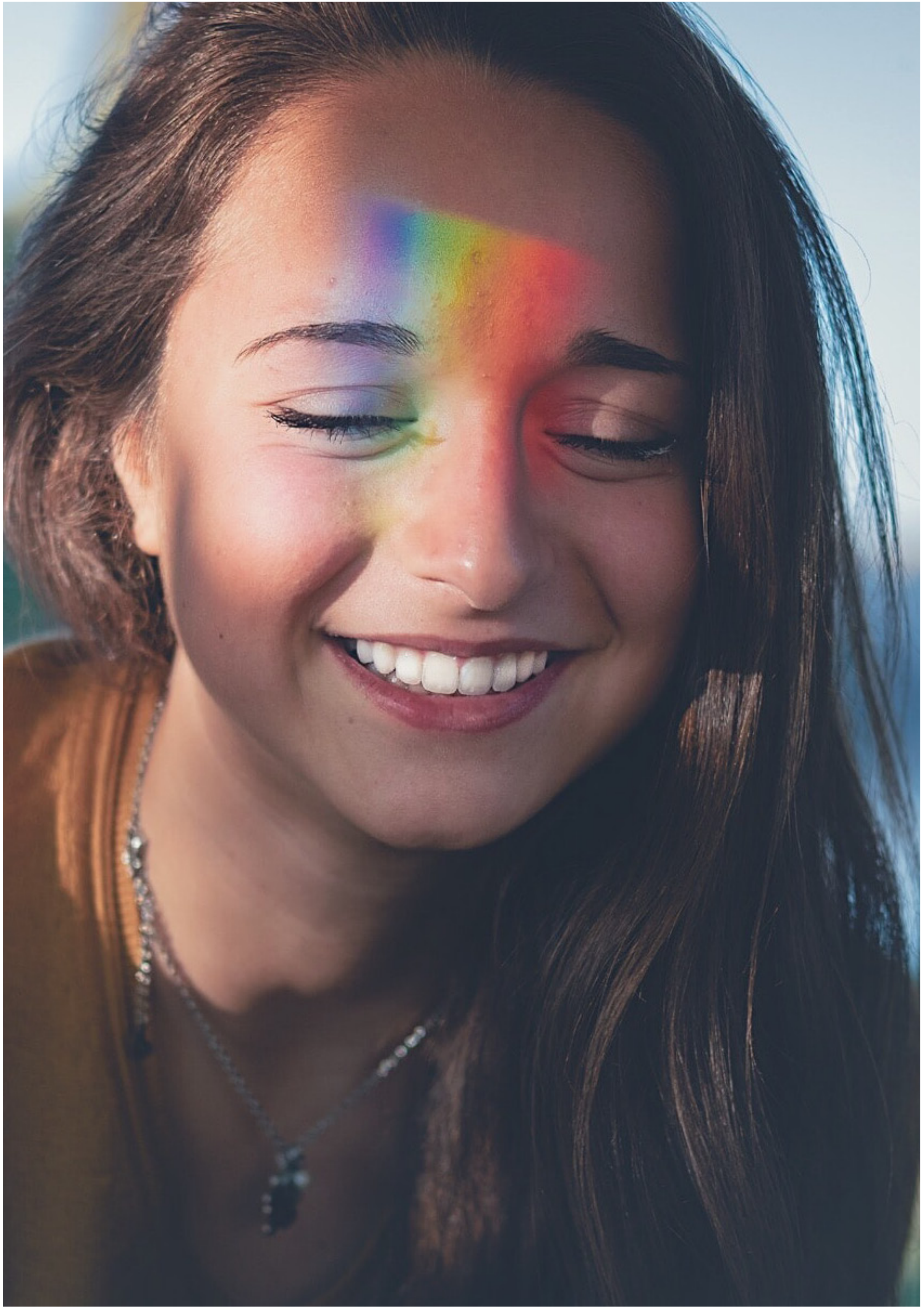
CLAVES LGTBI+ PARA PROFESIONALES

PROFESIONALENTZAKO LGTBI+ KLABEAK

DL NA125-2022 LG NA

KATTALINGUNE LGTBI+
Servicio Público del Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuko Zerbitzu Publikoa



Los objetivos principales de este guía para profesionales son, por un lado, facilitar claves para garantizar espacios donde el respeto y el valor de la diversidad sexual y de género sean un hecho y por otro, dar a conocer los servicios LGTBI+ específicos para Navarra.

Cuando trabajamos con personas, la manera en la que hablamos y lo que nombramos, o no nombramos, determina la percepción en que las mismas van a concebir el espacio y a la persona profesional a la que acuden. Es decir, nuestra forma de hablar puede generar un espacio inclusivo o, por obviar ciertos aspectos, crear un espacio excluyente.

Esto es sumamente importante, ya que marca la diferencia entre que una persona se sienta acogida para hablar de aquello que viene a hablar o, por el contrario, que considere que hay cosas que es mejor no hablar por si acaso.

Profesionalei zuzenduta dagoen gida honen helburuak, alde batetik, genero eta sexu aniztasunaren balioa eta horrekiko errespetua sustatzeko gako batzuk erraztea eta bestetik Nafarroako LGTBI+ zerbitzu espezifikoak ezagutaraztea dira.

Pertsonekin lan egiten dugunean, gure hitz egiteko eta gauzak izendatzeko moduak (edo ez izendatzeak) haiek espazioari eta profesionalari buruz eraikiko duten pertzepzioan eragin zuzena dauka. Hau da, gure hitz egiteko moduak espazio inklusibo bat eraiki dezake, edo kontrara, gauza batzuk kontutan ez izateagatik; espazio baztertzaile bat eraiki.

Horrek garrantzi handia dauka, izan ere, pertsona eroso eta modu abegitsuan tratatua sentitzea ahalbidetu baitezake edo espazio horretan bere bizitzako alor batzuei buruz ez hitz egitea hobe dela sentiaraztea gerta daiteke.

LGTBI+, ¿QUÉ ES?

L=Lesbiana: hace referencia a mujeres que desean a otras mujeres.
G=Gay: hace referencia a hombres que desean otros hombres.
T=Transexual: persona que no se siente identificada con el sexo que le asignaron al nacer en base a sus genitales.
B=Bisexual: persona que desea a personas de su sexo y de otros.
I=Intersexual: se refiere a personas cuyos genitales varían respecto a una vulva o un pene y testículos según la norma.
+ = hace referencia a todas las identidades y orientaciones sexuales que no se identifican con las siglas LGTBI y que tampoco son normativas.

Cuando hablamos de LGTBI+, nos referimos a visibilizar la realidad de muchas personas que quedan excluidas en una sociedad o cultura que tiene como punto de partida un único modelo de ser y desear como hombre o mujer. No obstante, sin dejar de lado la importancia que el acrónimo LGTBI+ tiene aún hoy en día, el mismo es parte de un concepto mucho más amplio: LA DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO. Dicho de otro modo, el contenido que abarcan sus siglas forma parte de las infinitas y diversas maneras de ser, sentir, desear y expresar que nos atraviesan a todas las personas.

Todas las personas somos seres sexuados, es decir, todas tenemos nuestra identidad, orientación sexual y nuestra sexualidad. Por ello, cuando hablamos de LGTBI+, en definitiva, estamos hablando de diversidad sexual y de género.

LGTBI+, ZER DA?

L= Lesbiana. Emakumeak desiratzen dituzten emakumeei egiten die erreferentzia.
G= Gay. Gizonak desiratzen dituzten gizonei egiten die erreferentzia.
T= Transexuala: jaiotzean, bere genitalen arabera egotzi zitzaion sexuarekin identifikatua sentitzen ez den pertsona.
B= Bisexuala: bere sexua eta beste sexuak desiratzen dituzten pertsonak.
I= Intersexuala: Arauari dagokionez espero den bulba edo zakil eta barrabil batzuetatik ezberdinak diren genitalak dituzten pertsonak.
+= arautik kanpo dauden eta LGTBI siglekin identifikaturik sentitzen ez diren bestelako identitate eta orientazio sexual guztiak.

LGTBI+ errealitateaz ari garenean, gizon eta emakume izateko eta desiratzeko eredu zurrunak dituen gizarte edo kultura batean baztertuak gelditzen diren pertsona askoren errealitatea ikusgarri egiteaz ari gara. LGTBI+ akronimoak egun duen garrantzia alde batera utzi gabe, hori kontzeptu zabal baten baitan dago: SEXU ETA GENERO ANIZTASUNA, alegia. Beste modu batean esanda, sigla hauek barne hartzen duten edukia pertsona guztiak zeharkatzen gaituzten izateko, sentitzeko, desiratzeko eta adierazteko modu anitz eta infinituen parte da.

Pertsona guztiak izaki sexudunak gara. Hau da, denek dauzkagu gure identitatea, orientazio sexuala eta gure sexualitatea. Azken finean, LGTBI+ errealitateaz jardutean, sexu eta genero aniztasunaz ari gara.

IDENTIDAD SEXUAL

La **identidad sexual** hace referencia a aquello que yo soy. Si soy mujer, hombre o persona no binaria[1]. Todas las personas sabemos quiénes somos. La identidad sexual NO es dada por los genitales o cromosomas, sino que es el saber de cada persona quien lo determina. Así, habrá mujeres con vulva y mujeres con pene, hombres con vulva y hombres con pene, hombres con cromosomas XX y cromosomas XY, etc.

ORIENTACIÓN SEXUAL

La **orientación sexual** significa hacia dónde se orienta el deseo erótico, es decir, hace referencia a quién le gusta a la persona. Mujeres, hombres, ambos o ninguno[2].

SEXUALIDAD

La **sexualidad** hace referencia a las infinitas formas de ser mujeres y hombres, existen tantas formas y expresiones como personas hay. Todas las personas somos diferentes y todas tenemos caracteres femeninos y masculinos en diferentes niveles en función de cada persona. Estos caracteres, además, son biológicos y socioculturales.

Algunos ejemplos que aclaran estos conceptos:

- Generalmente las personas que se IDENTIFICAN con el sexo hombre son las que más vello facial tienen, pero también muchas de las que se IDENTIFICAN con el sexo mujer lo tienen y a la inversa.
- Habitualmente las personas que se IDENTIFICAN con el sexo mujer acostumbran a llevar el pelo largo, pero también muchas de las personas que se IDENTIFICAN con el sexo hombre lo llevan y lo mismo con el pelo corto.

Quién soy, cómo soy y quién me gusta, además, está atravesado por los **roles de género** (roles atribuidos a los sexos). Es decir, por aquello que se espera de mujeres y hombres en cada sociedad, cultura y momento histórico. Por poner unos ejemplos:

- A día de hoy en nuestra sociedad está aceptado que las mujeres usen zapatos de tacón, pero no los hombres. Sin embargo, en la Edad Media eran los hombres los que utilizaban zapatos con tacón para marcar el estatus social que tenían[3].
- En occidente generalmente es común ver a dos mujeres de la mano pero que lo hagan dos hombres no, por lo contrario, en oriente que dos hombres vayan de la mano es señal de respeto.

Son normas estrictas para cada sexo que jerarquizan unas formas de ser, sentir y expresarse sobre otras, invisibilizando un gran hecho: la diversidad sexual y de género, es decir, que cada persona es **única e irrepetible**.

Estas cuestiones nos atraviesan a todas las personas haciéndonos diferentes. Todas tenemos una **identidad sexual** (somos mujeres, hombres o personas no binarias), a todas las personas **se nos orienta el deseo** (nos gustan las mujeres, los hombres, ambos o ninguno), todas tenemos nuestro modo de ser mujeres u hombres y **expresarnos** como tal (nuestra sexualidad) y a todas nos influyen estos roles de género establecidos.

Por ello, entender la diversidad como un valor que nos enriquece es clave para crear y promover espacios y, en definitiva, sociedades donde ser diferente no sea la excepción sino la norma.

(1) Persona que no se identifica ni como mujer ni como hombre. Cuando hablamos de identificarnos como hombre o mujer se tiende a pensar en un modelo rígido, sería interesante ampliar estos conceptos, ya que todos los seres sexuados somos únicos e irrepetibles. (2) Hay personas que afirman no tener deseo erótico. Cuando hablamos de no tener deseo se tiende a pensar en un deseo concreto (deseo de erótica genital). Sería interesante ampliar este concepto, pues en las relaciones eróticas se pueden desear unas prácticas, unos modos, etc. (3) Historia del zapato desde la Antigüedad hasta nuestros días por Paul Lacroix (1862). 80-92. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/01/130125_cultura_tacones_altos_historia_ao

IDENTITATE SEXUALA

Identitate sexualak naizenari egiten dio erreferentzia. Emakumea, gizona edo pertsona ez bitarra[1] naizen. Pertsona guztiok dakigu nor garen. Identitate sexuala EZ dute genitalek edo kromosomek ematen, pertsonak badaki nor den. Hortaz, aludun eta zakildun emakumeak, aludun eta zakildun gizonak, XX kromosomadun gizonak, XY kromosomadun emakumean, e.a. daude.

ORIENTAZIO SEXUALA

Orientazio sexualak desira erotikoaren norantza edota norabidea adierazten ditu. Hau da, subjektuak nor gogoko duen. Emakumeak, gizonak, biak edo bat ere ez[1].

SEXUALITATEA

Sexualitateak emakume eta gizon izateko modu mugagabeei egiten die erreferentzia eta pertsona bezain beste modu daude. Pertsona guztiak ezberdinak gara eta denek ditugu ezaugarri femeninoak eta maskulinoak, maila ezberdinetan bakoitzaren arabera. Ezaugarri hauek gainera, biologikoak eta soziokulturalak dira.

Kontzeptu hauek argitzeko adibide batzuk:

- Gizon sexuarekin IDENTIFIKATZEN diren pertsonen gehiengoak izaten du bizar gehien, baina emakume sexuarekin IDENTIFIKATZEN diren askok ere badute, eta alderantziz.
- Orokorrean emakume sexuarekin IDENTIFIKATZEN diren pertsonek ile luzea eraman ohi dute, baina gizon sexuarekin IDENTIFIKATZEN diren askok ere badaramate, eta berdin geratzen da ile motzarekin

Aipatutako guztiaz gain, nor naizen, nolakoa naizen eta nor gogoko dudan, gainera, genero rolek (sexuari egotzitako rolak) zeharkartzen dute. Hau da, gizarte, kultura eta momentu historiko bakoitzean gizon eta emakumeengandik espero den horretaz ari gara. Adibide batzuk jartzearren:

- Gaur egun, gure gizartean onartua dago emakumeek takoidun oinetakoak erabiltzea, eta gizonek aldiz ez. Erdi Aroan ordea, estatus soziala markatzeko1, gizonak ziren takoiak erabiltzen zituztenak.
- Mendebaldean, orokorrean, ohikoa da bi emakume eskutik helduta ikustea bi gizonek egitea berriz, ez. Ekialdean kontrara, bi gizonek eskua heltzea errespetuaren seinalea da.

Hauek, sexu bakoitzari egozten zaizkion arau zurrunak dira. Izateko, sentitzeko eta adierazteko modu ezberdinak hierarkikoki antolatzen ditu, batzuk beste batzuen gainetik jarriz. Horrek, sexu eta genero aniztasuna ikustezin bilakatzen du, baita pertsona bakoitza **bakarra eta errepikaezina** dela ukatu ere.

Dimentsio hauek gizabanako oro zeharkatzen dute, ezberdinak egitea bultzatuz. Pertsona guztiek **identitate sexuala** dugu (emakumeak, gizonak edo pertsona ezbitarrak gara), pertsonei **desira orientatzen zaigu** (emakumeak, gizonak, biak edo bat ere ez gogoko ditugu), denek gure gizon edo emakume izateko modua dugu, eta, **adierazteko** modu bat dugu (gure sexualitatea) eta ezarritako genero rolek denengan eragina dute.

Aniztasunak guztiak elkarrekiko ezberdinak garela du arau, ez salbuespen. Horregatik, araurik egotekotan, aniztasuna oinarritzat hartzen dituzten guneak, eta finean, gizartea sustatzea ezinbesteko da.

(1) Ez gizon ezta emakumearekin ere identifikatzen ez den pertsona. Gizon eta emakumearekin identifikatzeaz ari garenean, eredu zurrunetan pentsatu ohi dugu. Kontzeptu hauek zabaltzea interesgarria litzateke, izan ere, izaki sexudun guztiak bakarrak eta errepikaezinak baikara. (2) Badira desira erotikoa ez dutela dioten pertsonak. Desira ez izateaz ari garenean eredu zehatz batean pentsatu ohi dugu (desira erotiko genitalean). Kontzeptu hau zabaltzea interesgarria litzateke, izan ere, harreman erotikoetan, pratika anitzak, modu anitzak e.a. desira daitezke. (3) Historia del zapato desde la Antigüedad hasta nuestros días por Paul Lacroix (1862). 80-92. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2013/01/130125_cultura_tacones_altos_historia_ao

¿Qué puedo hacer yo como profesional para respetar y cultivar la diversidad sexual y de género?

No des por hecho. PLANTÉATE Y PREGUNTA:

No des por hecho la identidad sexual de la(s) persona(s) que tienes enfrente, pregunta a todas:

-¿Cuál es tu sexo sentido? (Tu identidad sexual)

-¿Con qué pronombres quieres que me dirija a ti?

- No des por hecho que por ser mujer/hombre tienen unos determinados genitales.

-Piensa que todas las personas somos diversas e identificarnos con un sexo no conlleva cumplir con los estereotipos sociales.

No des por hecho la orientación sexual de la(s) persona(s) que tienes ante ti, pregunta a todas:

-En vez de... ¿tienes novio/marido... novia/mujer...? Utiliza el genérico: ¿Tienes pareja?

-¿Deseas hombres/mujeres/ambos?

- Ten en cuenta que, porque ahora esté con una mujer, por ejemplo, no quiere decir que exclusivamente desee mujeres (y a la inversa).

-Tener o no tener “pluma” no determina la orientación. Hay mujeres femeninas que desean a mujeres y hombres masculinos que desean a hombres.

No des por hecho que la(s) persona(s) tiene(n) unas prácticas eróticas concretas, pregunta a todas:

-No todas las personas coitan, el coito es una opción más en el juego erótico.

-Aun así, el coito puede darse en cualquiera de las combinaciones: entre mujeres, entre hombres o entre mujeres y hombres.

-El ano puede ser fuente de placer para cualquier ser humano, las prácticas anales no solo son practicadas entre dos hombres. Dos hombres no siempre tienen prácticas anales.

-En resumen, puedes preguntar: ¿qué prácticas eróticas mantienes?

Nik profesional moduan sexu eta genero aniztasuna errespetatu eta ereiteko zer egin dezaket?

Ez itzazu gauzak jakintzat eman. PENTSATU ETA GALDETU:

Aurrean d(it)uzun pertson(ar)en identitate sexuala ez aurresuposatu. Denei galdetu:

-Zein da zure sentitutako sexua? (Zure identitate sexuala)

-Zuregana zuzentzeko zein izenorde erabiltzea nahi? (behar ezkero)

-Ez aurresuposatu emakumea/gizona izateagatik genital batzuk izanen dituela.

-Pertsona guztiak anitzak garela pentsatu, hori dela eta sexu batekin identifikatzeak ez du zertan gizarteak egozten dizkigun estereotipoak jarraitzea suposatzen.

Aurrean d(it)uzun pertson(ar)en orientazio sexuala ez aurresuposartu. Denei galdeiezu:

-Mutilaguna/senarra... neskalaguna/emaztea... duzu? galdetu ordez, modu orokorrean galdetu: Baduzu bikoterik?

-Emakumeak/gizonak/biak desiratzen dituzu?

-Kontutan izan, orain emakume batekin egoteak, ez duela emakumeak bakarrik desiratzen dituela suposatzen (eta alderantziz ere).

- “Luma” izateak edo ez izateak ez du orientazioa determinatzen. Badira emakumeak desiratzen dituzten emakume femeninoak eta gizonak desiratzen dituzten gizon maskulinoak ere.

Aurrean d(it)uzun pertson(ar)en praktika erotikoak ez aurresuposatu. Denei galdetu:

- Pertsona guztiek ez dute koitoa praktikatzen. Koitoa jolas erotikoan beste aukera bat besterik ez da.

-Hala ere, koitoa edozein konbinaziotan eman daiteke: emakume artean, gizon artean eta emakume eta gizon artean.

-Uzkiak edozein gizakiri plazera eman dakioke. Uzki praktikak ez dira gizonen artean soilik ematen, eta bi gizonek ez dituzte zertan uzki praktikak izan.

-Laburbilduz, galdetu zenezake: zer praktika erotiko dituzu?

¿NECESITAS MÁS AYUDA?

Si tienes alguna duda que esta guía no resuelva, te puedes poner en contacto con nosotras, es decir, con **Kattalingune**, servicio LGTBI+ del Gobierno de Navarra.

En **Kattalingune** asesoramos y acompañamos a personas LGTBI+ y allegadas. Esta atención se ofrece a través del servicio de asesoría sexológica, así como desde el servicio de asesoría jurídica, donde se atienden las dudas y dificultades de las personas LGTBI+ y allegadas. En el servicio también se atiende a profesionales de diferentes ámbitos, ofreciendoles herramientas para incluir la diversidad sexual y de género en el desempeño de sus labores.

La asesoría puede darse de forma presencial, por teléfono, por correo electrónico o por video-llamada.

Entre otras funciones, el servicio también sensibiliza a la ciudadanía, fomenta la activación local, impulsa actividades LGTBI+ y apoya y colabora con los colectivos o cualquiera que tenga interés en realizar acciones para visibilizar esta realidad.

LAGUNTZA GEHIAGO BEHAR DUZU?

Gida honek argitzen ez duen zalantzarik izanez gero, gurekin, **Kattalingune** Nafarroakoko Gobernuko LGBTI+ zerbitzuarekin jarri zaitezkete harremanetan.

Kattalingunen, LGTBI+ pertsona eta gertukoei aholkularitza eta bidelaguntza eginez laguntzen da. Arreta hau aholkularitza sexologikoaren zein juridikoaren bidez egiten da, non zalantzak eta LGTBI+ pertsona eta gertukoen beharrak artatzen diren. Horretaz gain, profesionalei zalantzak eta haien lan esparruan edo haien erabiltzaileekin sexu eta genero aniztasuna lantzeko tresnak eskaintzen zaizkie.

Aholkularitza modu ezberdinetan gauzatu daiteke: aurrez aurre, telefonoz, korreo elektronikoz edota, bideodei bidez ere.

Zerbitzu honen beste funtzioetako batzuk: jendartearen sentsibilizazioa, aktibazio lokala, LGTBI+ ekintzen sustapena eta babesa edota kolektibo eta interesa duen pertsona ororekin kolaborazio aktiboa dira.

OFICINAS / BULEGOAK:

Pamplona-Iruña
T: 948 229 149; T: 667 528 466
kattalingune@kattalingune.org

Tudela-Tutera
T: 617 384 932
ribera.erribera@kattalingune.org

Irurtzun
T: 678 266 865
iparmendebaldea@kattalingune.org

Estella-Lizarra
T: 747 413 786
tierraestella.lizarraldea@kattalingune.org

Tafalla
T: 747 412 772
zonamedia.erdialdea@kattalingune.org

Dice un proverbio chino que
***el simple aleteo de una mariposa puede cambiar el mundo**.*

Cambiando pequeñas cosas en nuestra manera de tratar con las personas en el día a día logramos hacerles sentir incluidas, reconocidas y aceptadas.

Piensa que cuanto más amplia es tu mirada, más espacio para la diversidad.

Txinatar esaera batek dio
***tximeleta baten hegaldi sinple batek mundua alda dezake**ela.*

Gure egunerokotasunean, pertsonengana dugun zuzentzeko moduan gauza txikiak aldatuz, haiek onartuak sentitzea lortuko dugu.

Zenbat eta zabalagoa izan zure begirada, hainbat eta espazio gehiago izanen du aniztasunak.

www.igualdadnavarra.es

Subvenciona / Lagunduta:

Kattalingorri
nafarroako • lesbiana • gay • bisex • trans de navarra

KATTALINGUNE LGTBI+
Servicio Público del Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernuko Zerbitzu Publikoa

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Instituto Navarro para la Igualdad
INAI NABI
Nafarroako Berdintasunerako Institutua