

Glosario para jóvenes sobre sexualidad, identidad y VIH

1. INTRODUCCIÓN

Este glosario está orientado a la población joven para explicar con un lenguaje fácil y cercano ciertos términos relacionados con la sexualidad, el género y también aborda palabras relativas al VIH. Sirve para asociaciones, personas que se dedican a la educación en el ámbito formal o informal, para familias y progenitores, así como para ser usado por los propios jóvenes.

2. SEXO, GÉNERO E IDENTIDAD DE GÉNERO.

SEXO	GÉNERO	IDENTIDAD DE GÉNERO
<ul style="list-style-type: none">• Etiqueta basada en los genes, hormonas y partes del cuerpo con las que has nacido. Comúnmente se define en el momento del nacimiento.• Hombre, mujer e intersexual son categorías sexuales	<ul style="list-style-type: none">• Expectativas de la sociedad sobre cómo considera que deberíamos pensar, actuar y cómo debe ser nuestra apariencia según el sexo asignado en el nacimiento• Cada cultura tiene normas informales sobre cómo las personas deben actuar según su género.• Masculino y femenino son categorías de género.	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos relacionados con el concepto que las personas tienen de sí mismas como ser sexual.• Experiencia individual e interna de vivir el género, que puede o no corresponder con el sexo con el que nacimos.• Es la manera en que una persona se percibe a sí misma, sin importar cómo la perciben los demás.

Estos tres términos están relacionados, pero representan distintas partes de quién eres. Sexo, género e identidad de género coinciden para muchas personas, pero para otras no.

En general términos como: **polisexual, heteroflexible, pomosexual, omnisexual, pansexual y demisexual** entre otros muchísimos que abarcan una orientación no monosexual (que la que se siente atraída por un solo sexo o género, como las lesbianas, heterosexuales y gays) y se engloban dentro del paraguas del término bisexual. El motivo es simplificar las etiquetas. La FELGTB (Federación Española de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales) abogan por la unión entre orientaciones no monosexuales.

Si bien, no todas las personas con orientaciones no monosexuales se sienten identificadas dentro del paraguas bisexual por lo que es importante respetar tanto a quienes sí se sienten identificados/as/es dentro de él como fuera del mismo.

3. ALGUNOS TÉRMINOS DE IDENTIDAD DE GÉNERO Y VIH

A

Antirretrovirales: Son medicamentos para el tratamiento de infecciones por retrovirus como, por ejemplo, el VIH, que actúan bloqueando enzimas o proteínas para que el virus no pueda reproducirse.

Aunque los antirretrovirales no consiguen eliminar el virus, es decir, no pueden curar la infección, sí consiguen frenar su desarrollo en el organismo

La asexualidad es diferente del celibato, que significa abstenerse del sexo por decisión.

Asexual: Persona que no siente atracción sexual por otras personas. Sí pueden tener relaciones afectivas.

Autoestima sexual: Valoración que hacemos de nosotras mismas como personas sexuales, si nos consideramos de algún forma válidas o no y en qué grado o forma.

B

BDSM: Son prácticas eróticas libremente consensuadas. Este término combina las iniciales de las palabras Bondage, Disciplina, Dominación, Sumisión, Sadismo y Masoquismo.

BISEXUAL: Orientación de quienes sienten atracción emocional, afectiva y/o romántica hacia más de un género. El paraguas bisexual incluye a todas las opciones no monosexuales (**polisexual, heteroflexible, pomosexual, omnisexual, pansexual y demisexual**)

Bisexual es la B en LGBTQ+

C

Carga viral: Cantidad de VIH en la sangre. Cuanta más alta es la carga viral, mayor es el riesgo de tener problemas y enfermedades relacionados con un sistema inmunitario debilitado. Los antirretrovirales nos ayudan a mantener una carga viral baja.

Chemsex: Sesiones de sexo en pareja o grupal realizado bajo los efectos de diversas combinaciones de drogas para prolongar su duración durante un largo periodo de tiempo, desde varias horas hasta días.

Cisgénero o Cissexual: Persona que se identifica en el sexo y género que le fue asignado al nacer.

Sí te dijeron que eras "mujer" al nacimiento y te identificas a ti misma de esta manera, serías Cissexual.

Cissexual contiene el prefijo "cís" que significa "de este lado de"

Coitocentrismo: es la tendencia generalizada a considerar que si la práctica de las relaciones sexuales no culmina en penetración y orgasmo no son satisfactorias ni completas.

Cross-Dresser: Persona, generalmente cisgénero, que a veces usa ropa femenina siendo hombre o masculina siendo mujer para divertirse, entretener, disfrutar sexualmente o hacer una manifestación pública sobre los roles de género.

Cruising: Práctica que consiste en visitar zonas apartadas para mantener encuentros sexuales con personas normalmente desconocidas.

D

Drag o Transformismo: Persona que se disfraza y actúa en una presentación de género exagerada y teatral. Aunque se usa más comúnmente para referirse a artistas de travestismo (Drag Queen y Drag King), cualquier persona de cualquier género puede hacer cualquier forma

de Drag y no tiene necesariamente que ver con el sexo asignado al momento del nacimiento, la identidad de género o la orientación sexual.

Entre los superhéroes de Marvel está *Shade*, personaje drag queen mutante, cantante en un club nocturno. Entre los poderes de *Shade* está poder teletransportarse y acceder a una dimensión paralela a través de un abanico que lleva siempre.

Demisexual: Persona que sólo siente atracción sexual por aquellas personas con las que ha establecido previamente un vínculo afectivo o emocional.

A diferencia de las personas asexuales que experimentan deseo, las demisexuales solo se sienten deseo sexual si hay lazos emocionales previos

E

Estado serológico: Estado en el cual una persona tiene o no tiene anticuerpos detectables contra un antígeno determinado, medidos con un análisis de sangre.

VIH-seropositivo significa que una persona tiene anticuerpos detectables contra el VIH; **seronegativo** significa que una persona no tiene anticuerpos detectables contra el VIH.

Es importante conocer tu estado serológico, cuanto antes sepas, antes puedes tomar antirretrovirales para detener el avance del virus en tu cuerpo.

Estereotipo de género: Se refieren a juicios categoriales sobre las características de una persona por incluirse asignada en un grupo de género.

Estigma y Discriminación:

El **estigma** está relacionado con las actitudes, creencias y valores que pueden desarrollar prejuicios y llegar a rechazar, evitar y evitar y temer a quienes se perciben diferentes.

La **discriminación** es la conducta consecuencia de esas actitudes o creencias. Es decir, cuando el estigma hacia otras personas deja de ser una actitud para pasar a ser una acción. La discriminación priva injustamente a otras personas de sus derechos y oportunidades y tiene como consecuencia la exclusión o marginalización.

Si alguien siente rechazo hacia las personas con el VIH eso es **estigma**, pero si eso le lleva a prohibirles la entrada a un lugar público, o negarles un puesto de trabajo se convierte en **discriminación**.

F

Feminismo: es un movimiento social y político que se inicia formalmente a finales del siglo XVIII -aunque sin adoptar todavía esta denominación- y que supone la toma de conciencia de las mujeres como grupo o colectivo humano, de la opresión, dominación, y explotación de que han sido y son objeto por parte del colectivo de varones en el seno del patriarcado bajo sus distintas fases históricas de modelo de producción, lo cual las mueve a la acción para la liberación de su sexo con todas las transformaciones de la sociedad que aquella requiera.

G

Gay o Gai: Persona de género masculino homosexual, es decir, un hombre (cis o trans) al que le atraen los hombres.

GAY es la G en LGBTQ+

Género: Es la idea que tiene la sociedad sobre cómo debemos comportarnos, según nuestro sexo. Esta idea se traduce en normas, a menudo no escritas, que determinan la forma en la que expresamos nuestros sentimientos, nos vestimos o nos relacionamos con otras personas.

Género: Es una construcción social y cultural que basa su existencia en las diferencias objetivas que se dan entre los dos sexos, y es a partir de estas diferencias sobre las que cada cultura determina tanto las categorías de sexo como las de género. Y de aquí, las diferencias organizadas entre lo femenino y masculino, sobre cómo debemos comportarnos, según nuestro sexo. Esta idea se traduce en normas, a menudo no escritas, que determinan la forma en la que expresamos nuestros sentimientos, nos vestimos o nos relacionamos con otras personas.

En algunas culturas se supone que los chicos deben tomar las decisiones y que las chicas tienen un papel más pasivo. ¿Cuántas presidentas del gobierno o mujeres líderes de partidos conoces?

Género no conforme: Cuando la expresión de género de una persona no se ajusta o no desea ajustarse dentro de las categorías tradicionales masculinas o femeninas. Hay personas que no se sienten mujeres, pero tampoco hombres.

No estoy conforme con ningún género, ¿cómo será vivir sin etiquetas?

Género fluido: Es sentir que la propia identidad de género no es fija e invariable, y que puede cambiar con el tiempo. Una persona con género fluido puede sentirse masculina en algunos días, femenina en otros, tanto masculina como femenina, o ninguno de los dos. No tiene nada que ver con el tipo de órganos genitales que se poseen ni con su orientación sexual.

Género queer: Persona cuya identidad de género no es solo un hombre o una mujer, pero se identifica con ambos, una combinación de géneros masculinos y femeninos, o ninguno de los dos.

Género queer: Persona cuyo género trasciende la concepción binarista de la sociedad sobre el género que establece dos géneros (hombre y mujer), a menudo no conformándose a ello.

"Queer" procedente del anglosajón, fue usada como un insulto para lo que algunas personas consideran gente "rara", hasta que un grupo de personas decidió adoptar el término para definirse a sí mismas, así dejó de ser un insulto: ¡somos gente queer!

H

Heterocentrismo o heteronormativo: Parte de la suposición de que lo “normal” es ser heterosexual, lo que es “raro” o se sale de la norma es ser homosexuales, bisexuales o queer.

Heterosexual: Las personas heterosexuales sienten una atracción por personas del género opuesto: los hombres heterosexuales sienten atracción por las mujeres, y las mujeres heterosexuales por los hombres.

Proviene del griego hetero = otro, y del latín sexus = sexo.

Homofobia: Es el miedo, el odio o la incomodidad frente a las personas lesbianas, gais o bisexuales. La *transfobia* es el miedo, el odio o la incomodidad frente a las personas transgénero o que no siguen los modelos de género tradicionales. La bifobia y lesbofobia son un tipo de LGTBfobia relativa al desprecio a las personas bisexuales y lesbianas respectivamente.

Para acabar con la discriminación en los países que forman la Unión Europea, el 17 de mayo se celebra el Día Internacional contra la Homofobia y la Transfobia

Homosexualidad: Las personas homosexuales sienten una atracción por las personas del mismo sexo. El término gay se utiliza a veces para describir a las personas homosexuales de cualquiera de los dos sexos.

Homosexualidad: Las personas homosexuales sienten una atracción constante en el plano emotivo, romántico, sexual o afectivo por personas del mismo género

En culturas de la antigüedad como la civilización egipcia, romana o griega, entre otras, la homosexualidad entre hombres era una práctica aceptada socialmente

HSH: Significa hombres que tienen sexo con hombres. Incluye a cualquier hombre que tiene prácticas sexuales con otros hombres independientemente de cuál sea su identidad sexual: gay, bisexual, transgénero, transexual, heterosexual, o cualquier otro término.

Muchos hombres tienen prácticas homosexuales sin considerarse gais.

I

Identidad de género: Sentimientos relacionados con el concepto que las personas tiene de sí mismas como ser sexual, y que les representa en la sociedad. Experiencia individual e interna de vivir el género, que puede o no corresponder con el género asignado al nacer.

Indetectable: La cantidad de virus en sangre se mide en copias del VIH por mililitro de sangre. Se considera que una persona es **indetectable** cuando presenta menos de 50 copias/mililitro. Esto se logra a través de la correcta y consistente toma de medicamentos antirretrovirales.

Ser indetectable significa que, si el virus en sangre no se puede detectar, tampoco se puede transmitir.

INDETECTABLE=INTRANSMISIBLE

Infección de Transmisión sexual (ITS): Son infecciones cuyo mecanismo de acción principal es la transmisión sexual, incluyendo sexo vaginal, anal y oral. La presencia de determinadas infecciones de transmisión sexual puede aumentar el riesgo de transmisión del VIH.

En el año 2017 se registraron 8.722 infecciones de gonorrea en la población de 20 a 24 años

Infecciones Oportunistas: Nuestro organismo tiene gérmenes, que nuestro cuerpo controla sin muchos problemas cuando nuestro sistema inmune funciona correctamente. Pero si el sistema inmune está debilitado debido al VIH, las infecciones se aprovechan y nuestro cuerpo no puede combatir estos gérmenes provocando problemas de salud.

Intersexualidad: Se refiere a las personas que nacen con rasgos biológicos que están establecidos como masculinos y femeninos a la vez. El sexo biológico está marcado por los genitales, gónadas, cromosomas, hormonas y otros caracteres secundarios. Por lo tanto, en las personas intersexuales estos factores se desarrollan en sus cuerpos fuera de la norma binaria establecida.

Intersexualidad es la I en LGBTQ+

Intransmisible: Es intransmisible aquello que no puede ser transmitido por ninguna vía. Cuando una persona con el VIH está en tratamiento y tiene carga viral indetectable **no transmite** el virus.

L

Lesbiana: es una mujer que siente atracción sexual, física, emocional y/o sentimental únicamente hacia las mujeres. En países hispanohablantes el término gay solo hace referencia a la homosexualidad masculina y no se aplica a mujeres lesbianas.

En España muchas lesbianas reivindican el uso de términos como bollera, para reapropiarse del insulto y no quieren ser invisibilizadas dentro del término gay.

Persona de género femenino homosexual, es decir, una mujer (cis o trans) a la que le atraen afectivamente y sexualmente las mujeres.

Lesbiana es la L en LGBTQ+

LGBTIQ+:

El término LGBTQ+ lo forman las siglas de las palabras lesbiana, gai, bisexual, transgénero, transexual, travesti, intersexual y queer. El símbolo + hace referencia a los colectivos que no están incluidos en las siglas anteriores.

M

Monosexismo: Estructura social que opera bajo la presunción de que todas las personas son monosexuales (heterosexuales o homosexuales). Una estructura que proporciona privilegios a las personas monosexuales y que sistemáticamente discrimina o borra a todas aquellas que no lo son (como las bisexuales). (Definición de la activista Bi Shiri Eisner)

MSM: Mujeres que tienen sexo con mujeres, independientemente de que se identifiquen como lesbianas, homosexuales, heterosexuales o bisexuales.

N

No Binario: Puede utilizarse como una identidad específica. Es una persona que no se identifica con las categorías tradicionales de hombre o mujer. Y como un término paraguas de identidades de género fuera de los binarios. El término hace referencia directa al binarismo de género o la idea de que solo hay dos categorías de experiencia de género.

O

Omnisexual: Orientación de quienes sienten atracción emocional, afectiva y/o romántica hacia todos los géneros. Se incluye dentro del paraguas bisexual.

Orientación sexual: Todos tenemos una orientación sexual. La orientación sexual está relacionada con las personas que nos atraen y con las que deseamos tener una relación física, emocional o espiritual. Se pueden diferenciar como tú te identificas sexual y tus prácticas sexuales. Puedes identificarte heterosexual, pero tener prácticas sexuales donde personas de tu mismo género estén implicadas.

Se trata de quién te atrae, a diferencia de la identidad de género que trata de quién eres.

P

Poliamor: Persona que mantiene más de una relación íntima y afectiva al mismo tiempo, con el pleno conocimiento de todas las personas involucradas.

Polisexual: Orientación de quienes sienten atracción emocional, afectiva y/o romántica hacia más de un género, pero no hacia todos. Se incluye dentro del paraguas bisexual.

Pansexual: Orientación de quienes sienten atracción emocional, afectiva y/o romántica independientemente del género de la persona. Se incluye dentro del paraguas Bisexual.

Periodo de Ventana: Periodo de tiempo que transcurre desde que la persona se infecta por el VIH hasta el momento en el que el sistema inmunológico produce niveles de anticuerpos detectables mediante las pruebas diagnósticas.

Sí la prueba es de 4ª generación, hecha en laboratorio con sangre, el resultado negativo, a las 6 semanas (mes y medio) de la última práctica de riesgo, es definitivo.

Plurisexual: Personas cuya atracción sexual o romántica están dirigidas a más de un sexo o género. Aquí se encontrarían bisexuales, pansexuales, polisexuales, omnisexuales o trisexuales.

Polisexual: Personas que sienten atracción sexual, emocional y/o romántica hacia personas de más de dos géneros y/o sexos, pero no necesariamente todos los sexos y/o géneros.

Profilaxis Post exposición (PEP): Consiste en tomar medicamentos antirretrovirales, generalmente durante un mes, después de un episodio de exposición de alto riesgo al VIH.

Profilaxis Pre exposición (PrEP): Es una estrategia de prevención de la infección con el VIH orientadas personas VIH negativas para reducir el riesgo de contraer el VIH a través de la toma de medicamentos.

En España el Sistema Nacional de Salud (SNS) financia desde el 1 de noviembre de 2019 la profilaxis pre-exposición (PrEP).

Q

Queer: Ver Género Queer

Queer es la Q en LGBTQ+

R

Roles de género: Definiciones sociales o creencias implícitas en la sociedad que marcan las normas y expectativas socioculturales de comportamientos y actitudes que son considerados como apropiados y deseables para la población.

S

Slam o slamming: Es una práctica que consiste en inyectarse droga por vía intravenosa para tener después relaciones sexuales bajo los efectos de esas sustancias. Es una práctica minoritaria, que tiene una mayor prevalencia entre hombres homosexuales sin ser ni mucho menos una práctica frecuente.

Serodiscordante: Pareja en la que sólo uno de sus miembros tiene el VIH.

Tanto en parejas heterosexuales como homosexuales, las personas con VIH protegen a sus parejas manteniéndose indetectables.

Serofobia: Es el miedo, rechazo o prejuicio hacia las personas con el VIH. Este rechazo está basado en la falta de conocimiento sobre el VIH y sus formas de transmisión

El 51 % de la población española aún cree que se puede seguir transmitiendo el virus aunque tenga la enfermedad controlada

Seroprevalencia: Proporción de personas que viven con el VIH en una población concreta.

En España es del 0,4%, es decir, 4 por cada 1.000 habitantes.

Serosorting: "Sorting" significa clasificar en inglés y este término se refiere a la selección de parejas sexuales que tienen el mismo estado serológico al VIH para practicar sexo sin protección.

Sida: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirido. Síntomas y signos que revelan el deterioro del sistema inmunitario causado por el VIH. En castellano, sida es considerada una palabra y no un acrónimo

Cuando el VIH no se trata médicamente se llega a la fase avanzada o sida. Ocurre cuando hay un recuento de linfocitos CD4 de menos de 200/mm³, o si se presentan ciertas infecciones oportunistas.

Sistema binario: Sistema que se compone de dos partes, donde la pertenencia a una excluye la pertenencia a la otra. El género (hombre / mujer) y el sexo (masculino / femenino) son ejemplos de sistemas binarios.

Muchas personas consideran que la clasificación binaria limita y condiciona su identidad de género y la forma de percibir su sexualidad

T

Trans*: Término que engloba Trans* con un asterisco es un término que engloba, diferentes expresiones e identidades de género, como son: trans, transexual, transgénero, etc. El asterisco señala el pluralismo más allá de las normas sociales binarias impuestas. Además, hace referencia a luchas comunes, recuerda que no existe una única visión de qué implica ser trans, trans*, transexual o transgénero.

Trans es la T en LGBTQ+

Transgénero: Persona cuya identidad de género es diferente del sexo asignado al momento del nacimiento. Tiene deseo de cambiar su expresión y representarse a la sociedad desde otra identidad.

Transexual: Personas que se identifican con el género distinto a su sexo biológico. Persona que adquiere las características físicas de las personas del sexo contrario mediante tratamiento hormonal o quirúrgico.

Travesti: Persona que siente el impulso de personificar el sexo opuesto y vestirse con la vestimenta que lo caracteriza. Para algunas personas puede provocar conflictos afectivos por la prohibición social de romper una norma convencional.

Tavesti y drag son expresiones culturales, no son identidades ni orientaciones. aunque son fenómenos fuertemente arraigados y relacionados identitariamente con el colectivo LGTBI, que durante años ha trabajado su propia subcultura.

No existe relación entre el hecho de ser hombre o mujer y vestir de una determinada forma

Transición: el proceso social, personal, legal y/o médico por el que una persona trans pasa para lograr que su identidad de género se ajuste a su expresión de género.

Transmisión vertical: Ocurre de una madre con el VIH, que no está en tratamiento, a su bebé.

La transmisión vertical sucede por medio de la placenta durante el embarazo, durante el parto, o en la lactancia a través de la leche materna

V

Vías de transmisión del VIH: Los fluidos que pueden transmitir el VIH son: sangre, semen, flujo vaginal y leche materna.

Para existir riesgo de transmisión, el VIH tiene que estar presente en una concentración elevada y además haber una vía de entrada en el organismo: heridas abiertas o vía que conduzca al torrente sanguíneo; mucosas del organismo, especialmente la del tracto genital femenino, el pene o el ano; úlceras o llagas en la piel

VIH: Virus de la Inmunodeficiencia Humana, es un virus que ataca al sistema inmunitario, que cuando se debilita, dificulta que el cuerpo pueda defenderse de infecciones y otras enfermedades.

De 3.381 nuevos casos de VIH en España en 2017, 402 correspondieron a jóvenes de entre 15 y 24 años, lo que representa el 11% de los nuevos diagnósticos.