



¿Quieres saber más?



# LA ORIENTACIÓN SEXUAL

---



**Hacé Click!**  
Para conocer sobre sexualidad

**mYSU** MUJER Y SALUD  
EN URUGUAY

## 1 ¿QUÉ ES LA ORIENTACIÓN SEXUAL?

Es la orientación de nuestro *deseo sexual*.

La orientación del deseo hace referencia al tipo de **estímulos hacia los que las personas nos sentimos atraídas sexualmente**, hacia los que se dirige nuestro interés sexual y con quienes tenemos o deseamos tener conductas sexuales.

El deseo sexual es un **magnífico patrimonio** de la sexualidad humana que hace que nuestra sexualidad venga regulada por este deseo o **impulso de relacionarnos íntimamente con otras personas**.

El deseo sexual es una emoción que, junto con la atracción y el enamoramiento, forman lo que se conoce como **afectos sexuales**. Se siente como un deseo o **necesidad de satisfacción sexual** y se manifiesta por medio de interés erótico, fantasías, tensión o búsqueda de proximidad con otra persona.

## LA ORIENTACIÓN DEL DESEO Y LOS MENSAJES SOCIALES

### ¿QUIÉN DEBE GUSTARNOS SEGÚN LOS MENSAJES SOCIALES?

Socialmente **se cree que la única orientación del deseo "correcta" es la heterosexual**, que la única vivencia aceptable, para hombres y para mujeres, es la heterosexual. Se marca así **una pauta que no es válida para todo el mundo**. La tiranía de esta concepción excluye las vivencias afectivo-sexuales, normales y saludables, de muchas mujeres y hombres que sienten atracción, vinculación, enamoramiento hacia otras personas de su mismo sexo o de ambos sexos.

***¿Alguna vez has sentido atracción, deseo de sentir placer con otra persona, de sentirte acompañado/a, te has sentido enamorado/a de alguien, has querido crear proyectos con otra persona?***

¿Cómo te sentirías si te negaran estas experiencias? ¿Si te descalificaran por querer vivirlas con la persona que tú eliges? A MUCHAS CHICAS Y CHICOS SE LES NIEGA O DESCALIFICA sólo por querer compartir sus experiencias sexuales con personas de su mismo sexo.

Estos mensajes y la presión social limitan y empobrecen tanto a mujeres como a varones su desarrollo como seres humanos, nuestras relaciones, la forma de vivir nuestra sexualidad y nuestra vida en general. Décadas de lucha de los movimientos de gays, lesbianas, bisexuales y trans (movimiento LGBT) empiezan a dar sus frutos y hoy en día hay un mayor reconocimiento de derechos, leyes menos discriminatorias, y en general, la sociedad, poco a poco, va teniendo una actitud más abierta y respetuosa.

En los últimos años en Uruguay se han producido algunos avances legislativos, reconociéndose derechos a las parejas formadas por personas del mismo sexo: derecho a ser reconocidas como parejas de hecho, derecho a la adopción y, recientemente, derecho a contraer matrimonio civil. Estos avances han generado debate social y, a pesar de ser cuestionados por algunos sectores, han supuesto una contribución a una sociedad menos discriminadora y más respetuosa.

Sin embargo, queda mucho por hacer. En nuestra sociedad, aún hoy en día siguen existiendo muchos miedos y sentimientos negativos hacia la homosexualidad y la bisexualidad, que son fruto de la desinformación y de las falsas creencias.

Te animamos a contribuir a que todas las personas podamos expresarnos sexualmente con libertad y podamos elegir entre las múltiples opciones que hay de ser y construir nuestras vidas.

## LA ORIENTACIÓN SEXUAL EN EL MUNDO

Mundialmente **se ha ejercido una presión enorme** sobre las personas que desean y se relacionan afectiva y sexualmente con personas de su mismo sexo. Incluso **se las ha perseguido, rechazado, juzgado, asesinado sólo por desear, enamorarse, querer tener proyectos comunes con personas de su mismo sexo.**

Como denuncia Amnistía Internacional, “en muchos países se encarcela a personas lesbianas, gays, bisexuales, y transgénero en aplicación de **leyes que vigilan los dormitorios y convierten un beso en un delito**”.

“Las sanciones son muy variables: desde una **multa** o unos meses de **cárcel** hasta, en algunos países, la **cadena perpetua** (Uganda, Guyana, India, Bangladesh, Singapur, Maldivas, Bután y Nepal) o la **pena de muerte** (Irán, Afganistán, Arabia Saudí, Mauritania, Sudán, Pakistán, Yemen y en los estados del norte de Nigeria)”.

“Tan sólo en pocos países estas personas son tratadas con plena igualdad ante la ley. Pero incluso en éstos las discriminaciones permanecen de hecho en la sociedad”. **Las actitudes, los comentarios, el lenguaje, las bromas**, aparentemente sin importancia, **perpetúan la discriminación**”.

## POR SUERTE PARA TODOS Y TODAS

No todas las culturas ni en todos los momentos históricos se ha tenido una visión negativa y persecutora de la homosexualidad. En muchos casos, **esta opción ha sido una más a la hora de vivir las relaciones y los afectos.**

**En todas partes del mundo existen personas que**, cuando lo que se marca como pauta no tiene sentido y atenta contra los derechos humanos, se rebelan contra ello y se atreven a vivir de otra manera, **abriendo camino y haciendo posible que otras personas puedan vivir mejor.**

Así, son muchas y muchos quienes, desobedeciendo los patrones impuestos, han sido valientes y viven sus amores y afectos, independientemente de que no se ajusten al patrón social, ya sea por amar a personas de su mismo sexo, a personas de otras regiones del mundo, de diversas edades, de diferentes condiciones sociales y culturales. **Gracias a ellas y a su valentía se van estableciendo límites más flexibles en lo que tiene que ver con el amar, el querer, el disfrutar y el divertirse.**

## 2 TIPOS DE ORIENTACIÓN SEXUAL

**HOMOSEXUALIDAD:** La orientación del deseo homosexual se da cuando nos sentimos atraídos/as hacia personas de nuestro *mismo sexo*.

**HETEROSEXUALIDAD:** La orientación del deseo heterosexual se da cuando nos sentimos atraídos/as hacia personas del *otro sexo*.

**BISEXUALIDAD:** La orientación del deseo bisexual se da cuando nos sentimos atraídos/as hacia personas de *ambos sexos*.

Cualquiera de las orientaciones del deseo supone una manera legítima y saludable de vivir la sexualidad. **Desde cualquier orientación sexual podemos resolver nuestras necesidades afectivas, sexuales y relacionales.**

### **PARAFILIAS**

Algunas personas sienten deseo sexual exclusivamente hacia los objetos, animales, menores de edad o personas que no lo consienten. En estos casos, se denomina **orientación parafílica**, siendo LA ÚNICA ORIENTACIÓN PROBLEMÁTICA Y NO SALUDABLE y, **los dos últimos casos, también un delito.**

Sin embargo, debemos recordar que esta clasificación responde a una forma de organizar las distintas expresiones y vivencias del deseo sexual y no es más que eso, una clasificación.

**La diversidad** que conformamos las personas y nuestras experiencias vitales ES MUY RICA Y VARIADA y no puede resumirse en conceptos tan limitados y que, además, no incluyen otros elementos relacionados con la orientación del deseo como son el tener fantasías sexuales, la vinculación emocional (sentir ternura, enamoramiento, etc.) y/o el mantener relaciones afectivas y sexuales.

Hay personas que, cuando se definen a sí mismas, incluyen en su definición si son heterosexuales, homosexuales o bisexuales. Y hay otras que no se definen en este sentido. El definirte o no, y el compartir esa definición con los demás, es una decisión personal. Lo fundamental es tener claro que tu vivencia sexual ha de ayudarte a resolver tus **necesidades de intimidad y vinculación, y que tanto la homosexualidad como la heterosexualidad y la bisexualidad son opciones igualmente válidas, satisfactorias y saludables.**

### 3 ¿CÓMO Y CUÁNDO SURGE LA ORIENTACIÓN SEXUAL?

**El deseo sexual surge y se configura como tal en la ADOLESCENCIA**, en un proceso que está estrechamente ligado a los cambios hormonales experimentados en el desarrollo sexual. En la adolescencia no sólo se dan cambios corporales, se dan otros cambios mucho más sutiles y trascendentales, **emociones nuevas y desconocidas** hasta el momento: *el deseo sexual, la atracción y el enamoramiento*. A partir de este momento, y a lo largo de nuestra vida, nuestras relaciones sexuales y afectivas se verán motivadas por estos tres sentimientos sexuales.

A partir de la adolescencia sentiremos interés y deseo sexual. **De manera paulatina iremos asistiendo a la orientación de nuestro deseo**. De ahora en adelante habrá personas que nos estimulan sexualmente. Puede ocurrir que nuestro deseo se active con personas de nuestro mismo sexo (homosexualidad), con personas del otro sexo (heterosexualidad) o con personas de ambos sexos (bisexualidad).

La dirección que adopta nuestro deseo sexual es a lo que llamamos orientación del deseo u orientación sexual, que por supuesto es un **proceso involuntario, no se elige**; podríamos decir que simplemente asistimos a la definición de nuestra orientación del deseo. Por otra parte, la orientación sexual **tenderá a permanecer estable, pero no es algo rígido que no pueda variar** a lo largo de la vida.