

Consolidación de mi Orientación Sexoafectiva.

¿Cómo llevo mi armarización y mi homofobia interiorizada?

Para poder interpretar y analizar en que parte de mi proceso de aceptación y consolidación de mi orientación sexual estoy, es necesario conocer todas las fases por las que pasa un adolescente o adulto con respecto a su orientación sexoafectiva.

Estas fases no la viven las personas heterosexuales ya que no tienen un proceso de aceptación de su orientación sexual y menos una salida del armario, ya que esto lo viven solamente las personas que tienen una sexualidad que no es la normativa.

Estas fases son las siguientes:

1. **Sentimiento deferencia**, la persona se siente diferente a resto de sus iguales, pero no sabe achacar esa diferencia, eso lo descubrirá después, ahora ve un sentimiento de diferencia con las personas de su mismo sexo.
2. **Negación**, comienza a fijarse más en los chicos o chicas guapas de su entorno, al irse a la cama cada día tiene determinados deseos y fantasías hacia las personas de su mismo sexo, pero no se lo puede permitir, lo califica como “esto está mal”, “a ver si dejo de pensar en ello, y se me va de la cabeza”, es algo que quiere negar, no tolera sentir atracción hacia las personas de su mismo sexo y desea modificar su orientación hacia la heterosexualidad.
3. **Enfrentamiento a la HI**, la homofobia o el rechazo, odio por la homosexualidad no es solo patrimonio de los heterosexuales sino también de los mismos homosexuales, ya que venimos de la misma educación, misma cultura y sociedad. En esta etapa debe recibir ayuda para limpiar la etiqueta que tiene antes de volver a ponérsela, se debe eliminar la carga negativa y enfrentarse a la HI.
4. **Manifestación**, es la salida del armario, hasta este momento, su gran secreto, necesita ser revelado, la persona necesita desahogarse y compartirlo, con la mejor amiga muchas veces.
5. **Búsqueda de iguales**, en esta etapa necesitara compartir experiencia con otros homosexuales, no solo para ligar, sino hablar de su proceso, compartir vivencias.
6. **Integración**, en esta etapa se genera un cambio cualitativo, ya que cambia de chip e internaliza que su homosexualidad es para toda la vida, por lo mismo, cuanto antes comience a dar una serie pasos, ¡mejor!, si debe comunicárselo a sus padres, abuelos, lo hace en esta etapa, elimina la doble vida que hasta el momento mantenía y lo integra en su vida diaria.

7. **Consolidación**, hasta esta última etapa ser gay, lesbiana o bisexual había sido lo más importante para la persona, porque le había supuesto muchas noches sin dormir, quebraderos de cabeza, comunicación no transparente con sus padres, etc. En esta etapa se le pregunta a la persona ¿si pudiera apretar un botón y ser heterosexual, lo apretarías? La respuesta No implica aceptar su orientación sexual, ya que dejaríamos de ser quien somos, y parte de quien somos es nuestra orientación sexual. La heterosexualidad no es garantía de nada, ni de ser feliz, ni de tener una pareja, entonces es necesario reflexionar sobre esto, cuando aparece la duda, “y si fuera heterosexual...”

Aceptación en mi orientación sexual,

Factores que dificultan la aceptación:

- **Presunción de la heterosexualidad**, funciona como la presunción de inocencia, “todo el mundo es inocente hasta que se demuestre lo contrario”, por lo mismo “todo mundo es heterosexual hasta que se demuestre lo contrario”, hasta que uno diga abiertamente si es gay o lesbiana, o si tiene pluma o no, la persona **debe romper con esa presunción**, para que no le computen como heterosexual, romper los esquemas muchas veces pesa mucho y si no existiera sería mucho más fácil de llevar para algunas personas.
- **Supuesto de homogeneidad**, se nos engloba que somos todos iguales, y al momento de reconocer la orientación se incorporan una serie de estereotipos en el mismo paquete y eso hace que uno no se acepte, “si digo que soy gay pensarán que soy promiscuo, que soy más sensible, que soy menos hombre” esto genera incomodidad en la persona y hace que la persona no se acepte. Esto mismo ocurre con las comunidades gitanas, extranjeros, negros, mujeres, etc. “El bullying homofóbico no lo sufren solo homosexuales, sino lo sufren todo aquel quien no cumple estrictamente con los roles de género”.
- **Falta de referentes positivos**, contra menos referentes positivos o en general más difícil le costará aceptarse, por eso es más difícil aceptarse en el ámbito rural, en la etnia gitana.
- **Falta de referentes de vida en común**, hay parejas estables dentro de la diversidad, han formado familias homoparentales.
- **Falta de apoyo social y familiar**, es importante que la persona lo hable con sus familias, ya que personas sin apoyo son más proclives a: intentos de suicidios, depresiones graves, consumo de sustancias, prácticas sexuales poco seguras.
- **Haber recibido una sexualidad heterocentrista**, es importante no haber sido educado bajo roles de género estrictos.
- **Haber sufrido violencia o acoso escolar por LGTBIfobia**, a veces antes de tener consciencia de tener una orientación sexual. Esto hace que la afectación sea más complicada, ya que genera ideación suicida o autolesionarse.