunos de los mitos del amor romántico que más nos afectan en nuestras relaciones de pareja, pero existen tantos otros, como el mito del amor a primera vista, el de «Los polos opuestos se atraen» o pensar que una pareja debe complementarse contigo y compartir al 100% contigo cada aspecto de tu vida sin excepciones.

Eso por no hablar, claro está, de la creencia de que es necesario tener pareja para ser feliz cuando, repito, el mero hecho de agruparnos en parejas también es algo que nos hemos inventado nosotros y no significa que tengas que respetar cada mínimo detalle de lo socialmente impuesto para tener una vida completa. Gabriel J. Martín, experto en psicología afirmativa gay, habla en su libro *El ciclo del amor marica* de la necesidad de

poner en práctica lo que él llama una «soltería saludable»:

> Es una soltería que no vives como premio de consolación, sino como la afirmación de que la relación más importante y respetuosa de tu vida es la que mantienes contigo mismo. Una soltería construida sobre los amigos, los proyectos, la familia, el sexo, una buena autoestima y, por encima de todo, sobre tu equilibrio emocional[80].

Todo esto, por supuesto, es algo que debería tener presente todo el mundo a la hora de gestionar sus relaciones de pareja; ni mucho menos es algo que debe preocupar solo a personas LGTB. Lo que sí es cierto es que dentro de nuestra comunidad es posible que sea más común acceder a sufrir según qué consecuencias perjudiciales de estos mitos del amor romántico en nuestras relaciones a causa de unos problemas de autoestima que podemos haber arrastrado de momentos en los que hayamos sufrido rechazo o discriminación por ser quienes somos. Es importante que hagamos introspección y nos preguntemos en alguna que otra ocasión si no estaremos aguantando cosas que no deberíamos por parte de nuestra pareja por el mero hecho de tener miedo a estar solas o haber desarrollado una sensación de que no merecemos algo mejor que eso.

«Cuando te valoras adecuadamente a ti mismo, eres capaz de ser todo lo selectivo que se necesita para estar solo con ese tipo de hombres con quienes puedes establecer relaciones realmente fructíferas, funcionales y felices», dice Gabriel J. Martín[81].

Yo también he tenido comportamientos peligrosos y dañinos para la otra persona estando en pareja. Yo también he sufrido ese tipo de comportamientos. Yo también llegué a decirle a mi pareja que me sentaba mal que dedicase más tiempo a sus amigos que a mí. A mí también me ha dicho una pareja que, si de verdad le quisiera, no subiría según qué tipo de fotos a las redes sociales y no me relacionaría con chicos que a él no le diesen confianza. Son procedimientos que hemos interiorizado a base de idealizar un tipo de relación que hace daño a la persona con la que hemos decidido compartir parte de nuestra vida y también a nosotras mismas. Y nunca es tarde para comenzar a deconstruirlos, con tu pareja o, si ella no accede a revisar vuestras dinámicas y patrones de conducta, por tu cuenta o con otras personas.

Recuerda que las relaciones de pareja están siempre para compartir el camino con otra persona de una forma en la que os respetéis mutuamente, os deis cuidados, os acompañéis en las buenas y en las malas y os sintáis completamente libres. Y que mejor sola que mal acompañada. Siempre.

Y descubrí el activismo

A falta de un par de últimos capítulos para terminar, hay algo de lo que todavía no os he hablado en este libro. Algo que quería que sirviese a modo de cierre o de preámbulo al cierre, al menos. Una forma de dejar un buen sabor de boca tras tantos dramas que he enumerado, personales o ajenos, en forma de casos reales o de estadísticas.

Quiero hablaros del activismo LGTB. De cómo lo encontré, de cómo apareció ante mí. Y de cómo me cambió la vida.

Quiero hablaros de cómo encontré el activismo y cómo el activismo hizo que yo terminase de encontrarme a mí.

Dudo mucho que cuando tenía 16 o 17 años y acababa de salir del armario supiese que acabaría dedicando un porcentaje tan alto de mi tiempo a poner mi (pequeño) granito de arena en la lucha por los derechos de las personas LGTB. En aquel momento supongo que no se me llegaría a pasar por la cabeza la idea de ser profesionalmente marica. Imagino que no es con lo que suelen soñar los niños y los adolescentes cuando todavía están pensando si van a seguir con el bachillerato de letras, el de ciencias o el de artes.

El caso es que el activismo LGTB (aunque tardaría bastantes años en llamarlo así) no llegaría a mi vida de forma premeditada. No me levanté un día y dije: «Quiero que el mundo del futuro sea menos cruel con las maricas, las bolleras, las bisexuales y las trans. Al menos, no tanto como lo ha sido conmigo». Todo llegó de forma absolutamente paulatina y muy muy casual. Casi como si de un juego se tratase. Y ese juego se convertiría en una de mis principales batallas que librar cada día de mi vida.

Formo parte de los últimos años de la generación *millennial*. He sido familiar al uso de ordenadores durante la mayoría de mi vida, pero no me he criado tan en lo digital como la generación Z. Os cuento esto para explicaros que yo no dispuse de ordenador en casa hasta que no tuve unos 12 o 13 años y aún tendría que esperar un par de años más para adentrarme de lleno en el *boom* de las redes sociales.

Fue gracias a redes sociales por las que comencé a hablar con personas que eran parecidas a mí. De hecho, la primera vez que supe de la existencia de un chico que fuese gay en la vida real (es decir, que no fueran Mauri y Fernando en *Aquí no hay quien viva* o Jesús Vázquez) fue gracias a un foro de internet en el que entré para relacionarme con personas aficionadas al mismo tipo de música que yo. Y recuerdo que me impactó hasta el punto de creer que seguramente sería mentira, que cómo iba a saber un chaval de mi edad que le gustaban los tíos, si eso era algo de personas «muy mayores ya» (que tampoco es que Jesús Vázquez fuera un anciano, tendría el pobre 40 o así en aquella época, pero, claro, teniendo yo 15 y siendo casi lo único que conocía, pues tenía esa idea en la cabeza).

Mi presencia en internet se volvió más intensa cuando, en diciembre de 2011, decidí comenzar un videoblog en YouTube (hacerme *vlogger*, como lo llamábamos, el precursor de lo que ahora sería el término más general *youtuber*). Subía vídeos contando mi vida, comentando las últimas películas que hubiera visto, contando anécdotas que en aquel entonces consideraba divertidas (habría que revisarlas a ver si realmente lo eran, la verdad) y, en general, utilizándolo un poco a modo de diario.

En mis vídeos mencionaba bastante, he de confesar, mi orientación sexual. Más que nada porque tenía 17 años y acababa de entrar en esa etapa en la que has comenzado a aceptarte por fin después de varios años creyendo que te pasaba algo malo. Después de varios años de autorrepresión (causada por el entorno social, claro, no por gusto), es bastante habitual eso de tener una época de hablar solo de tu orientación, de lo marica que eres, de temas relacionados con ser gay, etc. Que es exactamente lo mismo que sigo haciendo a día de hoy, solo que antes tenía flequillo y ya no.

El caso es que comencé a recibir un *feedback* bastante interesante de mi actividad en YouTube. Evidentemente, no era ningún *youtuber* famosísimo ni movía masas; el público que teníamos en aquel momento era más bien limitado. Pese a ello, cada día recibía

más comentarios y mensajes de personas que tenían aproximadamente mi edad y me decían cosas como «Oye, me ha ayudado mucho ver que hablabas tan libremente de que eres gay y ver que no pasaba nada. ¡Me has animado un montón a empezar a decirlo por fin yo también!».

Ese tipo de mensajes me hacían pensar: «Si yo hubiera visto a alguien hablar de esto de forma tan libre en internet, ¿quizá habría pasado menos tiempo torturándome por qué podía estar pasándome o por si había algo malo en mí?».

No solo eso. También me hizo darme cuenta de algo muy importante y es que lo que me había pasado a mí en el instituto y durante gran parte de mi vida no había sido un hecho aislado. Era algo que le había pasado y seguía pasando a miles de personas más como yo por el mismo motivo.

Fue una absoluta revelación. Es duro saber que hay más gente pasando por ello, pero, de repente, te das cuenta de que no estás solo. Te das cuenta de que hay personas ahí fuera con las que vas a poder compartir esas experiencias tan concretas, que van a entenderte, que van a saber por lo que has pasado.

Y también comienzas a ver, por fin, que todo lo que te ha pasado no era culpa tuya. Te das cuenta de que es imposible que toda esa gente nueva tan increíble que estás conociendo haya hecho nada malo para merecer todo lo que les ha pasado y lo reduces todo por fin a ese factor común que es el desafío a los roles estipulados por el sistema cisheterosexista.

La visibilidad y el activismo también te ayudan a darte cuenta de lo que te está pasando, de que algo no funciona como debería. Yo hasta ese momento no sabía que había estado sufriendo acoso homófobo; sencillamente sabía que la gente era mala conmigo y sabía que era por mi forma de ser, de expresarme, de hablar, de no ser suficientemente masculino. Pero no le ponía un nombre; no identificaba que aquello pudiera ser un problema general y no algo que solo me pasaba a mí. Pensaba que era merecido hasta que me di cuenta de que personas maravillosas que a mis ojos no tenían problema alguno pasaban por exactamente la misma situación.

Saber que en ningún momento me merecí todo por lo que pasé ni fue mi culpa supuso uno de los mayores alivios que he sentido en toda mi vida.

Los foros de discusión en los que se convertía cualquier red o cualquier bandeja de mensajes me sirvió también para saber la enorme cantidad de adolescentes que pasaban por una situación de desasosiego, que tenían miedo a salir del armario en sus casas o en sus institutos o que no sabían bien qué era lo que les pasaba y buscaban información, representación y, en general, alguna señal en el cielo que las ayudase a decirse a sí mismas: «Eres un pedazo de maricón», «Eres una pedazo de bollera», «Igual aunque tengas novio esa amiga también te atrae y eres bisexual» o «Al final va a resultar que cishetero no eres».

No era nada raro, después de todo: a mí conocer a chavales de mi edad que se proclamaban maricas y se dedicaban a soltar purpurina y arcoíris allá por donde iban me cambió la forma de ver las cosas por completo. Me quitó el miedo. ¿Por qué no iba a ser diferente con toda esa gente que ahora estaba conociendo?

Cuando habían pasado un par de años de mi «debut» ante la cámara (una cámara digital de fotos que grababa más bien tirando a regu y con la que se me escuchaba

como si estuviera grabando dentro de una lata), comencé a centrarme en seguir hablando de temas relacionados con mi orientación sexual, con cómo la vivía, cómo seguía descubriéndome a mí mismo, las dudas que me asaltaban, lo que pasaba por mi cabeza, lo que seguía sufriendo aún entonces por expresarme de forma libre, pero también todo lo bueno que llegaba a mi vida gracias a ello y la maravillosa gente que atraía a mi vida con mi nueva forma de ser yo.

Con intención de ampliar mi abanico de temas en los que hablar en mis vídeos, comencé a formarme en cuanto a la historia y las diferentes realidades de la comunidad LGTB. El primer paso fue comenzar a seguir en redes sociales a personas de todo tipo. No por el mero hecho de cubrir un cupo; cada persona te ofrece una visión completamente única y personal de su identidad a través de sus experiencias y de sus ideas y sus demandas. Es completamente imposible hacerse una idea de la increíble diversidad que existe en el mundo hasta que no te lanzas a relacionarte con el mayor número de gente de todo tipo posible. Solo así podemos aprender y solo así podemos nutrirnos para crecer nosotras también.

Comencé a leer a personas que realizaban activismo *queer* en sus redes sociales, en sus blogs, y también comencé a ver a quienes lo hacían en formato audiovisual a través de otros canales de YouTube. Cada día aprendía algo nuevo y, sobre ese algo nuevo, cada día descubría mil formas distintas de verlo.

Los debates parecían no acabar nunca: cuestiones identitarias, distintos puntos de vista sobre hechos pasados de nuestra historia, formas de luchar, formas de exigir el respeto a nuestros derechos, formas de resistir los ataques de los entornos más hostiles, formas de educar a la población, formas de defender a niños y niñas y a quienes se encontraban en una mayor situación de riesgo, formas de crear discursos, medidas y lenguajes lo más inclusivos posible para no dejar a ninguna de nuestras hermanas de colectivo detrás…

Parecía no tener fin. Y aún hoy parece no tenerlo. Cada día desde que comencé a interesarme por nuestra historia y por nuestras causas abiertas me he sentido un principiante. Aún lo soy. Aún me quedan muchos años de serlo. ¿Cómo dejar de ser un principiante en una materia directamente relacionada con las ciencias sociales en la que cada día el debate toma un giro que cambia por completo lo que parecía que teníamos claro hasta el momento? Lanzamos discursos a sabiendas de que probablemente el día de mañana, con un contexto diferente, todo cambie. De hecho, términos como *gay*, *lesbiana*, *trans* o *bisexual* pueden tener una fácil fecha de caducidad en un futuro (que aún se plantea lejano) en el que nuestro concepto de género se haya deconstruido hasta el punto de que ya no sean necesarios en absoluto. ¿Quién sabe lo que nos espera a continuación? Yo, por lo menos, estoy deseando verlo.

Aprender sobre lo que habían pasado las personas que estuvieron antes que nosotras para lograr los derechos de los que ahora gozamos me hizo sentirme increíblemente agradecido por cada detalle de mi día a día viviendo mi identidad marica. Aprender sobre los debates pendientes me hizo ver lo necesaria que era aún la lucha y la información para que las personas del presente y las que estén por venir puedan vivir sus identidades de forma libre y feliz.

Todo eso me lo dio mi paulatino interés por el activismo y la divulgación LGTB. Y

estoy seguro de que también puede hacer maravillas por personas como tú.

Con todo esto lo que quiero no es lanzar un mensaje publicitario como si estuviese en ese capítulo de *Los Simpson* en el que intentan que la gente del pueblo se apunte a la marina con un videoclip con mensajes subliminales pronunciados al revés («aniram al ne etatsila»). Lo que vengo a decir es que, a mi parecer, puede cambiarte la vida a mejor por completo comenzar a interesarte y a informarte sobre la cultura *queer* y la historia de nuestro colectivo o comenzar a vivir tu día a día de forma que, con pequeños detalles, comentarios o cambios en tu forma de comunicarte o de comportarte con otras personas, estés ayudando, aunque te cueste creerlo, a miles y miles de personas.

Por mucho que un Gobierno impulse una ley para «penar» las conductas de LGTBfobia, eso no será la solución a todos nuestros problemas hasta que los comportamientos de LGTBfobia en sí no disminuyan, y no disminuirán hasta que cada vez gocen de menor aceptación y tolerancia en las calles, en las aulas, en nuestras casas, en nuestros grupos de amigas.

Activismo no es solo coger una pancarta y un megáfono y plantarte delante del ayuntamiento de tu ciudad o delante del Congreso de los Diputados. Activismo no es solo asociacionismo y planificación de movilizaciones y eventos.

Activismo también es, aunque sea a pequeña escala, comenzar leyendo e informándote de otras realidades que existen a tu alrededor. Activismo también es corregir comentarios de LGTBfobia de las personas de tu entorno más cercano. Activismo también es no reírte de ese chiste de maricas, de bolleras o de «travestis» y, en lugar de ello, expresar tu desacuerdo con actitudes que puedan estar reforzando estigmas de personas en una situación de riesgo y desprestigio social. Activismo también es hablarles de estos temas a tus abuelos para que aprendan a respetar tu identidad, pero también la de tus primos más pequeños, cuya orientación sexual o identidad de género aún no ha sido expresada. Activismo es hablar con tus profesores (o con los profesores de tu hijo o hija) para que celebren algún acto específico o aunque sea pongan un par de cartulinas con mensajes de aceptación los días conmemorativos del Orgullo LGTB o los días de la Visibilidad Lésbica, Bisexual, Trans, Intersexual, etc. Activismo es consumir música, cine y cultura independiente de artistas *queer* que traten de representar realidades diversas. Activismo es retirar nuestro apoyo a grupos o partidos políticos que caigan en la LGTBfobia en sus medidas o en sus discursos. Activismo es tratar de divisar a la persona LGTB que puede estar sufriendo discriminación en tu clase o en tu entorno y ofrecerle tu ayuda o, sencillamente, tu compañía.

Hay mil maneras de comenzar a hacer activismo y, con ello, conocerte mejor a ti misma, identificar mejor qué es lo que te ha pasado, cómo y por qué, darte cuenta de todo lo que nos falta aún a las personas de la comunidad y sentir que estás poniendo tu pequeño granito de arena. Si logramos que una persona de nuestra familia comience a replantearse sus ideas cercanas a la LGTBfobia, podremos mejorar, aunque sea un poco, la vida de toda persona LGTB que se cruce en su camino. Si conseguimos que un compañero de trabajo deje de hacer chistes basados, por ejemplo, en la discriminación a las mujeres trans (por ejemplo, llamarlas «travelos», hacer referencia a que «engañan» a los hombres heterosexuales haciéndoles pensar que son «mujeres de verdad» y demás

barbaridades que han perpetuado medios culturales, películas, etc.), habrá muchas menos personas que escucharán ese tipo de comentarios y dejarán de ver validado el hecho de pensar en las mujeres trans de esa forma. Ese tipo de «humor» dejará de convertirse en un dispositivo de regulación social existente para mantener la superioridad de las personas cisgénero sobre las personas trans si dejamos de reírlo y comenzamos a sancionarlo. Dejará, poco a poco, de tener un efecto tangible en la sociedad. La idea de las mujeres trans en la mente colectiva dejará de alejarse tanto de la realidad. La vida de miles de mujeres mejorará de manera progresiva.

Tenemos en nuestra mano el poder de hacer que el día a día de muchísimas personas sea un poco mejor. Si lo hace una sola persona, quizá no sea tan notable, pero, si todas ponemos de nuestra parte y pensamos un poco mejor cómo hablamos, cómo utilizamos el lenguaje y cómo actuamos, poco a poco veremos cómo cambia nuestro alrededor. Y claro que el poder institucional lo tienen otros, pero también ahí podemos hacer nuestra parte. Elegimos a quién votamos, elegimos a quién escuchamos y elegimos a quién ofrecemos un altavoz. Tenemos poder.

Ojalá aceptarte no sea el último paso de tu camino. Ojalá que, una vez sientas que has ganado la suficiente confianza al andar, decidas ayudar a quienes acaban de comenzar su camino o a quienes aún no paran de tropezar.

Ser gay, ser lesbiana, ser bisexual, ser trans o ser, en general, parte de la otredad de un mundo que asume una cisheterosexualidad impostada significa mucho más que el simple hecho de que te atraiga un tipo de persona u otra. Significa mil escenarios por los que vas a pasar, situaciones desagradables a las que tendrás que enfrentarte, una variación directa en tus oportunidades sociales, laborales, vitales en general.

Pero no significa, en ningún caso, que no puedas ser feliz. Y me gustaría pensar que significa que puedes ser feliz y puedes ayudar a otras personas a serlo.

Por eso formamos una comunidad. No por formar guetos, no porque no nos gusten las personas cisheterosexuales, no porque queramos privilegios o «paguitas» o como queráis llamarlo, no porque creamos que somos superiores a nadie. Formamos una comunidad porque aún hay miles de personas que necesitan nuestro apoyo, igual que muchas de nosotras lo hemos necesitado en otros momentos. Porque muchas hemos decidido seguir un principio de solidaridad, de hermandad, de apoyo mutuo. Hemos decidido no dejar a nuestros hermanos y hermanas solas; hemos adoptado el «Hasta que todas no seamos libres, no lo será ninguna» por lema y el arcoíris por bandera.

No es necesario para *ser* LGTB. No es una imposición: nadie te obligará y no tienes por qué hacerlo. Pero me gusta pensar que la mayoría de nosotras elegirá ese camino.

Por todas las personas buenas que necesitan ayuda en el suyo. Y por todas las personas buenas que se desviaron del suyo para recogernos cuando nosotras nos caímos en el nuestro.

Todo lo que me ha hecho ser quien soy

Yo soy yo. Y soy todo lo que he vivido. Soy todas las personas que han pasado por mi vida para dejar algo de ellas en mí.

Haber pasado por épocas en las que otras personas me han tratado mal no me define, porque soy mucho más que esas personas. Soy todas las que sí me han tratado

como merecía. Soy todo lo que aprendí de mí mismo en los buenos momentos y también en los malos. Soy toda la fuerza que he ganado con los años. Soy todos los miedos que me quedan por superar, pero también soy todos los que he superado.

Quería que el capítulo final de este libro tuviera un trasfondo positivo, poder afirmar que, como dice el lema, todo mejora, que la situación mundial es cada día un poco menos amenazante y algo más cómoda para las personas como nosotras y, en definitiva, que, hayamos pasado lo que hayamos pasado, podemos ser plenamente felices.

Quiero decir todo esto sin caer en tópicos que reduzcan nuestras vivencias o nos hagan pensar de una forma conformista, como diciendo: «Bueno, todo pasa por algo al final en la vida, ¿no?».

No quiero que mi último mensaje para cerrar estas páginas se traduzca en algo así como «Habré pasado por mucha mierda, pero al final todo eso me ha hecho más fuerte y me ha ayudado a entenderme mejor a mí mismo» y todas esas cosas que te dicen para que te calles un rato y pierdas las ganas de luchar por otras, como si el único motivo para luchar fuese una sed de venganza. No quiero que esto sirva de argumento a toda esa gente imbécil que defiende que nos estamos volviendo demasiado sensibles, que en su época «en el colegio se daba de hostias y se insultaba a todo el mundo: al marica por marica, al gordo por gordo, etc., y nadie hablaba de *bullying* ni gilipolleces modernas; era lo que había y así la gente salía más fuerte y más preparada para la vida». Que le den a eso. ¿Ahora va a resultar que tengo que darles las gracias a los tíos que me hicieron la vida imposible durante años? ¿Se supone que si desarrollé trastornos de ansiedad, problemas de autoestima e inseguridades es porque no fui «lo suficientemente fuerte»? ¿Ahora resulta que la culpa es mía?

Que no os vendan esos cuentos. El niño que con tan solo once o doce años se suicida debido al acoso escolar no es porque «no sea bastante fuerte para la vida»; es porque entiende que eso es lo que le esperará el resto de su vida y no ha descubierto que existirán personas que le quieran y apoyen durante su camino. No hay argumento en el mundo que pueda defender que lo que le estaba pasando a ese niño en su colegio era «lo normal entre chavales», «lo que ha pasado siempre y debe pasar» o «lo que sirve para hacerle más fuerte en el futuro».

Lo que me pasó a mí en el instituto no fue una prueba para hacerme más fuerte en mi adultez y para «convertirme en la persona que soy ahora». Por supuesto que forma parte de mí, porque es una de mis vivencias y ha moldeado en gran parte quién soy, pero ¿de verdad alguien cree que ahora sería menos feliz si no hubiera pasado por todo eso? ¿En qué momento? ¿Por qué? De acuerdo, si no existiesen el acoso escolar y la LGTBfobia no habría dedicado gran parte de mi vida al activismo, pero ¿para qué tendría que hacer activismo si no existiese LGTBfobia? No, lo que me pasó a mí no fue algo positivo en ningún sentido posible. Lo que me pasó a mí es una putada. Y es la putada que les sigue ocurriendo a miles y miles de niños y niñas cada día mientras nos pensamos si es necesario o no introducir charlas de educación en diversidad afectivo-sexual y tratar de convertir a las generaciones más jóvenes en personas respetuosas con sus iguales. Pues claro que es necesario. Lleva siendo urgente un tiempo ya. Desde siempre, diría yo.

No quiero edulcorar el mensaje. Nuestra lucha sigue tan activa como siempre. Vamos ganando visibilidad; la gente en las calles tiene cada día más constancia de nuestra existencia y, poco a poco, de algunos de los detalles de nuestras realidades. Las calles reconocen la LGTBfobia y cada día más personas la condenan.

Pero ganar visibilidad también es ganar oposición. Es que nuestros enemigos históricos, quienes han querido relegarnos a la «otredad» y a vivir en las sombras, vean que cada vez compartimos más espacios con ellos, lo que consideran una invasión de lo que es «suyo». Es que se cuestionen nuestros derechos, que se plantee que quizá hayamos llegado «demasiado lejos» con lo de ser visibles y poder vivir de forma libre, como cualquier otra persona. Es que aumenten las agresiones, las amenazas, los delitos de odio. Es tener la pelea de una forma más directa, pero, eso sí, con una mayor seguridad, porque ahora si nos tocan la sociedad puede verlo y juzgarlo. Aunque con sus trucos intenten hacer pensar que nosotras somos el enemigo, que nosotras somos quienes buscamos pelea, quienes decidimos no adaptarnos a lo que es «normal» y por ello amenazamos la estructura del orden social tradicional.

Vamos a seguir contando agresiones por LGTBfobia a cientos cada año. Vamos a seguir teniendo que encender la televisión y encontrarnos al líder de un partido político con amplia representación en el Congreso decir que el matrimonio es para un hombre y una mujer, que un niño tiene que tener un padre y una madre y que el «*lobby* LGTB» es un nido de pederastas que quieren vivir del Estado. Y vamos a seguir viendo a gente creerse este discurso porque es a lo que están acostumbrados y lo que les conviene para no tener que abandonar su posición privilegiada de ser considerados «lo normal». Y vamos a seguir escuchando discusiones sobre si las personas trans «merecen» que la sanidad pública pague sus tratamientos (como si fuera necesario hacer méritos, como si yo hubiese tenido que ganarme el derecho a que me recetasen los antibióticos la última vez que tuve amigdalitis, ¿sabéis?). Y sobre si gays, lesbianas y bisexuales deberíamos poder tener descendencia y formar nuestras propias familias. Y sobre si es responsabilidad o no del Estado y de toda la sociedad que sigamos sufriendo insultos, agresiones, humillaciones. Vamos a seguir viendo cómo personas que nos rodean en nuestros entornos, en nuestros trabajos e incluso, a veces, dentro de nuestras propias familias se posicionan directamente en contra de nuestro propio bienestar y seguridad.

Y nos va a seguir doliendo. Por supuesto que nos va a seguir doliendo. Por nosotras mismas y por todas nuestras compañeras. Pero también vamos a encontrar fuerzas, felicidad y ganas de seguir adelante.

Ponernos las gafas arcoíris y darnos cuenta de todo lo que pasa a nuestro alrededor no solo nos traerá días duros en los que queramos tirar la toalla. También nos traerá inmensas alegrías en forma de detalles, de pequeños avances, de ver cambio e ilusión reflejados en los ojos de compañeras y amigas.

Ser conscientes de estas realidades también nos traerá esa impagable sensación de alivio que te da ser consciente de tus propias decisiones y tu propia voluntad de expresarte como siempre has querido. La libertad de ser tú misma, digan lo que digan los demás y moleste a quien moleste.

Nos traerá la satisfacción de contemplar esos casos de chicos y chicas de 14 o 15 años que salen del armario en el comienzo de la adolescencia y su entorno lo asume y

gestiona como si no fuese distinto al desarrollo de otros chicos y chicas de su edad. Sin *bullying*, sin acoso, sin insultos en el instituto, sin sentimientos de culpabilidad. Sabiendo quiénes son y cómo son desde que apenas han dejado de ser niños y niñas.

Nos traerá la emoción de ver a adolescentes paseando por la calle de la mano con su pareja del mismo género sin que una sola alma a su alrededor les dirija una mala mirada juzgadora o un comentario desagradable por lo bajo. Sin miedo, comenzando a vivir ese amor adolescente que muchos no pudieron vivir cuando les tocaba. Y qué emocionante es ver a gente que sí puede hacerlo.

Nos traerá el orgullo de encender la televisión y encontrarnos series y películas que cuenten nuestras historias, las que siempre se nos han ocultado para que pareciera que no existíamos. Ver cómo personas jóvenes aprenden sobre el pasado y la lucha de las que fueron sus compañeras de colectivo y se dejaron la piel para que ellas tuvieran los derechos de los que ahora gozan. Y también el orgullo de ver, en esas series y películas, a personas que hace diez años no habrían tenido siquiera la oportunidad de acceder a un trabajo debidamente regulado y remunerado, como es el caso de las mujeres trans. No solo regulado y remunerado: de cara al público y poniéndolas en una posición de amplia visibilidad y representación para su comunidad. Mujeres que durante décadas han sido relegadas a la marginalidad, se han omitido sus historias y han sido utilizadas como recurso cómico, sin tener siquiera el derecho a representarse a sí mismas en la pantalla, viendo cómo hombres se «disfrazaban» de ellas (como si la identidad de género fuese un disfraz) para hacer burla y transmitir una imagen errónea y prejuiciosa. La sensación que ofrece encender ahora la televisión y verlas contando, por fin, sus propias historias en series y películas como *Pose*, *Una mujer fantástica* o el caso de *Veneno* en España es prácticamente indescriptible. Es pensar que a personas que no han tenido acceso ya no solo al trabajo, sino a las pequeñas garantías prometidas por lo que llamamos el Estado del bienestar les espera un futuro radicalmente diferente al que habrían tenido muy muy pocos años atrás.

Nos traerá la alegría de celebrar cada nuevo avance que lleguemos a vivir, ya sea en nuestro país o para nuestros hermanos y hermanas de otros. Los últimos años nos han traído la despenalización de las relaciones entre personas del mismo género en países como la India, donde la homosexualidad se castigaba con penas de cárcel desde hacía más de 150 años. También hemos visto llegar grandes avances en materia de educación: Escocia confirmó que en 2021 sería el primer país del mundo en incluir temarios específicos sobre diversidad afectivo-sexual, LGTBfobia e historia de la comunidad LGTB en sus planes de educación pública.

Nos traerá, en algún momento, ver cómo nuestras familias tratan de manera diferente la orientación sexual o la identidad de género de nuestras primas pequeñas, nuestras sobrinas, nuestras hijas, etc. Saber que fuimos quitando piedras de un camino por el que ahora tendrán que avanzar ellas, de una forma un poco más cómoda, más rápida y menos costosa. Que caminamos y cada paso que dimos no fue solo un paso nuestro; fue también un paso suyo. Que cada vez que escuchamos un comentario desafortunado o directamente creado para hacernos daño y nosotras respondimos logramos cambiar un poco el futuro para quienes vendrían detrás. Que cada vez que gritamos en una manifestación, cada vez que decidimos hacernos visibles ante una, diez, cien o mil

personas, cada vez que peleamos por nuestro derecho a ser quienes somos hicimos un poco más fácil la existencia de nuestras hermanas, las que aún no se han descubierto del todo o las que todavía están por venir.

Todo por lo que he pasado como persona LGTB ha desembocado en muchos de los rasgos que ahora mismo definen quién soy como adulto. Algunos de ellos me han hecho mella, me han provocado cicatrices aún hoy visibles. Y por supuesto que, si pudiese elegir, elegiría haber vivido una niñez y una adolescencia en las que nadie me tratase de forma diferente por mi orientación sexual, por mi forma de expresarme, por mi forma de ser. Y somos miles, probablemente millones, de personas con una situación parecida. Con unas marcas en la piel y en nuestro interior diferentes, pero a la vez similares entre sí.

Pero haber pasado por acoso, por *bullying* o por situaciones de discriminación por ser quien eres no define la totalidad de la persona que eres ahora. Ni siquiera te define que estés pasando por todo eso en este mismo instante. Y tampoco define el futuro o lo que te espera a partir de ahora.

Te define la forma en la que te comportas con tus hermanos y hermanas. Te define cómo te tratas y te hablas a ti misma. Te define cada segundo de la vida que has elegido vivir. Te define tu libertad. Te define tu forma de expresarte. Te definen tu bondad, tu humanidad, tu sentido de la empatía, tu conciencia social. No solo te definen las batallas que has perdido; también las que has ganado, aunque sean pequeñas.

El mundo a veces es una mierda, para qué nos vamos a mentir. Pero también nos va a ofrecer momentos increíbles con personas maravillosas. Nos va a ofrecer la posibilidad de buscarnos mil formas diferentes de ser felices, de encontrar a los nuestros, de hacernos más fuertes. Nos va a ofrecer el orgullo de luchar. Por ti misma y por todas las personas que aún necesitan que alguien les abra los ojos, que alguien las agarre de la mano y las guíe por un camino que aún puede ser peligroso para ellas.

Darse cuenta de todo lo que aún está mal para la gente como tú puede ser doloroso. Pero también te ofrecerá todo un nuevo lado de la vida que no habías descubierto hasta ahora y es el de ser capaz de ver los pequeños detalles y los pequeños avances que mejorarán notablemente la vida de personas que quizá antes ni habrías sabido que existían.

Es evidente que nos queda aún mucho camino por recorrer. Por desgracia, aún habrá muchísimos niños, niñas, niñes que vivirán en sus carnes la discriminación de una sociedad cisheterosexista que tratará de castigar a cualquier persona que salga de la norma para que, a base de palos, decida amoldarse a lo establecido y no mostrar públicamente la persona que realmente es.

Nos queda aún mucha libertad por conseguir. Nos quedan aún muchísimos derechos por ser respetados. Nos quedan aún muchísimas hermanas por rescatar de situaciones de rechazo, ostracismo y miseria absoluta. Nos queda mucho que aceptar y querer de nosotras mismas al sufrir los efectos de vivir en un mundo que nos dice que no somos como deberíamos ser.

Pero todo puede mejorar. Lo que hayas sufrido no determina que no puedas tener una vida completa y feliz. Con sus baches, como los de todo el mundo, pero completa y feliz. Y podemos hacerla aún más completa y aún más feliz dedicando aunque sea un

pequeño momento del día o algunas de nuestras interacciones con otras personas, para empezar, a pensar en cómo podríamos mejorar el mundo de quienes aún están pasando por una situación desesperada.

«Ninguna será libre hasta que lo seamos todas», grita el cántico. «*Ohana* significa 'familia'; *familia* significa que nadie se queda atrás ni se olvida», dicen en la película de *Lilo & Stitch*. Será una moñada que se tatúa todo el mundo en el costado en unas vacaciones en la playa con su mejor amiga, pero tiene su punto de razón.

Con un cambio en la educación y en la mentalidad, perdemos ese riesgo de que tu familia y tu entorno más cercano no acepten tu forma de ser y de vivir. Si aun así se da el caso, otras personas de la comunidad podrán convertirse en tu familia, en la que tú eliges. Sea como sea y te sientas como puedas sentirte en este momento o en momentos del pasado, no estás sola. Existen millones de personas como tú; solo tienes que encontrar a las correctas. Y las encontrarás.

Estarás bien. Estarás a salvo.

Y ayudarás a otras personas a que también lo estén. Completarás el círculo.

Y lo demás, todo lo malo por lo que hayas pasado, al final no será más que unas simples marcas. Pero no será lo que te defina. No serán tú.

Tú serás, sencillamente, más feliz.

EPÍLOGO
CARTA AL NIÑO QUE SÍ FUI

Este es, supongo, el final de esta pequeña caminata por mi historia y por mis reflexiones sobre la infancia y adolescencia marica, disidente, sobre la LGTBfobia, sobre el mundo en el que vivimos y sobre tantas otras cosas. Estas son las conclusiones a las que llegué tras tratar de analizar por qué existe, en mi cabeza, el niño que no fui y el efecto que ha tenido que no haya existido en el adulto que soy ahora.

Pero es, sobre todo, la historia del niño que sí fui. El que vivió todo esto. El que estuvo ahí. El que tuvo miedo, el que sintió esa desesperanza. El que no sabía que todo estaba por mejorar.

Me gustaría terminar este libro, si se me permite, lanzándole un mensaje a ese niño. A ese niño y a todos los que fueron, han sido y serán como él.

Tú no lo sabes, pero todo va a mejorar. Aunque ahora te sientas perdido. Aunque ahora te sientas solo. Aunque creas que eres diferente, que hay algo malo en ti que hace que no seas merecedor de amor, de amistad o de respeto. Aunque estés viviendo todo este odio, todo este miedo y toda esta mierda. Y aunque aún te quede mucho de eso por vivir.

Ojalá supieras todo lo bueno que está por llegar. Ojalá supieras que vas a encontrar a personas que van a quererte por ser quien eres. Sin disfraces, sin aditivos, sin contenerte. Vas a tener quien agarre tu mano y camine contigo para levantarte si te caes. Vas a encontrar lugares donde no solo te sentirás seguro: te sentirás respetado, integrado, querido. Donde no vas a sentir que tengas que disculparte por ser como eres. Al contrario: van a celebrar tu pluma, van a celebrar tu sensibilidad, van a celebrar tu forma de ser. Van a celebrarte a ti. Igual que tú celebrarás a tantos otros.

Y vas a darte cuenta de que, poco a poco, todo lo que te torturaba se irá diluyendo. Se acabarán las noches delante del ordenador hasta las tres de la mañana pensando en formas de vestir, de actuar o de expresarte que podrían cambiar la actitud de muchos con respecto a ti. Disminuirán, hasta casi desaparecer, esos días en los que te plantarás ante una puerta y no serás capaz de cruzarla, por mucho que des órdenes a tu cuerpo para que avance. Desaparecerá esa forma de hacerte pequeño cada vez que conoces a otra persona, esa desconfianza y esa creencia de que todo al que conozcas tratará de hacerte daño. Se irán esas ganas de no salir de tu habitación, de encerrarte y aislarte del mundo por puro miedo al exterior. Se irá esa sensación de que, pase lo que pase, estarás solo porque nadie querría tener una relación, siquiera una amistad, contigo. Se irá esa molestia en el estómago, ese nudo en la garganta, ese dolor de cabeza.

Por supuesto que vas a seguir enfrentándote a gestos, a miradas, a insultos. Prepárate, porque van a llegar a agredirte. A amenazarte de muerte. Van a intentar hacerte sentir que no vales nada, que solo sirves para ser pisoteado y reafirmar la superioridad de otros. Pero, poco a poco, vas a ir construyendo esa idea en tu cabecita de que tienes valor por ti mismo. Muchísimo. Aunque tendrás tus momentos, vas a sentirte fuerte contra todo eso. Vas a sentir que tienes una comunidad entera que se levantará por ti, al igual que tú te levantarás por ellos.

Entre los malos momentos y las inseguridades que, desgraciadamente, arrastrarás después de toda esta mierda, encontrarás diversión. Encontrarás autorrealización. Encontrarás amor. Encontrarás felicidad.

Todo eso está por venir. Así que, por favor, no te rindas. Necesito que seas fuerte, por muy injusto que sea que tú tengas que serlo y otros no. Necesito que lo seas porque lo que te espera merecerá la pena. Esto es algo que no puedo hacer sin ti.

El camino no ha terminado. Pero te gustará saber que sigues andando. Y, sobre todo, te gustará saber que no lo haces solo. Que nunca volverás a andar solo.

Tu vida, la de verdad, está a nada de comenzar.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a cada persona que ha dedicado su vida (o parte de ella) a hacer que la situación de la gente del colectivo sea un poco mejor.

Gracias a mis amigas, que, como dice la consigna, son las que me cuidan y no la policía.

Gracias a toda la gente que ha puesto su granito de arena en este (largo) proceso. A Carlos, a Mili, a Egales en sí, por haber acogido este proyecto, por la fe puesta en mí y por hacer lo que hacen. A Iván, por saber leerme la mente mejor que yo mismo y haber creado esta maravillosa portada. A Noemí, a Chris, a Tyrion (que no es un ser humano, es un gato, pero realmente le estoy agradecidísimo por su compañía durante los meses escribiendo esto).

Gracias a Cristina, mi hermana, porque estoy orgulloso de ella. Y sé que ella lo está también de mí.

Gracias, una vez más, a las personas con las que he formado una comunidad a través de internet y las redes sociales. En especial, a mis mecenas, que, a través de la plataforma Patreon, han puesto su granito de arena para que, en momentos duros, haya podido seguir creando contenido.

Gracias a ti, por haberme acompañado en este viaje. Aunque no lo creas, me haces sentir que no estoy solo.

Y gracias a mis padres. A ellos, sencillamente, no puedo dejar de darles las gracias.

Créditos

© Daniel Valero, 2022

© Editorial EGALES, S.L., 2022
Cervantes, 2. 08002 Barcelona. Tel.: 93 412 52 61
Hortaleza, 62. 28004 Madrid. Tel.: 91 522 55 99
www.editorialegales.com

ISBN: 978-84-18501-72-2

© Ilustración de portada: Iván Pineros

Revisión y corrección: Nacho Esteban Fdez.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Notas

[←1]

Utilizamos *LGTBfobia* como término que englobaría el rechazo explícito o implícito a personas LGTB (lesbianas, gays, bisexuales y trans) en lugar de utilizar el más habitual *homofobia*, definido por la mayoría de las instituciones como 'rechazo o aversión a las personas homosexuales', lo cual excluye a bisexuales y trans.

[←2]

Llamamos *cisheteronormatividad* al «régimen impuesto por la sociedad que marca el hecho de ser cisgénero y heterosexual como lo "normal" y "aceptable"» (de mi libro *LGTB para principiantes*). Ser cisgénero (es decir, no ser trans), ser heterosexual (que te atraiga exclusivamente el género "contrario" al tuyo; si eres hombre, que te gusten solo las mujeres) y expresarse de forma concordante a lo que se espera de ti según si eres hombre o mujer (respeto a la masculinidad y feminidad) conformarían los rasgos de personas "aceptables" por orientación, identidad y expresión.

[←3]

Cis hace referencia al término *cisgénero*, que es lo contrario a ser trans: una persona cis es la que se identifica con el género que se le asignó al nacer. *Heterosexual* hace referencia a la persona que siente atracción de forma exclusiva hacia el género «contrario». De esta forma, hablamos de la gente *cisheterosexual* como de la gente «normativa», la que no pertenece al colectivo LGTB.

[←4]

A la edad de 18 años, los y las jóvenes gays, bisexuales y lesbianas presentan el doble de probabilidades de cumplir los criterios para un diagnóstico clínico de depresión que las personas jóvenes que se consideran cisheterosexuales, según el estudio «Depression and self-harm from adolescence to young adulthood in sexual minorities compared with heterosexuals in the UK: a population-based cohort study», en *The Lancet Child & Adolescent Health* (2019).

[←5]

En este contexto, utilizamos el verbo *socializar* con el significado ‘aprender y adquirir una serie de hábitos sociales’. Es importante entender que la socialización es el proceso por el cual una persona aprende los elementos socioculturales de su entorno y los integra, poco a poco, en su personalidad. Dependiendo de su entorno y de su forma de relacionarse con él, cada persona socializará de una manera distinta, dando lugar a una personalidad diferente.

[←6]

Con esto se explica fácilmente que uno de los términos que tradicionalmente se han utilizado para referirse a las personas LGTB de forma peyorativa sea *desviados/as*, haciendo alusión a que nos "desviamos" de lo que debería ser lo normativo.

[←7]
DEMETRIOU, D. Z. (2001): «Connel's concept of hegemonic masculinity: a critique», *Theory and Society*, 30(3), pp. 337-361.

[←8]

SCHONGUT GROLLMUS, N. (2012): "La construcción social de la masculinidad: poder, hegemonía y violencia", *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 2(2), pp. 27-65.

[←9]

La interseccionalidad (término acuñado por Kimberlé Crenshaw en 1989) hace referencia a la forma en la que cual un individuo sufre opresión o disfruta de ciertos privilegios según las categorías sociales a las que pertenezca, evidenciando que las opresiones o privilegios que afectan a una persona variarán dependiendo del cruce entre las distintas categorías sociales de las que forme parte.

[←10]

M. GONZÁLEZ, V. (2019): «La adolescencia robada, o por qué no es igual crecer siendo gay que hetero», *GQ*, 29/12/19: https://www.revistagq.com/cuidados/articulo/adolescencia-robada-gay.

[←11]

Queer es un concepto que habitualmente utilizamos para hacer referencia a una persona que no entra dentro del canon de la cisheteronormatividad, convirtiéndose en un término "paraguas" para hablar de personas que sufren opresión por su orientación sexual y/o su identidad o expresión de género. La palabra *queer* significa en su origen ‘raro’ o ‘excéntrico’ en inglés y se utilizaba como insulto hacia las personas ajenas a la cisheteronorma, por lo que es un término del que la comunidad se ha acabado reapropiando.

[←12]

«El calvario de las terapias de conversión LGTBI: "Quienes pasan por ellas acaban incluso planteándose el suicidio"», La Sexta, 21/12/19: https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/alemania-prohibe-las-terapias-de-conversion-lgtbi-y-quienes-las-impartan-podran-acabar-en-prision_201912215dfe4cbf0cf2c14ba161ad3d.html.

[←13]

En inglés, de forma ocasional y coloquial, se suele utilizar el término *achillean* (que he traducido de forma bastante pobre al español como 'aquileano') para referirse a hombres que sienten atracción sexual por hombres, ya sean gays o bisexuales. El término nace a raíz de Aquiles, el personaje de la *Ilíada*, de Homero. El término para referirse a las mujeres lesbianas y bisexuales sería *sáfica*, por la poetisa griega Safo de Lesbos.

[←14]

Hablamos de *alosexual* cuando nos referimos a personas que pueden sentir atracción sexual, la mayoría en la sociedad. Cuando hablamos de personas que no sienten atracción sexual, hablamos de personas pertenecientes al *espectro acesexual*, donde estarían ubicadas las personas asexuales.

[←15]

Pansexual vendría a significar ‘que siente atracción sexual sin importar el género’. El debate de su utilidad viene del hecho de que la definición actual de *bisexual* sería ‘que siente atracción sexual hacia personas de cualquier género’. Existen personas que defienden la utilidad de *pansexual* por el matiz de diferencia en su definición y otras que piensan que el término *bisexual* ya cumple con el mismo propósito y ya cuenta con una historia y una visibilidad detrás.

[←16]

Plurisexual sería lo contrario a *monosexual*, es decir, 'que siente atracción hacia personas de más de un género'. Algunas personas lo utilizan para englobar las identidades no monosexuales (bisexual, pansexual, etc.) y otras lo utilizan para identificarse sin entrar en el debate anteriormente mencionado entre estos dos términos.

[←17]
DE BENITO, E. (2012): «La 'última' explicación de la homosexualidad», *El País*, 11/12/12: https://elpais.com/sociedad/2012/12/11/actualidad/1355227123_881690.html.

[←18]
HAMER, D. H. et ál. (1993): «A linkage between DNA markers on the X chromosome and male sexual orientation», *Science*, 16/07/93: https://science.sciencemag.org/content/261/5119/321/tab-pdf.

[←19]
GANNA, A. et ál. (2019): «Large-scale GWAS reveals insights into the genetic architecture of same-sex sexual behaviour», *Science*, 30/08/19: https://science.sciencemag.org/content/365/6456/eaat7693.

[←20]

Múltiples series y películas han retratado los problemas de la adolescencia LGTB y cómo eran expulsados de sus casas o huían de ellas al descubrirse su identidad de género u orientación sexual. Algunas de mis recomendaciones serían series como *Pose* o la española *Veneno* y películas como C.R.A.Z.Y. Para una llorera dan. Y para dos.

[←21]

CARMONA, J. (2020): «El "doble confinamiento" de los jóvenes LGTB encerrados con padres que no les aceptan», *Público*, 11/04/20: https://www.publico.es/sociedad/doble-confinamiento-jovenes-lgtb-encerrados-padres-no-les-aceptan.html.

[←22]
RODRIGO, B. (2020): «El doble encierro de los mayores y jóvenes LGTB», *Newtral*, 17/05/20: https://www.newtral.es/lgtb-coronavirus-jovenes-mayores/20200517.

[←23]

Estudio realizado en el marco del Proyecto Europeo ADIM «Avanzando en la gestión de la diversidad LGBT en el sector público y privado» (https://adimlgbt.eu), coordinado desde el Ministerio de Igualdad de España junto a la Comisión para la Ciudadanía y la Igualdad de Género de Portugal y la Universidad Complutense de Madrid en 2020.

[←24]

La expresión *salir del armario* es una traducción literal del inglés *coming out of the closet*, utilizada para lo mismo y que suele decirse que tiene su origen en la expresión inglesa *to have a skeleton in the closet* (‘tener un esqueleto en el armario’), que vendría a significar ‘tener algo oculto, algo que se prefiere que el resto del mundo no sepa’.

[←25]

Una diferencia evidente a la hora de separar la homofobia interiorizada de la homofobia a secas es que son dos términos que nos hablan de dos experiencias absolutamente distintas. Una persona cisheterosexual puede ser homófoba por motivos de prejuicios, de creencias religiosas, de odio. Sin embargo, cuando una persona LGTB presenta comportamientos y pensamientos homófobos, generalmente vienen derivados del miedo a sufrir la primera homofobia, la que desarrollan y muestran personas ajenas al colectivo. También podríamos mencionar como diferencia cómo esa LGTBfobia, dependiendo de si se ve desarrollada por una persona cisheterosexual o una persona LGTB, afectará de determinada manera a quien la manifiesta y cómo la ayudará a situarse en lo que podríamos llamar la «pirámide del privilegio». Una persona cisheterosexual y una persona LGTB no se beneficiarán de la misma manera de mostrar unos mismos comportamientos homófobos; al fin y al cabo, una persona LGTB que muestre LGTBfobia generalmente estará viviendo su vida de una forma condicionada por una autocensura que le impedirá desarrollar al máximo su propia libertad. No suena especialmente agradable, ¿verdad?

[←26]

Diversos medios han mencionado estas cifras de alto nivel de desempleo entre las personas trans utilizando como fuentes a instituciones como la Organización Internacional del Trabajo o la FELGTB: https://www.rtpa.es/noticias-asturias:Mas-del-80-de-paro%3B-la-pesadilla-de-encontrar-trabajo-de-las-personas-trans_111562405919.html.

[←27]

MONZONÍS HINAREJOS, I. (2019): «Breve historia de la homofobia», *La Mente es Maravillosa*, 09/09/19: https://lamenteesmaravillosa.com/breve-historia-de-la-homofobia.

[←28]

Términos como *gay*, *homosexual*, *lesbiana*, etc., son inventos relativamente recientes, del siglo XIX. El cristianismo utilizó durante siglos el término *sodomita* para hablar de personas que realizaban prácticas sexuales diferentes a la penetración vaginal, pero con el tiempo acabó utilizándose de forma casi exclusiva para hablar de los hombres que mantenían relaciones con otros hombres.

[←29]

MENOR, D. (2005): «Impuestos a los gais porque no pueden tener hijos», *El Confidencial*, 18/09/05: https://www.elconfidencial.com/mundo/2015-09-18/impuesto-a-los-gais-porque-no-pueden-tener-hijos_1024463.

[←30]

Quizá sea necesario aclarar que en ningún momento ataco o me burlo de las creencias de absolutamente nadie. Sin embargo, es inevitable hacer críticas a la Iglesia como institución si realmente queremos entender gran parte del origen del problema de la comunidad *queer*. No quiere decir que considere malo que una persona crea en un dios. Como dice mi amiga, la poeta y antropóloga Ana Cerezuela, «Dios es un amigo de mi abuela».

[←31]

MARTÍNEZ, R. (2016): *La cultura de la homofobia y cómo acabar con ella*, pp. 22-23, Egales, Barcelona/Madrid.

[←32]

«Lo que haces como adulto si fuiste emocionalmente abusado de niño», *La vida lúcida*, 30/10/17: https://www.lavidalucida.com/lo-que-haces-como-adulto-si-fuiste-emocionalmente-abusado-de-nino.html.

[←33]
Synergy Health Programs: https://synergyhealthprograms.com/es/lgbtq-services.

[←34]

R. S. (2018): «Un estudio detecta depresión en homosexuales desde los 10 años», *La Razón*, 11/12/18: https://www.larazon.es/atusalud/un-estudio-detecta-depresion-en-homosexuales-desde-los-10-anos-PL20908106.

[←35]

«El suicidio, responsable del 24% de las muertes en jóvenes LGTB», *Infosalus*, 22/02/19: https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-suicidio-responsable-24-muertes-jovenes-lgtb-20190222123206.html.

[←36]

«Las alarmantes tasas de suicidio LGBTI en España: casi 50 jóvenes se quitan la vida cada año y 950 lo intentan», La Sexta, 10/09/16: https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/alarmantes-tasas-suicidio-lgbti-espana-casi-jovenes-quitan-vida-cada-ano-950-intentan_2016091057d420120cf2d961f2d443fd.html.

[←37]

FLICK (2018): «Más de la mitad de los chicos trans adolescentes han intentado quitarse la vida, según un estudio americano publicado en *Pediatrics*», *Dos Manzanas*, 15/09/18: https://www.dosmanzanas.com/2018/09/mas-de-la-mitad-de-los-chicos-trans-adolescentes-han-intentando-quitarse-la-vida-segun-un-estudio-americano-publicado-en-pediatrics.html.

[←38]

Transrespect versus Transphobia: https://transrespect.org/es.

[←39]

Observatorio Madrileño contra la LGTBfobia: https://contraelodio.org.

[←40]

Observatori contra l'Homofòbia: https://och.cat.

[←41]

Observatorio Andaluz contra la Homofobia, Bifobia y Transfobia: https://observatorioandaluzlgbt.org.

[←42]

«España cae al undécimo puesto del ranking europeo sobre la situación de los derechos de las personas LGTBI», *Público*, 13/05/19: https://www.publico.es/sociedad/derechos-lgtbi-espana-cae-undecimo-puesto-ranking-europeo-situacion-derechos-personas-lgtbi.html.

[←43]

ZULET, Í. (2019): «"Hay terapias para reconducir a los gays" y otras frases del candidato homófobo de Vox», *El Español*, 19/03/19: https://www.elespanol.com/espana/politica/20190319/terapias-reconducir-gays-frases-candidato-homofobo-vox/384462309_0.html.

[←44]

SUÁREZ, A. (2019): «Vox considera que la homosexualidad no debe hacerse pública», Cadena Ser, 30/10/19: https://cadenaser.com/emisora/2019/10/30/radio_castellon/1572440154_855621.html.

[←45]

«Vox propone llevar el Orgullo a la Casa de Campo y que paguen la limpieza», *El Plural*, 06/05/19: https://www.elplural.com/politica/espana/vox-propone-llevar-el-orgullo-a-la-casa-de-campo-y-que-paguen-la-limpieza_215810102.

[←46]

GIL FRANDE, R. (2020): «¿Qué es el 'pin parental' que quiere Vox en los colegios?», RTVE, 14/02/2020: https://www.rtve.es/noticias/20200214/pin-parental-quiere-vox-colegios-implica-para-ninos-lgtb/1995665.shtml.

[←47]

«Orban recibe a Abascal en Budapest y el líder de Vox lo señala como su ejemplo para España», *El Confidencial*, 27/05/21: https://www.elconfidencial.com/espana/2021-05-27/abascal-orban-ejemplo-espana_3103387.

[←48]

BARCALA, C. (2020): «Denuncian a Vox ante la Fiscalía por relacionar al colectivo LGTB con la pederastia», *ABC*, 20/01/20: https://www.abc.es/espana/madrid/abci-denuncian-ante-fiscalia-relacionar-colectivo-lgtb-pederastia-202001201245_noticia.html.

[←49]

BARBANCHO, J. R. (2019): *Cicatrices en la memoria. Testimonios de infancias LGTB robadas*, p. 63, Egales, Barcelona/Madrid.

[←50]

«Las personas LGTBI mayores de 55 años sufren el triple de depresión y ansiedad», RTVE, 16/12/19: https://www.rtve.es/noticias/20191216/personas-lgtbi-mayores-55-anos-sufren-triple-depresion-ansiedad/1993900.shtml.

[←51]

MEDIAVILLA, D. (2016): «El 60% de las personas transgénero sufre depresión», *El País*, 28/06/16: https://elpais.com/elpais/2016/06/27/ciencia/1467025701_741836.html.

[←52]
National Eating Disorders Association: https://www.nationaleatingdisorders.org/men-eating-disorders.

[←53]

«More than half of gay men say they are 'unhappy' with their body», *Attitude*, 01/02/17: https://attitude.co.uk/article/more-than-half-of-gay-men-say-they-are-unhappy-with-their-body-exclusive/13483.

[←54]

URRACA, S. (2017): «Cómo es ser un hombre y tener un trastorno de la alimentación, como la anorexia y la bulimia», La Sexta, 20/12/17: https://www.lasexta.com/tribus-ocultas/artes/como-ser-hombre-tener-trastorno-alimentacion_201712135a3a26c60cf23209f7a1bb6c.html.

[←55]

La vigorexia es un trastorno psicológico en el que una persona se obsesiona con su estado físico, lo cual incide en su conducta alimentaria y de actividad física buscando un aumento constante de la masa muscular para conseguir un determinado tipo de cuerpo.

[←56]
PALMISANO, B. (2017): «Body image in gay men: when and how to intervene», *Psychiatry Advisor*, 05/04/17: https://www.psychiatryadvisor.com/home/practice-management/body-image-in-gay-men-when-and-how-to-intervene.

[←57]

SERRANO, R. (2018): «La gordofobia que está destrozando a la comunidad gay», *Playground*, 11/01/18: https://web.archive.org/web/20191207225117/https://www.playgroundmag.net/lit/La-gordofobia-esta-destrozando-la-comunidad-gay_26186277.html.

[←58]
STONE, G. (2018): «The 'obsession' with trans 'passing'», *Medium*, 03/01/18: https://medium.com/@notCursedE/the-obsession-with-trans-passing-24172fff31d6.

[←59]

Mencionamos *slut shaming* como un neologismo que vendría a significar 'atacar o hacer sentir culpable a una persona por desarrollar una actividad sexual que se sale de lo tradicional y ortodoxo en la sociedad occidental, basada en familias nucleares». Vaya, lo típico de llamar **«**putón**»** a alguien por tener relaciones sexuales y que tradicionalmente siempre han sufrido especialmente las mujeres, pero que a veces también les toca a hombres gays y bisexuales.

[←60]

SAMANTHA, H. (2020): «No es edadismo, es autodefensa: por qué está mal que haya hombres mayores que solo se acuesten con chicos jóvenes», *Vice*, 03/06/20: https://www.vice.com/es/article/m7jem8/diferencia-de-edad-sexo-relaciones-hombres-gay-cultura-pederastia.

[←61]

Palabras como *oso*, *twink* o *daddy* definen en algunos ambientes diferentes formas de clasificar a los hombres gays según sus comportamientos, forma de expresión y apariencia física: *oso* sería un hombre peludo, masculino y de complexión física grande, *twink* sería un chico joven, delgado y lampiño y *daddy* sería un hombre de complexión física normativa tirando a grande y entrado en cierta edad (los cuarenta, los cincuenta…).

[←62]
LAWN, W. et ál. (2019): «Substance-linked sex in heterosexual, homosexual, and bisexual men and women: an online, cross-sectional "global drug survey" report», *The Journal of Sexual Medicine*, 02/04/19: https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095(19)30423-0/fulltext.

[←63]
ROCA, C. (2019): «La adicción al ChemSex: "Tu vida es sexo-sobrevivir-dormir-droga"», *elDiario.es*, 08/07/19: https://www.eldiario.es/sociedad/homofobia-interiorizada-serofobia-adiccion-chemsex_1_1486656.html.

[←64]

ChemSex Support: https://chemsex.info/chemsex-support.

[←65]

Prejuicio y discriminación hacia las personas seropositivas (que viven con VIH).

[←66]

MUÑOZ, S. (2019): «Google modifica su algoritmo para que al buscar 'lesbiana' no salga contenido porno», *Harper's Baazar*, 09/08/19: https://www.harpersbazaar.com/es/cultura/viajes-planes/a28655763/google-lesbiana-porno-cambio-algoritmo.

[←67]

«Una pareja de lesbianas es agredida por besarse en la puerta de un bar», *El Español*, 29/06/17: https://cronicaglobal.elespanol.com/cronica-directo/pareja-lesbianas-agresion-lleida_75802_102.html.

[←68]

«Mascxmasc» (‘masculino por masculino’) es una consigna utilizada en aplicaciones de ligue como podría ser Grindr y que vendría a significar: «Soy un hombre masculino y busco relaciones sexuales solo con otros hombres que también sean masculinos; nada de afeminados o con pluma».

[←69]

PAULAS, R. (2016): «Una mujer transexual inició la rebelión trans mucho antes de Stonewall», *Vice*, 23/05/16: https://www.vice.com/es/article/9aex8d/stonewall-disturbios-stonewall-compton.

[←70]

ÁLVAREZ ALBALÁ, C. (2019): «50 años de Stonewall, los disturbios que iniciaron la revolución gay», *El Independiente*, 22/06/19: https://www.elindependiente.com/tendencias/historia/2019/06/22/50-anos-stonewall-disturbios-revolucion-gay.

[←71]

FRANÇA, J. (2017): «1977: El día en que la homosexualidad salió de la clandestinidad para tomar la calle», *elDiario.es*, 25/06/17: https://www.eldiario.es/catalunya/barcelona/homosexualidad-salio-clandestinidad-calles-barcelona_1_3317802.html.

[←72]

BORRAZ, M. (2018): «La OMS deja de considerar la transexualidad un trastorno mental», *elDiario.es*, 19/06/18: https://www.eldiario.es/sociedad/oms-considerar-transexualidad-enfermedad-incongruencia_1_2065796.html.

[←73]

«¿Pueden negarme la entrada a un bar gay por ser mujer?», *Chueca*, 06/10/15: https://www.chueca.com/articulo/pueden-negarme-la-entrada-a-un-bar-gay-por-ser-mujer.

[←74]

LOSADA, A. (2018): Por qué los hombres homosexuales también pueden ser machistas y misóginos, *Código Nuevo*, 07/05/18: https://www.codigonuevo.com/sociedad/hombres-homosexuales-machistas-misoginos.

[←75]

«De 193 países, sólo 10 están gobernados por mujeres», *Noticias ONU*, 12/03/19: https://news.un.org/es/story/2019/03/1452691.

[←76]
HAGGAS, S. (2015): «Racism and the gay scene», *FS Magazine*, 03/06/15: https://www.gmfa.org.uk/fs148-racism-and-the-gay-scene.

[←77]

COBOS, A. (2018): «Un musulmán gay te explica el racismo oculto de la comunidad LGTBI», *Código Nuevo*, 31/10/18: https://www.codigonuevo.com/conciencia-social/musulman-gay-explica-racismo-oculto-comunidad-lgtbi.

[←78]

«Mitos del amor romántico: el daño de las viejas creencias en las relaciones de pareja», Somos Psicólogos Madrid, 2020: https://www.somospsicologos.es/blog/mitos-del-amor-romantico.

[←79]
ROVIRA SALVADOR, I. (2020): «Los 7 mitos del amor romántico», *Psicología y Mente*: https://psicologiaymente.com/pareja/mitos-amor-romantico.

[←80]

MARTÍN, G. J. (2017): *El ciclo del amor marica*, p. 87, Roca, Barcelona.

[←81]

Ibid., p. 94.