

Orientación sexual: Más allá de las etiquetas

La **orientación sexual** es una atracción duradera, ya sea emocional, romántica, sexual o afectiva, que sientes hacia otras personas. Es una parte fundamental de tu identidad, tan natural como la forma de tu cuerpo o el color de tus ojos. A diferencia de lo que muchos creen, no es algo que se elige, sino que forma parte de quién eres.

Es crucial diferenciar la orientación sexual de otros conceptos de la sexualidad:

- **Sexo biológico:** Se refiere a las características físicas y genéticas con las que nacemos (hombre, mujer o intersexual).
- **Identidad de género:** Es el sentido psicológico y profundo de ser hombre, mujer, ambos o ninguno. La identidad de género es quién eres por dentro, mientras que la orientación sexual es hacia quién sientes atracción. Por ejemplo, una mujer cisgénero (su identidad coincide con su sexo biológico) puede sentirse atraída por hombres (heterosexual), mujeres (lesbiana) o ambos (bisexual).
- **Rol de género:** Son las normas y expectativas sociales que dictan cómo debemos comportarnos según nuestro género.

Identidad sexual vs. Orientación sexual: No son lo mismo

Es muy común confundir estos términos, pero son distintos:

- **Identidad sexual** es el sexo con el que te identificas (hombre, mujer, no binario, etc.).
- **Orientación sexual** es el sexo o género hacia el que sientes atracción (heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual, etc.).

Explorando tu orientación sexual

La orientación sexual es un viaje personal y, para muchas personas, evoluciona a lo largo de la vida. Es completamente normal sentir atracción por diferentes tipos de personas en distintos momentos. Algunas personas no sienten atracción sexual hacia nadie (**asexualidad**), y otras se sienten atraídas por varios géneros a la vez (**pansexualidad**).

El mundo es diverso y la sexualidad humana también lo es. Lo más importante es que te sientas libre para explorar y entender tus propios sentimientos sin etiquetas ni presiones.

¿Te has preguntado cómo se relaciona la orientación sexual con la identidad de género? Es un tema complejo y fascinante. Para más información y recursos, no dudes en seguirnos.

Tipos de orientación sexual

Estas son las orientaciones más reconocidas y utilizadas: La heterosexualidad:

La **heterosexualidad** es una de las orientaciones sexuales más comunes, definida por la **atracción afectiva y sexual hacia personas del sexo opuesto**. Esto significa que un hombre heterosexual se siente atraído por mujeres, y una mujer heterosexual, por hombres.

Sin embargo, la sexualidad humana es fluida y compleja. Algunas personas que se identifican como heterosexuales pueden, en ciertos momentos, sentir curiosidad o tener fantasías con personas de su mismo sexo. Este concepto se conoce a menudo como "**heteroflexibilidad**", que reconoce que la atracción puede tener matices sin cambiar la orientación principal de una persona.

La **heterosexualidad**, al igual que cualquier otra orientación, forma parte del vasto espectro de la sexualidad humana, donde cada individuo tiene su propia experiencia y camino de autoconocimiento.

- La **Homosexualidad**: es una orientación sexual en la que la atracción emocional, romántica y/o sexual se dirige hacia personas del mismo sexo. En el caso de los hombres, el deseo se inclina hacia otros hombres, mientras que en las mujeres, la orientación es hacia otras mujeres (**lesbianas**). La homosexualidad es una de las muchas expresiones naturales y válidas de la sexualidad humana
- La **Bisexualidad**: es una orientación sexual en la que la **atracción afectiva, emocional y sexual** se dirige tanto hacia hombres como hacia mujeres. Es una de las orientaciones más reconocidas, pero también la más incomprendida.

La bisexualidad no es una fase ni una indecisión. Es una orientación legítima y válida. La atracción puede variar a lo largo de la vida, con algunas personas sintiendo una preferencia por un sexo en diferentes etapas, mientras que otras experimentan una atracción equilibrada de forma constante. Lo que define la bisexualidad no son solo las prácticas sexuales, sino el deseo, la atracción y la afectividad.

- La **Asexualidad**: es una orientación sexual en la que una persona no experimenta o siente **atracción sexual** hacia otras. Es un espectro tan válido como cualquier otra orientación. A menudo se confunde con el celibato, pero la diferencia es clave: el celibato es una elección, mientras que la asexualidad es una parte innata de la identidad de una persona.

Es fundamental entender que ser asexual no significa falta de afecto o deseo de intimidad. Las personas asexuales son seres sexuados con la capacidad de reproducirse y pueden establecer **relaciones emocionales y afectivas profundas**.

Aunque la atracción sexual no está presente, algunas personas asexuales pueden experimentar libido, practicar la masturbación o incluso tener fantasías sexuales, ya que estos son comportamientos que no siempre están vinculados a la atracción por otros.

Otros tipos de orientación y preferencias sexuales

El espectro sexual es diverso. A continuación, exploramos otras orientaciones que reflejan la complejidad de la atracción humana:

- **Androginosexualidad:** Atracción hacia hombres y/o rasgos masculinos.
- **Antrosexualidad:** Personas que no se identifican con ninguna orientación sexual específica o no sienten la necesidad de etiquetarse.
- **Autosexualidad:** Atracción sexual hacia uno mismo. No es sinónimo de narcisismo, sino de encontrar placer en la propia sexualidad.
- **Bicurioso/Biflexible:** Se identifican principalmente como heterosexuales, pero sienten curiosidad o están abiertos a experimentar sexualmente con personas de su mismo sexo.
- **Demisexualidad:** La atracción sexual solo surge después de establecer un vínculo emocional o íntimo fuerte con otra persona.
- **Ginosexualidad:** Atracción hacia mujeres y/o rasgos femeninos.
- **Grisexualidad:** Personas que se encuentran en un punto intermedio entre la sexualidad y la asexualidad. Pueden experimentar atracción sexual en circunstancias limitadas.
- **Lithsexualidad:** Sienten atracción sexual hacia otros, pero no desean que esa atracción sea correspondida.
- **Monosexualidad:** Atracción exclusiva hacia un solo género (heterosexualidad u homosexualidad).
- **Omnisexualidad:** La atracción hacia todos los géneros y sexos.
- **Pansexualidad:** La atracción hacia personas, independientemente de su sexo biológico o identidad de género. A diferencia de la bisexualidad, la pansexualidad ignora las categorías de género.
- **Poliamor:** Aunque no es una orientación sexual, es un modelo de relación donde una persona mantiene múltiples relaciones íntimas, afectivas y/o sexuales de manera consensuada y con el conocimiento de todos los involucrados.

- **Polisexualidad:** Atracción hacia varios géneros, pero no necesariamente hacia todos.
- **Sapiosexualidad:** La atracción sexual se basa principalmente en la inteligencia de la otra persona.
- **Skoliosexualidad:** Atracción hacia personas cuya identidad de género no es binaria (es decir, que no se identifican exclusivamente como hombres o mujeres).
- **Transeróticos:** Personas que se sienten atraídas específicamente por individuos transexuales y transgénero.