

Orientación sexual

Hablar de orientación sexual ya no es un tema tabú. Cada vez más personas buscan entender qué sienten, cómo viven sus relaciones y de qué manera conectan emocional o sexualmente con otras personas. La orientación sexual forma parte de la identidad de cada individuo y puede vivirse de formas muy diferentes. No existen fórmulas exactas ni etiquetas obligatorias, solo experiencias personales válidas y únicas.

¿Qué es la orientación sexual?

La **orientación sexual** es la atracción emocional, afectiva, romántica o sexual que una persona siente hacia otras personas. Esta atracción puede dirigirse hacia personas del mismo género, de otro género, de varios géneros o incluso puede no existir.

La orientación sexual no debe confundirse con la identidad de género. Mientras la orientación sexual habla de quién te atrae, la identidad de género tiene relación con cómo se identifica cada persona.

La orientación sexual no siempre es estática. Hay personas que mantienen la misma orientación toda su vida y otras que descubren cambios emocionales o afectivos con el tiempo.

Tipos de orientación sexual

Actualmente existen muchas maneras de vivir la sexualidad y el deseo. Estas son algunas de las orientaciones sexuales más conocidas.

- **Heterosexualidad:** La heterosexualidad es la atracción afectiva o sexual hacia personas de otro género. Por ejemplo, hombres que sienten atracción por mujeres o mujeres que sienten atracción por hombres.
- **Homosexualidad:** La homosexualidad es la atracción emocional o sexual hacia personas del mismo género. En hombres suele utilizarse el término gay y en mujeres lesbiana.
- **Bisexualidad:** La bisexualidad se refiere a la atracción hacia más de un género. Las personas bisexuales pueden sentirse atraídas por hombres, mujeres o personas con distintas identidades de género.
- **Pansexualidad:** Las personas pansexuales sienten atracción por otras personas independientemente de su sexo o identidad de género. La conexión emocional y personal suele tener más peso que las etiquetas.
- **Asexualidad:** La asexualidad es una orientación en la que existe poca o ninguna atracción sexual hacia otras personas. Sin embargo, muchas personas asexuales sí pueden enamorarse o mantener vínculos afectivos profundos.
- **Demisexualidad:** La demisexualidad ocurre cuando la atracción sexual aparece únicamente después de generar un fuerte vínculo emocional o afectivo.

- **Sapiosexualidad:** Las personas sapiosexuales sienten atracción principalmente por la inteligencia, la personalidad o la manera de pensar de alguien.
- **Polisexualidad:** La polisexualidad describe a quienes sienten atracción hacia varios géneros, aunque no necesariamente hacia todos.
- **Omnisexualidad:** Las personas omnisexuales pueden sentirse atraídas por cualquier género, pero sí reconocen diferencias entre identidades de género dentro de esa atracción.
- **Grisexualidad:** La grise sexualidad se encuentra dentro del espectro asexual. Son personas que solo sienten atracción sexual en situaciones muy concretas o poco frecuentes.

Diversidad sexual y nuevas identidades

La diversidad sexual reconoce que no todas las personas viven el deseo o las relaciones de la misma manera. Hoy existen términos que ayudan a muchas personas a sentirse representadas y comprendidas.

Algunas identidades o expresiones relacionadas con la **sexualidad** incluyen:

- **Antrosexualidad:** La antrosexualidad es una orientación o forma de vivir la sexualidad en la que una persona siente atracción sexual o emocional sin necesidad de ponerse una etiqueta específica. Es decir, alguien puede sentirse atraído por distintas personas, pero no identificarse como heterosexual, bisexual, homosexual o pansexual.
- **Autosexualidad:** La autosexualidad ocurre cuando una persona siente mayor atracción sexual hacia sí misma. Esto no significa necesariamente narcisismo, sino que el deseo, placer o satisfacción sexual se centra principalmente en uno mismo.
- **Bicuri osidad:** La bicuri osidad describe a personas que sienten curiosidad por experimentar relaciones o atracción hacia personas de su mismo género, aunque no se identifiquen como bisexuales.
- **Lithsexualidad:** La lithsexualidad es una orientación dentro del espectro asexual. Las personas lithsexuales pueden sentir atracción hacia alguien, pero no desean que esa atracción sea correspondida o no sienten interés en mantener una relación sexual real.
- **Monosexualidad:** La monosexualidad es la atracción hacia un solo género. Dentro de esta categoría suelen incluirse la heterosexualidad y la homosexualidad.
- **Skoliosexualidad:** La skoliosexualidad es la atracción hacia personas cuya identidad de género no encaja dentro del binario tradicional hombre-mujer. Por ejemplo: personas no binarias, género fluido, agénero y/o identidades diversas.
- **Tran serotismo:** El tran serotismo se refiere a la atracción sexual o afectiva hacia personas transgénero o transexuales.

¿Cómo saber cuál es mi orientación sexual?

- No existe una prueba definitiva para descubrir la orientación sexual. Muchas personas la identifican a través de sus emociones, relaciones, fantasías o experiencias personales.
- También es importante entender que **sentir curiosidad**, dudas o cambios es completamente normal. La orientación sexual puede descubrirse poco a poco y no hay una edad exacta para entenderla.

Lo más importante es vivir tu sexualidad de forma libre, segura, responsable y sin presión social.

Orientación sexual e identidad de género: diferencias

Aunque muchas veces se confunden, son conceptos distintos:

- La orientación sexual habla de quién te atrae.
- La identidad de género habla de cómo te identificas.
- La expresión de género tiene relación con cómo una persona se muestra al mundo.

La importancia del respeto y la inclusión

Actualmente todavía existen problemas como la **homofobia**, **bifobia** o **transfobia**. Por eso, la **educación sexual integral** y emocional resulta fundamental para crear espacios más seguros y respetuosos.

Entender la diversidad sexual no solo ayuda a quienes están descubriendo su identidad, también contribuye a construir una sociedad más empática e inclusiva.

Preguntas frecuentes sobre orientación sexual

¿La orientación sexual puede cambiar?

Sí. Algunas personas mantienen la misma orientación toda su vida y otras descubren nuevas formas de atracción con el paso del tiempo.

¿Una persona asexual puede tener pareja?

Sí. Las personas asexuales pueden enamorarse, tener relaciones románticas y vínculos emocionales estables.

¿Cómo saber si soy gay, bisexual o pansexual?

No existe una fórmula exacta. La orientación sexual suele descubrirse a través de las emociones, el deseo, las relaciones y las experiencias personales. Lo importante es darte tiempo y vivirlo sin presión.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 26 Septiembre 2017 Actualización: 15 Julio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 26 Septiembre 2017 Actualización: 15 Julio 2026