

GUÍA DE MUJERES NO HETEROSEXUALES

¿Qué es el sistema sexo-género?

La discriminación de la mujer no-heterosexual

50+ mujeres que deberías conocer

Tips para una relación sana

¿Qué es la violencia intragénero?

Recursos para encontrarte



QUIENES SOMOS

Edita:

Fundación Triángulo Comunidad de Madrid.
Por la Igualdad Social de Lesbianas, Gais, Bisexuales y Trans.

Colabora:

Grupo de mujeres voluntarias de Fundación Triángulo Comunidad de Madrid.
Área de Educación, Cooperación Internacional, Área de Juventud, Área de Mujer
y Área de Festivales de Cine.

Subvenciona:

Consejería de políticas sociales y familia. Comunidad de Madrid.



Dirección General de Servicios Sociales
e Integración Social

CONSEJERÍA
DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid

Diseño y maquetación:

Carmela García González

Contacto:

Madrid@fundaciontriangulo.es
Juventud.madrid@fundaciontriangulo.es
Mujeres.madrid@fundaciontriangulo.es
educación.madrid@fundaciontriangulo.es
www.facebook.com/triangulomadrid
www.fundaciontriangulo.org

Dirección:

C/ Meléndez Valdés 52, 1º D 28015- Madrid

Teléfono:

91593 05 40

Idea original:

Fundación Triángulo Madrid

Depósito legal:

M-42394-2018

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, esta guía no habría sido posible sin la colaboración de todas las mujeres que a lo largo del año 2018 han participado en la planificación, selección y creación de contenidos y que han regalado su tiempo para hacernos un poquito más visibles.

Por otro lado, queremos también agradecer la valentía de las mujeres no heterosexuales que han sido y son visibles, porque su labor como referentes tiene un valor incalculable para todas nosotras.

Y por último, pero no menos importante, a vosotras que nos leéis, a las mujeronas del Grupo de Mujeres de Fundación Triángulo y a lxs compañerxs que han estado apoyando en todo el proceso.

NOS PRESENTAMOS: ¿QUIÉNES, CUÁNDO CÓMO Y POR QUÉ?

Fundación Triángulo se fundó en 1996 para conseguir la igualdad de derechos políticos y sociales para gays, lesbianas, bisexuales y trans. Fundación Triángulo es una entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo es la igualdad social de lesbianas, gays, bisexuales o transexuales o lo que es lo mismo, que todas las personas tengan el mismo trato independientemente de su orientación sexual o identidad de género.

Aunque la sociedad ha avanzado mucho, aún existe gran cantidad de discriminaciones que se hacen notar sobre todo en las etapas vitales como la adolescencia, en las aulas, al buscar un trabajo, en la soledad de la noche frente a unos atacantes, etc.

La Fundación Triángulo desea que todas las personas podamos colaborar en romper esta situación injusta; en que dejemos de ser ciudadanas y ciudadanos de segunda: porque no queremos discriminaciones ni privilegios. Simplemente ser ciudadanía, como el resto. Fundación triángulo es una entidad que tiene como objetivo alcanzar la igualdad.

Por lo anterior, creemos que debemos realizar acciones que pongan a las mujeres en igualdad a los hombres. Históricamente las mujeres han estado invisibilizadas, y su orientación sexual ha pasado a ser un aspecto secundario. Si al hecho de que las mujeres eran invisibilizadas, le sumamos una orientación sexual o identidad de género fuera de la norma, nos encontramos con una doble invisibilización.

Esta es una guía divulgativa que pretende que las mujeres que tienen sexo con otras mujeres (MSM) tengamos de primera mano un material útil que nos sirva de referente para estar informadas. Dicho material, se ha elaborado a través de la participación y visibilización de realidades lesbianas, doble discriminación, identidad, perspectiva de género, que han sido el resultado de una actividad programada por el área de la mujer de Fundación Triángulo de Madrid.



POSICIONAMIENTO DE LAS AUTORAS DE LA GUÍA

Las mujeres que hemos colaborado en la redacción de este documento nos situamos políticamente bajo el enfoque de la interseccionalidad, utilizado por primera vez por Kimberlé Crenshaw en 1989, estando toda nuestra labor activista y de intervención social guiada por ésta, y con la guía que tienes entre las manos hemos querido hacer un reflejo este posicionamiento.

El término interseccionalidad, utilizado por primera vez por Kimberlé Crenshaw en 1989, analiza la interacción simultánea de las diversas discriminaciones y opresiones que puede padecer una persona y que configuran su identidad. No equivale a la suma de todas las causas de discriminación, sino más bien a la interacción de éstas en cada persona o grupo social, reflejando las diferentes estructuras de poder existente en la sociedad misma. Las mujeres que expresan su orientación sexual, como mujeres que se sienten atraídas por otras mujeres, tienen además de las causas históricas de discriminación, otra añadida, la discriminación por orientación sexual. Partiendo del supuesto anterior, si comparamos las oportunidades que van a tener dos mujeres, hay que atender a la suma de aquellos factores de opresión que presenta cada una; además, de la discriminación inicial por el mero hecho de ser mujer o leída como mujer.

CONCEPTOS BÁSICOS:

¿QUÉ ES EL SISTEMA SEXO - GÉNERO?

La sociedad occidental reproduce un modelo binario de socialización diferenciada que clasifica a las personas a partir del sexo observado al nacer. El sexo, entendido como un conjunto de caracteres genotípicos (XX, XY) y fenotípicos (genitales, vello corporal, mamas, cuerdas vocales, etc.) que madura hasta alcanzar la edad adulta, suele identificarse con el binomio «macho-hembra». En algunas personas conviven, sin embargo, caracteres sexuales femeninos y masculinos. Es el caso de las personas intersexuales, mal llamadas hermafroditas hasta hace unos años.



El género es la clasificación «hombre-mujer» que la sociedad hace de las personas en función de su sexo, es decir, es el conjunto de comportamientos y actividades que se atribuye a una persona desde su nacimiento en función de sus genitales externos. Se podría definir como un diagnóstico -no siempre acertado- que la profesión médica hace, cuando conoce los genitales del feto



o del/de la recién nacida/o. A partir de entonces el entorno próximo y el sistema social depositan en la persona unas expectativas de género cuyo incumplimiento supone una ruptura con lo establecido, una disidencia cuyas implicaciones afectan a diferentes esferas vitales (empleo, relaciones personales, estatus socioeconómico, etc.). El género es, entonces, una construcción social, y su conceptualización depende del contexto geográfico e histórico.

Como ya apuntábamos, diagnosticar el género de una persona en función de su sexo biológico puede ser un acto negligente. Las personas cis se sienten cómodas con el género que les fue asignado al nacer. Las personas trans, sin embargo, no sienten como propio el género que les fue impuesto. El concepto trans es entendido actualmente como un término paraguas que recoge realidades identitarias diversas (transexual, transgénero, género fluido, intergénero, bigénero, etc.). Estos términos adquieren, además, matices distintos en función del contexto lingüístico. El sentimiento de pertenencia a un género determinado se conoce como identidad de género.

Es importante diferenciar la identidad de género de un concepto radicalmente diferente: la orientación sexual. Esta última se refiere a la atracción sexual y/o afectiva sentida y/o manifestada hacia un determinado grupo de personas en función de su sexo y/o género. Esta diferencia podría resumirse de la siguiente manera: mientras que la identidad de género expresa “¿quién soy?”, la orientación sexual se refiere a “¿quién me gusta?”. Entender esta diferencia es fundamental porque se suele caer en el error de presuponer que una persona trans tiene que ser heterosexual. Por ejemplo, es frecuente pensar que una persona con genitales femeninos, a la que se asignó el género «mujer», pero cuyo género autopercebido es el de «hombre», tienen que gustarle las mujeres (por lo que suponemos que es heterosexual, es decir, un hombre a quien le gustan las mujeres). La realidad es que existen también personas trans no heterosexuales (bisexuales, lesbianas, gays y otras orientaciones).



LA DISCRIMINACIÓN A LO LARGO DEL CICLO VITAL DE LA MUJER NO HETERO

Dentro del grupo LGBT+, se suele situar a la mujer lesbiana en un plano similar al del hombre gay, sin considerar las diferencias entre ambos grupos. Estas diferencias vienen dadas por el mero hecho de ser mujeres o ser hombres, ya que la mujer siempre ha estado en un plano de inferioridad con respecto al hombre en temas económicos, políticos, educativos, de estatus social o de presencia cultural. Es por esto que los grupos LGBT+ siempre suelen estar dominados en mayor medida por los hombres, ya que tienen más poder al ocupar puestos clave, y la mujer es relegada a un segundo plano. Esto también hace que la subcultura gay tenga más fuerza y sea más visible que la subcultura lésbica, la cual aún trata de buscar su sitio dentro de la cultura dominante, que es la heterosexual, y dentro de la propia cultura homosexual.

Así pues, la representación social de la homosexualidad es principalmente masculina. Las lesbianas son mucho más visibles en el ámbito privado que en el público, así la visibilidad en la familia y en el círculo de amistades, es más amplia y se maneja mejor que la visibilidad en el mundo laboral, en el vecindario, los medios de comunicación, en la política o en el mundo empresarial.

Dentro de la poca visibilidad que hay de las relaciones homoeróticas lésbicas, mucha de esta está altamente estereotipada, no mostrando la diversidad existente y ofreciendo una imagen enmarcada entre el modelo que ofrece la pornografía para el consumo del heterosexual masculino y la imagen de la lesbiana que odia a los hombres.

En este contexto, surgen muchos problemas para las mujeres lesbianas o bisexuales para encontrar su propia identidad, inmersas en una sociedad que invisibiliza su sexualidad.

Esta invisibilización, en la mayoría de los casos se traduce en discriminación. Nosotras entendemos que la discriminación que principalmente nos afecta es por razón de sexo, que es aquella que basada en el sexo, tenga por objeto menoscabar el reconocimiento de las mujeres. Sin embargo, las mujeres no solo somos sexo, sino que tenemos inherentes otras características, y debido a ello, en este apartado, vamos a diferenciar la discriminación por sexo y la discriminación por motivos de orientación sexual, identidad de género o expresión de género. Los tipos de discriminación no son aislados, sino que confluyen en las mujeres que tienen sexo con otras mujeres, la citada interseccionalidad al comienzo de esta guía. A continuación resumimos una clasificación de los tipos de discriminación que pueden sufrir las mujeres LBT:

Discriminación por razón de sexo:

- Discriminación directa: situación en la que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sexo, de manera menos favorable que otra en situación análoga.
- Discriminación indirecta: situación aparentemente neutra que pone a personas de un sexo en desventaja particular con respecto a personas del otro, salvo que esta situación pueda justificarse objetivamente en atención a una necesidad legítima.
- Discriminación múltiple: situación en la que se encuentra una mujer, cuando aparte de ser discriminada por ser mujer, lo es además por motivo de su orientación sexual.

Discriminación por razón de orientación sexual o identidad de género:

- Discriminación directa: situación en la que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a orientación e identidad sexual, de manera menos favorable que otra en situación análoga.
- Discriminación indirecta: situación aparentemente neutra que pone a personas de una orientación o identidad sexual concreta, en desventaja con respecto a personas de otra, salvo que esta situación pueda justificarse objetivamente en atención a una necesidad legítima.
- Discriminación por asociación: cuando una mujer es objeto de discriminación como consecuencia de su relación con una persona, grupo o familia que incluya a mujeres LBT.
- Discriminación por error: persona o grupo de personas que son objeto de discriminación por orientación sexual, identidad de género o expresión de género como consecuencia de una apreciación errónea.

VISIBILIZACIÓN DE LAS MUJERES NO HETERO: REFERENTES INTERGENERACIONALES

En los últimos años, se ha dado un empujón importante al principio de igualdad de trato y oportunidades, reduciendo la brecha existente entre mujeres y hombres. En concreto en los medios de comunicación, se han tomado medidas para la eliminación de contenido sexista en las producciones, pero a pesar de este rápido avance, queda mucho por recorrer.

Las más veteranas recordaréis cuando era impensable que una actriz, deportista o celebrity saliera del armario públicamente. Los rumores, las intromisiones en la vida privada y el cuestionamiento de la sexualidad desde un enfoque despectivo y enjuiciador, sin embargo, sí han estado muy presentes en los medios de comunicación. No es hasta hace apenas una década que las actitudes LGBTI-fobas comienzan a ser objeto de la sanción social en nuestro contexto. A nivel de referentes, también se ha experimentado una rápida evolución: de una absoluta invisibilización antes de los 90, pasando por la ridiculización y estereotipado de los personajes LGBT+ entre 1990 y la primera década del 2000, para llegar, por fin, a la época actual, donde, aunque en pequeñas cantidades, se pueden encontrar representaciones positivas y un desarrollo adecuado de los personajes: es el caso de series como Sense8, Orange is the New Black, Orphan

Black, Lost Girl o Anatomía de Grey, entre otras. No obstante, en cuestión de abolir la concepción tóxica del amor romántico aún queda un largo camino por delante. A pesar de los pasos de gigante de los últimos 10 años, la representación de la diversidad sigue siendo algo minoritario y en muchos entornos tabú, por lo que la lucha continúa.

En adelante, te mostramos un listado de referentes, que si bien, no es exhaustivo, ha sido generado de manera participativa y consensuada por el grupo de mujeres de Fundación Triángulo. Esperamos que te pique la curiosidad y sigas la pista a las mujeres que están y a las que no están en el listado, y por supuesto, te invitamos a compartirlas con nosotras y a participar en el grupo de mujeres que se reúne los lunes de 18:30 a 20:00 en la sede de Fundación Triángulo.

ARTE



Olga de Dios

(Actualidad) Es una autora e ilustradora española que trabaja como profesional en el entorno del diseño gráfico y la ilustración, creando cuentos infantiles creativos y algunos tratando temas del colectivo LGBTI.

Carla Berrocal

(Actualidad) Ilustradora y dibujante de cómics. También promotora de la Asociación de Autoras de Cómics y presidenta de la Asociación Profesional de Ilustradores de Madrid (APIM). En sus obras aborda temáticas de género y LGBTI, entre ellas se encuentra "Epigrafiás", una novela gráfica que habla de la historia de Natalie Clifford Barney, poeta, feminista y pacifista abiertamente lesbiana del s. XX.



CINE Y TELEVISIÓN



Anabel Alonso

(11 de noviembre de 1964) Es una presentadora de televisión, humorista y actriz de cine, teatro, televisión y doblaje española. A principios de la primera década del 2000 dio vida al personaje de 7 vidas Diana Freire, que en la temporada 6 se define como lesbiana, algo que podría considerarse premonitorio, ya que en 2016 la actriz se declaró abiertamente lesbiana.

Raven-Symoné

(10 de diciembre de 1985). Es una actriz, cantante, diseñadora de moda, compositora, bailarina y productora afroamericana. Ha aparecido en varias series de televisión como Olivia Kendall en The Cosby Show y Nicole Lee en Hangin' with Mr. Entre 2003 y 2007 protagonizó That's so Raven, una serie adolescente sobrenatural de Disney Channel. En agosto de 2013 publicó un tweet donde se declaraba lesbiana y se alegraba de que en muchos estados de EEUU comenzaba a ser legal el matrimonio igualitario. Fue pareja de AzMarie Livingston entre 2012 y 2015.



Samira Wiley

(15 de abril de 1987) Actriz y modelo afroamericana, conocida por su papel de Poussey en la serie de Netflix Orange Is the New Black y como Moira en The Handmaid's Tale. Recibió una nominación para los Primetime Emmy de 2017 como mejor actriz secundaria por The Handmaid's Tale. En 2017 se casó con la guionista Lauren Morelli.



Ellen DeGeneres

(26 de enero de 1958) Comediante, actriz y presentadora de televisión estadounidense. En los 90 protagonizaba la serie Ellen, en cuyo último episodio salió del armario. Este valiente acto sin precedentes le costó años de ostracismo televisivo y desde entonces ha continuado con su activismo. Actualmente conduce El show de Ellen y comparte su vida con la actriz Portia de Rossi con quien se casó en 2008 y mantiene una relación desde 2005.



Portia de Rossi

(31 de enero de 1973). Portia Lee James DeGeneres, conocida como Portia de Rossi, es una actriz australiana-estadounidense. Es conocida por su papel de abogada de Nelle Porter en la serie de televisión Ally McBeal y de Lindsay Bluth Fünke en la comedia Arrested Development.





Rosie O'Donnell

(21 de marzo de 1962) Comediante, actriz, productora ejecutiva y presentadora de televisión estadounidense. Apareció recurrentemente en series como Will & Grace, Queer as Folk y The Fosters. Se declaró abiertamente lesbiana en 2002 y está implicada en múltiples proyectos humanitarios. En 2004 se unió legalmente con la productora de Nickelodeon Kelly Carpenter, con quien tiene 4 hijxs. Ha sido

una potente activista en favor de los derechos de las parejas homoparentales, criticando duramente las políticas de George W. Bush.

Jodie Foster

(19 de noviembre de 1962) Es una actriz de cine y directora de cine estadounidense. Debutó con sólo dos años protagonizando un anuncio de televisión de las cremas bronceadoras Coppertone. Muchas personas, la recordarán por dar vida a Clarice Starling en "El silencio de los corderos" (1991), considerada icónica. Ha ganado 2 Globos de Oro y un Oscar a lo largo de su carrera, y fue precisamente en la ceremonia de los Globos de Oro 2013 donde se identificaría públicamente como lesbiana.



Zoie Palmer

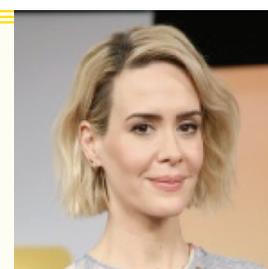
(28 de octubre de 1977) Actriz inglesa-canadiense, más conocida por su papel como la doctora Lauren Lewis en Lost Girl, donde interpreta a una doctora humana que trabaja para los faes de la luz y que mantiene una relación romántica con un súcubo bisexual. Palmer es una persona comprometida con las causas sociales y los derechos de la infancia, puedes echarle un ojo a su cuenta de twitter (@zoiepalmer)

donde es bastante activa. En los Canadian Screen Awards 2014 se mostró públicamente como lesbiana, agradeciendo el premio a su pareja, Alex Lalonde.



Sarah Paulson

(17 de diciembre de 1974) Actriz estadounidense conocida por sus papeles en las temporadas de la serie de televisión American Horror Story desde 2011 hasta la actualidad. En la temporada 2 y la temporada 7 da vida a dos personajes lésbicos. En la actualidad mantiene una relación sentimental con la también actriz Holland Taylor.



Holland Taylor

(14 de enero de 1943) Actriz estadounidense, más conocida por sus papel como la jueza Roberta Kittleson en The Practice, Camilla Dane en La cruda realidad y Evelyn Harper en Dos hombres y medio. Mantiene una relación con Sarah Paulson desde 2015.



Clea DuVall

(27 de septiembre de 1977) Actriz estadounidense de cine independiente. Aparece en películas como “Inocencia interrumpida”, “But I’m a cheerleader” o “The intervention”, de la que también es directora. Asimismo, podrás verla interpretando a la pareja de Lana (Sarah Paulson) en American Horror Story: Asylum o en la serie Carnival. Aunque no le gusta hablar ni ser preguntada sobre su orientación sexual, finalmente afirmó no ser heterosexual. En muchos de sus papeles da vida a personajes lésbicos, ¡adéntrate en su filmografía!



Cynthia Nixon

(9 de abril de 1966) Actriz estadounidense conocida principalmente por interpretar a Miranda Hobbes en la serie de televisión de la HBO, Sex and the City. En 2003 hizo pública su relación con una mujer, después de una larga relación con un hombre. Tras realizar polémicas declaraciones sobre su orientación sexual, que en principio denominó una “alternativa”, actualmente se identifica como bisexual. El 19 de marzo de 2018, Nixon, anunció su candidatura como Gobernadora del Estado de Nueva York.



Patricia Velásquez

(31 de enero de 1971) Actriz, ex reina de belleza y ex-supermodelo venezolana. La recordaréis por su papel como Anck-Su-Namun en “La momia” (1999) y “El retorno de la momia” (2001). Esta actriz cuenta con una importante labor filantrópica por los derechos de la infancia. En 2013 protagonizó la película de temática lésbica “Liz en septiembre”. La actriz habló abiertamente sobre su orientación sexual en su biografía “Straight Walk”.



Elena Anaya

(17 de julio de 1975) Quizá recuerdes a esta actriz española por su papel como una de las vampiras de “Van Helsing”, o por su personaje protagonista en “La piel que habito”, pero casi seguro que muchas de vosotras la recordaréis en el peculiar film “Habitación en Roma”. Los rumores sobre su orientación sexual son legendarios, si bien, ella nunca ha hecho declaraciones al respecto. En 2017 tuvo a su primer hijo con la diseñadora Tina Afugu Cordero.



Ellen Page

(21 de febrero de 1987) Actriz y activista canadiense. Fue nominada a los premios Oscar y Globo de Oro en la categoría de mejor actriz por su actuación en Juno. Como parte de su discurso en una conferencia sobre los derechos de las personas homosexuales en Las Vegas en 2014, Ellen Page se declaró lesbiana, ya que consideró que hacerlo podría ayudar a otras personas LGBT+. En 2016 produjo y condujo la serie documental Gaycation, donde muestran la situación de la comunidad LGBT+ en diferentes países del mundo.



Monserrat Oliver

(13 de abril de 1966) Modelo, empresaria, actriz, productora y conductora de televisión mexicana. Ha participado con Televisa Deportes cubriendo los Juegos Olímpicos de Pekín 2008 y en Londres 2012. También ha cubierto los Mundiales de Fútbol en desde Sudáfrica 2010. Desde 2015 mantiene una relación sentimental con la modelo eslovaca Yaya Kosikova.



Michelle Rodríguez

(12 de julio de 1978) Actriz y modelo estadounidense. Es conocida por sus papeles de la típica chica dura y rebelde en éxitos hollywoodenses como The Fast and the Furious, Resident Evil, S.W.A.T., Avatar, etc.



Algunas personalidades de la farándula española: Toñi Moreno, María Casado, Sandra Barneda, Nagore Robles (GH-11), Raquel Morillas (GH-3) y un, por desgracia, no demasiado largo etcétera.

MÚSICA

Chocolate Remix

(Debut en 2013). Es un grupo argentino de reggaetón lésbico y feminista, liderado por la cantante, compositora y productora Romina Bernardo, también conocida como "Choco".



Alicia Ramos

(13 de septiembre de 1969). Cantautora trans y lesbiana canaria, rebelde y sin pelos en la lengua, canta sobre lo cotidiano, sobre la precariedad, sobre las revoluciones internas que tenemos con nosotras mismas, y crítica en tono de humor al poder y las personas que lo ostentan.



Tegan and Sara

(19 de septiembre de 1980). Grupo canadiense compuesto por las gemelas Tegan y Sara Quin, en activo desde 1995. Uno de los primeros referentes de la música lésbica, siendo ambas abiertamente lesbianas.



DEPORTE



Amelie Mauresmo

(5 de julio de 1979) Tenista profesional francesa retirada. Ha ganado 22 títulos en singles.

Gema Hassen-Bey

(2 de julio de 1967) Deportista paralímpica española que compitió en esgrima, ganadora de tres medallas de bronce en los Juegos Paralímpicos de Verano en los años 1992 y 1996.



Diana Taurasi

(11 de junio de 1982) Jugadora de baloncesto estadounidense que pertenece a la plantilla de la Phoenix Mercury de la WNBA y al UMMC Ekaterinburg de la Liga de Rusia. Es habitualmente reconocida como una de las mejores jugadoras de baloncesto de la historia.

CIENCIA

Sara Josephine Baker

(15 de noviembre de 1873 - 22 de febrero de 1945) Fue una doctora estadounidense. Fue la primera ciudadana de los Estados Unidos en recibir un doctorado en salud pública.



Sofia Kovalevskaya

(15 de enero de 1850 - 10 de febrero de 1891) Fue la primera matemática rusa de importancia y la primera mujer que consiguió una plaza de profesora universitaria en Europa. Creadora del teorema de Cauchy-Kovalevskaya.

Sally Kristen Ride

(26 de mayo de 1951 - 23 de julio de 2012) Fue una física estadounidense y astronauta de la NASA que en 1983 se convirtió en la primera mujer de Estados Unidos en alcanzar el espacio exterior. Llegó a ser también una jugadora profesional de tenis en su país.



BAILE

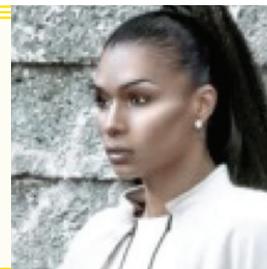


Rocío Molina Cruz

(1984 - actualidad) Es una bailaora y coreógrafa española. En 2010 obtuvo el Premio Nacional de Danza que otorga el Ministerio de Cultura de España en la modalidad de interpretación.

Leiomý Maldonado

(28 de abril de 1987 - actualidad) Conocida como la “Mujer Maravilla de Vogue”, es una bailarina, instructora, modelo, activista y bailarina de salón de baile puertorriqueña. Ella es la primera mujer abiertamente transgénero en aparecer en el Mejor Equipo de Baile de Estados Unidos de MTV.



REDES SOCIALES

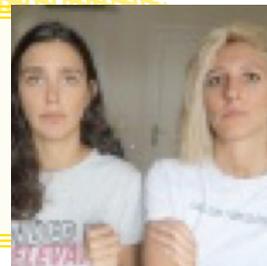


Bollicao

(1988). Durante la primera oleada de youtuber de fama en España, los vídeos de su canal Todo el Monte es Orgasmo recibieron montones de visitas. Con su vídeo “lesbianas primerizas” a muchas del gremio nos fidelizó. Esta canaria llegó a tener un espacio en TVE2 junto con Loulogio. Actualmente se ha enfocado hacia otros proyectos y su canal de youtube está inactivo, pero visitable.

Devermut

Esta pareja de Barcelona (Marta y Sara), lucha por dar visibilidad al colectivo LGBTI desde YouTube, donde tienen 177.074 suscripciones, e Instagram con 108.4 mil seguidoras/es.



Sara Rotella y Adrianna DiLorenzo

Este dúo de youtubers y cineastas canadienses es conocido internacionalmente por sus vídeos en tono de humor sobre las relaciones lésbicas y las series y personajes de televisión lésbicos. En 2016 lanzaron la película Almost Adults, protagonizada por las actrices de la webserie LGBT+ Carmilla. Echa un vistazo a The Gay Women Channel y pasa un buen rato con sus “Pillow Talk”.

Abigail Frías

(11 de marzo de 1994). Youtuber española más conocida por su personaje en línea, Adelita Power. Publica vlogs y vídeos en su canal AdelitaPower.



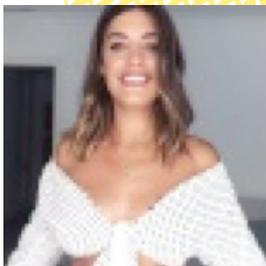
Yellow Mellow

(1989) Melo Moreno García es una YouTuber española nacida un 19 de enero en Perpiñán, Francia, pero que ha vivido prácticamente toda su vida en España.



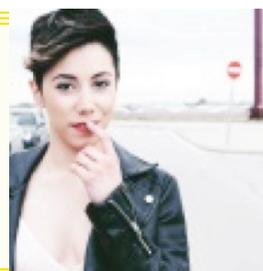
Aida Domenech

(23 de octubre de 1989). Es una bloguera española de moda conocida como Dulceida.



Yaiza Redlights

Es una youtuber española, conocida en las redes sociales. Actualmente Sex Coach, certificada por la ICF (International Coach Federation), y enfocada en usar las redes sociales para promover una educación sexual sin tabúes, divertida y educativa.



MODELOS

Yaya Kosikova

(Septiembre de 1986). Ha sido modelo para grandes firmas como Neiman Marcus, Michael Star, Chris Aire, Esteban Cortázar, Marc Bouwer o Tracy Reese. Mantiene una relación con la presentadora mexicana Monserrat Oliver desde 2015, siendo ambas muy activas en Instagram.



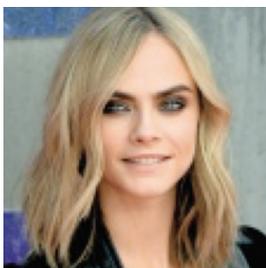
Stella Maxwell

(6 de marzo de 1990) Es una modelo, actriz y reina de belleza española ganadora de los títulos Miss España 2008 y Miss España Universo 2013. A nivel internacional es conocida por su participación en certámenes de belleza como Miss Universo y Miss Mundo.



Cara Delevingne

(12 de agosto de 1992) Modelo, escritora y actriz británica. Ganó el premio a la Modelo del año en los Premios de la Moda británica en 2012 y 2014. Ha sido modelo en marcas como: H&M, Dolce & Gabbana, Victoria's Secret, Chanel, Zara, DKNY. Inició su carrera en la actuación en el año 2012.



POLÍTICA

Ada Colau

(3 de marzo de 1974) Destaca como activista social. Fundadora de la Plataforma de Afectados por la Hipoteca en Barcelona en 2009 y portavoz hasta mayo de 2014. Es alcaldesa de Barcelona desde 2015, siendo la mujer en ocupar ese cargo político. Ha mencionado abiertamente su identidad como bisexual en diversas ocasiones.



Angela Davis

(26 de enero de 1944) Filósofa, activista afroamericana antirracista y feminista, ex miembro de las Panteras Negras, dirigente histórica del partido comunista de Estados Unidos, profesora de Historia de la Conciencia en la Universidad de California en Santa Cruz. Es una de las grandes luchadoras en contra de la discriminación racial y a favor de los derechos humanos.



Marielle Franco

(27 de julio de 1979 y murió asesinada 14 de marzo de 2018) Socióloga y política brasileña, militante de los derechos humanos, como feminista defendió los derechos de las mujeres y el empoderamiento de las mujeres negras en Brasil.



Purificación Causapié

(1 de octubre de 1964) Licenciada en Filosofía y Letras. Militante feminista y política española, es concejala del PSOE en el Ayuntamiento de Madrid y portavoz desde el 3 de agosto de 2015, es Miembro de la Comisión Permanente Ordinaria de Participación Ciudadana, Transparencia y Gobierno Abierto (Portavoz). También, ha ocupado diversos cargos en la Junta de Andalucía como jefa del Gabinete de la Consejera para la Igualdad y Bienestar Social en 2004.



ARTISTAS QUE YA NO ESTÁN

Chavela Vargas

(17 de abril de 1919 - 5 de agosto de 2012) Cantante mexicana de ranchera. Le dieron el Premio a la Excelencia Musical de la Academia Latinoamericana de las Ciencias y Artes de la Grabación en el 2007. Participó en varias películas como actriz en Frida (2002) y Babel (2006) e incorporando sus canciones en varios filmes de Pedro Almodóvar. En los últimos años de su vida habló abiertamente sobre su orientación sexual, algo que le había sido difícil hacer antes. Te recomendamos ver el documental biográfico póstumo realizado por Catherine Gund y Daresha Kyi.



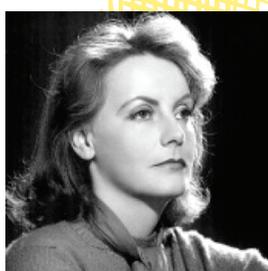


Frida Kahlo

(6 de julio de 1907- 13 de julio de 1954) Pintora “surrealista” mexicana, tiene unas 200 pinturas, en las que destacan los autorretratos sobre su vida personal. Expuso sus pinturas en Francia en 1939, pero la fama no llegó hasta la década de los 1970, contó con la admiración de pintores e intelectuales de su época como Pablo Picasso, Vasili Kandinski, André Breton y Marcel Duchamp. Mantuvo una relación abierta con el, también pintor, Diego Rivera y entre los romances paralelos que tuvo se encuentra Chavela Vargas.

Maritrini

(12 de julio de 1947 - 6 de abril de 2009) Compositora y cantante española. Fue galardonada con un Disco Multidiamante en 2005. Sus letras son consideradas un manifiesto del empoderamiento femenino, teniendo gran protagonismo en la transición española. Pasó 40 años conviviendo con Claudette, que era oficialmente su representante, y que la acompañó hasta el día de su muerte. Cuentan las personas que la conocían, que a pesar de no haber hablado públicamente nunca de su orientación sexual, ella no ocultaba que era lesbiana cuando le preguntaban.

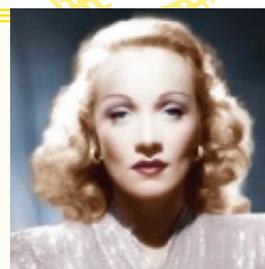


Greta Garbo

(18 de septiembre de 1905 - 15 de abril de 1990) Actriz sueca, nacionalizada estadounidense, fue uno de los rostros femeninos más representativo del Hollywood de los años 20 y 30, retirándose en 1941. En total contaba con treinta películas filmadas, dos cortometrajes y varias publicaciones. Tuvo cuatro nominaciones a los premios Óscar como mejor actriz, siendo galardonada con uno honorífico en 1954. Su soltería y desinterés por los hombres dio pie a rumores sobre su orientación sexual. Entre los romances que se le atribuyen se encuentra la actriz Mercedes Acosta y la también actriz Marlene Dietrich.

Marlene Dietrich

(27 de diciembre de 1901 - 6 de mayo de 1992). Actriz y cantante alemana, nacida en una localidad próxima a Berlín. Recibió una educación estricta, aprendiendo francés, inglés, latín y a tocar el violín. Fue una incansable detractora del nazismo. Con 16 años debutó como violinista caracterizada de hombre y en 1922 recibiría su primer papel en un film alemán titulado “Así son los hombres”. En la década de los años 30 colaboró con el director Josef von Sternberg, dando lugar a películas como “El ángel azul”, “Marruecos”, “La venus Rubia” y “El diablo es una mujer”. En 1939 conseguiría la nacionalidad estadounidense. A Marlene se le atribuyen múltiples relaciones, tanto con hombres como con mujeres, entre las que destacan personalidades como la de Edith Piaf, Mercedes Acosta, Greta Garbo, John Wayne y Gary Cooper. A pesar de vivir estas relaciones de manera paralela a su matrimonio con Rudolf Sieber, nunca se divorció de éste.





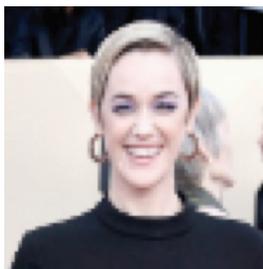
Marisa Roësset

(1904 - 1976) Fue una pintora española contemporánea a la Generación del 27, siendo considerada una de las Sinsombrero. Compartió aulas con Salvador Dalí, entre otros, y cobró prestigio tras exponer en el Lyceum Club Femenino. Mantuvo una duradera y discreta relación con la fundadora, directora y profesora de la Escuela Superior de Canto de Madrid Lola Rodríguez Aragón (29 de septiembre de 1910 - 30 de abril de 1984), a quien legó toda su obra pictórica al fallecer y con quien sería enterrada en la tumba familiar de la familia Rodríguez Aragón, que puedes visitar en la Sacramental de San Isidro.

LITERATURA / ESCRITURA

Staceyann Chin

Poetisa, artista de performance y activista por los derechos de las personas LGBT+. Destacamos su poema "All oppression is connected".



Lauren Morelli

(22 de julio de 1982) Escritora estadounidense. Comenzó con cuentos cortos y pequeñas piezas de blog hasta que consiguió su primer puesto de escritora profesional en la serie Netflix 2013 Orange Is The New Black. Casada con Samira Wiley.

Yolanda Arroyo Pizarro

(29 de octubre de 1970) Es escritora y se considera lesboterrorista. Ha publicado libros que denuncian y visibilizan las relaciones entre personajes anti hegemónicos, sexodiversos e interraciales. Entre sus enfoques literarios también promueve la discusión de la afroidentidad, el poliamor y la confrontación al opresor. Fue seleccionada en 2007 como una de las escritoras latinoamericanas más importantes por el Hay Festival en el Bogotá 39 de Colombia. Además, dirige la Cátedra de Mujeres Negras Ancestrales.



Libertad Morán

(13 de febrero de 1979) Escritora española, especializada en narrativa de temática LGBT. Fue finalista del Premio Odisea con su novela Llévame a casa en 2003. Ha publicado una trilogía sobre el personaje de Ruth, una treintañera madrileña con una vida sexual y sentimental ajetreada.

Adela Martín López

(1986) Autora novel que trabaja temas para evitar la discriminación por motivos de orientación sexual y expresión de género. Es activista feminista y bisexual.



Elvira Sastre

(1992) Poeta, escritora, filóloga y traductora literaria española.

Sarah Waters

(21 de julio de 1966) Escritora británica. Vive actualmente en Londres. Tras hacer sus estudios en la Universidad de Kent y terminar una tesis sobre literatura inglesa, ha sido librera y profesora. Su primera novela, El lustre de la perla apareció en 1998 y tiene por tema el lesbianismo en la época victoriana.

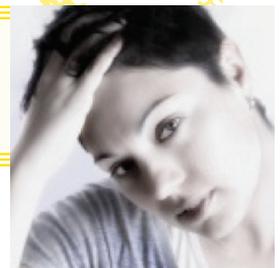


Clara Asunción García

(1968) Escritora española. Sus obras abarcan un amplio abanico de géneros, entre los que se encuentran la intriga romántica, el drama intimista, el erotismo o la novela negra.

Eley Grey

Profesora de Geografía e Historia, autora de Las mujeres de Sara.



Beatriz Gimeno

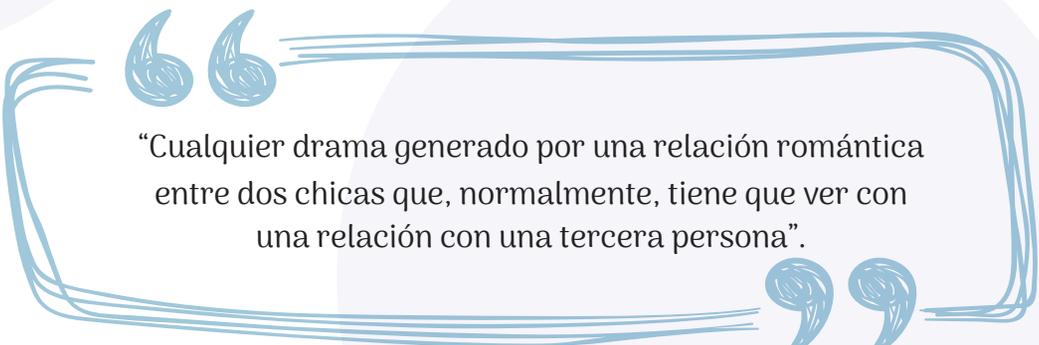
(9 de mayo de 1962) Política y activista española en favor de los derechos LGBT. Desde junio de 2015 es diputada por Podemos de la X Legislatura de la Asamblea de Madrid y responsable del área de igualdad de Podemos en la Comunidad de Madrid.

¿TODO ES BOLLODRAMA?

TIPS PARA CONSTRUIR UNA RELACIÓN SANA

Muchas de vosotras sentiréis escalofríos sólo con mencionar el bollodrama. ¿Quién no ha entrado en una app de ligar con la armadura puesta y el radar anti-bollodramas activado? Encontrarse con este término en el ámbito relacional de las mujeres no heterosexuales, ya sea vía app o en cualquier otro contexto, es algo tan cotidiano como bajar a comprar el pan. Ahora bien, ¿qué se entiende por bollodrama y qué implicaciones trae consigo?

Por suerte o por desgracia, para dar respuesta a las anteriores cuestiones no podemos acudir a la Real Academia de la Lengua Española, sin embargo, Sam Martínez recoge en un artículo de Maglet Revista la definición que las vloggeras @devermut compartieron, y dice así:



“Cualquier drama generado por una relación romántica entre dos chicas que, normalmente, tiene que ver con una relación con una tercera persona”.

Si diseccionamos la anterior cita, podemos separar claramente dos conceptos: por un lado el drama asociado a la mujer e intensificado al tratarse de una relación entre dos mujeres y, por otro, los celos. En el imaginario colectivo, la figura estereotipada de la mujer se sigue presentando a día de hoy como emocional e impulsiva, que necesita el amor para sentirse realizada, y, es aquí donde se conecta el (bollo) drama con los celos. No obstante, el conflicto no siempre se presenta en forma de celos y tampoco necesariamente existe una tercera persona implicada. Llegadas a este punto, es lógico preguntarse: “y entonces, ¿qué tiene de especial el bollodrama?”. La respuesta es tan simple como parece: que es bollo. Que es entre mujeres y que se presupone de manera inherente a nuestras relaciones. El bollodrama podría considerarse como la perfecta confluencia entre el sexismo y las desventuras del amor romántico, y es aquí donde entran en escena las implicaciones de estas creencias para nuestras relaciones.

Lo que entendemos por bollodrama, en muchas ocasiones, puede estar enmascarando una relación disfuncional donde existe un desequilibrio de roles, conductas de control como la invasión de nuestra intimidad mediante preguntas, registrando nuestras cosas o incluso nuestro móvil, la prohibición de actividades como salir con determinadas personas o la petición de explicaciones constante, seguida de la retirada de la palabra, atención u otras formas de chantaje emocional. La comunicación deficitaria es también un factor común de este tipo de relaciones y, en algunos casos, pueden estar presentes menosprecios e insultos.

Como hemos visto, la verdadera amenaza del bollodrama es la normalización de situaciones y conductas en la pareja que están muy lejos de ser saludables y por ello, a continuación, presentamos una lista de los 6 tips para construir una relación sana que sirva de armadura para luchar contra el bollodrama como destino irrevocable de nuestras relaciones.

Tips para construir una relación sana

Una relación saludable se cimenta en torno a cuatro ejes interrelacionados entre sí, donde podemos englobar diferentes aspectos que deben estar presentes:



1. ¡Exprésate! Manifestar nuestros sentimientos, expectativas, percepciones, pensamientos o preocupaciones es saludable y ¡NO es bollo drama! La otra persona no puede leer nuestra mente y evitar hablar de ello solo puede llevar a que los problemas crezcan o a perpetuar una situación con la que no estamos cómodas.

2. Comunícate de manera asertiva, defendiendo tu postura, pero sin atacar a la otra persona. Es importante comprender que la asertividad, no siempre conduce a modificar la conducta de la otra persona o la situación, no obstante, permite dar la oportunidad a la otra persona de entendernos y de pensar cómo se puede abordar la situación. En caso de que nuestros esfuerzos comunicativos no produzcan ningún cambio, podemos reevaluar el punto en que se encuentra la relación y hacia dónde queremos ir.

3. Habla desde el “yo” en lugar de hacerlo desde el “tú”. La forma en que transmitimos los mensajes es importante. No es lo mismo decir: “[yo] me sentí mal por lo que dijiste” que “[tú] me hiciste sentir mal”. Si nuestra intención es dialogar y buscar soluciones, hacer recriminaciones directas o usar un estilo comunicativo agresivo actúa como barrera y potencia la crispación.

4. ¡Di NO a las conductas de control! Están completamente fuera de lugar en una relación sana. Nadie tiene derecho a decidir por la otra persona ni invadir su intimidad. Si estas conductas aparecen, denotan falta de confianza y son un indicativo claro de que la relación no está funcionando.

5. Cada una es responsable de su felicidad a nivel individual y, entiende que la otra persona es su compañera y un apoyo, pero en ningún caso la única fuente de satisfacción, autorrealización o valoración.

6. ¡Presta atención a tus necesidades! El autocuidado es fuente de salud y si no nos cuidamos a nosotras mismas, difícilmente podremos ofrecer una relación de calidad a la otra persona. Las dos personas son responsables de su autocuidado.

7. Buscad el equilibrio en vuestra relación. Una relación igualitaria es una relación sana, por lo que las dos personas tienen el mismo valor e igual control sobre las decisiones que se toman, compartiendo responsabilidades y trabajando en equipo.

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA INTRAGÉNERO?

Dentro de una relación de pareja del mismo sexo pueden generarse dinámicas de violencia. Esto puede ocurrir cuando, por ejemplo, alguno de los tips ha fallado o se han producido situaciones que han generado dinámicas de poder-sumisión, con independencia de otros factores como el nivel educativo y económico.

La violencia intragénero, para el colectivo LGBT+ en la ciudad Madrid, se recoge en la Ley LEY 3/2016, de 22 de julio, de Protección Integral contra la LGBTifobia y la Discriminación por Razón de Orientación e Identidad Sexual, por tanto, nos vamos a ceñir a su contenido para mostrar aquellos recursos donde acudir en caso de que se pasemos por ella en primera persona o tengamos conocimiento de un caso.

La violencia en la pareja fue ampliamente descrita por Leonor Walker, quien también describió el ciclo de la violencia en parejas heterosexuales. Basándonos en dicho ciclo y aplicándolo a la violencia intragénero, se distinguen las siguientes fases:

- Fase de tensión.
- Fase de explosión.
- Fase de luna de miel.

Cada fase tiene sus propias características, pero no nos vamos a detener en ellas.

Nuestra propuesta es que si estás viviendo, has vivido, o en el futuro experimentas un episodio de violencia (física, sexual, económica, outing, psicológica, etc.), puedas tener un recurso dentro de ti que te ayude en un primer momento a ser consciente de la situación y ponerte manos a la obra para tratar de salir de ahí, porque compañera, si es amor, no duele.

Es importante entender que no existe un perfil de personalidad típico de la persona que agrede ni de la que es agredida, de lo que sí tenemos constancia es de una serie de elementos que nos arrojan luz sobre estas situaciones. A continuación, te mostramos una tabla guía en la que puedes consultar los elementos característicos de una relación donde hay violencia.



Si te has sentido identificada en lo anterior, compañera, te invitamos a que te informes sobre los recursos que asisten a víctimas y si por el contrario, esta guía que tienes entre las manos, te remueve porque has sido o pudieras ser agresora, también.

En Madrid, puedes dirigirte a las asociaciones y entidades LGBT+ para que te acompañen en tu proceso. No estás sola.

Tipo de violencia

Características

Preguntas tipo

Violencia psicológica

Actos o conductas que producen desvalorización o sufrimiento en la mujer, tanto en público como en privado.

- Amenazar.
- Humillar
- Exigir obediencia.
- Culpabilizar a la mujer.
- Utilizar conductas verbales coercitivas como insultos o burlas.
- Descalificar o ridiculizar la propia opinión.
- Impedir relaciones con amigos o familia.
- Controlar las salidas de casa.
- Abrir la correspondencia personal, escuchar y controlar conversaciones telefónicas.

- ¿Le grita a menudo?
- ¿Le habla de manera autoritaria?
- ¿Le insulta/ amenaza/ chantajea/ ridiculiza/ menosprecia?
- ¿La elogia y humilla alternativamente?
- ¿Ignora su presencia?
- ¿Le llama loca, estúpida, puta o inútil?
- ¿Le habla con un tono paternalista?
- ¿La culpa de todo lo que sucede?
- ¿Le pone en evidencia continuamente en público?
- ¿Le acusa de ser infiel sin motivo?
- ¿Le pone problemas para ver a su familia o amigos? ¿Les trata mal?

Violencia física

Cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el cuerpo de la mujer.

- Empujar. Abofetear. Golpear. Morder
- Tirar del pelo. Agarrar.
- Producir quemaduras.
- Puñetazos.
- No proporcionar ayuda ante lesiones derivadas de la agresión.
- Intentos de asesinato.

- ¿Alguna vez le ha golpeado/ le ha puesto la mano encima?
- ¿Qué hace cuando se pelean?
- ¿Le ha dado alguna bofetada?
- ¿Le ha empujado alguna vez durante una discusión?
- ¿Le ha echado alguna vez de casa?

Violencia sexual

Imposición a la mujer de mantener una relación sexual contra su voluntad.

- Cuando en esa relación se produzcan relaciones no consentidas se considera violación (que no necesariamente conlleva utilización de fuerza física)

- ¿Le obliga a tener relaciones sexuales contra su voluntad?
- ¿Alguna vez se ha sentido obligada a mantener una relación sexual sin que lo deseara?
- ¿Le fuerza a llevar a cabo prácticas sexuales que usted no desea?
- ¿Se siente libre para decidir el uso métodos anticonceptivos?
- ¿Se siente respetada por su pareja en las relaciones sexuales? ¿Tiene en cuenta sus deseos?

Violencia económica

Control por parte de la pareja de los recursos económicos. Implica que la mujer no participa en la toma de decisiones sobre la distribución del gasto del dinero.

- Controlar el manejo y uso que hace la mujer del dinero.
- Entregar cantidades insuficientes para el mantenimiento de las necesidades familiares.
- Impedir o negar a la mujer el derecho al trabajo.

- ¿Dispone de suficiente dinero?
- ¿Quién dispone del dinero de la pareja?
- ¿Quién es dueño de la casa?
- ¿Le pide explicaciones continuamente acerca de sus gastos?
- ¿Le acusa de no saber administrar el dinero?
- ¿Puede usted tomar decisiones sobre el manejo del dinero?

Violencia ambiental

Cualquier acto, no accidental, que provoque o pueda producir daño en el entorno para intimidar a la mujer.

- Dar golpes a puertas, romper objetos.
- Destrucción de objetos con especial valor sentimental.
- Maltrato de animales domésticos.

- ¿Cuándo se enfada rompe o tira objetos?
- ¿Golpea las puertas o la pared?
- ¿Desordena o ensucia a propósito? ¿Esparce la basura?
- ¿Invade la casa con elementos desagradables o que le atemorizan? (material pornográfico, armas)
- ¿Alguna vez ha roto/ estropeado intencionalmente algún objeto al que usted tenga especial aprecio?

GLOSARIO DE TÉRMINOS PARA ENTENDERENOS

Sexo

Se refiere a las diferencias biológicas que definen a mujeres y hombres. Es decir, al nacer con vagina o pene, te asignan una identidad de mujer u hombre. Más adelante veremos que esto no es tan simple.

Intersexualidad

Personas que tienen diferencias físicas, externas o internas, en sus características sexuales, que no encajan en lo que se ha denominado de forma general como “masculino” o “femenino”. Estos cambios no siempre son visibles al nacer.

Género

Comportamientos, actitudes y sentimientos que se asignan socialmente a cada persona en función de sus genitales: mujeres-sensibles, hombres-no lloran. También es importante ser consciente de la jerarquía que se dan a estos aspectos, siendo visto como superior lo referente a lo masculino.

Binarismo

Forma de clasificar la realidad desde dos polos opuestos como por ejemplo Hombre/Mujer, Homosexual/Heterosexual. Según esta clasificación sólo puedes pertenecer a una categoría, es decir, no puedes estar en dos a la vez y no identificarte con ninguna.

Identidad de género

Cómo te sientes respecto a ti misma, y cómo tu cerebro interpreta quién eres (mujer, hombre, queer, etc.). No tiene por qué coincidir con tu sexo asignado al nacer.

Queer

Persona que no se etiqueta en un determinado género ni sexualidad, sino que ve ambas como un continuo en transformación, dado que considera el género, la identidad y la orientación sexual como una construcción social y no biológica. Queer también pueden considerarse personas que no se acojan al binarismo normativo.

Expresión de género

Cómo expresas tu género (basándonos en roles de género), es decir, cómo te vistes, cómo te comportas, etc.

Trans

Persona en la que NO coincide su identidad de género con su sexo asignado al nacer.

Cis

Persona en la que SÍ coincide su identidad de género con su sexo asignado al nacer.

Orientación sexual

En referencia al tipo de personas que te atraen de forma sexual y/o afectiva. Aquí señalamos algunas de ellas:

Heterosexual

Quien se siente atraída por personas de distinto sexo o género.

Homosexual

Quien se siente atraída por personas del mismo sexo o género.

Monosexual

Quien siente atracción sólo por personas de un sólo sexo o género (engloba gay y lesbiana).

Bisexual

Quien siente atracción por personas de más de un género o sexo. Esta definición es más actual y pretende romper con el binarismo implícito que se daba en la anterior definición que nombraba a las personas bi como aquellas que siente atracción hacia “ambos sexos”, dando por hecho que sólo podían ser “hombre (cis) y mujer (cis)”.

Polisexual

Quien siente atracción hacia más de dos géneros, sexos o identidades de género concretas, no siempre a la vez, ni de la misma manera, ni con igual intensidad.

Pansexual

Quien se siente atraída por personas de cualquier sexo, identidad o expresión de género.

Demisexual

Quien siente atracción sexual sólo cuando se ha creado un vínculo emocional (romántico o no) con la otra u otras personas.

Asexual

Quienes no sienten deseo sexual ni se relacionan con las personas a través de lo sexual. Pueden tener pareja y enamorarse, y no tiene relación con la abstinencia sexual. Según sus orientaciones afectivas pueden ser heterorrománticas, homorrománticas o arrománticas.

Monosexismo

Norma socialmente impuesta que da por supuesto que toda persona es monosexual, entiendo que esta orientación es natural, lo que mantiene privilegio hacia éstas y discriminación hacia las no-monosexuales.

Heteropatriarcado

Forma de organización política, económica, religiosa, social y cultural basada en la idea de autoridad y liderazgo de los hombres sobre las mujeres, que además sólo considera como “normales” las prácticas heterosexuales.

Heteronormativo

Norma socialmente impuesta por la que se entiende que la heterosexualidad es la orientación sexual genérica y correcta, entendiéndose entonces que el resto de orientaciones e identidades son “desviadas” de lo normal. Además, implica suponer la heterosexualidad en todas las personas y considera válido únicamente el modelo tradicional de familia, frente a otros modelos de familias diversas.

Homonormativo

También basado en el modelo binario (mujer-hombre), considerando que la heterosexualidad y la homosexualidad son las únicas formas de relación, y que sólo quien encaja en estos parámetros merece reconocimiento social. Es la visualización de la homosexualidad desde una perspectiva androcentrista (de referentes masculinos).

LGBTIfobia

Miedo, odio y rechazo hacia personas no heterosexuales (lesbofobia, homofobia, bifobia, transfobia, etc.).

Interseccionalidad

Perspectiva que atiende a todos aquellos factores que afectan a las diferentes relaciones de poder, generando situaciones de discriminación concretas: género (masculino>femenino), etnia (blanca>no-blanca), orientación sexual (heterosexual>no-heterosexual), clase (rica>pobre), diversidad funcional, etc.

Feminismo

Movimiento social, político y cultural que promueve la igualdad legal, real y de oportunidades entre mujeres y hombres; además del reconocimiento de la multiplicidad de diversidades e identidades no normativas que son oprimidas bajo los mandatos del patriarcado. Señala privilegios y trabaja por la eliminación de las discriminaciones.

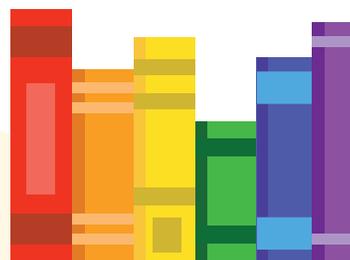
*Nota: ¡OJO! Esto son sólo categorías para describir diversas realidades y diferentes maneras de concebir el sexo y la sexualidad. Nadie encaja totalmente con una de ellas. Todas debemos ser libres de poder amar y sentirnos atraídas por quien queramos.

RECURSOS PARA ENCONTRARTE

Librerías

BERKANA: es una librería especializada en los temas LGBT abierta en 1993 en Madrid, España. Fue la primera librería LGBT+ de España y América Latina, se considera el equivalente hispano de la mítica Oscar Wilde Bookshop de Nueva York. Puedes encontrarla en la calle de Hortaleza, 62, 28004 Madrid o visitar su página web donde existe la posibilidad de realizar compra online.

CÓMPLICES: ubicada en Barcelona, se trata de una librería enfocada a la temática LGBT. Dispone de tienda online donde se pueden comprar libros en formato ebook o papel. Su teléfono es 934 12 72 83 y puedes visitar la tienda física en Carrer de Cervantes, 4, 08002 Barcelona.



Ocio nocturno

LAVAPIÉS

En los últimos años, este barrio madrileño se ha convertido en una nueva meca para las personas diversas, tanto en orientación sexual como en términos raciales. Te puede interesar visitar:

CLUB 33: bar nocturno enfocado al público femenino, con música variada para bailar y conocer gente. Antiguamente conocido como Medea, este pequeño pub de ambiente reúne todo tipo de personalidades, desde personajes de la vida política, hasta jóvenes y mayores que buscan un espacio donde expresarse libremente y pasar un buen rato. Lo encontrarás en la calle de la Cabeza, 33, 28012 Madrid.

LA BERENJENA: si te apetece disfrutar de una buena cena acompañada de un ambiente inclusivo cada día más popular en la comunidad lésbica, y de un servicio caracterizado por las valoraciones positivas que recibe de sus comensales, pásate por la calle del Marqués de Toca, 7, 28012 Madrid.

LA MALA MUJER: punto de encuentro feminista donde podrás encontrar tanto actividades y talleres principalmente dirigidas a mujeres lesbianas y trans, como un bar para tomar algo acompañada de juegos de mesa y buena música. Se encuentra ubicado en la calle del Mesón de Paredes, 76, 28012 Madrid.

LA OCHENTA: se trata de una discoteca ambiente LGBT+, en concreto lesbian friendly. La música hace honor al nombre. Puedes encontrarlo en la calle de la Sombrerería, 8, 28012 Madrid.

CHUECA

En el tradicional barrio gay de Madrid podemos encontrar 4 enclaves que han formado parte de la vida nocturna de las bolleras durante más de 10 años, con alguna que otra modificación:

ESCAPE · FULANITA DE TAL · FULANITA VIP · TRUCCO

Apps de contacto de chicas

En nuestro día a día tenemos una infinidad de aplicaciones para conocer gente, y en concreto para movernos por el ambiente virtual con las infinitas posibilidades que nos ofrecen. Unas aplicaciones están dirigidas al plano de compartir ocio y afinidades y otras son más cercanas a encontrar personas para mantener citas. Hemos seleccionado unas cuantas, son ampliables, porque las apps están de moda:

GAYVOX - La aplicación ideal para encontrar gays y lesbianas (Bisexual y Trans también) con más de 1.000.000 miembros activos. Puedes ver los perfiles de las y los miembros activos (¿Aventuramos miembros?), descubrir personas de tu entorno saber quién se fijó en tu perfil y chatear gratis con las personas conectadas. Sólo tienes que afiliarte de forma gratuita y a disfrutar.



TINDER - Tinder es la aplicación más popular para conocer gente. Tiene la versión básica, plus o la Gold. (Las dos últimas de pago). Usar Tinder es fácil y divertido: simplemente desliza el dedo a la derecha si te gusta alguien, o a la izquierda si pasas. Cuando alguien te corresponde, ¡es un match!

FEM - Es la nueva aplicación de videocitas para lesbianas y bisexuales. ¡Conoce a singles en tu zona! Ahora puedes ver vídeos de mujeres lesbianas afines a ti cercanas. Cuando estéis interesadas, ambas podéis chatear entre vosotras inmediatamente



WAPA - Aplicación de contactos de lesbianas, bisexuales o mujeres curiosas, más popular. Es rápida, intuitiva, sencilla y fácil de usar. La mayoría de sus funciones son absolutamente gratuitas, incluyendo el chat ilimitado.

ZOE - Aplicación gratuita de citas y redes sociales para mujeres lesbianas, bisexuales y queer mujeres en todo el mundo. Conoce mejor tus matches y mejor con test de personalidad de Zoe. Cuenta con su versión básica y otras de pago.

MOOVZ - Conéctate con gays, lesbianas, bisexuales, transgéneros y queers alrededor del mundo a través de Moovz; la única red social de la comunidad LGBTQ. Millones de personas LGBT se conectan, interactúan y encuentran contenido todos los días. ¡Entérate de lo que te estás perdiendo!



GINGERL - App para encontrar chicas que tienen sexo con otras mujeres. Es 100% gratuita. Sin anuncios. Filtra por estilo de vida, por gustos y por hobbies para encontrar las mujeres que más encajan contigo. ¡Te lo queremos poner fácil para hacer nuevos contactos!

LMATCH - LMatch - Apps Citas y Chat Lesbianas es una app gratis que te ayudará a conocer lesbianas, ligar, tener citas con mujeres y conocer gente nueva en la ciudad que desees.

HER - Rodéate de increíbles nuevas amigas lesbianas, ve a citas, encuentra eventos LGBTQ cerca de ti o sólo chatea. Her es el lugar ideal para todas las cosas gay. Es 100% gratuito. Sin anuncios, ni cargos extra. Construida por mujeres LGBTQ, para mujeres LGBTQ.

SPICY - Encuentra quién te gusta, y TÚ decides a dónde llevarlo. Celebramos la diversidad y damos la bienvenida a todas las lesbianas, bi y transgénero (LGBTQ) para unirse a la fiesta. Detrás de SPICY hay un equipo con una gran misión: quieren hacer la conexión más divertida, segura y asombrosa para las mujeres. Es completamente gratuita.

LESLY - Lesly es una de las mejores aplicaciones de citas lesbianas para lesbianas y mujeres bisexuales. Diversión sin compromisos con otras lesbianas adultas, ¡Lesly lo tiene todo!

Programa LGBTI Comunidad de Madrid (Lesbianas, Gais, Bisexuales y Transexuales)

Servicio de atención integral y especializada tanto a las personas homosexuales, bisexuales y transexuales, y a sus familias, con actuaciones de carácter formativo, informativo, de asesoramiento y sensibilización dirigida a la población LGTBI, a profesionales y a la sociedad, en general.

Este servicio, denominado Programa LGTBI tiene el objetivo de luchar contra la discriminación por motivos de diversidad sexual. Desde el mismo, a través de la intervención de un equipo multiprofesional se actúa en las siguientes áreas:

- Acogida e información
- Atención social
- Atención psicológica
- Atención jurídica
- Sensibilización y formación

Asociaciones LGBT+ Comunidad de Madrid

- AET Transexualia Asociación Española de personas Transexuales e Intersexuales. Ofrece noticias, información, documentos y foros.
- AMPGYL Familias contra la Intolerancia X Género Asociación de Madres y Padres de Gays, Lesbianas, Bisexuales y Transexuales
- Arcópoli Asociación de Lesbianas, Gais, Transexuales, Bisexuales y Heterosexuales de la Comunidad de Madrid.
- Asamblea Magdalenas Diversas Colectivo LGTBI del distrito de San Blas – Canillejas.
- Asamblea Transmaricabollo de Sol
- Asociación Ex-Presos Sociales La asociación ha sido creada por personas del colectivo de gays, lesbianas, transexuales y bisexuales que fueron represaliados durante el franquismo y en los comienzos de la transición española.
- AGFD Asociación Gitanas Feministas por la Diversidad.
- Asociación Respeta LGTBH La asociación trabaja en programas educativos y deportivos, campañas de prevención de I.T.S., así como en actividades por los derechos LGTBH.
- AVENes Red para la Educación y Visibilidad de la Asexualidad.
- Chrysallis Asociación de Familias de Menores Transexuales.
- COGAM Colectivo de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Madrid.
- Colectiva desorientada Colectiva autogestionada kuirfeminista, interseccional de personas plurisexuales.
- COLEGA Colectivo LGBT de la Comunidad de Madrid.
- Crismhom Asociación cristiana ecuménica de lesbianas, gays, transexuales, bisexuales y heterosexuales.
- DiversAH Asociación de Alcalá de Henares en defensa de la diversidad afectivo-sexual y de género.
- Eboli LGTBI Asociación LGTBI de Pinto.
- El Hombre Transexual Asociación Estatal HT, dónde encontrarás toda la información y últimas noticias sobre hombres transexuales.

- FELGTB Federación estatal de lesbianas, gays, transexuales y bisexuales.
- Frente de Liberación Sexual Madrid Sur Asociación LGTBI que lucha contra el heteropatriarcado y por los derechos humanos
- Fuenla Entiende LGTB Asociación juvenil que lucha y defiende los derechos del colectivo de lesbianas, gays, transexuales y bisexuales.
- Fundación Triángulo Entidad sin ánimo de lucro cuyo objetivo es que todas las personas tengan el mismo trato independientemente de su orientación sexual o identidad de género.
- Fundación 26 de Diciembre En Fundación26D luchamos por la construcción de espacios físicos y sociales especializados para mayores LGBT.
- Galehi Asociación de lesbianas y gais con hijos e hijas.
- Gaymer Asociación de personas LGTB+ que comparten la pasión por los videojuegos y la cultura visual.
- Gaytafe LGBTI+ Asociación LGTB+ de Getafe que busca la igualdad REAL y efectiva para las lesbianas, gays, transexuales, bisexuales y demás diversidad
- It Gets Better España Apoya a niños y niñas, adolescentes y jóvenes LGTB víctimas de acoso o bullying mediante las experiencias de otras personas
- KIFKIF Iguales para la integración Asociación de Lesbianas, Gays, Transexuales y Bisexuales de Marruecos.
- Legaynés Lesbianas, Gays, Transexuales, Bisexuales y Hetero friendlys del Sur de Madrid
- LGTB!pol Asociación sin ánimo de lucro, formada por funcionarios de FFCCSS, para la defensa del colectivo LGTBI, y el acercamiento entre estos y el ciudadano.
- OBETI Estudia y actúa desde la diversidad sexual LGTBIQ y el feminismo en los Derechos Humanos y los valores éticos sobre las realidades sociales y los ecosistemas.
- Plataforma 28J Plataforma de confluencia entre distintos colectivos LGTBI de la Comunidad de Madrid con motivo del 28J, día del Orgullo LGTBI.
- Plataforma Bisexuales Leganés Tiene como objetivo el autoconocimiento y la lucha por los derechos humanos.
- Plurisexualidades Madrid Plurisexualidades, lucha contra el monosexismo.
- REDI Red Empresarial por la Diversidad e Inclusión LGTBI.
- Valdiversa LGTBI Asociación LGTBI de Valdemoro.
- Ververipen Rroms por la diversidad.
- VISIBLE Asociación cultural que trabaja por la visibilización de la cultura LGTBQ en Madrid.

Clubs deportivos LGBT+

- GmadridSports. Club deportivo elemental, una asociación sin ánimo de lucro integrada por personas que tienen como fin participar en actividades deportivas. Hasta ahí somos como cualquier otro club, lo que caracteriza GMadrid Sports es que está integrado principal, aunque no exclusivamente, por homosexuales.
- Halegatos Madrid. Equipo de natación, aguas abiertas y saltos de trampolín máster.
- Liga Femenina Fulanita de Tal. Liga amateur femenina que lleva ya 11 años gestionando el fútbol femenino en la ciudad de Madrid. Fulanita Soccer se ha convertido en la mayor liga femenina nacional y europea con 25 equipos de Fútbol 7.
- Madrid Titanes Club de Rugby. Es el primer equipo de rugby de carácter gay inclusivo de España.

TRIÁNGULO 2.0: enRÉDate con nosotrxs

Para concluir esta guía, queremos invitarte a que te conectes con nosotrxs a través de las redes.

Si eres millennial y te va más lo gráfico que la lectura, síguenos en nuestra cuenta de Instagram:



@JuventudLGBT

Aquí podrás ver las actividades previstas para cada semana y tener una pequeña ventana al día a día del área joven de Fundación Triángulo.

Si por el contrario, eres más de leer, te invitamos a nuestro blog:



<https://mundojovenlgtbi.wordpress.com/>

donde podrás, entre otras cosas, leer cómo han transcurrido las actividades que se han realizado en la Fundación en nuestro diario de a bordo.

Por último, si eres una persona más clásica y te adaptas más a facebook, puedes seguirnos en:



<https://www.facebook.com/juventudLGBTmadrid.>

!Te esperamos!



¡Escanéame para visitar el blog desde tu móvil!

