

# Si te preguntas: "¿Soy bisexual?", lee esto

- “Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad” Carl Jung

Por Lázaro Castillo Jr



Las etiquetas pueden ser útiles, afirmativas... y, bueno, confusas, especialmente cuando intentas identificar algo tan matizado, personal y amorfo como tu sexualidad. Por supuesto, para algunas personas, ser bisexual puede parecer tan obvio como ser Piscis o tener cabello castaño. Pero para otros, es un poco más complicado, especialmente porque la forma en que experimentas la atracción (y por quién te sientes atraído) puede evolucionar.

"La sexualidad puede cambiar a lo largo de nuestra vida", dice Wendasha Jenkins Hall, PhD, educadora sexual e investigadora con sede en Atlanta, Georgia. "Una persona que [previamente] se identificaba como heterosexual puede descubrir que siente atracción sexual por otros géneros a los 40 años". De manera similar, es posible que te identifiques como gay, lesbiana o pansexual antes de decidir si la etiqueta "bisexual" te conviene más.

En última instancia, no existe una forma correcta o incorrecta de ser bisexual: puede verse diferente para diferentes personas, y lo es. Pero si te preguntas "¿Soy bisexual?", aquí tienes algunas cosas que debes tener en cuenta al explorar tu propia sexualidad.



# ¿Qué significa ser bisexual?

- [¿Por qué tantos bisexuales ocultan su homosexualidad?](#) Mecanismo de defensa.

Sería interesante saber en qué se basa quien hace la pregunta para decir que los bisexuales ocultan su homosexualidad. ¿Quiere decir que quienes se declaran bisexuales son homosexuales ocultos? ¿Por qué cree que ocultan su capacidad de sentir atracción por ambos sexos? ¿Se refiere solo a los hombres o también a las mujeres?

Aparte de todas las objeciones que encuentro a la forma en que se formula la pregunta, de la carencia de estudios definitivos, de la fluidez de la conducta humana, de los usos y costumbres regionales y muchos otros factores de los cuales podría hablarse en este tema, encuentro un solo punto interesante en la cuestión presentada: Los bisexuales tienen problemas para ser entendidos y aceptados tanto por heterosexuales como por homosexuales.

La Bifobia es como ha sido definido este fenómeno. Los prejuicios que sufren las personas que se declaran abiertamente bisexuales están presentes tanto entre los heterosexuales como los homosexuales. Esta discriminación involuntaria parece tener potencial de afectar el área laboral, ya que muchas personas de distintas orientaciones dicen confiar menos en una persona bisexual que en una homosexual o heterosexual.

Existe una idea errónea común de que la bisexualidad indica una atracción sólo hacia hombres y mujeres. Pero las personas bisexuales ciertamente son capaces de experimentar atracción romántica y/o sexual hacia personas de todas las identidades de género. En resumen, Hall define la bisexualidad como “la atracción sexual y/o romántica hacia personas del mismo género y personas que tienen un género diferente al suyo”.

La Guía de referencia de medios GLAAD, un glosario escrito y editado por líderes de organizaciones LGBTQ+ de todo Estados Unidos, se hace eco de esto: “El 'bi' en bisexual se refiere a géneros iguales y diferentes al propio género”, afirma la edición más reciente. de la Guía de referencia, publicada en 2022. Es posible que una persona bisexual tampoco necesariamente sienta atracción por diferentes géneros “al mismo tiempo, de la misma manera o en el mismo grado”, según el glosario.

En última instancia, “cada persona puede identificarse y definir su bisexualidad de manera diferente”, dice Jesse Kahn, LCSW-R, terapeuta sexual con sede en la ciudad de Nueva York. Lo más importante es comprender lo que significa para usted y por qué la etiqueta es la representación más precisa de usted, añaden.

- ✓ [Entendiendo El VIH y sus Efectos](#) Por lo regular, el bisexual no tiene una relación estable, por lo que es más propenso adquirir el VIH o SIDA.

- **¿Cuáles son algunas señales de que puedes ser bisexual?**

Si bien es cierto que lo que significa ser “bi” varía de persona a persona, y lo que más importa es tu propia autodefinición, aquí hay algunas señales comunes de que la etiqueta bisexual podría ser para ti:

- 1. Te atrae más de un género.**

¿Te atraen personas de varios géneros? ¿Fantaseas con tener relaciones sexuales con diferentes personas, sin importar su género? Cuando imaginas a tu futura pareja, ¿te imaginas un género concreto o no es así? Si respondiste “sí” a cualquiera de estas preguntas, es posible que seas bisexual, dice Kahn. Sentir atracción romántica o sexual (o ambas) hacia personas de tu propio género y hacia otras personas es una indicación bastante clara de que no eres del todo heterosexual.

- 2. Has tenido algunas “amistades intensas” en el pasado.**

No es una experiencia universal, pero Kahn explica que muchas personas bisexuales experimentan amistades íntimas y confusas mientras crecen, lo que, en retrospectiva, puede ser un signo de un floreciente deseo queer. ¿Alguna vez has sentido la necesidad de besarte con tu mejor amiga? ¿O exhibió sentimientos de celos cuando un amigo cercano inició una nueva relación?

"Dado que vivimos en una sociedad heteronormativa, puede ser difícil entender esos sentimientos intensos que tienes hacia amigos del mismo sexo cuando no tienes el lenguaje o el contexto para entenderlos", dice Kahn. Debido a la intensidad de la intimidad, puede ser difícil definir cuáles son esas amistades, pero podría ser una señal de que tus sentimientos son más que platónicos.

“Siempre tuve relaciones increíblemente íntimas, codependientes, románticas y vagamente sexuales con mis mejores amigas mientras crecía”, dice Brittany, de 33 años. “Mirándolo en retrospectiva, esto definitivamente se debió a que estaba enamorada de ellas”.

- 3. Estás confundido por tus atracciones y deseos.**

Las personas bisexuales pueden sentir mucha confusión respecto a su sexualidad porque parte de su atracción es aceptada y fomentada por la sociedad, mientras que la otra parte no tanto, explica Kahn. “Por fuera puede parecer que no ‘falta nada’, pero sólo ser capaz de encarnar una parte de tu identidad puede generar, naturalmente, muchos conflictos internos”, añaden.

#### **4. Te entran mariposas cuando personas de todos los géneros coquetean contigo.**

Claro, a la mayoría de las personas les encanta que les feliciten (¿se siente bien que les afirmen, amerite?), pero ¿alguna vez te sonrojas por las palabras amables y coquetas que personas de diferentes identidades de género comparten contigo? "Disfrutar de la atracción de los demás, sin importar su género, puede ser una señal de que eres bisexual", dice Kahn.

#### **5. Puedes verte en una relación con alguien del mismo género.**

Otra posible señal de que podrías ser bisexual (o, al menos, no heterosexual) es si, al presenciar a personas a tu alrededor en relaciones del mismo género o de diferentes géneros que no se ajustan a la imagen heteronormativa cis tradicional de las relaciones, puedes imaginarte a ti mismo en ese mismo tipo de asociación, dice la terapeuta familiar y de parejas Natasha Camille, LCSW. "Esta suele ser una de las primeras señales para las personas".

En el caso de muchos de los clientes de Camille, muchas veces se dan cuenta de esto sobre sí mismos durante su primera relación cis heteronormativa. A través de estas relaciones, las personas aprenden más sobre sí mismas, comprenden cómo se siente sentir atracción por su pareja y pueden comenzar a descubrir que sienten el mismo tipo de sentimiento hacia personas que son de un género diferente al de su pareja, ya sea alguien del mismo sexo. mismo género, alguien que no es binario o alguien que no se identifica con ningún género, dice Camille.

#### **6. Sientes empatía con la historia de salida del armario de una celebridad.**

Hay un poder inmenso en ver a alguien a quien admiras, ya sea una celebridad u otra figura pública, abrirse sobre su sexualidad o compartir con sus fans que es parte de la comunidad queer, dice Camille. "Lo que eso hace, ante todo, es demostrar que está bien sentirte como te sientes y pensar más profundamente en tu atracción", añaden. "Y para algunas personas, eso puede significar que se dan cuenta de que no son heterosexuales, por lo que ahora se sienten más cómodos explorando eso sobre sí mismos".

#### **7. Siempre te has sentido diferente.**

Esto puede parecer un cliché, ¡pero es verdad!

Tener esa sensación interna de que algo es diferente en ti es una experiencia común entre todo tipo de personas queer y trans, dice Camille. ¿Por qué? "Para bien o para mal, vivimos en una sociedad en la que estamos adoctrinados sobre la forma 'correcta' de ser de cierto género: cómo vestirnos, cómo hablar, qué tipo de relaciones tener", explican. Al crecer, las personas pueden ser testigos de esta narrativa dominante (los niños se emparejan con las niñas y viceversa) y tener una reacción visceral de "Esta no parece ser la única opción".