



Daniel Gabarró Berbegal (1964) maestro, psicopedagogo, licenciado en Humanidades, diplomado en Dirección y Organización de Empresas y experto en PNL. Actualmente se dedica a la investigación, a la escritura y a la formación como free-lance. Especializado en temas de espiritualidad y conciencia, tanto a nivel individual como colectiva (empresas, organizaciones...). Participa habitualmente en diversos medios de comunicación como, por ejemplo, en “L’ofici de viure” de Catalunya Ràdio como sherpa espiritual. Más información en www.danielgabarro.cat.

”Oponerse al apartheid era una cuestión de justicia.

Oponerse a la discriminación de las mujeres es una cuestión de justicia.

*Oponerse a la discriminación basada en la orientación sexual es una cuestión de justicia.
Es también una cuestión de amor.*

Todo ser humano es precioso. A todas y todos se nos debe permitir amar el otro con dignidad”.

Desmond Tutu
Arzobispo sudafricano y Premio Nobel de la Paz

Índice

- 5 **Algunas definiciones previas**
- 8 **La cadena simbólica o la verdad os hará libres**
 - 10 Sexo
 - 12 Identidad
 - 13 Orientación sexual
 - 14 Roles de género
 - 15 Prácticas sexuales
- 16 **Ampliando horizontes para liberar el alma**
 - 18 Hoy la homosexualidad no es sólo una orientación sexual
 - 19 Las personas no sólo somos heterosexuales o homosexuales
 - 20 Lo afectivo es lo fundamental
 - 21 El sexo es vida: la medicalización de lo natural
 - 22 La orientación sexual se descubre en la infancia
 - 24 El bullying homófobo
 - 25 La violencia de género es institucional en los centros escolares y los hogares
 - 26 El oscuro pasado y el presente difícil
 - 27 El sentido espiritual de la diversidad sexual y afectiva
 - 28 Necesitamos modelos espirituales LGBT
- 29 **Hablando de tú a tú a las personas LGBT**
- 31 **Puntos de indagación personal**
- 33 **Recursos**
 - 34 Libros básicos
 - 34 Libros de ampliación
 - 34 Cuentos
 - 35 Novelas para adolescentes
 - 35 DVD
 - 35 Algunas webs

ALGUNAS DEFINICIONES

PREVIAS

En el título de este libro hablamos de “sexualidades minoritarias” cuando, en realidad, quizás deberíamos hablar de un concepto algo más amplio que podría resumirse como *personas con sexualidades y/o identidades sexuales no normativas*.

De hecho, en este libro vamos a hablar de un amplio conjunto de personas que, muy a menudo, se conocen poco y mal. Por ello, creo que lo primero que debemos hacer es intentar clarificar algunas definiciones para poder abordar el tema correctamente desde el inicio.

La **homosexualidad** es la **orientación** afectiva y sexual de una persona hacia otras personas de su mismo sexo/género. En el caso del sexo masculino hablamos de “gays” y en el caso del sexo femenino hablamos de “lesbianas”.

Si la atracción fuese hacia personas de ambos sexos estaríamos hablando de una orientación **bisexual**, tanto si fuese protagonizada por una mujer o por un hombre.

En este punto, debemos remarcar que la homosexualidad no se reduce exclusivamente a cuestiones sexuales, sino que también se refiere –y muy especialmente– a la construcción de los afectos y los sentimientos entre las personas. La afectividad incluye lo sexual, pero lo trasciende y enmarca.

Por otra parte, no debemos confundir la homosexualidad con la transexualidad. Una persona **transexual** es aquella persona que tiene un cuerpo con unas características físicas (sexo) que no coinciden con su **identidad** de género (identificarse como hombre o mujer). Por ejemplo, podemos encontrarnos con una persona cuyo cuerpo tiene genitales femeninos, pero se sabe hombre.

Actualmente se distingue entre personas transexuales y **transgénéricas**. Las primeras son aquellas que, en mayor o menor medida, deciden transformar su cuerpo operándolo quirúrgica u hormonalmente para adaptarlo físicamente a la identidad que sienten como propia. Las segundas, aunque no se sientan reflejadas en la definición estándar de hombre o mujer deciden no transformar la imagen externa de su cuerpo. Sin embargo, esta definición es solo aproximada: puede haber personas que se autodefinan como transgénéricas y, sin embargo, sí hayan transformado una parte parcial de su imagen corporal.

En todo caso, el término transgénérico abre numerosas opciones a muchas personas que, simplemente, no se sienten cómodas con la definición de hombre o mujer al uso y, por lo tanto, se sienten transitando hacia unas nuevas identidades (que pueden ser múltiples y variadas) a pesar de lo que dictamine la presión social y sus categorías y estereotipos.

Igualmente, algunas personas transgénéricas se niegan a catalogarse a sí mismas dentro de ninguna categoría: no se quieren definir ni como mujeres, ni como hombres. De hecho, en Australia, en el 2010, salió a la luz el primer caso legalmente reconocido de una persona que ha renunciado a ser encasillada en ninguno de los dos géneros y que ha conquistado ese derecho en todos los ámbitos legales y oficiales. También en Alemania se ha aceptado, a finales del 2013, la posibilidad de inscribir un recién nacido sin hacer mención explícita al “hecho” a que sea “niño o niña”. Con el tiempo, estos espacios intermedios creo que serán cada vez más amplios y darán mayor libertad a las personas.

Por otra parte también podemos diferenciar las personas **travestidas** que son aquellas que visten con ropas tradicionalmente vinculadas al otro sexo y las personas **transformistas** que se se travisten con intenciones artísticas.

Es un error común presuponer la heterosexualidad de todas las personas transexuales y la homosexualidad a las personas travestidas. La realidad es distinta: existen muchas personas travestidas heterosexuales (a menudo denominadas *crossdressers*) y también personas transexuales que, tras operarse, tienen relaciones solamente con personas de su propio sexo.

Pero existen, además, muchas otras personas que siguen sexualidades o identidades sexuales no

normativas. Las personas **intersexuales** (antiguamente llamadas hermafroditas y que actualmente otras personas prefieren definirlos como DSD —siglas que, en inglés, significan personas con *trastorno del desarrollo sexual*) son las personas que tienen genitales de ambos sexos o que no pueden catalogarse claramente como únicamente masculinos o femeninos. Actualmente, estamos empezando a observar como las personas intersexuales están empezando a romper el silencio y a reclamar el derecho a no sufrir discriminaciones por el hecho de tener un cuerpo no estándar.

Otra categoría son las personas **asexuales** que, simplemente, no sienten deseo de contactos sexuales con otras personas. También empiezan a organizarse ahora y a exigir que deje de mirárseles como enfermas por el simple hecho de no tener deseo sexual. O las personas **questor** que se cuestionan su propio deseo y la dirección del mismo, o...

Como se ve, la realidad de las sexualidades es muy rica y variada. Para abordarla ha aparecido una palabra que intenta compilarlas a todas sin juzgarlas, se trata de la palabra **queer**.

Resulta difícil explicar el significado de *queer*, però podría ser definido como un grito de guerra que, aunque literalmente significa “rarito o rarita”, implica la plena aceptación de las diferencias personales y sociales, un grito de guerra que nos indica que todos y todas somos diferentes y podemos vivir felices siéndolo. En español también puede usarse la expresión *piratas del género* como sinónimo de queer: los que nos negamos a vivir dentro de los estereotipos y buscan y respetan la libertad más allá de los roles y las presiones sociales.

LA CADENA SIMBÓLICA O
LA VERDAD OS HARÁ LIBRES

Una de las mejores explicaciones teóricas para comprender la realidad afectiva y sexual de las personas se denomina “cadena simbólica” y la ha realizado la antropóloga de la Universitat de Barcelona, Olga Viñuales.

Con la explicación de la cadena simbólica, Olga Viñuales nos descubre lo que el velo cultural nos oculta en el ámbito de lo afectivo-sexual. Sus explicaciones son extraordinariamente útiles para las personas que buscamos la verdad y deseamos ver más allá de los tópicos y las construcciones sociales.

Olga Viñuales diferencia una serie de conceptos independientes que, en la visión social, se encuentran deformados y unidos entre sí. Estos conceptos son: el sexo, la identidad de género, la orientación, el rol de género y, finalmente, las prácticas sexuales.

Lo más interesante de la cadena simbólica es que nos hace conscientes de que no vemos la realidad, sino que la interpretamos (y por lo tanto manipulamos) desde las construcciones o prejuicios sociales existentes (y que son invisibles para al estar normalizados).

Como personas interesadas en la verdad y en el despertar espiritual, sabemos que mientras no podamos dejar caer los prejuicios y construcciones sociales, no podremos ver la realidad tal como es. La frase “la verdad os hará libres” también debe aplicarse aquí.

La cadena simbólica, por su falsedad, nos separa del despertar espiritual en el ámbito de la afectividad, el cuerpo y la sexualidad. Por eso es importante conocerla.

¿Cuáles son, pues, esas construcciones sociales inexactas? ¿Y cuál es la realidad que sí existe? Veámoslas punto por punto.

SEXO

La creencia o construcción social es que todas las personas pertenecen de forma clara e inequívoca a uno de los dos únicos sexos posibles al sexo masculino o al sexo femenino. Se nos ofrecen como realidades biológicas evidentes y excluyentes. Es decir, se nos dice -y lo tenemos íntimamente interiorizado- que las personas se dividen en hombres y mujeres. Se nos hace creer que esta diferencia es obvia, evidente, incontestable y, por supuesto, biológica, es decir, natural.

Pero la realidad es bastante más compleja. El concepto de sexo biológico es -curiosamente- un concepto construido culturalmente. Las líneas que separan al sexo masculino y femenino no son siempre claras y evidentes, pero como sociedad hemos decidido obviar ese hecho y fingir que existe una frontera natural y obvia que separa siempre y en todos los casos el sexo masculino del sexo femenino.

Pero en esta construcción o prejuicio social hemos ignorado voluntariamente a las personas intersexuales -antiguamente llamadas hermafroditas- que existen en una proporción de un 4 por mil (aunque la cifra puede variar según la fuente que se tome).

En muchas sociedades las personas hermafroditas (o personas con genitales no normativos o estándares) eran admitidas sin problemas, incluso admiradas por gozar de lo que ambos sexos tienen o por mostrar una alternativa que, a menudo, se consideraba "tocada por los dioses".

Pero nuestra sociedad las ha borrado de su conciencia. Creo que el motivo es que nuestra sociedad se horroriza ante las sexualidades no normativas y, claro, los cuerpos "no normativos" deben ser ignorados. Y aquí invito a las personas que nos leen a preguntarse lo siguiente: ¿Por qué somos capaces, como sociedad, de ignorar a las personas intersexuales y, en cambio, no ignoramos la existencia de las personas albinas que existen en una proporción ocho veces menor? ¿Qué nos aterroriza de los cuerpos que no son normativos? ¿Por qué necesitamos la homogeneización física genital para relacionarnos con normalidad con alguien? ¿Debe implicar la normalidad la castración de toda persona que sea distinta? ¿Tenemos derecho a ello?

Y no estamos exagerando. Ante los cuerpos no normativos de las personas intersexuales, a menudo se hace intervenir a la cirugía. Nuestra sociedad occidental está tan horrorizada ante la posibilidad de la existencia de cuerpos diferentes, de cuerpos no normativos que, ante el nacimiento de un bebé maravilloso y perfecto pero que no encaja en los estándares genitales sociales (que sea intersexual) será sometido a tantas operaciones de estética como sean necesarias hasta "normalizarlo". No se hace por el bien del bebé, sino para evitar el horror social. No importa que ello conlleve dolor físico para el bebé, dolor emocional e incompreensión ante lo que ocurre, numerosas operaciones hasta el inicio de la juventud (a menudo hasta más de una docena de operaciones durante la niñez y adolescencia) y, en la práctica totalidad de los casos, la ablación y la imposibilidad de gozar sexualmente del placer genital.

El mito de dos y únicamente dos sexos de origen "natural y biológico" basado en el horror a la diferencia, pone en marcha todos los mecanismos sociales para someter a las personas diferentes: presión social, ablación hospitalaria, cirugía estética, silencio sobre la realidad intersexual y el propio pasado...

Pero el tema de la definición de lo que es "sexo masculino y sexo femenino" todavía es más complejo. Puede haber hombres con genitales externos masculinos, es decir, con pene y testículos pero que sean cromosómicamente XX y al revés, puede haber mujeres con genitales externos femeninos pero con cromosomas XY.

En contra de lo que se cree, no existen solamente las cargas genéticas XX para mujeres y XY para hombres, sino que existen cargas diversas e, incluso, personas mosaicos: personas con cromosomas XX y cromosomas XY según la parte del cuerpo donde se les haga un análisis cromosómico.

Esta claro que ni la naturaleza, ni la realidad -por definición- pueden equivocarse. Pero nuestra

sociedad sigue pensando (y necesitando creer) que sólo existen dos sexos y que la diferencia entre uno y otro es tan evidente que nadie de un grupo puede ser confundido con alguien del otro grupo.

Pero la idea tradicional de un parto en el cual, tras mirar los genitales, se clasifica a las personas como hombres o mujeres es bastante inexacta. Y nos habla de una sociedad que necesita clasificar para poder comprender a las personas, una sociedad que agrede a los diferentes. Lógicamente, desde una perspectiva transpersonal o espiritual esto debe superarse porque es cruel, porque es injusto y porque es falso. Desde lo transpersonal debemos ser fieles, siempre, a la verdad, sea la que sea. La verdad nos hará libres.

También desde una visión transpersonal o espiritual sabemos que todas las personas son únicas y que todos los cuerpos son hermosos y únicos.

Desde una visión transpersonal, podemos (y debemos desde una perspectiva profética) denunciar las agresiones que se realizan a los cuerpos no normativos y ayudar a construir una realidad donde cada persona pueda habitar su propio cuerpo con amor.

Desde una visión transpersonal sabemos que la naturaleza es perfecta tal como se expresa y que lo que debe cambiarse es la dificultad social de aceptar la diferencia sin querer cambiarla a toda costa quirúrgicamente cuando esta diferencia no implica ningún problema de salud para quien la vive y la única presión es la social.

IDENTIDAD

La siguiente idea falsa que rompe la cadena simbólica de Olga Viñuales tiene relación con la identidad de género. Sobre la creencia que hemos comentado de dos “únicos sexos biológicos naturales y evidentes” hay también dos identidades distintas y evidentes que se construyen de forma automática y “natural”: el saberse hombre y el saberse mujer.

Pero esta creencia, aunque esté socialmente muy compartida, también es falsa.

Pido a la persona que está leyendo que se detenga un momento e intente responder a la siguiente pregunta: dejando al margen todos los aspectos físicos (útero, vagina, ovarios, embarazo, regla...) ¿qué es único y exclusivo de las mujeres y lo ha sido y lo será siempre en todas y cada una de ellas? Y que se haga la misma pregunta con respecto a los hombres: ¿existe algo que, más allá de lo físico, que sea único y exclusivo de todos y cada uno de los hombres que han existido y de los que existirán?

Le ruego a la persona que está leyendo que intente encontrar algo único, algo exclusivamente vinculado al hecho de ser “mujer” o algo vinculado de forma exclusiva al hecho de ser “hombre” y, que sin ser físico, sea su esencia. ¿Lo ha hecho? ¿Lo ha pensado? ¿Ha encontrado algo?

Seguramente no habrá podido encontrar ninguna respuesta, puesto que no puede ser encontrada ninguna diferencia que explique la esencia “de ser hombre o mujer” más allá de lo físico. Más allá de lo físico no existe nada que sea la esencia del ser hombre o mujer. La ternura, el cuidado de los hijos, la violencia, la inteligencia, el miedo... son características que pueden darse tanto en hombres como en mujeres. Naturalmente, con la presión social algunas características pueden verse más fácilmente en un género que en otro, pero eso nos remarca que no son “naturales”, sino culturalmente potenciadas y, quizás, construidas.

De hecho, la existencia de las personas transexuales y transgénero (que han existido en todas las épocas y todas las culturas), de las personas queer y de los piratas del género nos indica que tener un cuerpo o unos genitales determinados no implica que uno se sienta necesariamente “hombre o mujer”.

Si miramos con atención veremos que el problema vuelve a ser social: como sociedad necesitamos que todas las personas se reconozcan como hombres o como mujeres. La sociedad no puede soportar personas que estén entre ambas definiciones o que se nieguen a encasillarse. Por eso, aunque las personas transexuales que se operan y transforman su cuerpo, están mal vistas, todavía están peor vistas aquellas que se definen como hombres o como mujeres y muestran, sin autorrepresión, un cuerpo diferente al que dicen habitar, un cuerpo no normativo.

Pero desde un punto de vista espiritual, las personas transgénero o transexuales son una luz en este mundo: nos indican que nuestra sociedad está enferma y que necesita dejar de encasillar a todo el mundo. Nos ayudan a comprender que debemos sanar a la sociedad.

Desde una visión transpersonal de la vida, sabemos que cada persona es única y no nos asusta que las personas se definan de formas distintas a lo que socialmente se les indica a partir de sus genitales.

Desde lo transpersonal, que implica una aceptación total de la realidad y de la vida, tampoco nos asusta que las personas no quieran definirse: ¿cómo podría asustarnos si sabemos, por propia experiencia, que la vida es compleja y que lo único que importa es llegar a expresar quienes ya somos? ¿y cómo vamos nosotros a decidir cómo deben expresarse los demás para mostrar quienes son, cuando ya tenemos bastante con vivir nuestra propia vida y aprender a amarla tal cual es y a expresarnos y mostrarnos como somos?

ORIENTACIÓN SEXUAL

Un tercer aspecto que aborda la cadena simbólica que propone Olga Viñuales se refiere a la orientación sexual. Según la visión social dominante, lo “normal” es lo heterosexual: que a las mujeres les atraigan los hombres y viceversa. Esta visión está tan arraigada que cualquier variación de la misma ha llegado a adjetivarse como “antinatural” e, incluso, “contra natura”.

Pero la realidad nos informa que en todas las culturas y en todas las épocas ha habido personas que han roto esa heterosexualidad socialmente presupuesta. No se trata de algo anecdótico o que sucede en una sociedad determinada porque se han devaluado ciertos valores morales.

Se trata de una realidad que sucede en todas las épocas y todas las sociedades humanas, en todos los países, en todos los continentes y en cualquier época histórica. Lo que cambia es la aceptación o no de esa realidad: mientras en ciertas sociedades se acepta como parte de lo natural, en otras sociedades se dedicaron –o se dedican– a discriminar, quemar, colgar, lapidar o asesinar a estas personas.

De nuevo nos encontramos con un problema social, un enfermedad social que se manifiesta como la incapacidad de amar las diferencias, la diversidad y que culpa a las personas que viven la afectividad de un modo distinto.

Desde una visión transpersonal o espiritual, podemos darnos cuenta que la homofobia, este odio social, puede ser una fase que las sociedades y las personas deben atravesar hasta llegar a la aceptación de la totalidad de las personas. Se trata, posiblemente, del mismo proceso de evolución social que pasamos al superar el esclavismo o que estamos viviendo ahora con la superación del patriarcado hasta llegar a una sociedad donde todas las personas sean dignas, al margen del color de su piel, su origen geográfico, su identidad de género o su orientación sexual.

Las culpables no son las personas que aman a sus iguales. Las personas que rompen con las leyes de la naturaleza y la realidad no son las personas que aman a sus iguales, sino las sociedades y personas que se niegan a aceptar lo que esto existe en la naturaleza mamífera desde siempre.

Desde lo transpersonal sabemos que no podemos negar lo existente sin hacer y hacernos daño, sabemos que la realidad no puede estar equivocada y que debemos ser capaces de mirar la realidad sin juzgar. Aplicar esta mirada a las relaciones sexuales y afectivas entre las personas adultas que se aman con consentimiento mutuo y pacíficamente es un paso natural en la evolución del amor y de la aceptación hacia todas las personas.

ROLES DE GÉNERO

Avanzando en las aportaciones teóricas de Olga Viñuales –y que todavía no han tenido el reconocimiento que se merecen- podemos intentar ver con otra perspectiva los roles de género, es decir, las conductas que consideramos femeninas y las que consideramos masculinas.

Esto implica, la suposición social que los hombres deben ser “masculinos” y las mujeres “femeninas” de forma natural, como si la masculinidad y la feminidad y los roles correspondientes naciesen de la biología.

Pero la realidad es que, como es evidente, los roles “masculinos y femeninos” son culturales y aprendidos. Los roles se transforman con los años y las culturas. Por lo tanto, es obvio que son culturales. La prueba está en los roles que el feminismo ha roto: las mujeres han luchado mucho para poder llevar pantalones, para poder viajar sin la supervisión de un hombre o para poder trabajar fuera de las labores domésticas....

Pero los roles de género todavía existen y son una especie de “coraza-mandato” sobre cómo debemos vestirnos, cómo debemos andar, qué perfumes podemos o no ponernos, qué colores son adecuados o no para nuestros pantalones, que ropas son masculinas o femeninas, con qué gestos podemos hablar o podemos sentarnos...

Para despertar espiritualmente debemos recuperar la inocencia de nuestra mirada y podernos vivir más allá de los roles. Despertar espiritualmente quiere decir vivir cada momento como si fuera el primero e inventar a cada instante los gestos, las palabras, las voces, los movimientos... con los que nos relacionamos con el mundo y con la gente. Por eso desde una visión transpersonal del mundo, es importante darse cuenta de los roles que nos tienen atrapados para, posteriormente, dejarlos caer. Cuando los roles caen, me vuelvo inocente. Cuando los roles caen, estoy limpio y soy inocente ante el mundo. Despertar espiritualmente, vivir en el aquí y ahora implica haber dejado caer dichos roles.

Desde lo transpersonal, no podemos sino ansiar el suspender el juicio para vivir cada instante de forma libre y más allá de los roles para poder ser, por ejemplo, el guerrero valiente por la mañana, la princesa tierna por la tarde y la niña inocente y despierta en cada gesto de la noche.

PRÁCTICAS SEXUALES

Finalmente, el último eslabón de esta cadena simbólica que nos explica el mundo de los sexo-afectivo son las prácticas sexuales que se presuponen como “correctas y naturales”.

Estas prácticas suelen ser básicamente coitocéntricas y muy centradas en la reproducción. Las prácticas que rompen los cánones tradicionales no suelen ser bien vistas. El deseo, la comunicación, la ternura y la expresión cuando tienen una expresión sexual deben seguir una norma determinada. No hacerlo suele vincularse a la culpa, a lo indecente, a lo sucio...

Pero desde una visión transpersonal sabemos que el cuerpo es limpio, que el cuerpo es el vehículo de expresión de la Vida que se muestra a mi través. ¿Cómo podría la Vida expresarse de forma no limpia?

Otra vez nos encontramos ante una sociedad enferma que separa el mundo en dos: lo santo y lo profano. En su enfermedad, la sociedad sitúa la sexualidad y sus práctica en lo profano y pecaminoso.

Pero desde una visión espiritual sabemos que la realidad no está dividida y toda la realidad es santa porque toda la realidad es una sola unidad. La expresión de la vida no puede ser perversa. Los besos, cuando buscan, el bien mutuo de las personas que los viven no pueden sino generar un bien mayor hacia el mundo. Los abrazos, los fluidos, los lametazos... cuando buscan un bien mutuo de las personas que los viven no pueden sino generar más conciencia y más amor en el mundo.

Desde un nivel de conciencia superior, sabemos que las personas son la expresión de la vida y que el cuerpo tiene en el placer de la sexualidad, de la música, de la poesía, de la vista, del tacto, de la pintura... sus formas concretas de expresión en el amor. De hecho, desde una visión de conciencia superior, la sexualidad es una forma concreta de la manifestación del amor en el mundo, la expresión del amor desde el nivel biológico-corporal.

Vivir el cuerpo, la sexualidad y sus prácticas con la inocencia de quien las descubre cada vez como si fueran nuevas, dejando al margen la normativa social es un paso de gigante en la evolución personal y espiritual.

Y desde esa inocencia podremos ver que estamos liberados de la normativa social y que podemos ser libres. Podremos amar a quien queramos, podremos vestir como queramos, podremos jugar con nuestros pies o con el cuero igual que jugamos con las manos, los pechos o las nalgas, podremos movernos y llamarnos como queramos, transitar entre los géneros y los roles como en un juego... y dejaremos de presuponer la heterosexualidad de las personas (incluidos nuestros hijos e hijas, nuestro alumnado, de nuestros familiares y amistades...), dejaremos de esperar que sigan unos roles y unas prácticas fijas, comprenderemos que existen las personas trans y las personas intersexuales, las personas asexuadas... y que cada persona debe vivir la vida que le ha tocado haciéndolo con gozo. Y nuestra mirada inocente les ayudará a hacerlo.

Desde esa inocencia, desde esa invitación a Ser quienes somos, también en el ámbito afectivo y sexual, seremos libres y abriremos la puerta de la libertad a los demás. Esta es la llamada espiritual que, al desmontar la cadena simbólica, nos llama a nuestro interior.

AMPLIANDO HORIZONTES

PARA LIBERAR EL ALMA

Si deseamos ser libres, debemos romper todos los mitos que la sociedad ha construido a nuestro alrededor sobre la bisexualidad, la homosexualidad, la transexualidad... En los evangelios cristianos puede leerse que cuando seamos como una criatura entraremos en el reino de los cielos. Las personas llamadas al despertar espiritual deben, por tanto, ampliar sus horizontes y dejar caer sus prejuicios para tener la mente limpia y abierta de los niños y las niñas. De este modo se abren las puertas del reino de dios, que ya habita aquí y ahora en nuestro corazón.

Por lo tanto he aquí algunas cuestiones que pueden ayudarnos a ver, con mayor luz y conocimiento nuestros límites, nuestros prejuicios, nuestras creencias... para dejarlas caer.

HOY LA HOMOSEXUALIDAD NO ES SÓLO UNA ORIENTACIÓN SEXUAL

Una reflexión que aprendí del profesor de sociología de la Universitat de Barcelona, el doctor Oscar Guasch, es que la orientación sexual, en nuestra sociedad, no es sólo un tema de afectos y preferencias sexuales, sino un estilo de vida.

Se nos anima a definirnos: o somos heterosexuales o somos homosexuales. Y cada una de estas opciones tiene una serie de normas para ser cumplidas. Pero sobre todo implica un estilo de vida.

Con el matrimonio homosexual se ha dado un paso más allá: se propone un un estilo de vida monógamo, reproductivo y socialmente casi idéntico a la familia nuclear heterosexual de toda la vida.

Y, sin embargo, la vida de cada uno debe escribirla quien la viva. No sirven los planes sociales porque a menudo los dicta más el mercado y el consumo que las propias necesidades personales.

Cada persona debe ser libre. Es posible romper estos roles que nos aprisionan y dejar de lado los estilos de vida predefinidos por el mercado y la sociedad. Podemos vivir como queramos. Podemos vivir en una relación monógama o en una abierta, podemos vivir también felizmente en el celibato, en la asexualidad o en una relación poliamorosa explícita y compartida. Sea cual sea la opción debe darse de forma despierta. Dejar de vivir inconscientemente según los mandatos sociales es un paso previo a vivir conscientemente. Por ello es fundamental preguntarse si estoy viviendo según lo que creo y lo que siento. Cuando sufro porque no me gusta la realidad deberían saltarme todas las alarmas: ¿quién soy yo para decirle a la realidad que ella debería ser diferente?

Lógicamente, vivir más allá de los estilos de vida marcados socialmente implica riesgos y posibles críticas sociales. También los que lucharon contra el esclavismo o el machismo fueron (y son) víctimas de insultos dentro de sus sociedades. Pero fueron acciones y actitudes imprescindibles para subir el nivel de conciencia de nuestra sociedad.

Sólo las personas que se pueden vivir más allá de los arquetipos sociales dominantes pueden cambiar las bases de la sociedad y hacerla avanzar. Las personas que luchan desde una conciencia superior son, muy a menudo, las que sienten esta llamada interior. Animamos a las personas que leen estas líneas a escuchar la realidad con los oídos del alma y a actuar en consecuencia: debemos ser profetas del siglo XXI.

LAS PERSONAS NO SÓLO SOMOS HETEROSEXUALES O HOMOSEXUALES

La creencia que las personas son homosexuales o heterosexuales es otro mito que esconde una realidad ignorada: la bisexualidad es numéricamente mucho más numerosa que la homosexualidad.

Mientras la homosexualidad como única forma de relación afectivo-sexual atañe a menos de un 10% de la población adulta, la bisexualidad está presente en más de un 33% de las personas adultas de forma real y en un porcentaje muchísimo más alto si se incluyen los deseos, las fantasías y los sueños no materializados físicamente. Pero en la realidad casi nadie habla de la bisexualidad.

¿Por qué se ignora ese hecho y parece que tenga que escogerse entre homosexualidad pura y heterosexualidad pura?

La respuesta vuelve a estar otra vez en el miedo social: si definimos con claridad dos orillas, las personas que ocupan una pueden sentirse “a salvo” con respecto a las otras.

Pero, si miramos esta división desde un nivel de conciencia superior sabemos que no hay ningún peligro del que protegerse. No hay nada de que “salvarse”. Si lo miramos sin miedo, podemos admitir que la bisexualidad se da de forma muy extendida y que cada persona puede cambiar de deseo y de afectos cuando desee. Entonces sabremos que la orientación sexual no es dicotómica, sino una gradación y que los seres humanos nos movemos en dicha gradación desde siempre.

Al aceptar lo que ocurre, no nos enfrentamos a la realidad, nos limitamos a vivir lo que la Vida nos pone delante y a decir sí a la vida. Decir sí a la vida es lo único sensato para las personas que quieren crecer interiormente.

La vida es gradación, es fluidez, es cambio... pretender que la naturaleza es una foto estática dual es desear crear una línea defensiva que solo nos aísla a nosotros, es comer del árbol del bien y del mal y ser expulsados del paraíso.

LO AFECTIVO ES LO FUNDAMENTAL

En las relaciones humanas lo sexual es importante. Pero lo realmente importante y profundo es la construcción de los afectos, los vínculos de ternura, apoyo, confianza y aprecio.

Las personas basamos más nuestra vida en el amor ágape o de apoyo que en el amor erótico o sexual. Reducir las demandas de las personas lesbianas, gays, bisexuales, intergéneros, transexuales, asexuales, *crossdressers*... a un mero tema de relaciones sexuales es quitarles el derecho a vivir lo realmente fundamental: la expresión libre de lo afectivo.

No quiero negar el valor de lo explícitamente sexual, pero en la vida de las personas lo afectivo es mucho más importante.

Desde una visión transpersonal sabemos que en lo amoroso la vida se expresa y que se expresa a veces con mayor fuerza en lo suave y sutil: los besos, los roces, las miradas cómplices, los apoyos emocionales a las personas más significativas de nuestras vidas...

Es, por tanto, importante abordar el mundo y nuestra relación con él de un modo emocional: partiendo de la inteligencia emocional, de las relaciones, de la libertad y del corazón.

Si somos capaces de ver y de vivir lo afectivo, conjuntamente con lo sexual cuando así acontezca, con pureza de corazón y mirada inocente la transformación y la apertura espiritual individual y social será un hecho.

EL SEXO ES VIDA: LA MEDICALIZACIÓN DE LO NATURAL

En los periódicos de nuestro país acostumbramos a ver esta frase en un anuncio de una clínica que trata la impotencia y la falta de deseo sexual. Su lema: “*el sexo es vida*”.

Vivimos en una sociedad que ha medicalizado la sexualidad. Hasta el siglo XIX, la sexualidad estaba regulada por la iglesia y sus mandatos morales. En la actualidad, la sexualidad viene regulada por la medicina que nos declara enfermos y enfermas si carecemos de deseo, si el deseo es más abundante de lo habitual, si el deseo es no coitocéntrico... En la actualidad el sexo (y el deseo sexual) son la gasolina de un mundo de consumo que usa la sexualidad como anzuelo. Por eso hay que medicar a las personas que no se ajustan a la norma: Viagra, estimulantes, terapias...

Pero si somos capaces de mirarnos con comprensión y amor, veremos que nuestra vida no puede estar equivocada. Veremos que nuestra sexualidad y nuestros afectos son una forma que tenemos para vincularnos al mundo y que esa vinculación no depende de técnicas coitocéntricas, ni del tamaño de nuestros genitales, ni de las veces que deseemos o no deseemos un contacto físico genitalizado, ni... sino de la conciencia y la apertura de nuestro corazón.

Desde la mirada acogedora de la comprensión hacia nuestra sexualidad, podremos vivir una sexualidad sana y espiritual ya sea abundante o célibe, ya sea coitocéntrica o polimórfica...

Lo espiritual es amar y existen muchas y distintas formas de amor. Expresar el amor de modo que las personas implicadas puedan crecer como personas es lo fundamental. La reglamentación y la medicalización de la sexualidad y de los afectos no nos hacen más libres, sino que nos atan a unos esquemas que no tenemos porqué desear cumplir. Desde lo espiritual no debemos sino trascender los mandatos médicos cuando nacen del deseo de control social en lugar del deseo de ayudar y sanarnos a nosotros y al mundo.

LA ORIENTACIÓN SEXUAL SE DESCUBRE EN LA INFANCIA.

Muchas veces nos parece que los niños y niñas no tienen sexualidad. Eso es totalmente erróneo. Cuando preguntamos a los adultos en qué curso se “enamoraron” de alguien, en qué curso escolar estaban cuando les gustó el primer niño o la primera niña de su vida gran parte de las respuestas son: “en el parvulario”, “en segundo de primaria”, “a los ocho años”, “a los doce años”... aunque también hay personas que han descubierto su deseo y su orientación más allá de los doce, catorce o veinte años.

Por eso, cuando hablo con padres y madres que tienen hijos o hijas en parvulario o en primaria, les digo que algunos de ellos y ellas ya saben que son homosexuales, bisexuales o transexuales. Lo saben. Pero también saben que deben ocultarse porque, muy a menudo, les decimos, sin palabras, que deben ser heterosexuales y encajar con la identidad de género que les hemos supuesto.

Muchas veces lo hacemos sin querer: con cuentos llenos de princesas y príncipes heterosexuales que se casan para indicar un final feliz, con canciones tradicionales (y actuales) que reproducen la misma visión, con dibujos animados o películas donde la mitología heterosexual está siempre omnipresente... y donde la realidad homosexual, bisexual y transexual que viven algunas niñas y niños no sólo no está presente, sino que se evita explícitamente: ¿en cuántos cuentos tradicionales se explicitan las identidades sexuales no normativas?, ¿en cuántos dibujos animados o películas infantiles salen modelos de familias y de relaciones homosexuales o bisexuales?, ¿qué modelos de personas transgéneras ofrecemos a nuestras criaturas para que puedan seguirlos si lo desean?

El silencio, la ausencia de modelos es una forma muy clara de hablar a voz de grito negando lo no normativo. Y así es como los niños y niñas aprenden a odiarse y a odiar lo diferente.

También aprenden, si se saben llenos y llenas de amor y de ternura hacia sus iguales, a disimular. Piensan que ese amor y esa ternura debe ser mala. Piensan que no deberían sentirla. Y se sienten culpables. Y su autoestima se destroza porque no encajan con lo que esperan de ellos y de ellas.

Creo que lo mejor sería, simplemente, aceptar que la heterosexualidad no tiene porqué ser obligatoria y ofrecer modelos distintos.

Desde la escuela y desde casa, también desde los centros educativos de tiempo libre debería tenerse siempre clara la idea que entre los niños y las niñas que educamos hay, necesariamente, niños y niñas no heterosexuales.

Debería entenderse que la heterosexualidad no es universal ni obligatoria y que, muchos niños y niñas despiertan a su orientación afectiva y sexual ya en el parvulario o en los primeros cursos de primaria.

Por lo tanto, deberíamos actuar ya desde los primeros años de vida y no dar por sentada su heterosexualidad, sino ofrecer modelos diversos y alternativos en cuentos, canciones y dibujos animados. También, a partir de la educación infantil y en primaria, deberíamos ofrecer modelos y, por ejemplo, mencionar la homosexualidad de Safo, de Lorca, de Miguel Ángel... o la bisexualidad de hecho de Julio César, de Alejandro Magno, de Oscar Wilde... En este momento sería importante intentar recuperar también a las lesbianas que puedan ser tomadas como modelo como la fundadora de la enfermería moderna, la lesbiana Florence Nightingale.

También necesitamos cuentos y canciones y películas donde los niños y niñas con orientaciones y identidades de género no normativas puedan verse reflejados, como les sucede al resto de niñas y niños. No podemos permitir que sus únicos modelos donde reconocerse sea en los insultos, en los chistes machistas, en las burlas... porque les va a crear una culpabilidad de la que, como personas que los aman, debemos liberarlos.

Necesitamos asegurarnos que en el contexto familiar y escolar se acepta la diversidad en este tema

con plena naturalidad. Por ejemplo, podemos preguntar a nuestro hijo/a o a un alumno/a nuestro si “tiene novio o novia” con la misma naturalidad que le preguntamos si prefiere el rojo o el azul.

De este modo los niños y las niñas y también los adolescentes sabrán que lo que sienten está bien, al margen de quien sea el objeto de su deseo. Así sabrán que pueden confiar en nosotros como personas adultas, puesto que les aceptamos como son y no negamos lo que sienten. Así sabrán que se les ama tal y como son. Así no deberán ocultar una parte de su vida. Así no deberán entrar en ningún armario y sabrán que el mundo es amplio, grande y libre. Así sabrán que puede ser quienes son.

Y claro, nosotros, desde una visión profunda y transpersonal de la vida sabremos que estamos ampliando el amor y transmitiremos claramente una idea fundamental: la vida debe ser vivida siendo lo que somos, esa es nuestra única misión.

EL *BULLING* HOMÓFOBO

Cuando una familia de raza negra lleva a sus retoños a la escuela, éstos se saben protegidos, amados y cuidados por su familia. Si en la escuela fuesen víctimas de *bulling* a causa del color de su piel se defenderían: saben que tienen a su lado a su familia. También los docentes estarían a su lado. No albergan ninguna duda sobre ello.

Sin embargo, los adolescentes y los niños y niñas homosexuales, bisexuales y transexuales se encuentran en total soledad e indefensión.

En numerosas escuelas están en soledad ya que el tema no puede tocarse “puesto que no es un tema que encaje con la edad de nuestro alumnado”. En numerosas familias se ignora la posible realidad de sus hijos gays, lesbianas, bisexuales o transexuales o, incluso, explicitan que nunca aceptarían que lo fuesen.

La consecuencia es que se saben y se siente en soledad, débiles, sin defensa, en abandono, vulnerables... y sienten la imperiosa necesidad de esconderse en el armario para protegerse de un entorno hostil.

Por eso el alumnado y los hijos e hijas homosexuales, bisexuales y transexuales se encuentran en una situación de soledad y de indefensión muy superior a la habitual.

Los suicidios entre adolescentes homosexuales es varias veces superior al suicidio entre adolescentes heterosexuales. El *bulling* homóforo es, casi siempre, la causa.

La indefensión ante la agresión es total: no pueden pedir ayuda a su familia, ni al profesorado sin levantar sospechas de ser, realmente, homosexuales, bisexuales o transexuales. Son víctimas indefensas y propiciatorias del alumnado que decide remarcar su virilidad agrediendo a los que no parecen cumplir con todos los requisitos de la masculinidad o la feminidad normativa.

Como personas adultas comprometidas con la verdad y con la vida, solo podemos que dar nuestro apoyo a todos los niños y niñas (incluidos los gays, lesbianas, transexuales, bisexuales, intersexuales, asexuales...) para que puedan mostrarse tal como son y abrir al mundo su corazón y su alma.

Desde una perspectiva transpersonal no solo podemos dar apoyo a todos los niños y niñas, sino que tenemos la obligación y la capacidad de acogerlos y de hacerles ver que ellos y ellas son una expresión sagrada de la propia Vida, una expresión de la divinidad aquí y ahora. Al mirarlos como un Cristo, un Buda o una Tara... el Amor y la Verdad se hará presente en ellos y en nosotros.

LA VIOLENCIA DE GÉNERO ES INSTITUCIONAL EN LOS CENTROS ESCOLARES Y LOS HOGARES

Conozco el tema porque he sido maestro durante más de veinte años y porque he visto, con mis propios ojos, como adolescentes de familias “normales y corrientes” se odiaban a sí mismos por ser homosexuales, transexuales o bisexuales. La violencia y el odio que estos jóvenes tenían contra sí era un reflejo de la violencia que debemos atajar. Debemos saberlo: las escuelas ejercen violencia de género institucional contra el alumnado gay, lesbiano, intersexual, bisexual y transexual.

El silencio sobre el tema, la presuposición de la heterosexualidad obligatoria de todo el alumnado, la ausencia de modelos positivos, la inexistencia de referentes explícitos obligan a los menores a meterse en el armario para protegerse.

Los centros escolares, con su silencio culpabilizan a los menores no normativos. Los centros escolares (y muchos hogares) ejercen violencia de género institucional al indicar que sólo los menores heterosexuales merecen respeto.

Me sorprende y me horroriza que en la mayoría de centros de secundaria el insulto “maricón” esté presente en todos los pasillos y, sin embargo, nunca sea oído por una persona adulta que aborde el tema con decisión.

Para ver y vivir el mundo desde un punto de vista espiritual, debemos experimentar de forma personal y real el hecho que todas las personas son un reflejo de la divinidad.

Al hacerlo, veremos que el mundo debe ser necesariamente diverso para que el amor sea posible: sin diferencias no habría nada que amar, puesto que sólo existiría una única cosa. La diversidad nos facilita expresar el amor y considerar lo distinto a nosotros como algo propio. La diversidad da la oportunidad de expresar el amor que soy, lo distinto no me debe nada por “aceptarlo”, sino que soy yo que le debo mi agradecimiento por permitirme expresar todo mi amor: sin su diferencia no me sería posible.

Para proteger a los niños y niñas y a los adolescentes gays, lesbianas, bisexuales y transexuales (pero también para expresar nuestro amor) debemos delatar activamente la violencia de género institucional que sufren hoy día en la mayoría de escuelas e, incluso, de los hogares.

Y también exigir medidas para que los docentes y las docentes LGBT puedan mostrarse públicamente sin ser atacados: los necesitamos para que nuestras hijas e hijos tengan modelos. Si el mismo profesorado se esconde para no ser agredido... ¿no habla ello de la peligrosa violencia que este tema despierta y a la que nuestras hijas e hijos están, necesariamente, sometidos?

El camino que debemos seguir no es odiar a las personas homófobas, sino proteger a las personas agredidas en primer lugar, asegurándoles un espacio para ser en plenitud y, en segundo lugar, ampliar el corazón y la comprensión de las personas que albergan odio. Desde una visión transpersonal de la vida, vemos que es igual de necesario ayudar a los homófobos a través de nuestro amor, ampliando su capacidad de comprensión y de amor. Las personas homófobas están prisioneras de su odio y nuestra acción y nuestro amor es imprescindible para liberarlas.

Pero no debemos ignorar la realidad: el hecho que a algunos niños, adolescentes y niñas se las agreda porque no cumplen con los estereotipos vinculados a su género se llama violencia de género. El hecho que no se les den referentes porque no se acepta la forma como aman es, también violencia de género.

Sí. Las escuelas ejercen violencia de género institucional contra su alumnado y las personas que tenemos una mayor conciencia espiritual estamos llamadas a detenerla. El amor se demuestra también con acciones y ante la indefensión y el dolor de los menores. Por lo tanto, nuestra acción será la mayor muestra de amor y de evolución espiritual que podemos ofrecerles.

EL OSCURO PASADO Y EL PRESENTE DIFÍCIL

En los tiempos de la Inquisición se quemó en Occidente a las personas con sexualidades no normativas para “ayudarles a superar sus pecados”. Los campos de concentración nazis estaban llenos de personas homosexuales, bisexuales y transexuales. La gran mayoría de ellos y ellas nunca han recibido las disculpas que se merecen de las autoridades políticas, sociales y religiosas actuales.

En numerosos países mostrarse homosexual o transexual es poner en peligro la dignidad, la integridad física e, incluso, la propia vida. Además, las religiones tradicionales siguen, muy a menudo, atizando el fuego del odio contra las personas que siguen sexualidades no normativas.

Algunas religiones dicen aceptar dichas conductas siempre que no se lleven a cabo... ¡como si fuese lógico y justo pedir a los pájaros que no volasen! Otras religiones los agreden directamente en nombre “del amor de dios”... y necesariamente debe ser un dios en minúsculas, puesto ni tan siquiera le cabe un amor distinto en su regazo.

Por eso las personas lesbianas, gays, bisexuales y transexuales se han protegido durante siglos de las religiones. Por eso gran parte de este colectivo ha perdido el contacto con lo espiritual puesto que lo ha vinculado a las religiones que lo oprimían.

Y por eso mismo, es imprescindible explicitar que el colectivo LGBT (y también las personas *crossdresser*, las asexuales, las intergénero...) son especialmente bienvenidas en el ámbito espiritual: puesto que fueron especialmente denostadas y expulsadas de este espacio.

No nos engañemos: lo más importante al acoger a las personas homosexuales, bisexuales y transexuales en nuestro camino espiritual aceptándolas como tales no será la importancia de su reconciliación con lo espiritual (aunque ello sea importante), sino nuestra reconciliación con la Verdad y con la Vida. Quien se libera del odio, quien acepta la realidad y la cuida, será libre: la verdad nos hará libres.

EL SENTIDO ESPIRITUAL DE LA DIVERSIDAD SEXUAL Y AFECTIVA

Llegados hasta aquí, podemos preguntarnos ¿qué aportan las personas lesbianas, bisexuales y transexuales al mundo?, ¿qué sentido tiene, desde un punto de vista espiritual y transpersonal, su existencia?

Y la respuesta es obvia: tienen la misión de mostrar la belleza y la amplitud del amor. Su existencia nos indica que el amor está por encima de las formas y que debemos aprender a amar siguiendo el corazón, al margen de las normas escritas, los miedos y los roles sociales.

El sentido espiritual de su existencia es abrir el corazón personal y social de par en par. Las personas que trabajamos para llegar a un nivel de conciencia superior nos damos cuenta que su aportación es imprescindible. Sin su existencia no tendríamos un mundo tan rico y diverso. Sin su existencia, resultaría mucho más difícil liberarse de los mandatos del género y los roles sociales.

Ver la divinidad a través de sus ojos, de las yemas de sus dedos, de sus besos es el sentido profundo que tiene su existencia. Con ello nos liberamos de una concepción del amor como algo obligado, seco y previamente escrito para convertirlo en algo libre, fructífero y diverso.

NECESITAMOS MODELOS ESPIRITUALES LGBT

Para poder seguir abriendo la conciencia de la humanidad, y para ofrecer un camino a todos los niños, las niñas y los adolescentes LGBT necesitamos modelos espirituales que sean explícitamente gays, lesbianas, bisexuales y transexuales.

En el pasado ha habido precedentes y debemos conocerlos y explicarlos. Debemos explicitarlos y darlos a conocer. Así existirán modelos espirituales con una sexualidad no normativa a imitar. Estos modelos son imprescindibles para las personas que aman a sus iguales o para las personas transexuales.

En este sentido, merece la pena recuperar muchos santos y santas que han mostrado su amor erótico por sus iguales como San Sergio y San Baco, San Paulino de Nola y Ausonio, como Juan de Salisbury y el Papa Adrián IV... y recuperar la memoria de las lesbianas que ha sido borrada explícitamente por ser lesbianas y mujeres como sor Benedeta Carlini o de personas transexuales como la monja Catalina de Erauso, conocida –gracias al permiso papal- como Antonio de Erauso.

Si nuestros adolescentes y niños y niñas conocen la vida de personas con sexualidades no normativas que han llegado a la iluminación y a la santidad, tendrán un modelo que seguir, tendrán un camino espiritual concreto a recorrer que les incluye a ellos.

Igual como en el año mil, la princesa budista Tara llegó a la completa iluminación en contra de las creencias que sólo los hombres varones podían iluminarse y creó así un precedente que pueden seguir hoy día todas las mujeres budistas; también ahora necesitamos precedentes de personas transexuales, bisexuales y homosexuales que abran un camino espiritual que todas las personas de sexualidades no normativas puedan seguir.

Se trata de la necesidad de que todas las personas se vean reflejadas en el camino espiritual tal como son, sin necesidad de autoimmolarse para ser aceptadas. Se trata de abrir una espiritualidad abierta para todo el mundo, una espiritualidad real donde todas las personas tengan su propio lugar.

HABLANDO DE TÚ A TÚ

A LAS PERSONAS LGBT

Deberás disculparnos si tú, que has estado leyendo estas líneas, eres homosexual, bisexual, transexual, intersexual o transgénero porque parece que, a lo largo del tema, hemos fingido que solo personas heterosexuales que desconocían el tema nos leían. Te pedimos disculpas. Nos pareció mejor hacerlo así por motivos didácticos.

Pero llegados a este (casi) final, queremos agradecerte que estés ahí y que te hayas comprometido con tu crecimiento personal. Te animamos a mostrarte públicamente como una persona con una sexualidad no normativa. Eres imprescindible como faro en el mundo y tu presencia hace avanzar el amor y el mundo.

Gracias por Ser.

PUNTOS DE INDAGACIÓN

PERSONAL

- ¿Te das permiso para aceptar lo que sientes?, ¿para expresarlo? ¿En qué te engañas y cómo podrías abrirte todavía más a tu verdadera afectividad y expresión?
- Detecta en tu vida cotidiana tantos modos distintos de presuponer la heterosexualidad y la normatividad de los demás como te sea posible. ¿Cómo podrías superar esos prejuicios?
- ¿Cómo generas un espacio LGBT seguro y acogedor en tu entorno?
- ¿Qué referentes LGBT conoces y puedes ofrecer? Si los ignoras, ¿te atreves a buscarlos e incorporarlos a tu vida activamente?
- ¿Cómo incides en la escuela de tu entorno para proteger al profesorado y al alumnado de la violencia de género institucional?
- ¿Cómo das apoyo contra la homofobia (y la transfobia...)?
- ¿Cómo ayudas a la persona homófoba a vivirse más allá de su odio y de su incomprensión?
- ¿Cómo se expresa la homofobia interiorizada en tu vida? ¿Cómo trabajarla?
- ¿Tienes miedo al contacto físico y emocional profundo?
- ¿Hay algo que me aterroriza de amar a otros hombres si soy hombre o a otras mujeres si soy mujer? ¿Muestras tu ternura a otras personas de tu mismo sexo?
- ¿Sientes culpa o asco en el tema sexual? ¿Cómo trabajarla?
- Imagina que tuvieses hijos o hijas que te dijese que son transexuales o homosexuales. En ese momento, ellos habrían salido del armario, pero te habrían metido a ti. Haz una meditación en la que aceptas de corazón su forma de ser e imagina cómo te mostrarías al mundo como padre o madre de una hija o un hijo transexual o homosexual.
- Crea un entorno seguro a tu alrededor para que todas las personas que tratas puedan sentirse acogidas tal como sean.
- Si eres LGBT y sigues en el armario, busca espacios seguros donde mostrarte e intenta ampliarlos cada vez más. Sé consciente que tu presencia ofrece una luz imprescindible para el mundo.

RECURSOS

Libros básicos

Abril, P.; Romero A. editors; (2008); **Recursos para la implementación del género en la Educación Infantil**; Gender Loops (Girona/Berlín).

Este libro está editado en papel y en PDF (esta última versión es gratuita y puede bajarse de la página web www.genderloops.eu).

Cuadernos de la página web www.inclou.org.

Cuentos para trabajar la diversidad, introducción a la diversidad sexual, trabajo con familias, historia moderna y contemporánea... Todo desde una perspectiva LGBT. Material en castellano y catalán.

Libros de ampliación

Botia, F. Et alter; (2007); **Sexualidad, identidad y afectividad. Cómo tratarlas en la escuela**; Graó; Barcelona.

Moreno, M.; (1993); **Cómo se enseña a ser niña. El sexismo en la escuela**. Icària; Barcelona.

Subirats, M.; Tomé, A.; (2007); **Reconstruir los espacios desde la coeducación**; Octaedro; Barcelona.

Askew, S. i Ross, C. (1991). **Los chicos no lloran. Sexismo en educación**; Paidós; Barcelona.

Gabarró, D. (2010); **Transformar a los hombres, un reto social**; Boira Editorial; Lleida.

Este libro está editado en papel y en PDF (esta última versión es gratuita y puede bajarse de la página www.boiraeditorial.com).

Gabarró, D. (2010); **¿Fracaso escolar? La solución inesperada del género y la coeducación**; Boira Editorial; Lleida.

Este libro está editado en papel y en PDF (esta última versión es gratuita y puede bajarse de la página www.boiraeditorial.com).

Lomas, C. (comp.); (2004). **Los chicos también lloran. Identidades masculinas, igualdad entre los sexos y coeducación**; Paidós; Barcelona.

Sánchez, M. (coord); (2009); **Cómo educar en la diversidad afectivo-sexual en los centros docentes. Orientaciones prácticas para la ESO**; Catarata; Madrid.

Xega; (2004) **El respeto a la diferencia por orientación sexual. Guía didáctica. Homosexualidad y lesbianismo en el aula**; Xega; Gijón.

Cuentos

Recio, C. (2002); **El príncipe enamorado**; Ed. La Tempestad; Barcelona.

Newman, L. (2003); **Paula tiene dos mamás**; Ed. Bellaterra; Barcelona.

Juanolo; (2011); **Nos gustamos**; Ed. Scena; Barcelona.

De Paola, T; (1979); **Oliver Button es un nena**; Ed. Susaeta; Madrid.

De Hann, L y Sternn; (2004); **Rey y rey;**, Ed. Serres, Barcelona.

Elexgaray E. (2005); *El día de la rana roja*, Ed. A Fortiori Editorial; Bilbao.

Herrera, C; (2005); *Piratas y quesitos*; Ed. A Fortiori Editorial, Bilbao.

Novelas para adolescentes

Edelfeldt, I.; (2006) *Jim en el espejo*; Lóguez Ediciones; Salamanca.

DVD

Chasnoff, D (2005); *Es fonamental. Parlar d'homosexualitat a l'escola*, Fundació Jaume Bofill; Barcelona.

Algunas webs

<http://www.cogam.org/> con mucho material en su apartado de educación.

<http://web.educastur.princast.es/proyectos/coeduca> Página del gobierno de Asturias para trabajar la coeducación.

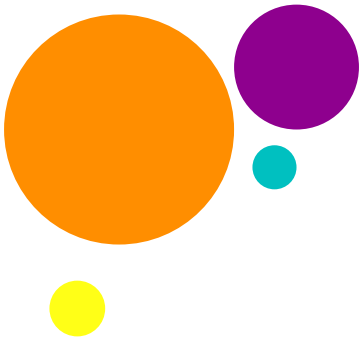
<http://www.juntadeandalucia.es/averroes> Página de la Junta de Andalucía para trabajar la coeducación.

<http://www.educarenigualdad.org> Página del directorio europeo para la igualdad.

www.inclou.org/quaderns diferentes cuadernos para trabajar la diversidad afectivo sexual en las aulas.

<http://tutorglbt.blogspot.com/> Una tutoría a distancia, via internet, para dar apoyo al alumnado gay, lesbiano, bisexual y transexual de secundaria. Del Ayuntamiento de Rivas-Vaciamadrid.

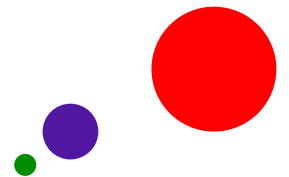
<http://www.xtec.es/~jcollell/Z0%20Inici.htm> Una página muy útil contra el bullying, con muchos materiales para ser usados por docentes en su aula.



Inicialmente este texto fue escrito para formar parte de un módulo formativo más amplio que deseaba publicar la “Escuela de Psicología Transpersonal Española”. Les agradezco el impulso que me dieron para llegar a plasmarlo.

Este libro (y su contenido) puede difundirse, imprimirse, enviarse y reproducirse libremente siempre que se haga sin ánimo de lucro y citando la fuente.

El conocimiento no es un secreto: difúndelo.



TAMBIÉN EN LA COLECCIÓN DE ENSAYO:

