

TeensHealth.org

A safe, private place to get
doctor-approved information
on health, emotions, and life.



Atracción y orientación sexual

(Sexual Attraction and Orientation)

Tener sentimientos sexuales es parte natural de la vida. A medida que las personas abandonan la niñez y atraviesan la adolescencia hacia la adultez, sus sentimientos sexuales se desarrollan y cambian.

La adolescencia es una época de cambios

Durante los años de la adolescencia, los sentimientos sexuales se despiertan de nuevas formas debido a los cambios físicos y hormonales que se producen en la pubertad. Estos cambios afectan tanto al cuerpo como a la mente y es posible que los adolescentes se hagan preguntas sobre nuevos —y, con frecuencia, intensos— sentimientos sexuales.

A muchas personas les lleva tiempo comprender quiénes son y en qué se están transformando. Parte de esa comprensión incluye los sentimientos y atracciones sexuales de la persona.

El término “orientación sexual” se refiere al sexo (es decir, masculino o femenino) hacia el que la persona se siente atraída. Existen diferentes tipos de orientación sexual:

- **Heterosexual.** Las personas heterosexuales sienten una atracción romántica y física hacia miembros del sexo opuesto: los hombres heterosexuales sienten atracción por las mujeres y las mujeres heterosexuales sienten atracción por los hombres. A veces se hace referencia a los heterosexuales como “hetero”.
- **Homosexual.** Las personas homosexuales sienten una atracción romántica y física hacia personas del mismo sexo: las mujeres que sienten atracción por otras mujeres son lesbianas; a los hombres que sienten atracción por otros hombres se los suele llamar gays. (El término “gay” también se utiliza, en algunas ocasiones, para describir a personas homosexuales de cualquier sexo).
- **Bisexual.** Las personas bisexuales sienten una atracción romántica y física hacia personas de ambos sexos.

Los adolescentes, ya sean hombres o mujeres, suelen descubrir que tienen pensamientos y atracciones sexuales. Para algunos, estos sentimientos y pensamientos pueden ser intensos, e incluso confusos o

perturbadores. Esto puede ser así especialmente en el caso de las personas que tienen pensamientos románticos o sexuales sobre alguien de su mismo sexo. Podrían preguntarse: “¿qué me pasa?” o “¿soy gay?”.

Pensar de manera sexual tanto en personas del mismo sexo como del sexo opuesto es bastante frecuente a medida que uno comienza a distinguir los sentimientos sexuales emergentes. Esta clase de imaginación sobre personas del mismo o del otro sexo no significa necesariamente que la persona pueda clasificarse dentro de una determinada orientación sexual.

Algunos adolescentes también pueden experimentar sexualmente, incluso con personas del mismo sexo, durante los años en los que exploran su propia sexualidad. Estas experiencias no necesariamente definen, por sí mismas, si una persona es gay o heterosexual.

¿Las personas escogen su orientación sexual?

La mayoría de los profesionales de la salud, incluidas las organizaciones como la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) y la Asociación Psicológica Estadounidense (American Psychological Association), opinan que la orientación sexual abarca una compleja combinación de factores biológicos, psicológicos y ambientales. Los genes de una persona y los factores hormonales innatos también podrían desempeñar una función. Estos profesionales de la salud creen que, en la mayoría de los casos, la orientación sexual, sea cual sea el motivo de su origen, no puede simplemente elegirse.

Pero no todos están de acuerdo. Algunos opinan que los individuos pueden escoger hacia quién se sienten atraídos y que las personas homosexuales han elegido sentirse atraídos por personas del mismo sexo. En algunos casos, la orientación sexual de una persona, independientemente de cuál sea, podría verse influida por las experiencias de vida.

Sin embargo, existen muchísimas opiniones y estereotipos sobre la orientación sexual, algunos de los cuales podrían ser dañinos para personas de cualquier orientación. Por ejemplo, tener una apariencia o intereses más “femeninos” no significa que un joven sea gay. Y tener una apariencia más “masculina” no significa que una joven sea lesbiana. Al igual que con otros aspectos de la vida, si se hacen suposiciones basadas únicamente en el aspecto se pueden sacar conclusiones equivocadas.

¿Cómo es la vida de los adolescentes homosexuales?

A muchos gays y lesbianas puede parecerles que se espera que todos sean heterosexuales. Por tal motivo, algunos adolescentes gays o lesbianas pueden sentirse diferentes a sus amigos cuando los heterosexuales que los rodean comienzan a hablar sobre sentimientos románticos, citas y sexo. Estos adolescentes pueden sentir que deben fingir sentimientos que no experimentan para encajar e incluso que es necesario negar quiénes son o que deben ocultar una parte importante de ellos.

Estos sentimientos, junto con el miedo a los prejuicios, pueden hacer que personas que no son heterosexuales mantengan su orientación sexual en secreto, incluso ante amigos y familiares que podrían brindarles su apoyo.

Algunos adolescentes gays o lesbianas les confían su orientación sexual a unos pocos amigos y familiares que les brindan su aceptación y apoyo. A esto se lo suele llamar “declararse”.

Muchos adolescentes lesbianas, gays o bisexuales que se declaran como tales ante sus amigos y familiares reciben total aceptación por parte de éstos y de sus comunidades. Se sienten cómodos ante la atracción hacia personas del mismo sexo y no experimentan ansiedad al respecto.

Pero no todos tienen los mismos sentimientos o buenos sistemas de apoyo. Las personas que sienten que deben ocultar quiénes son o que temen el rechazo, la discriminación o la violencia pueden sufrir un mayor riesgo de problemas emocionales, como la ansiedad y la depresión.

Algunos adolescentes gays que no cuentan con sistemas de apoyo pueden correr un mayor riesgo que los adolescentes heterosexuales de abandonar la escuela, vivir en la calle, consumir alcohol o drogas y, en algunos casos, intentar infligirse daños corporales.

Se cree que estas dificultades son más frecuentes no por el hecho de ser homosexuales, sino porque los gays y las lesbianas tienen más probabilidades de sufrir incompreensión, aislamiento social o maltratos debido a su orientación sexual.

Obviamente, esto no les sucede a todos los adolescentes homosexuales. Muchos adolescentes gays y lesbianas y sus familias no tienen más dificultades que otras personas durante la adolescencia.

La importancia de hablar

Sin importar cuál sea la orientación sexual de una persona, aprender sobre la sexualidad y las relaciones puede ser difícil. Puede ser de ayuda hablar con alguien sobre los sentimientos confusos inherentes al crecimiento; quizás con uno de tus padres u otro familiar, un amigo cercano, un hermano o un consejero escolar. No siempre es fácil encontrar con quién hablar, pero muchas personas descubren que confiar en alguien que sienten cercano y confiable, aunque no estén seguros de su reacción, resulta una experiencia positiva.

En muchas comunidades, los recursos como los grupos de jóvenes integrados por adolescentes con problemas similares pueden ofrecer oportunidades para hablar con otras personas que comprendan. Los psicólogos, psiquiatras, médicos de familia y consejeros capacitados pueden ayudar a los adolescentes a sobrellevar (en forma confidencial y privada) los sentimientos complicados propios del desarrollo de su sexualidad. Estos expertos también pueden ayudar a los adolescentes a sobrellevar las presiones de sus pares, el acoso y las intimidaciones que podrían enfrentar.

Sin importar si son gays, heterosexuales, bisexuales o si no están seguros, casi todos los adolescentes tienen dudas sobre la maduración física y la salud sexual (por ejemplo, cómo evitar las enfermedades de transmisión sexual). Es importante encontrar un médico o profesional de la salud —alguien que pueda ofrecer consejos médicos confiables— para conversar sobre estos temas.

Si bien el comportamiento y los sentimientos sexuales son una parte importante del desarrollo humano,

todavía quedan muchas preguntas sin responder sobre la sexualidad humana. Los investigadores se encuentran constantemente con nueva información y, sin lugar a dudas, sabremos más sobre la orientación sexual en el futuro.

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD

Fecha de revisión: abril de 2009



Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

© 1995-2011 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.