

## OBJETIVOS

- Reconocer el derecho de todas las personas a vivir su sexualidad como la deseen
- Conocer los derechos lgtbiq+
- Romper con estereotipos y prejuicios respecto a la diversidad sexual
- Identificar actitudes y conductas homófobas presentes en nuestra sociedad
- Visibilizar la diversidad respecto a la preferencia sexual
- Cuestionar y ampliar deseos
- Tomar conciencia de la imposición de la heterosexualidad como norma.

## PERSONAS DESTINATARIAS

- Jóvenes y ciudadanía en general

## MATERIAL

- EXPOSICIÓN CARTELES
- Ordenador y proyector.

## CONCEPTOS CLAVE

- Heteronorma
- Lgtbfobia
- Diversidad sexual y de genero
- Plumofobia
- Espacios seguros

# UNA IMAGÉN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS

Esta dinámica fomenta la reflexión crítica sobre la diversidad sexual y los derechos LGTBI+, utilizando imágenes como disparadores para el diálogo. Analizaremos una selección de carteles que nos darán pie a hablar de diversidad sexual y género, derechos lgtbi y corporalidades fuera de la norma.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1. Explicamos y pactamos las normas del espacio: respeto, escucha, confidencialidad, no juicio. Es importante tener en cuenta que el pacto funciona en todas direcciones: entre el propio grupo y hacia la persona referente; así como de esta persona hacia el grupo.



2. CAL SABER: PREGUNTATE Aprovecharemos las preguntas del cartel para generar un espacio de debate.

### ¿Las chicas tienen vulva y los chicos tienen pene?

La identidad de género no siempre coincide con los genitales. Hay chicas que tienen pene y chicos que tienen vulva.

Además, lo que nos conforma como hombre o mujer biológicamente va mucho más allá de los genitales: incluye cromosomas, hormonas, órganos internos y externos. Reducirlo solo a los genitales es una visión simplista y binaria que ignora la diversidad. Y algunas veces los genitales pueden ser mucho más diversos.



que hablar de penes y vulvas nada más. Las personas intersex pueden tener genitales que no encajan con este sistema tan binario. En el you tube de sida studi encontraras una [lista sobre intersexualidad](#). por si quieres profundizar en el tema.

### ¿La orientación sexual puede cambiar?

Es habitual que a lo largo de la vida se amplíen o modifiquen nuestros deseos. Lo importante es estar conectadas con lo que sentimos y poder explorarlo libremente.

**⚠ Importante:** esto no significa que las terapias de conversión sean válidas o eficaces. Al contrario, son prácticas violentas, prohibidas por ley, que solo generan sufrimiento. La libertad de explorar deseos no tiene nada que ver con imponer cambios.

### ¿Las criaturas nacen sin género?

No debemos confundir identidad de género (cómo se identifica una persona) con género (el conjunto de roles y expectativas sociales asignadas según el sexo al nacer). El género es algo que es dado por el contexto social que otorga toda una serie de cualidades, comportamientos, atributos y expectativas a la criatura que acaba de nacer dependiendo de su sexo. En cada contexto y época es diferente.

Las criaturas nacen con genitales que la medicina clasifica como macho o hembra, y a partir de ahí se les asigna género masculino o femenino. Pero sabemos que ser hombre o mujer es mucho más que los genitales, y que estos no limitan nuestra identidad ni nuestra expresión. A medida que crezcamos sabremos si nos sentimos bien con el género asignado al nacer y decidiremos si nuestra identidad de género es la que se nos ha impuesto al nacer o en cambio queremos explorar otras.

### ¿Qué es lo más “normal”?

“Normal” viene de norma. Lo normal es lo que está dentro de la norma, y sabemos que normas como la heteronorma o la cisnorma nos limitan y nos hacen menos libres.

Salir de la norma no es fácil, por eso debemos celebrar y apoyar a quienes lo hacen y cuestionarnos si lo que somos o hacemos es realmente lo que nos hace felices o algo impuesto desde la normatividad. Cuando algo nos sorprende, no es porque sea malo, sino porque está fuera de lo que conocemos.

### ¿Una mujer trans puede ser lesbiana?

Sí. La identidad de género no determina la orientación/preferencia sexual. Una cosa es cómo te identificas (hombre, mujer, no binarie...) y otra hacia dónde se dirige tu deseo (gay, lesbiana, bi, pan, etc.).

### ¿Hay una manera correcta de querer?

No existe una única forma correcta de querer. Todas las formas de querer son válidas siempre que cumplan dos condiciones esenciales:

- Que nos hagan sentir bien.
- Que respeten a todas las personas implicadas.

El amor y el afecto son experiencias diversas: pueden ser románticos, sexuales, platónicos, familiares, comunitarios... Cada persona vive y expresa el cariño de manera distinta, influida por su historia, cultura, identidad y deseos.



Lo importante no es ajustarse a un modelo impuesto, sino construir relaciones basadas en:

- Consentimiento: todas las partes acuerdan libremente cómo quieren relacionarse.
- Respeto: reconocer los límites, necesidades y emociones de cada persona.
- Cuidado mutuo: procurar el bienestar propio y el de la otra persona.

No hay jerarquía entre formas de querer: una relación monógama no es “más correcta” que una relación abierta; una pareja no es “más válida” que una amistad profunda. Lo que importa es que las dinámicas sean saludables, libres y respetuosas.

## 2. CUERPOS ILIMITADOS, PLACERES INFINITOS, ORGULLO DIVERSO.



### Rompiendo mitos: Diversidad funcional / Diska y sexualidad

Este cartel busca cuestionar la falsa creencia de que las personas con diversidad funcional/ discapacidad no tienen sexualidad o no disfrutan del sexo.

Si vamos a tener sexo con una persona con diversidad funcional/ discapacidad , debemos actuar como lo haríamos con cualquier otra persona: preguntando por sus gustos, deseos y límites.

No demos por hecho que alguien que utiliza silla de ruedas no tendrá sensibilidad genital; cada persona tiene diferentes niveles de sensibilidad.

Es cierto que hay personas —con o sin discapacidad— que pueden no tener interés en el sexo genital. Pero eso no significa que no disfruten de una sexualidad plena. De hecho, muchas veces esto les lleva a explorar el placer de manera más amplia y enriquecedora, entendiendo la sexualidad como algo que va más allá de lo genital.

### Preguntas para el grupo

- ¿Por qué crees que existe la idea de que las personas con diversidad funcional/ discapacidad no tienen sexualidad?
- ¿Cómo crees que afecta a la vida y autoestima de las personas con diversidad funcional/ discapacidad este tipo de creencias?
- ¿Qué significa para ti vivir una sexualidad plena? ¿Crees que siempre implica sexo genital?
- ¿Por qué es importante preguntar sobre gustos, deseos y límites en cualquier relación sexual?
- ¿Qué otras formas de placer y conexión conoces que no dependan de lo genital?

## 3. LOS CUERPOS SON TERNURA , SEXY Y DESEABLE ES LA BLANDURA. Cuerpos diversos, deseos diversos

Este cartel busca romper con los modelos rígidos de belleza y ampliar nuestros imaginarios del deseo. Nos invita a visibilizar cuerpos de diferentes formas, tamaños y tonos de piel, porque todos los cuerpos son deseables.





El deseo no es fijo: se construye, se amplía y se deconstruye a lo largo de la vida. Ampliar nuestros deseos y placeres nos permite vivir una sexualidad más libre y enriquecedora.

Los modelos de belleza impuestos nos afectan a todos: nadie los cumple del todo, y esto genera incomodidad, presión y malestar físico y psicológico. Vivimos en una sociedad gordofóbica, donde se nos ha transmitido que estar gordo es sinónimo de enfermedad. Esto no es cierto: hay personas gordas completamente saludables, igual que hay personas delgadas con muy mala salud.

Es difícil quererse a uno mismo cuando todo el tiempo recibimos mensajes que invalidan nuestro cuerpo. La autoestima no surge sola: necesita co-estima, es decir, sentirnos queridos y valorados por otras personas.

Este cartel nos invita a celebrar la diversidad corporal, cuestionar los estereotipos y construir espacios donde todos los cuerpos sean reconocidos como válidos y deseables.

•¿Cómo influyen los modelos de belleza impuestos en nuestra autoestima y en nuestra forma de desear?

- ¿Has sentido alguna vez presión por cumplir con un ideal corporal? ¿Cómo lo gestionaste?
- ¿Por qué crees que se dice que vivimos en una sociedad gordofóbica? ¿Lo has visto en tu entorno?
- ¿Qué podríamos hacer para que se acepten y celebren todos los cuerpos?

#### 4. DE DONDE YO VENGO ES UN CRIMEN ENSEÑAR MIS COLORES



#### Ser parte de la diversidad sexual en el mundo

Hoy en día, en muchos territorios, vivir abiertamente como persona LGTBI+ puede implicar graves riesgos, incluyendo penas de cárcel, castigos corporales e incluso la pena de muerte.

En algunos países existen leyes específicas que criminalizan la diversidad sexual y de género, mientras que, en otros, aunque no haya legislación directa, la sociedad es profundamente lgbtfóbica, obligando a muchas personas a huir de sus países para proteger su vida y su libertad.

Para conocer la situación global, puedes consultar los mapas actualizados de ILGA Mundo:

 <https://ilga.org/es/mapas-ilga>

## ¿Qué ocurre en nuestro contexto?

Actualmente, en el Estado español contamos con una ley que nos ampara frente a situaciones de lgtbifobia, garantizando que tengamos los mismos derechos que el resto de la ciudadanía.

En Barcelona, disponemos del Observatorio contra la LGTBIofobia, donde podemos denunciar agresiones y recibir asesoramiento legal y apoyo si lo necesitamos

## 7. SUFICIENTEMENTE QUEER Y MUSULMÁN



Este cartel busca romper con el estereotipo que asocia automáticamente la identidad musulmana con la homofobia o la transfobia. A menudo se piensa que las personas musulmanas no pueden formar parte de la diversidad sexual y de género, pero esto no solo es falso, sino que también invisibiliza a muchas personas queer musulmanas que existen, resisten y reivindican sus identidades.

Hay muchas formas de vivir la espiritualidad y la religión, y es importante no caer en visiones simplistas o prejuiciosas. La diversidad también atraviesa las creencias religiosas.

Además, este estereotipo es instrumentalizado por discursos racistas, que utilizan la supuesta homofobia de comunidades musulmanas para justificar violencia, discriminación o exclusión. Es una forma de racismo disfrazado de defensa de derechos.

Sí, existen interpretaciones homófobas del islam, igual que las hay del cristianismo o de otras religiones. Pero eso no define a todas las personas creyentes, ni mucho menos a todas las comunidades.

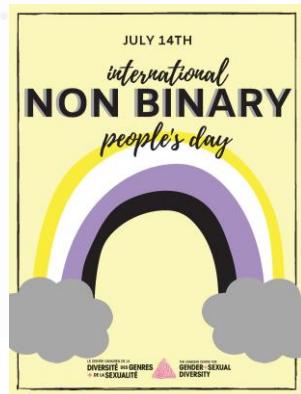
Este cartel nos invita a preguntarnos:

- Qué prejuicios tenemos sobre religión y diversidad?

Para seguir aprendiendo y visibilizando estas realidades, puedes explorar proyectos como:

<https://www.instagram.com/thequeermuslimproject>

## 8. IDENTIDADES NO BINARIAS



Rompiendo el binarismo: Identidades no binarias

Este cartel visibiliza a las personas que no se identifican exclusivamente con el género masculino ni con el femenino, y que construyen su identidad fuera de la lógica binaria del sistema cisnormativo, que asume que el sexo biológico y la identidad de género coinciden.

Las personas no binarias trascienden el binarismo de género y no se ajustan a las categorías tradicionales de “hombre” o “mujer”. Vivimos en una sociedad que nos presiona para encajar en modelos rígidos de feminidad y masculinidad, vinculados a nuestros genitales. Para muchas personas, estas categorías resultan incómodas y limitantes.

La identidad no binaria no es algo nuevo: a lo largo de la historia, en muchas culturas han existido personas que hoy podríamos entender como no binarias, y que eran valoradas por sus comunidades. Actualmente, siguen existiendo personas que se salen del binarismo en diferentes contextos y culturas alrededor del mundo.

Para profundizar en este tema, recomendamos la exposición disponible en:

<https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD26242.pdf>

## 9. ¿YA TIENES NOVIA? Rompiendo la heteronorma



Este cartel nos invita a reflexionar sobre la heteronorma, esa idea que asume que todas las personas son heterosexuals y que esta orientación es la correcta y deseable, invisibilizando otras posibilidades.

Desde la infancia, es común escuchar preguntas como: “¿Ya tienes novia?” (si eres chico) “¿Ya tienes novio?” (si eres chica)

Estas preguntas refuerzan la idea de que lo “normal” es ser heterosexual. Al no existir la pregunta sobre si te atrae alguien de tu mismo sexo, parece que esa posibilidad no existe, lo que genera malestar y aislamiento en quienes sí tienen esa preferencia.

La heteronorma está presente en libros de texto, series, películas, conversaciones cotidianas. Podemos invitar al grupo a pensar en series, libros o creadores (TikTok, Instagram) que rompan con esta creencia y muestren personajes LGTBIQ+ cuya identidad no sea un problema, sino parte natural de la historia.

- ¿Qué supone esta pregunta sobre la persona a la que se dirige?
- ¿Cómo se sentiría alguien que no es heterosexual al escucharla?
- ¿Qué otras frases o preguntas escuchamos que dan por hecho la heterosexualidad?
- ¿Por qué es importante usar un lenguaje que no presuponga la orientación sexual?
- ¿Cómo podríamos reformular esta pregunta para que sea más inclusiva?

## 10. NO ME TOQUES LA PLUMA



Este cartel busca cuestionar la plumofobia y poner en valor la expresión de género diversa. A partir de él, proponemos abrir el diálogo con el grupo preguntando:

- ¿Qué significa “tener pluma”?
- ¿Por qué nos incomoda lo que se sale de la norma?
- ¿Qué prejuicios se esconden detrás de ciertos comentarios?

**¿Qué es tener pluma?** Una persona “tiene pluma” cuando su expresión de género no se ajusta a lo que socialmente se espera de ella. Por ejemplo, chicos con gestos considerados afeminados o chicas con apariencia masculina. Esta expresión no tiene que ver con la orientación/preferencia sexual, sino con cómo se muestra cada persona.

Comentarios como:

- “A mí no me importa que sea gay, pero ¿por qué se mueve así?”
- “No entiendo, si te gustan las mujeres, ¿por qué te gusta esa marimacho que parece un tío?”

...revelan prejuicios y actitudes lgbtfóbicas, que rechazan lo diferente y buscan mantener la norma.

¿Y a las personas heterosexuales se les nota?

¿Lo hacen para llamar la atención?

Estas preguntas nos ayudan a ver cómo la normatividad está tan asumida que parece invisible, como si fuera neutral. Pero no lo es.

Los chicos que muestran fuerza, virilidad, deseo sexual hacia mujeres, que hacen comentarios sobre lo que “le harían” a una chica... también están expresando género, pero desde la norma.

¿Y tú? ¿Has evitado una prenda, un deporte, una forma de hablar o moverte por temor a no encajar?

Es fundamental sentirnos libres para expresarnos, vestirnos y comportarnos como nos apetezca. Y también es importante recibir con alegría la creatividad de género de quienes amplían posibilidades y rompen con lo establecido porque eso tiene un enorme potencial de cambio y libertad para tod@s.

## 11. NO PASA NADA POR SER MIOPE PERO TAMPOCO HACE FALTA IR PREGONÁNDOLO



¿Por qué sustituimos “gay” por “miope”?

Este cartel utiliza la palabra miope en lugar de gay para evidenciar lo absurdo de una frase que escuchamos con frecuencia:

“No pasa nada por ser gay, pero no hace falta ir pregonándolo.”

Este comentario refleja un malestar hacia la visibilidad LGTBI+. Quienes viven dentro de la heteronorma muchas veces no son conscientes de la cantidad de mensajes sobre heterosexualidad que recibimos constantemente: en medios de comunicación, películas, libros, conversaciones, publicidad...

Cuando las personas LGTBI+ hablan de su vida con la misma naturalidad que lo hacen las personas heterosexuales, se les acusa de “pregonarlo”, sin considerar el difícil recorrido personal que muchas han tenido que hacer para salir del armario y poder hablar abiertamente de su vida.

Estas frases son microagresiones: comentarios tan normalizados que pasan desapercibidos, y quienes los dicen rara vez se perciben como lgbtfóbicos. Por eso es importante detectarlos, analizarlos y eliminarlos.

Otros ejemplos de frases que esconden lgbtfobia

- “¿Por qué no hay un día hetero?”
- “Lo tuyo es vicio” (a personas bisexuales)
- “No pareces trans, estás muy conseguido”
- “Es solo una etapa”
- “Es súper masculino, no pensaba que pudiera ser gay”

La visibilidad no es un privilegio, es un derecho. Detectar y cuestionar estas frases es el primer paso para construir espacios donde todas nos sintamos bien.

## 11. ESTO ES UN ESPACIO SEGURO



¿Qué hace que un espacio sea seguro?

Propondremos al grupo reflexionar sobre qué convierte un espacio en un lugar seguro. Recogeremos sus aportaciones, destacando especialmente aquellas que señalan que un espacio seguro es aquel donde:

- No sentimos que se nos juzga.
  - Se nos escucha con atención y respeto.
  - Se tienen en cuenta nuestras necesidades.
  - Se respeta la confidencialidad si así lo pedimos.
  - Nos sentimos comprendidas.
  - Podemos ser nosotros mismos, compartir pensamientos, emociones y experiencias sin miedo al rechazo.
  - La diversidad es celebrada, no tolerada ni escondida.
- A partir de esta reflexión, preguntaremos si sienten que sus grupos de amistades son espacios seguros. Abriremos el diálogo sobre la importancia de generar estos espacios, recordando que es responsabilidad de todos crearlos y cuidarlos.

---

Si estamos en un grupo donde hay juicio constante, falta de empatía o de escucha, es legítimo cuestionarnos qué tipo de personas nos rodean y si queremos seguir formando parte de ese entorno.

Podemos invitarles a imaginar qué pasaría si salieran del armario en su grupo de amistades:

- ¿Sería bien recibido?
- ¿Habría apoyo o rechazo?

Es importante remarcar que todos podemos ser “la persona diferente” en algún momento de nuestras vidas: por nuestro origen, color de piel, cultura, clase social, cuerpo, deseo o identidad de género. Por eso, es fundamental aprender a ponerse en el lugar de la otra persona, entendiendo que ese lugar también podríamos ocuparlo nosotros en otro contexto o etapa.