

Creo que soy asexual



Derechos.
Respeto.
Responsabilidad.

“Confía en tus instintos y permítete disfrutar la gracia y la sutileza de la incertidumbre todo el tiempo que necesites. Tienes toda la vida para descubrir quién eres y qué quieres. Puedes identificarte como asexual ahora y cambiar de opinión más adelante. Puedes identificarte como asexual pero a veces experimentar atracción sexual. Puedes elegir tener o no sexo por un millón de razones válidas. Nada de esto es una norma fija, y lo más importante, no le debes una explicación a nadie”.

- Foster



¿Qué significa ser asexual?

A casi todas las personas se les asigna un sexo al nacer, según tengan pene o vagina. Una persona asexual no experimenta atracción sexual y/o no desea contacto sexual. En inglés, los asexuales también pueden usar la abreviación "ace" para describir su orientación sexual. Una persona asexual puede ser heterosexual, gay, bisexual o queer porque la atracción sexual es solo un tipo de atracción.

Una persona asexual puede identificarse o no como LGBTQ. Es importante preguntar y respetar su preferencia. A una persona le puede atraer alguien de manera física, emocional, mental y/o espiritual, salir, enamorarse y/o casarse, incluso si no tienen sexo, no les gusta el sexo o no quieren tener sexo. Algunas personas asexuales incluso pueden tener sexo o masturbarse, mientras que otras no. Ser asexual solo significa que no deseas sexo.



Sexo - cuando naces, el médico o la médica deciden si eres hombre o mujer según tengas un pene o una vagina.

Género - Lo que define a alguien como femenino o masculino, incluido cómo la gente espera que te comportes al igual que cómo te sientes e identificas.

Orientación sexual - a quién estás atraído sexualmente. La orientación sexual no está determinada por el sexo o el género; las personas trans pueden tener cualquier orientación sexual.

Cisgénero - Cuando te asignan un sexo al nacer y tu género coincide con lo que la sociedad espera, como por ejemplo cuando alguien que nace con una vagina se siente como una niña.

Características intersexuales - Alguien con características intersexuales tiene genitales y/o cromosomas que no coinciden con la típica clasificación médica binaria de sexo femenino y masculino.

ALREDEDOR DE 1% DE
PERSONAS  SON
ASEXUALES; ESO ES
MÁS DE 75 MILLONES
DE  PERSONAS,
EN  EL  MUNDO

¿Cómo sé si soy asexual — y es normal?

¡La asexualidad es completamente normal! Es una orientación sexual sana al igual que ser gay o heterosexual y puedes tener relaciones normales. Puede ser confuso, tratar de descubrir si eres asexual, en especial dado que el sexo es tan predominante en nuestra cultura. Puede ser difícil o llevar tiempo, ¡y está bien! Algunas personas saben desde pequeñas que no lo son y otras no lo descubren hasta más adelante. Ambas situaciones están bien. Si piensas que tal vez eres asexual, trata de hacerte estas preguntas:

- ¿Alguna vez te has sentido sexualmente atraído/a hacia otra persona?
- ¿Quieres tener sexo or participar en prácticas sexuales?
- Si quieres salir con alguien o casarte en algún momento, ¿quieres que el sexo sea parte de esa relación?
- Si has tenido sexo o has participado en prácticas sexuales antes, ¿fue algo que te gustó? ¿Te gustaría volver a hacerlo? ¿Tus sentimientos sobre la experiencia eran diferentes o similares a las de tus amigos y amigas o pareja?

Está bien si no tienes respuestas para estas preguntas todavía o si tus sentimientos todavía no son claros. Descubrir tu sexualidad/orientación sexual puede llevar tiempo y a veces cómo te nombras a ti mismo o cómo te identificas puede cambiar. Es normal que la sexualidad cambie y se desarrolle. Solo tú sabrás cómo clasificarte correctamente.

“Está bien experimentar. Está bien tener ‘fases’, está bien probar nombres por un tiempo y descubrir que no son apropiadas, o etiquetas dejar y volver a probarlas. Lleva tiempo. Y no eres una persona ‘mala’ de tus otras identidades por eso”.

- Noor



¿Cómo es ser joven y asexual?

Puede haber ideas equivocadas sobre los jóvenes asexuales. Algunas personas pueden suponer que eres muy joven para entender tu orientación sexual, sin embargo, tú eres la única persona que puede saber cómo te identificas. Las redes sociales les han permitido a los y las jóvenes conectarse y encontrar otros y otras jóvenes asexuales.

Encontrar una comunidad puede ser difícil al principio, pero es importante sentirse conectado y respaldado por una comunidad que te entiende. Muchas personas tienen blogs o canales de YouTube en donde pueden hablar sobre sus experiencias. También puede haber grupos en tu colegio o en tu campus con los que te puedes conectar. Encontrar a las personas que te respaldarán en tu viaje puede ayudar a hacerlo más fácil.

“Pasé muchos años sintiéndome destrozado y preocupándome porque mi historial de ansiedad/disforia/trauma pudiera impedirme tener sexo. En realidad, la asexualidad, la disforia y la ansiedad son parte de los sentimientos complicados y en constante cambio que tengo sobre el sexo y mi cuerpo, ¡y eso está bien!”

- Foster



¿Debería/cómo salir del armario?

Salir del armario es el proceso de aceptar tu sexualidad, descubrir qué tanto te quieres expresar al respecto y contarles a los que quieres que sepan. No es necesario que salgas del armario si no quieres o antes de estar listo, ni que hables sobre tu sexualidad con todas las personas. Sin embargo, aceptar tu sexualidad es importante, ya sea que salgas o no del armario.

Si eliges salir del armario, es importante que pongas tu seguridad en primer lugar. Empieza eligiendo a alguien en quien confías, como un amigo o amiga cercano/a, un hermano o una hermana, tu padre o madre o un consejero o consejera en quien confiar. Puede haber una gran variedad de reacciones y tener alguien con quien hablar puede ayudar. Algunas personas no entienden qué significa ser asexual y puede ser difícil saber quién escuchará y será comprensivo. Algunas de tus amistades te aceptarán. Otras se apartarán de ti o le contarán lo que les dijiste a otras personas sin tu permiso.

Contarle a tu familia sobre tu orientación sexual puede ser difícil a veces. Algunas familias son muy comprensivas y otras no. Puedes elegir hablar al respecto con todas las personas o con muy pocas, o un punto intermedio. **Salir del armario es muy personal – no hay una manera incorrecta de hacerlo.**

En una relación sana, ambas personas:

Se respetan la una a la otra

Disfrutan actividades de manera independiente la una de la otra así como también juntas.

Hablan de manera calmada, dan lugar a las diferencias de opiniones y hacen compromisos.

Usan el nombre y los pronombres de preferencia de cada una Nunca usan los pronombres o nombres incorrectos para herir de manera intencional a su pareja.

Confían la una en la otra.

Aceptan las diferencias de cada una.

Respetan la necesidad de privacidad de cada una.

Respetan los límites sexuales y pueden decirle que no al sexo.

Hablan sobre sexo y de temas relacionados con el sexo con el mismo respeto y la misma confianza mutuos que se aplican a otros temas.

Tienen espacio para crecer y madurar y para valorarse mutuamente en estos cambios.

Comparten historias sexuales y el estado de salud sexual la una con la otra.

¿Y las relaciones sanas?

Todas las personas tienen el derecho de sentirse seguras y sanas en sus relaciones, libres de coerción física o emocional.

En relaciones que no son sanas, una o ambas personas son controladoras, demandantes, egoístas y/o abusivas física o emocionalmente. A veces no es tan fácil decidir si una relación debería seguir de la manera en la que está, si se debe trabajar en ella o ponerle fin antes de que vaya más lejos. Las parejas deben examinar qué las está molestando y qué les gustaría ver cambiar. Hablen sobre estos temas entre ustedes, o con alguien de confianza, como un amigo o una amiga, un docente o consejero o consejera. Piensen en lo que cada persona puede hacer para que la otra persona se sienta más cómoda en la relación.

Las relaciones sanas dependen de la comunicación clara. Decir lo que quieres decir de una manera en la que las otras personas entenderán puede eliminar muchas situaciones de estrés en las relaciones.

Tienes derecho a terminar la relación si no es feliz y sana.

¿Cómo puedo tener sexo si decido ser activo/a?

Algunas personas asexuales pueden elegir tener sexo con su pareja, así que si decides participar de prácticas sexuales, es importante tener sexo más seguro. Ser sexualmente sano significa decidir qué quieres y qué no quieres hacer con tus parejas románticas/sexuales, comunicar de manera clara tus deseos y necesidades y tomar precauciones para protegerte si decides tener sexo. Tanto el sexo oral, anal y vaginal, incluido el sexo con juguetes/consoladores, tienen algún riesgo de infecciones de transmisión sexual, que incluyen el VIH. Puedes prevenir las infecciones de transmisión sexual con el uso de preservativos. También es una buena idea hacerse pruebas de detección de VIH e ITS con parejas nuevas. Saber cuál es el estado serológico de cada uno/a puede ayudarte a tomar decisiones sobre cómo protegerte a ti mismo/a y a tu pareja. También es importante saber que si alguien que tiene pene y testículos y alguien que tiene vagina y útero tienen sexo vaginal, uno/a puede quedar embarazado/a. Usa preservativos u otro método de control de la natalidad si deseas prevenir el embarazo. Algunas personas que tienen vagina y útero pueden elegir usar métodos de control de la natalidad incluso si no están en riesgo de quedar embarazadas.

	Sexo oral	Sexo anal	Sexo vaginal
Riesgos	VIH e ITS	VIH e ITS	VIH, ITS y embarazo
Protección	Preservativos, barreras bucales/ uso diario de PrEP	Preservativos/uso	Preservativos/control de la natalidad, uso diario de PrEP

¿Qué hay sobre el VIH y las ITS?

El VIH, virus de la inmunodeficiencia humana, es un virus que se transmite a través de los fluidos sexuales, la sangre o la leche materna de una persona que tiene VIH. Si tienes sexo, es buena idea hacerse pruebas de manera regular para saber cuál es tu estado serológico respecto del VIH. Es una buena práctica de salud hacerse pruebas una vez al año. Saber cuál es tu estado serológico es crucial para recibir los cuidados que necesitas para estar sano. Hablar sobre tu estado serológico respecto del VIH con tus parejas también es importante. De esa manera podrás hacer un plan que ayude a ambos a estar sanos.

En el caso del sexo oral o anal, los preservativos y las barreras bucales pueden brindar protección contra el VIH y las ITS. También puedes adquirir el VIH si compartes agujas para la inyección de drogas con una persona que tenga VIH. Para evitar esta forma de transmisión, no te inyectes drogas o no compartas agujas. Si piensas que podrías estar expuesto al VIH, por ejemplo por tener sexo con una pareja que es VIH positivo, la profilaxis preexposición (pre-exposure prophylaxis, PrEP) es una pastilla que tu médico o médica puede recetarte y que te puede dar protección extra contra el VIH.

También es importante saber sobre infecciones de transmisión sexual (ITS). Estas incluyen clamidia, gonorrea, sífilis, VPH y herpes. Algunas son crónicas y, si no se tratan, pueden tener efectos graves en tu salud. Las ITS no siempre presentan síntomas así que es importante consultarle a tu profesional de la salud al respecto y hacerte pruebas de manera regular. Los preservativos y las barreras bucales también protegen contra las ITS.

“Identificarme como asexual ha sido una parte poderosa al exigir espacio para mí mismo y conceptualizar qué quiero y necesito. Todavía siento mucha vergüenza y culpa sobre establecer límites con parejas, pero ha sido tan liberador para mí darme cuenta de que no necesito expresar mi sexualidad para ser merecedor de amor y afecto”.

- Foster



¿Cuáles son mis derechos?

Cada persona tiene el derecho humano básico de ser quien es. Nadie más que tú tiene el derecho a determinar tu orientación sexual o cómo vives.

Sin embargo, a veces, en especial en el caso de las personas jóvenes, las leyes, las políticas escolares y las autoridades no reflejan nuestros derechos básicos. Es una buena idea revisar las leyes y políticas de tu estado y tu colegio. Si tu colegio no brinda apoyo para la asexualidad (por ejemplo, las clases de educación sexual no incluyen información sobre ser asexual) y te interesa hacer algo para cambiar eso, visita www.advocatesforyouth.org para encontrar una comunidad de activistas jóvenes que trabajan por la aceptación y los derechos legales de las personas LGBTQIA jóvenes.

¿A dónde puedo ir si me siento inseguro o necesito ayuda?

Piensa en adultos que conozcas que puedan brindarte respaldo – ¿hay algún/a amigo/a, docente o consejero/a escolar en quien puedas confiar?

Busca en línea. Hay muchos grupos de ayuda en tu área o redes en línea que pueden darte su apoyo.

Busca comunidades religiosas que puedan ser comprensivas – muchas congregaciones tienen una misión de aceptación para las personas LGBTQ.

Las clínicas de título X (title X clinics) deben ofrecer atención médica confidencial y accesible a las personas jóvenes y muchas ofrecen servicios de terapia. Busca “clínica de título X cerca de mí” (“Title X clinic near me”).

Visita [AMAZE.org](https://www.amaze.org), videos animados divertidos e informativos sobre sexo, el cuerpo y las relaciones.



“Salir del armario es un proceso largo. He aprendido hacerlo a mi propio tiempo. Mi identidad evoluciona de manera continua y tengo mi vida entera adelante para salir del closet ante el mundo.”

- Tyunique

PIENSAS  QUE
TAL VEZ SEAS

A S E X U A L ?

ERES AMADO Y
VALORADO COMO ERES,
POR QUIEN ERES.

Visite la página www.advocatesforyouth.org/ithink para ver la serie completa de Creo que soy:

Creo que soy lesbiana

Creo que soy gais

Creo que soy bisexual

Creo que soy asexual

Creo que soy transgénero

LA MISIÓN DE ADVOCATES FOR YOUTH:

Advocates for Youth trabaja en conjunto con líderes jóvenes, aliados adultos y organizaciones al servicio de los jóvenes a fin de promover políticas y programas que reconozcan los derechos de los jóvenes a información honesta sobre salud sexual; servicios de salud sexual accesibles, confidenciales y económicos; y los recursos y las oportunidades necesarias para crear equidad en materia de salud sexual para todos y todas los y las jóvenes.



www.advocatesforyouth.org



[YouTube.com/AdvocatesForYouth](https://www.youtube.com/AdvocatesForYouth)



[Twitter.com/AdvocatesTweets](https://twitter.com/AdvocatesTweets)



[Instagram.com/AdvocatesForYouth](https://www.instagram.com/AdvocatesForYouth)



[Facebook.com/Advocates4Youth](https://www.facebook.com/Advocates4Youth)

**1325 G STREET NW, SUITE 980
WASHINGTON DC 20005**

Citas

1. Bogaert AF. Asexuality: prevalence and associated factors in a national probability sample. *J Sex Res.* 2004 Agosto;41(3):279-87.