

Orientación sexual

La orientación sexual hace referencia a la atracción emocional, afectiva o sexual que una persona siente hacia otras. Es un aspecto fundamental de la sexualidad humana y forma parte de la identidad de cada individuo. En Colombia, cada vez más personas buscan información clara sobre este tema, por lo que entender la orientación sexual es clave para una educación sexual inclusiva y actualizada.

¿Qué es la orientación sexual?

La **orientación sexual humana** describe hacia quién se dirige la atracción de una persona, ya sea romántica, emocional o física. No se trata de una elección, sino de una característica natural del ser humano.

Es importante diferenciarla de otros conceptos relacionados:

- **Sexo biológico:** Características físicas con las que nace una persona.
- **Identidad de género:** Cómo una persona se percibe a sí misma (hombre, mujer, no binario, etc.)
- **Rol de género:** normas sociales sobre comportamientos según el **género**.

Diferencia entre orientación sexual e identidad de género

Aunque suelen confundirse, son conceptos distintos:

- **Orientación sexual:** Hacia quién sientes atracción.
- **Identidad de género:** Quién eres.

Por ejemplo, una persona puede identificarse como mujer y sentirse atraída por hombres, mujeres o ambos.

Tipos de orientación sexual

Existen diferentes formas de vivir la atracción. Estas son algunas de las más reconocidas:

- **Heterosexualidad:** Atracción hacia personas del **sexo** opuesto. Es una de las orientaciones más comunes.
- **Homosexualidad:** Atracción hacia personas del mismo sexo. Incluye hombres gays y mujeres lesbianas.
- **Bisexualidad:** Atracción hacia más de un género. No es una etapa ni una indecisión, sino una orientación válida.
- **Asexualidad:** Personas que no experimentan atracción sexual, aunque pueden tener vínculos afectivos o románticos.
- **Pansexualidad:** Atracción hacia personas sin importar su género o identidad. Se centra en la conexión más allá de las categorías tradicionales.

Otras orientaciones dentro del espectro sexual

La sexualidad es diversa y existen otras formas de experimentar la atracción:

- **Demisexualidad:** Atracción solo después de un vínculo emocional.
- **Grisexualidad:** Atracción ocasional o poco frecuente.

- **Omnisexualidad:** Atracción hacia todos los géneros con reconocimiento de sus diferencias.
- **Polisexualidad:** Atracción hacia varios géneros, pero no todos.
- **Sapiosexualidad:** Atracción basada en la inteligencia.
- **Autosexualidad:** Atracción hacia uno mismo.
- **Androsexualidad:** Atracción hacia lo masculino.
- **Ginosexualidad:** Atracción hacia lo femenino.

Exploración y diversidad sexual

La **orientación sexual puede evolucionar** a lo largo del tiempo. Algunas personas tienen claro desde temprano hacia quién sienten atracción, mientras que otras lo descubren con el tiempo.

También es importante reconocer que:

- No todas las personas necesitan etiquetas.
- La atracción puede ser fluida.
- Cada experiencia es válida.

Importancia de entender la orientación sexual

Comprender la orientación sexual ayuda a:

- Promover el respeto y la inclusión.
- Mejorar la educación sexual.
- Fortalecer la autoestima.
- Construir relaciones más sanas.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez
Autor

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 31 Marzo 2026



Delia Sánchez
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 25 Marzo 2026 Actualización: 31 Marzo 2026