



...ACÁ ENTRE HOMBRES

RESPUESTAS

PARA EL
BIENESTAR
SEXUAL

Por: Victor Manuel
Velasco Morales





Í N D I C E

P R E S E N T A C I Ó N

I N T R O D U C C I Ó N

1. Autoaceptación y homofobia
2. Relaciones y salud emocional
3. Infecciones de transmisión sexual (ITS) y virus de inmunodeficiencia humana (VIH)
4. Prácticas sexuales masculinas
5. Aceptación y cuidado del cuerpo



PRESENTACIÓN

El presente trabajo, "Acá entre Hombres. Respuestas para el Bienestar sexual" que CECASH ha realizado presenta a la población sus respuestas a las preguntas que han recibido a lo largo de 10 años, sobre salud sexual de hombres que tienen sexo con hombres. Es sin duda una aportación a la respuesta que la sociedad civil ha realizado importantemente en nuestro país en los últimos años.

El trabajo y la experiencia de CECASH, estamos seguros de que repercutirá en el análisis y la toma de conciencia de los hombres que tienen sexo con hombres con el fin de evitar la transmisión de VIH/SIDA sobre todo, porque el texto revisa temas existenciales e historias de vida que plantean la posibilidad de una mayor participación de cada una de las personas involucradas en mejorar el bienestar y el ejercicio adecuado de la sexualidad.

El llevar a la conciencia y discutir lo que uno siente, lo que uno le afecta, lo que uno piensa y opina en materia de sexualidad es un paso enorme en la lucha para la prevención del VIH/SIDA; pero sobre todo para ejercer con mayor conciencia y responsabilidad nuestra sexualidad.

Sin duda, muchas de las preguntas y las respuestas de "Acá entre Hombres. Respuestas para el Bienestar sexual" permitirán quitar muchos mitos y aportar mas elementos técnico científicos, así como historias reales de vida que, en nuestra cultura no se discuten ni se analizan conscientemente, sino que por desfortuna se realizan en el clandestinaje y con los efectos de drogas o de alcohol que evaden la conciencia plena de lo que se realiza.

El CENSIDA, apoya plenamente este esfuerzo de trabajar con los mecanismos subconscientes del ejercicio de la sexualidad porque esta seguro de que ahí hay una veta de prevención en el grupo de población más vulnerable al VIH/SIDA y que presentan la mayor prevalencia en nuestro país.

Dr. Jorge A. Saavedra López
Director General del CENSIDA

INTRODUCCIÓN

Los seres humanos somos los seres más dotados para el placer y la variedad sexual en la naturaleza. Nuestro cuerpo sin pelo, con muchas terminaciones nerviosas y con órganos, que pueden tener varias funciones como es el caso de la boca que muerde, traga y habla, nos permite estar sensibles y excitables en toda época del año. Además, podemos tener relaciones sexuales por placer y no sólo para tener hijos.

Para erotizarnos, los humanos dependemos del aprendizaje, más que del instinto. Como especie, tenemos una diversidad de comportamientos sexuales que no tienen otros animales. Ningún comportamiento sexual humano puede considerarse como "antinatural", ya que lo natural del ser humano es la diversidad.

En todas las culturas, existe el sexo y el amor entre varones. Algunas lo castigan, otras lo toleran y otras más, lo hacen obligatorio como una forma de "hacerse hombre". Por eso, podemos afirmar que las diferencias entre hombres que

prefieren amar y tener sexo con mujeres y los hombres que prefieren el amor y el sexo con otros hombres se deben más a la cultura donde viven y donde han aprendido acerca de sí mismos y de su valor, que a su forma de amar.

Dichos como "agujero, aunque sea de caballero" y chistes como: "un hombre que saca una botella de tequila y le dice a su compadre "ora sí, compa, nos la vamos a chupar" y el otro responde "y la botella, ¿es pa' darnos valor?", muestran que la posibilidad del sexo entre dos hombres es reconocida en nuestro país, a veces como amenaza y otras como posibilidad de disfrute, pero pocas veces como responsabilidad.

La homofobia se define como odio y temor a la homosexualidad y a las personas homosexuales, pero es, principalmente, ser incapaz de demostrar que se fuerte (insensible) y formal. Por eso, un hombre puede tener relaciones sexuales con otros hombres sin ser "mal visto" socialmente mientras no se

enamore, demuestre ser cariñoso o acepte disfrutar ser penetrado por otro hombre. Cuando esto ocurre, puede causarle tanto miedo, que sea capaz de asesinar al hombre con el que tuvo relaciones sexuales. Esto son los crímenes de odio por homofobia.

Otros hombres, en cambio, pueden ser capaces de reconocer su deseo y su amor por otros hombres. A partir de esto, considerarse homo o bisexuales y crearse, en una sociedad homofóbica como la mexicana, una identidad específica, como es el caso de los Gay, principalmente en la clase media urbana. Esto requiere un proceso de autoaceptación, la mayoría de las veces difícil, y que, con altibajos, puede durar toda la vida. Sin embargo, este proceso dignifica y da control sobre sus vida a quien tiene el valor de llevarlo a cabo. Por eso es altamente recomendable realizarlo.

Quienes no son capaces de llevar a cabo la auto aceptación, llevan una doble vida, con desgaste y vulnerabilización. Están más expuestos a la

extorsión y a riesgos físicos y esta demostrado que tienen mayores dificultades para negociar el uso consistente y adecuado del condón que los que están aceptados.

Con esta visión hemos laborado en CECASH durante trece años, promoviendo el bienestar sexual de los hombres gays, bisexuales y de otros Hombres que tienen Sexo con Hombres (HSH). Hemos impartido cursos, dictado conferencias, brindando terapia y contestado en revistas y nuestra página cientos de preguntas sobre los temas que más preocupan a esta población. De estas preguntas surge este texto para la prevención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

En el texto hemos agrupado las preguntas en capítulos, según los temas más recurrentes, a saber :

- 1) Autoaceptación y homofobia;
- 2) Relaciones y salud emocional;
- 3) ITS y VIH;
- 4) Prácticas sexuales masculinas; y
- 5) Aceptación y cuidado del cuerpo.

En cada capítulo presentamos preguntas acordes al título del mismo, sin titularlas. Asimismo, A medida que el lector avance en la lectura, notará que los capítulos están conectados unos con otros. Al final del trabajo presentamos algunas lecturas que contribuyen a entender mejor los principales temas abordados.

Buscamos mostrar los temas emocionales que impiden o facilitan a los gays y HSH cuidar su bienestar sexual. Debido a esto, hemos privilegiado explorar el sentido que puede tener una decisión y una acción relacionada con la salud, mas que dar una receta o un tratamiento.

Confiamos que el texto ayude a gays, bisexuales y HSH, jóvenes y adultos, a encontrar información y respuesta a muchas de sus preguntas o inquietudes. También deseamos que este trabajo se convierta en una herramienta importante para que activistas, terapeutas, orientadores y médicos se acerquen a las necesidades y los problemas prioritarios para esta población. Con este propósito, al final del texto colocamos un

directorio de recursos que incluye libros, páginas web y grupos que atienden a esta población.

Agradecemos al Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ) por el financiamiento otorgado; a las personas que nos realizaron preguntas, su confianza; a los colegas que nos auxiliaron, su asesoría; finalmente, agradecemos a los participantes de los grupos focales, su tiempo y sugerencias, las cuales permitieron mejorar este texto.

Esperamos con mucho interés las opiniones, críticas y sugerencias de los lectores para saber si logramos los objetivos de esta publicación y para incorporarlos en próximas publicaciones.

VICTOR VELASCO MORALES
CECASH

Octubre de 2008

AUTOACEPTACIÓN Y HOMOFOBIA



Tengo 40 años. Recientemente he logrado aceptar mi gusto por los hombres. Sin embargo, no termino de sentirme a gusto con mis amigos que soy muy "obvios". Al platicarle esto a uno de ellos, me dijo que se debe a que soy homofóbico. En una conferencia escuche que hay hombres, que aunque tienen sexo con nosotros los homosexuales, también son homofóbicos y machistas ¿eso es real? ¿En que nos afecta?

El término Homofobia, que significa fobia a la homosexualidad, empezó a usarse hacia los años 1970, para hablar de quienes tienen un pánico irracional (como toda fobia) hacia la homosexualidad y los homosexuales. En realidad tu amigo puede tener razón, porque en nuestra cultura basada en el dominio de lo masculino sobre lo femenino, todos aprendemos a ser misóginos y homofóbicos. Desde niños aprendemos que si se nos consideraba poco masculinos, nos hacíamos acreedores a un castigo que iba desde una "pamba" en el kinder, hasta gritos y golpes de papá o incluso violaciones individuales o tumultuarias.

Este ser poco masculinos incluía que si nos juntábamos con niños que fueran débiles o amanerados, también nos tocaban los golpes o burlas. Por eso, es posible que, aunque tu te aceptes, aun tu cuerpo reacciona con temor ante la posibilidad de que, por tus amigos mas "obvios" te reconozcan en la calle y se burlen o te agredan y por eso, aunque los quieras te apartas de ellos, por miedo.

La homofobia, sin embargo, no castiga tanto el deseo entre dos hombres. Por ejemplo agreden más a un travesti heterosexual, que a un gay leather que camine de mezclilla abrazando a su novio con cara de enojado. O podemos encontrar que en un barrio un hombre con aspecto muy masculino puede presumir de que "se la metió" a otro y hasta es bien visto. Eso quiere decir que la homofobia castiga no la homosexualidad, sino el no cumplir con las expectativas de que un hombre debe ser agresivo y dominador. Por eso, un hombre heterosexual casado, que ayuda a su mujer y por eso le dicen "mandilón", es víctima de la homofobia.

La homofobia provoca que los hombres homosexuales se agredan a si mismos, que no cuiden en sus relaciones sexuales y que desprecien a otros como ellos haciéndonos que seamos mas susceptibles a caer en adicciones y en suicidio. Por eso, en CECASH definimos a la homofobia como: "Un mecanismo de control social que obliga a todas las personas a vigilarse y vigilar a los otros y otras, para no permitirse el afecto entre iguales y a

mantener los modelos de dominación genérica de lo masculino sobre lo femenino y/o afeminado. La homofobia es también una respuesta a un trauma que sufrimos en la infancia y que nos mostró que romper el comportamiento que se esperaba de nosotros es peligroso. Por eso, en lo individual debe atenderse como un estrés postraumático y a nivel social como un problema de salud pública".

Como ves, el ser homosexuales no nos libera de la homofobia en automático, pero podemos lograrlo con información, haciendo redes de amigos homosexuales, pero no aislándonos, sino conviviendo con dignidad con los heterosexuales y luchando por acabar con la ignorancia y los prejuicios. Hacerlo te libera así que te invito a unirte a ese proceso.

“¿Me da miedo
aceptarme gay. ¿Cómo
puedo superarlo?”



La autoaceptación no es algo que obtienes de una vez y para siempre. Es un proceso que lleva tiempo, pero buscarla te ayuda porque si no te aceptas, vives dividido y peleando contigo mismo y nunca logras sentir confianza en ti mismo.

Imagínate que dentro de ti hay dos personas: Una reconoce su gusto por los hombres, pero la otra, más apegada a las normas externas le dice: "No debes sentirlo" y la insulta. Entonces la parte homosexual se queda callada, pero saldrá en el momento más inesperado, por ejemplo, cuando juegues un partido de fútbol tratando de parecer muy machín y te le quedas viendo a las piernas y el bulto a los otros jugadores y pierdes la oportunidad del gol.

La forma de resolver estas peleas internas es que aceptes que ambas personalidades son parte de ti y que una no puede vivir sin la otra. Así, ambas partes se aceptan mutuamente y acuerdan dónde sale una y dónde la otra. Por ejemplo, la parte "machina" puede salir en el fútbol y en las peleas, mientras parte gay saldrá en un bar de ambiente o con amigos de confianza. Eso construye la autoaceptación.

El proceso que te narro parece muy sencillo y lo es, pero en ocasiones, para lograrlo, necesitamos de ayuda externa. Esta ayuda pueden dártela los grupos de autoapoyo gay, los terapeutas y también las lecturas. Sin embargo, el compromiso de hacerlo, solo tú puedes asumirlo.

“Tengo 38 años. A los siete jugábamos a acariciarnos los genitales. En la pubertad tuve relaciones homosexuales penetrando. Al ingresar a la prepa, desaparecieron estas ilusiones y contactos homosexuales. Me casé y tuve hijos, tengo un hogar muy estable, nuestras relaciones sexuales son muy abiertas y las disfrutamos. Me consideraba heterosexual, pero han aumentado mis deseos de estar con un hombre y sentirme poseído. Mis preguntas son: ¿Cómo debo llevar mi doble vida, sin afectar a mi familia? ¿Cómo puedo protegerme del sida, para no poner en peligro a terceros?”

Tu mensaje muestra como el deseo sexual puede moverse a lo largo de la vida, de manera involuntaria y cómo el miedo –debido a la homofobia– hace que el deseo homosexual cause culpa y desgaste emocional.

Pensar en llevar una doble vida muestra que te sientes culpable de algo que no está en tus manos controlar, lo que hace absurda esa culpa. Pero, si eres responsable de buscar una solución “ganar-ganar” con tu familia. El primer paso para poder llegar a esa solución es que aceptes tu homosexualidad y dejes de sentirte culpable para que puedas analizar que “ganar-ganar” puedes plantearte.

La doble vida es una posibilidad que exige, a la larga, gran esfuerzo emocional y físico, adicionalmente nada garantiza el éxito en ocultarte. Siempre corres el riesgo de que después de ocultarte, algo salga mal y pierdas más dolorosamente a tu familia, no por homosexual sino por deshonesto. Por eso no me parece la mejor opción.

Para evitar ITS, lo básico, con hombres y con mujeres es usar condón, incluso para hacer o recibir sexo oral; usar lubricante a base de agua en toda relación penetrativa; revisar que tus parejas no tengan llagas, granos o escurrimientos en sus órganos sexuales y, si los tienen, abstenerse de la relación con esa persona hasta que se atienda médicamente y lo den de alta.

Para llevar doble, curiosamente también requieres vida desculpabilizar tu gusto por otros hombres, pues no es lo mismo que asumir que es una estrategia porque no puedes manejar la homofobia personal y social de otra manera, a que lo vivas como un pecado o vergüenza que debes ocultar.

En principio, tendrás que aprender a distribuir tu tiempo cuidadosamente y justificar tus salidas; tomar del tiempo que ahora dedicas para ti, para dedicárselo a tus nuevas relaciones, pues tus responsabilidades en atención y tiempo para con tu familia, no desaparecen.

Enamorarte de un hombre implicaría mayor riesgo de ser descubierto. Por eso, podrías considerar más “seguro” tener sexo en sitios de sexo anónimo –como baños de vapor– que te permiten tener desahogo sexual sin riesgo de tener siquiera que conversar para mantener tu anonimato. Para algunas personas esto es desagradable porque les hace sentir muy vacíos, mientras que para otras les da seguridad y por eso les agrada. Tú tendrás que decidir si es algo que te va bien.

Si vives con tensión, puedes llegar a tener disfunciones sexuales con tu esposa y con otros hombres. Si aparecen problemas evita culparla y no dudes en buscar apoyo profesional.



"Tengo 19 años y vivo con mi familia. Mis padres son católicos tradicionales, y homofóbicos. Vimos una película acerca de un sacerdote homosexual y al final les dije "Ojalá y todos hagamos a un lado nuestros propios traumas, sufrimientos y prejuicios, para aceptar a nuestros semejantes tal como son, pues no importa si son gays o no, lo que cuenta es su capacidad de dar amor y comprensión". ¡N'ombre! Se me voltearon todos como fieras, que si a poco estaba a favor de los maricas. Mi mamá dijo que si uno de sus hijos le salía "rarito" mandaba a que lo golpearan y lo dejaran irreconocible, y mi papá dijo que preferiría verlo muerto que tener un hijo "puerco". A mi, me dolió mucho su actitud y sus comentarios y me hiera saber que no me aceptarían como soy. No sé si estoy bien o mal, a veces hasta he pensado en morirme. Creo que como mi caso hay muchos y estamos muy chavos y a veces esto nos lleva a hacer alguna tontería como drogas o quitarnos la vida. Ayúdenme. ¿Puede decirme como superar esto?"

Empiezo por tu idea "no sé si estoy bien o mal". Tienes que saber que cada vez hay más indicios científicos de que la orientación sexual es algo con lo que nacemos. Por eso, creer que estás mal por ser homosexual es tan absurdo como si pensaras que estás mal por ser más moreno que tus hermanos, porque no es algo que depende de ti. Lo que sí puedes cambiar es el sentimiento de vergüenza que tienes y amarte como eres.

Es muy sabio lo que le dijiste a tus papás respecto a que lo más importante de las personas es su "capacidad de dar amor y comprensión". Ahora, aplícalo a ti mismo y acéptate como eres, aunque no les des gusto a todos. Creo que suicidarte no es muy amoroso.

¿Has pensado que quizás la respuesta de tu familia sea tan violenta porque intuyen tu homosexualidad y

están asustados por lo que te pueda pasar y no lo pueden manejar de mejor manera? Cuando estés más fuerte internamente, si te ven tranquilo, fuerte y firme en lo que desees, aunque no acepten tu homosexualidad, te respetaran y te dirán "Teníamos miedo de que te fuera mal. Por eso, queríamos asustarte, pero te queremos".

Pero, si no te aceptan, ¿Te quedarás "estacionado" en tratar de que te acepten o vas a aceptarlos con todo y su homofobia y entonces tu decides como relacionarte con ellos, incluso alejándote para vivir por tu cuenta y hacer tu vida, amándolos aunque ellos no te amen?

La homofobia daña, no solamente de afuera hacia adentro con la discriminación o las agresiones. También daña porque llegamos a creer que estamos mal y que somos incapaces de enfrentar la vida y por eso surgen las ideas y acciones que nos comentas, como matarse con drogas –muerte lenta y cara–, descuidarse para adquirir VIH o suicidarse. Yo te preguntaría

¿Crees que estas acciones cambien las ideas homofóbicas y la persecución contra los homosexuales o que las reafirman e incrementan? ¿Si te matas, ganarás algo?

No te recomiendo solo que "le echas ganas" porque eso no basta cuando tienes ideas suicidas. Necesitas terapia, incluso psiquiátrica, e información y participar en grupos de apoyo y defensa de tus derechos. Así, incrementarás tus recursos emocionales para planear y conseguir la vida digna que mereces. Recuerda: la gente que ha hecho cambios importantes en el mundo no es la que sigue dócilmente las reglas, sino la que ama y se arriesga para crear nuevas formas de vivir.

"Tengo 20 años. En mi última relación yo deseaba penetrar pero al momento de hacerlo el pene se puso flácido. Tomo el papel de pasivo pero quiero tener una entrega total y no ha podido ser ya que en mis relaciones no llego al orgasmo. Deseo sentirme más seguro y sin miedo, desenvolverme sin inhibiciones. ¿Necesito aceptarme y declararme homosexual con mi familia y amigos o tal vez irme de mi casa? ¿Es la homofobia causante de este problema?"

Homofobia significa "miedo y rechazo a la homosexualidad". Es posible que, como la mayoría de las personas en esta sociedad, hayas aprendido valores homofóbicos y por tanto quizá sí te provoca culpa tener relaciones homosexuales y piensas que ser pasivo te degrada. Estos pensamientos provocan un mal desempeño sexual pues crean tensión y con eso baja la erección y el ano se aprieta. Por eso, es posible que si "sales del closet" tu desempeño sexual mejore.

Salir del closet no es decirle a todo el mundo que eres gay, sino perder el miedo a que si alguien te descubre pueda destruirte.

Antes de hacerlo te sugiero que te asesores para desarrollar asertividad y negociación. Además, provéete de recursos económicos. Si decides hablarlo, asegúrate de que lo haces para tener relaciones más honestas y no para lastimar a alguien.

Respecto a irte de tu casa, pregúntate: ¿sería para demostrarte que eres capaz de vivir solo o por no "avergonzar" a tu familia por ser gay?

Salir de casa es algo deseable para todo adulto joven, pero es mejor hacerlo porque te consideras capaz y merecedor de manejar tu vida y no porque te sientas culpable de algo que, como ser homosexual, no depende de ti.

“No he resuelto mi orientación sexual. Me pesa asumirme, aunque mi familia lo sabe, pero creo que no recibo el apoyo que necesito de ellos. De todos modos, nos queremos. También me he vuelto un neurótico de lo peor, de todo me irrita, y regaño a la gente que me rodea y creo que, por eso, me siento tremendamente solo. Creo que soy homofóbico, pues no tengo amigos gays y el que me quedaba ya casi lo corto por obvio. Casi todos mis amigos son bugas, pero a lo más, cinco me conocen como gay y creo que engaño al resto, aunque sé que si me quieren es por lo que soy y no les importa con quien cojo, o al menos, es lo que creo”

Las neurosis son resultado de hacer las siguientes cuatro cosas:

- 1) Negarte a reconocer la realidad;
- 2) Tratar de cambiar lo que no está en tus manos cambiar;
- 3) Decir muchas mentiras; y
- 4) Echarle la culpa de lo que te pasa a los demás.

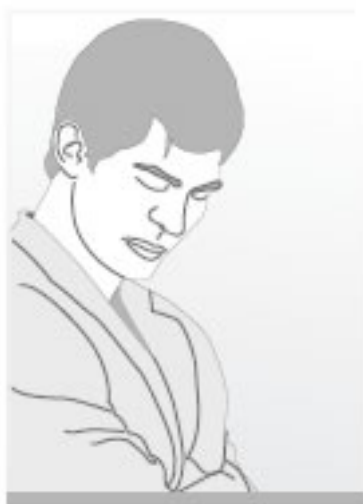
Estas acciones te provocan neurosis porque gastas tu energía en cosas en las cuales es imposible que veas resultados y eso provoca la frustración y el enojo.

Como tienes la honestidad de reconocer que la homofobia no está afuera, sino adentro de ti, aventajaras pronto cuando hagas un proceso terapéutico que te permita indagar de dónde viene este miedo a aceptarte.

Aunque racionalmente sepas que es necesaria la autoaceptación, es posible que hayas tenido un evento traumático que te dejó una huella corporal, que provoca que cuando existe la posibilidad de ser identificado como homosexual, entres en pánico y por eso buscas ocultarte.

Te recomiendo una psicoterapia de tipo corporal como Gestalt o Biomnémica.

"Soy católico y me reconozco homosexual. Estoy confundido porque veo que existen sacerdotes y pastores que dicen que los homosexuales estamos condenados. Pero también he escuchado que hay gente que dice que incluso el rey David, el de la Biblia, era homosexual y que los homosexuales somos amados por Dios ¿Es cierto eso?"

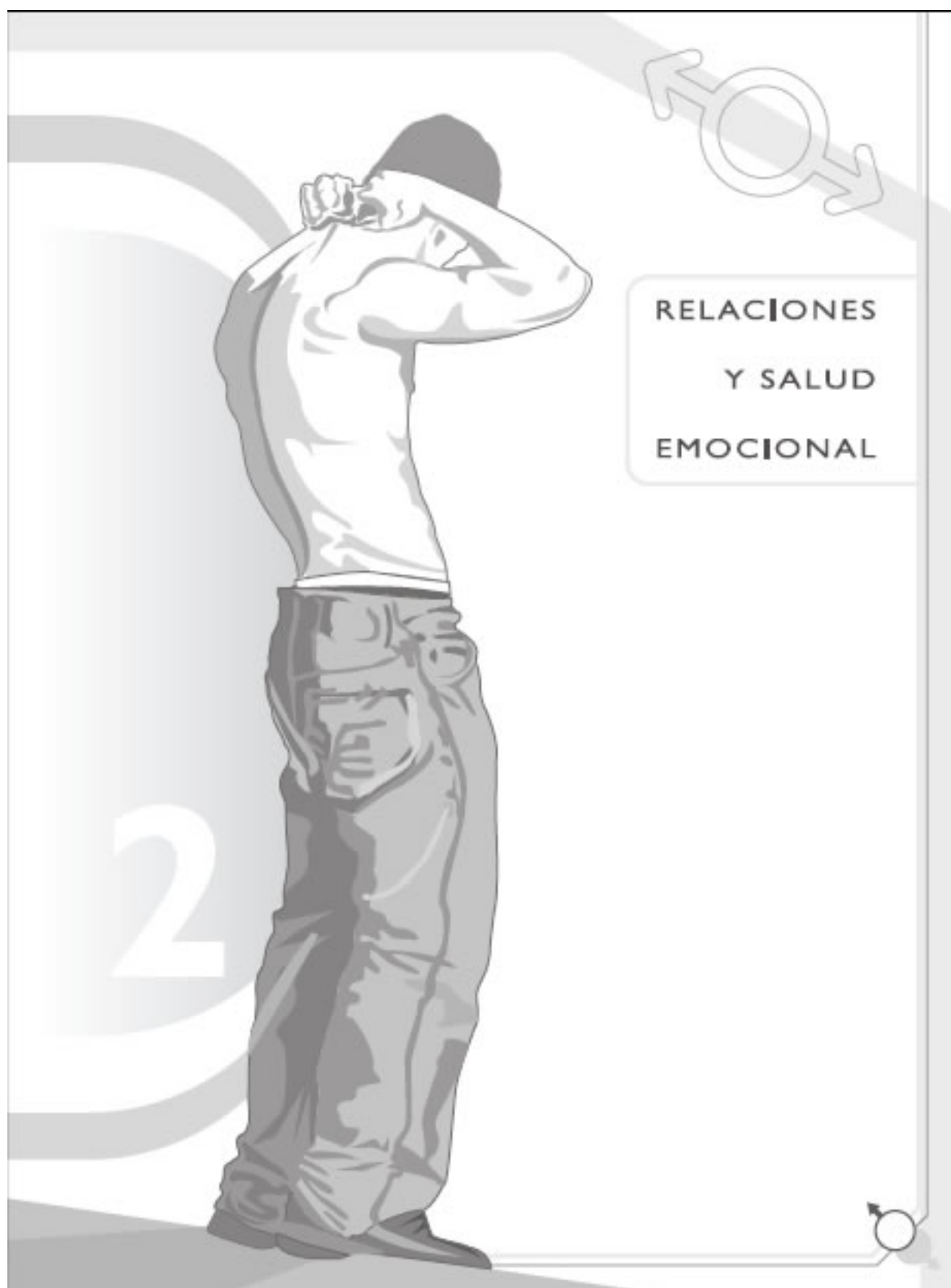


Muy respetuosamente te digo que no puedo saberlo, porque Dios no es una persona a la que uno pueda ir y preguntarle algo. Quizá por eso, el Concilio Vaticano II estableció que el criterio de verdad y justicia de los católicos deben ser los dictados de su conciencia más que lo dicho por sus "pastores". Así que pregúntate a ti mismo si tu vida es una vida valiosa o no, a partir de cuánto amas y apoyas a tus semejantes.

Algunos teólogos han escrito que Dios creó todo lo existente, incluidas las personas homosexuales y como Dios ama su creación, Dios ama a las personas homosexuales. Así piensan algunas Iglesias cristianas como la anglicana, la de la comunidad metropolitana e incluso, comunidades católicas como Magdala.

Respecto a si David fue homosexual, puedes leer en la Biblia, en Samuel 1:26, el texto que dedicó a su amigo Jonatan y que dice "Más maravilloso me fue tu amor que el amor de las mujeres". Tú saca tu conclusión.

Gracias a Benito Juárez, México es un país laico, lo que permite que independientemente de las creencias religiosas, todos gocemos de los mismos derechos y libertades como es el derecho a la no discriminación. Gracias a esto podemos vivir la sexualidad como deseamos, mientras no busques lastimar a nadie y seas responsable.



RELACIONES
Y SALUD
EMOCIONAL



“Soy de closet y anhelo una pareja. No quiero ir al cine, para encontrar a alguien que sólo quiera sexo, tampoco ir a los baños y plazas públicas por lo mismo. ¿Dónde y cómo puedo encontrar a alguien a quien decirle “me gustas y quisiera tratarte”?”



Puedes encontrar a alguien que merezca ser amado en cualquier lugar, pero te sugiero que más que pareja, busques grupos de amigos que hagan las actividades que te gustan. Por ejemplo, si te gusta nadar y el ajedrez, asiste a un club de natación y a uno de ajedrez, allí conocerás chavos que además de nadar compartan esos gustos contigo. Con el tiempo algunos de ellos resultarán ser prospectos de pareja y solamente te restará tratar a varios como amigos y luego quedarte con alguno como novio.

Si no quieres correr el riesgo de enamorarte de alguien heterosexual inscríbete en espacios gay de acuerdo a tus aficiones y date tiempo de conocer allí a la gente. No te hagas novio de nadie al primer momento, hazte de amigos y luego, sigue el proceso. Sin embargo, como empiezas diciendo que eres de closet, te pregunto: ¿Te atreverías a darle el teléfono de tu casa a un chavo? o ¿irías a un grupo de natación gay? Como ves, estar aceptado facilita tener pareja, mientras que esconderte, es una limitante para crear una pareja gay estable. Aunque no la hace imposible.

Los lugares de encuentro sexual anónimo permiten a gente en el closet tener sexo sin compromisos. Pero, tienen el inconveniente de que las relaciones generalmente son esporádicas, pero es el precio de la “comodidad del closet”. Quizá más que un lugar, necesites una actitud diferente para encontrar pareja.

"Tengo 20 años y estoy enamorado de un chico. Dios sabe mejor que nadie, que yo no quiero ser así, pero lo amo. Cuando él no me busca, voy a su casa a escuchar su voz y ya con eso me conformo. Cuando le dije que me gustaba, se lo demostré. Le chupé su miembro. Le juro que nunca lo había hecho con nadie más y ahora que él me viene a ver, hago lo mismo. Hace poco me sentí feliz porque me echó sus espermias en mi boca y eso no lo voy a olvidar. No me diga que lo olvide. Dígame como logro hacer que me quiera"

No puedo decirte como lograr que te ame, pero quizá te ayude si te pregunto ¿te amas tu?, ¿te cuidas a ti mismo? Creo, por lo que nos dices, que no. ¿Será porque crees que ser homosexual es malo y que no mereces ser amado? Esa pregunta me surge cuando dices "Dios sabe mejor que nadie, que yo no quiero ser así". Si tú no te amas ¿por qué él si te amaría?

Para que uno se enamore de alguien necesita verlo como lejano, pero tan valioso y alcanzable que vale la pena luchar por tenerlo, porque al hacer el esfuerzo vamos a ser mejores. Pero, si alguien no nos resulta valioso o es tan "fácil" que podemos tenerle sin ningún esfuerzo, podemos usar a esa persona, pero no amarla.

Te ayudaría hacerte de amigos, hacer obras en apoyo de otros y aprender nuevas cosas que te gusten. Eso te permitirá sentirte más valioso y respetable, que es la condición para tener relaciones donde si seas amado y respetado por otro chavo, tal como lo mereces.

Si tu galán tiene otras relaciones, sea con hombres o mujeres, es posible que al darte su semen, también te de alguna infección. Mejor ponle condón.

"Soy víctima de abuso sexual por parte de un primo. Yo disfrutaba de ser sometido y me quedé con la costumbre de usar juegos sadomasoquistas para disfrutar del sexo. Ahora tengo 26 años y siempre me habían gustado los hombres de más de cuarenta pero, últimamente, me he sentido muy atraído por chicos de 12 a 15 años. Sé que no es bueno seducir a menores y me conformo con ver fotos por internet y masturbarme. Trabajo como animador de fiestas infantiles y no quisiera repetir el patrón de abuso ¿Qué hago?"

Primero date cuenta que haz logrado salir adelante y convertirte en una persona capaz de darse cuenta de sus sentimientos y emociones, de tomar decisiones y actuar de acuerdo a sus convicciones y que eres capaz de responsabilizarte de lo que haces. No eres víctima, sino sobreviviente.

El abuso sexual daña gravemente y causa heridas emocionales importantes, no tanto por lo sexual, sino porque hace perder la confianza en uno mismo y en los demás. Pero, aunque no es lo peor que puede vivir una persona, sobre todo si puede reconocer que gozo en parte, no creas que con consejos y echarle ganas es suficiente. Necesitas terapia para sanar tus heridas y para volver a tomar control de tu sexualidad.

El cambio en tus gustos puede explicarse porque antes seguías identificado con el papel de víctima. Es posible que con el paso del tiempo, tu mente busque compensar lo vivido poniéndote en el otro lugar, el del victimario. Por lo anterior, es que ahora empiezas a cambiar la edad de quienes te atraen, porque a ellos los puedes someter.

El hecho de que te des cuenta de que estás en riesgo de abusar y no querer repetir ese patrón, te da una gran oportunidad y responsabilidad que no debes perder. Necesitas un(a) terapeuta con conocimientos de sexualidad y de trauma

que te ayude a reconocer y luego superar todos los sentimientos ocasionados por las situaciones de abuso: dolor, culpa, pérdida de control, sentirse mal con uno mismo, dificultad para establecer y mantener relaciones con otros.

Una vez trabajados estos sentimientos, podrás poner la culpa donde corresponde, que es en el abusador, y tú podrás reconocer que disfrutaste, pero que no eras responsable.

El abuso sexual no es causa de que tu deseo sea homosexual ni determina te debas volver abusador. No todas las personas viven por igual todos los efectos negativos.

Quienes encuentran quien los escuche y apoye, pueden desarrollar recursos que les hacen recuperar la confianza en si mismos y en las demás personas. Les permite reconocer sus habilidades, desarrollar algo que se llama resiliencia y salir adelante aún sin terapia formal.

Quienes no tienen tanta suerte, siempre tienen la posibilidad de buscar ayuda, como tú lo estás haciendo. Sin embargo,

necesitas una ayuda más profunda que una carta. Necesitas un proceso de apoyo directo, cara a cara para romper la cadena de la violencia y para evitar el riesgo de hacer cosas que te pongan en peligro de cárcel o de muerte emocional o incluso, física.



“¿Cómo ayudar a un gay que por más cursos, lecturas y estrategias para aceptarse no lo ha logrado y llora y sufre porque no ha logrado negociar con la sociedad, para no sentirse menos, denigrado y objeto de burlas? Yo estudio psicología y quisiera apoyarlo”



En tu carta aparecen dos temas: Tu deseo de ayudar a tu amigo y la situación de él. Respecto al primer tema, es importante que sepas que el hecho de que seas psicólogo no te obliga ni te capacita para ayudar a las personas que quieres. La psicoanalista francesa, Michel Dolto dice que los terapeutas somos “salvadores fracasados de nuestras familias” y esto es real porque para poder ayudar necesitamos cierta distancia emocional y neutralidad, las cuales no tenemos con nuestras familias y amigos.

Los psicólogos no son misioneros obligados a resolver problemas aunque no se los pidan. Sólo son seres humanos que conocen técnicas que ayudan a las personas que solicitan apoyo para encontrar recursos para resolver sus problemas. Un psicólogo que siente que tiene que rescatar a la gente, aunque ella no quiera entrará en lo que conocemos como burn out o “síndrome de desgaste por compasión” y debe descubrir porque tiene necesidad de “salvar” a otros.

Respecto a tu amigo, quizá el nivel en que se ha atendido no sea el adecuado para su problema. Puedes sugerirle que además de leer y asistir a talleres, consulte a un psicoterapeuta y, si es necesario, a un psiquiatra. Quizá está pensando que necesita “echarle ganas”, cuando en realidad tiene una depresión que requiera medicamentos. Es conveniente que lo apoyes a buscar ayuda para hacer un buen diagnóstico y luego seguir el mejor tratamiento. Pero recuerda que las decisiones las toma él, a menos que esté incapaz mentalmente.

**INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)
Y VIRUS DE INMUNODEFICIENCIA HUMANA (VIH)**



“¿Es cierto que actualmente es muy fácil adquirir enfermedades a través del sexo? Un amigo me dijo que lo mejor era no tener relaciones sexuales hasta no tener a alguien que me ame, para así no correr riesgos. ¿Usted cree que sea lo mejor?”



Es cierto que están aumentando las infecciones por tener sexo penetrativo sin condón con una persona que esta infectada. No porque penetrar produzca la enfermedad, sino porque los microbios que las producen se transmiten de un cuerpo a otro. Estos microbios aprovechan el momento en que los cuerpos, y sobre todo las mucosas del pene, el ano, la boca o la vagina están en contacto con heridas o con mucosas de otro cuerpo. Así se transmiten las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como la gonorrea, el VIH, y los parásitos, como ladillas.

La mejor protección ante estas infecciones no la da el amor, sino el uso adecuado y consistente –siempre– del condón. El amor y la responsabilidad incrementan la disposición a usar sexo protegido y seguro. El amor solito no protege. Si amas a una persona que te ama pero ninguno de ustedes sabe que existe el VIH y uno de ustedes lo adquirió antes de conocerse, al no usar el condón –aunque se amen– habrá una nueva infección.

Por el contrario, si dos personas no se aman, pero deciden tener relaciones sexuales solamente por el placer de tenerlas y le piden a su pareja sexual que usen condón –aunque no se amen– habrán actuado amorosamente evitado nuevas infecciones. Como ves, usar el condón es útil y añade al amor, el encanto de la protección.

“Me interesa preguntar todo lo que se debe dar a conocer actualmente sobre el SIDA. Soy estudiante de medicina y agradecería que me aportaran información”



Del SIDA puedes conocer muchas cosas técnicas, pero lo básico para protegerte, sigue siendo lo siguiente: SIDA significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida y es la etapa avanzada de la infección causada por el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH). La enfermedad debilita el mecanismo que nos defiende y entonces, podemos enfermar y morir de enfermedades comunes en el lugar donde vivimos o cánceres.

El virus se transmite de un cuerpo a otro, en las células vivas que abundan en sangre, semen o fluido vaginal. No se transmite en orina, sudor ni saliva, porque no tienen células vivas. Para transmitirse de un cuerpo a otro, el virus requiere estar dentro de una célula, ya que fuera de ellas se inactiva y requiere que el fluido infectado entre en contacto con heridas abiertas, o las mucosas de la vagina o del recto. Por eso, eso es más fácil adquirirlo en relaciones sexuales desprotegidas.

En México, quienes más se infectan de VIH son los hombres que tienen sexo con hombres (HSH) y la edad a la que más se infectan es entre los 15 y los 24 años. Si en cada relación sexual se usara el condón y tuviéramos claro que el amor no es antiséptico, muy probablemente habríamos ya detenido al VIH.

Lo que impide la protección adecuada frente al VIH no es la falta de información médico-biológica, sino la incapacidad de

conducir y cuidar la propia vida de muchas mujeres y HSH que siguen dejando en manos de sus parejas que ellos decidan si se ponen el condón.

El virus es muy fácil de detener, basta una barrera de látex. El condón, usado siempre y correctamente con lubricante a base de agua, impide que las células que están infectadas, se pongan en contacto con células sanas de la otra persona y las infecten.

Desde 1987 existen medicamentos que no curan la enfermedad, pero la controlan. Gracias a estos medicamentos miles de personas han salvado la vida y se mantiene productivas. Desafortunadamente tienen muchos efectos secundarios y son muy costosos, por lo que es muy difícil que en el futuro, un país no pueda pagarlos o proporcionárselos a toda su población infectada.

Está comprobado que las personas que más sobreviven son las que se adhieren a los tratamientos, hacen proyectos de vida y no se quedan pasivamente esperando qué dice el médico. Estas personas actúan para cuidar su vida,

comen y descansan de manera adecuada y apoyan a otras personas.

El problema con el VIH no es solamente que mate, sino que de manera desafortunada el virus está ligado a la discriminación, la homofobia y el temor a la sexualidad, entre otros aspectos. Sin embargo, y de manera paradójica, el virus abrió la oportunidad para que se hable de la sexualidad, la homosexualidad y de los hombres que tenemos sexo con otros hombres.

La lucha contra el VIH no debe hacerse desde el temor a la muerte, sino desde el amor a la vida y desde la decisión de vivir con dignidad, respeto y placer.

“Tengo más de un año con mi novio. Se hizo la prueba del sida y es no reactivo. La doctora dijo que no había ningún problema en la sangre. Hasta donde yo tengo entendido no se puede contraer ninguna infección con alguien que está sano. Mi novio y yo tenemos la sangre limpia. ¿Podemos tener relaciones sin condón?”



Tienes razón. Nadie puede contraer una enfermedad infecciosa si tiene relaciones solo con alguien sano. El término infección de transmisión sexual (ITS) indica que una persona tiene un microbio o parásito que causa una enfermedad y lo transmite a otra persona durante una práctica de riesgo. Si tienes sexo con alguien que no tiene una infección, evidentemente tú no la adquirirás. Pero ¿cómo saber si la persona con la que tienes relaciones, de veras no tiene ninguna otra infección transmisible sexualmente?

En el caso de tu pareja, afortunadamente dio negativo para VIH. ¿Y tú? El VIH no puede venir de él a ti, porque no lo porta; pero, si tú lo portas, puede ir de ti hacia él. Por otro lado, tu pareja se hizo prueba para VIH, pero hay otras ITS como la gonorrea, el herpes, la sífilis y el Virus de Papiloma Humano (VPH). Antes de lanzarse al sexo sin condón, deben verificar, con otros exámenes de laboratorio, que ninguno de los dos tiene ninguna de éstas. Si ambos están sanos y tienen sexo sin condón, sólo les quedaría el riesgo de una inflamación de la uretra por bacterias del excremento.

Desde mi punto de vista, es más cómodo sacar el pene del ano, quitarse el condón y tirarlo que tener que levantarte al baño, lavarte el pene y entonces volverte a acostar. Pero hay quien siente necesidad del contacto con el semen. Por eso, la decisión final es de ustedes.

“Hace dos meses que tengo mucha comezón en el área del ombligo. Tras quitarme un granito raro descubrí un animal: un piojo. Sin embargo, no he tenido relaciones con nadie desde hace cuatro meses. Me gustaría que me recomendara algún producto o forma efectiva para eliminar este problema. Por desgracia soy el típico “niño bien”. Ya he tratado con un shampoo pero no parece dar resultado. Hasta rebajé el pelo púbico y me rasuré los testículos”

Creo que eres de las personas que piensan que solamente el coito o penetración anal o vaginal es sexo y no relacionas las ladillas con haberte frotado con alguien. Si vas a cuartos oscuros o cines, es muy probable que allí hayas adquirido las ladillas al frotarte con alguien y con los pantalones bajados.

Siempre es recomendable que acudas a un médico especialista en ITS. Lo que usaste parece ser adecuado, pero no supiste que en el caso de las ladillas, la ropa interior y la de cama tienen que hervirse para eliminar huevecillos. Si no lo haces, te reinfectas porque tienes huevecillos en la ropa y en las sábanas de tu cama. Puede ser que hayas adquirido las ladillas hace varias semanas y como los huevecillos tardaron en sacar nuevas ladillas –eclosionaron– no te diste cuenta.

Como ves, ser “niño bien” no sirve para protegerte de infecciones. Te recomiendo actuar como un adulto y ver a un médico, de preferencia especialista en ITS, o ver a un urólogo o dermatólogo, para que te recete y confirme lo que tienes. Si te es posible, localiza y avisa a las personas con quienes has tenido fajes en los últimos meses, para que no seguir transmitiendo la infección.

“A principios de año me decidí a nadar. Me hicieron un examen médico y me dijeron que primero tenía que curarme de una sífilis que, según ellos, tengo. Hace como un año, tuve relaciones sexuales con un chavo que se veía muy limpio. Usé condón y por eso me pregunto si es por homofobia que me niegan la entrada al deportivo. ¿Qué me aconsejan?”



Cuando la salud está en juego, lo primero es confirmar los diagnósticos. La sífilis se detecta con un análisis de sangre cuyas siglas son VDRL y puedes hacértelo en un laboratorio clínico, solamente debes ir en ayunas. Si se confirma el diagnóstico, empieza un tratamiento y no lo dejes a medias.

Es posible que tengas sífilis sin tener síntomas pudiste haber adquirido el *Treponema Pallydum* –nombre de la bacteria que causa la sífilis– por prácticas sexuales orales sin protección, si tu galán tenía alguna lesión en la boca, genitales o ano, pero incluso, sin síntomas transmitírtelo. La sífilis tiene tres etapas. En la primera, hay úlceras en la boca, los genitales o el ano que no duelen y se curan solas, pero la bacteria sigue allí.

La sífilis secundaria aparece dos o tres meses después, con erupciones en la palma de las manos y plantas de los pies y boca y los ganglios se inflaman. Esta etapa también puede pasar sin tratamiento y aparentar cura, pero, sin tratamiento médico avanza hasta sífilis terciaria en que aparecen demencia y otros trastornos nerviosos, así como males circulatorios y la muerte. En esta etapa ya no es transmisible.

Si no confirmas tener sífilis, lleva tus resultados y pide la inscripción. Si te la niegan entonces demanda por discriminación.

“Me infecté de condilomas, ladillas y gonorrea por andar con un chavo. A los tres días de tener relaciones sexuales empecé a sentir las molestias de la gonorrea. Estoy seguro que este chavo fue quien me contagió, pero resultó que él no tenía nada. Aún así le tocó inyección para prevenir otro contagio. También tenía un condiloma en el ano. Nunca me lo dijo. Además me contagió de ladillas. ¿Cómo me contagió la gonorrea si él no sentía ningún síntoma?”

“Me he metido con varias personas sin protección ¿estarán contagiadas, si aún no era visible el condiloma? ¿Hay probabilidades de que contagie a mi pareja? ¿Debo usar preservativo aunque no haya penetración? ¿El condiloma qué más partes ataca? ¿Cuáles son las vías de contagio y de qué manera se puede contagiar la otra persona?”

La gonorrea es una infección bacteriana que puede atacar la uretra, el recto, la boca o la garganta y se transmite por vía anal, vaginal o bucal. Provoca dolor al orinar y aparece pus amarilla por el pene, ano o garganta. La gonorrea puede a veces transmitirse aunque el portador no presente síntomas, como te pasó a ti.

Por otra parte, los condilomas, verrugas o “crestas de gallo”, son causados por el Virus de Papiloma Humano (VPH). Los síntomas pueden tardar en aparecer varios meses o años después de haberse infectado por lo que puedes transmitirlo a tus parejas sin que lo noten.

Cuando hay verrugas o condilomas, el médico puede quemarlas con podofilina, nitrógeno congelado, electrocauterio o rayo láser; también te puede recetar gotas o pomadas. La erradicación total es muy difícil con cualquier tratamiento y si tienes bajas tus defensas y/o mala higiene los síntomas reaparecen. No te automediques, puedes hacer más resistente al virus.

Las verrugas pueden salirte en el pene, el ano, la garganta e incluso las manos. En las mujeres son la principal causa de cáncer en la matriz. En hombres, se dan casos de cáncer en el pene y en el ano.

Las ladillas, el herpes y los condilomas se transmiten de un cuerpo a otro por frotamiento, por lo que el condón no te protege, salvo en la parte que cubre. Para todas las otras ITS, el condón te protege si lo usas siempre. Recuerda usarlo con un lubricante a base de agua.

Si adquiriste ladillas, gonorrea y condilomas en la misma relación y sigue teniendo sexo sin protegerse, me haces pensar que realmente no tenías información. Sin embargo, si la tenías, entonces algo grave pasa con tu autoestima que estás teniendo comportamientos autodestructivos.

Si lo consideras necesario, busca ayuda psicológica, busca redes de amigos y haz proyectos que te permitan darle sentido a cuidar tu vida.





4



“En realidad nunca he tenido relaciones, y como que me resisto a tenerlas, aún así, me considero gay, je je. Creo que para el acto sexual, la mujer esta "diseñada" para ser penetrada, pero ¿qué pasa con el hombre? Digo, nosotros no fuimos hechos para eso, entonces el recto toma la función del sistema de la mujer, heeeee y eso ¿no es un tanto anti-higiénico? ¿Para tener una relación hay que prepararse?, Digo porque por ahí es donde sale lo que el cuerpo ya procesó”



El que no hayas tenido relaciones sexuales no es ningún obstáculo para que te asumas como gay porque serlo es más una sensación interna que unas prácticas sexuales. Puede haber gays que decidan nunca tener relaciones sexuales, pero son gays porque reconocen que les gustan los hombres y no se avergüenzan de ese deseo.

El sexo entre hombres no solamente es penetración anal. Son más comunes prácticas como la felación –lamer o chupar el pene de la pareja–, el coito femoral –colocar el pene entre las piernas del otro y frotar hasta eyacular–, las caricias en genitales –que se conocen como masturbación mutua– y el penetrar o ser penetrado con dildos, ponerle crema chantilly a tu pareja, etc.

Los cuidados básicos para sexo el anal son defecar antes de ser penetrado; entrenar masajeando el ano con los dedos antes de la penetración, para que el ano se abra en el momento de la penetración y que ésta no sea dolorosa ni violenta; y usar siempre condón y lubricante a base de agua. Mas adelante te ofrecemos una guía al respecto.

“Lo que más me excita de una relación con otros hombres es el riesgo: no me refiero a tener relaciones sexuales sin condón, sino que me gusta moverles el tapete a los “heterosexuales” muy machos. También a los strippers, aunque tenga que pagarles. Una situación así, me lleva al goce pleno, pero creo que es algo enfermizo. ¿Por qué me excita tener sexo con sexoservidores u hombres “heterosexuales”? El sexo con los gays declarados no me excita”

Lo que para cada uno de nosotros se vuelve estímulo sexual son objetos, personas o situaciones que nos causan placer y/o nos hacen sentir fuertes o capaces de controlar a otros. A esto, se llama erotizar. En tu caso, al parecer erotizaste la emoción del peligro y la sensación de triunfo que logras. Eso no es malo o bueno por sí mismo, a menos que te impida lograr la vida que deseas y mereces.

Veo dos posibles explicaciones a tus relaciones. La primera es que eres inseguro y sientes necesidad de demostrar que eres valioso y puedes lograr lo que quieres. Por tanto, necesitas demostrar que puedes seducir, aunque sea con dinero, a hombres que otros hombres no seducirían, para sentirte valioso. El riesgo es que si no tienes dinero o no seduces, sientas que no vales. Otra razón posible es que en el fondo, sigas creyendo que los homosexuales –tú incluido– son seres despreciables y que solamente un heterosexual vale la pena. En ambas situaciones hay inseguridad, pero solo tú puedes encontrar, con ayuda de un psicoterapeuta, la respuesta verdadera.

Más que enfermizo, veo tu gusto riesgoso, debido a las posibles agresiones que puedas recibir y porque te impides, de alguna manera, la posibilidad de tener una pareja estable. ¿Eso deseas o necesitas cambiarlo?

De hecho, los varones podemos erotizarnos por muchas situaciones o elementos que no sean directamente cóitales. Por ejemplo algunos se pueden erotizar solo por ver unas botas, otros por el olor del cuero o del sudor y otros por sentir unas nalgadas. A eso se les llama expresiones comportamentales de la sexualidad y no se consideran dañinas en si mismas, sino parte de tu erotismo, siempre que las hagas de manera voluntaria, que no obligues a nadie a hacerlas si no quiere y que asumas la responsabilidad por los resultados que tengas al proponerlas o hacerlas.

Estas expresiones todos las tenemos, solo que algunos a nivel de gusto es decir que no nos provocan erecciones y otros a niveles eróticos en que nos provocan erecciones y nos pueden llevar al orgasmo. Te pongo ejemplos: La relación a primera vista a nivel no erótico es el gusto que tiene una persona que trabaja en relaciones públicas. Le gusta conocer gente, pero eso no lo hace tener erecciones cada que conoce a una persona nueva. A nivel erótico, es el gusto que

tiene una persona por excitarse con personas a las que acaba de conocer, como alguien que visita por ejemplo, sitios de sexo anónimo.

Esto no es problema a menos que esa persona desee tener una pareja, pero no puede porque solo logra excitarse con gente desconocida. Si eso pasa, es cuando se requiere una ayuda psicológica para poder vivir su sexualidad más libremente.



ACEPTACIÓN
Y CUIDADO
DE NUESTROS
CUERPOS



¿Hay algún procedimiento médico, cirugía o medicamento, ungüento, para hacer crecer el pene? ¿Son efectivas las bombas de succión que anuncian? ¿Se puede fracturar el pene?



No hay ningún procedimiento científicamente probado como efectivo para hacer crecer el pene. Se publicitan técnicas como las bombas de vacío que pueden romper los vasos sanguíneos y entonces provocar una disfunción eréctil para toda la vida. Otras técnicas son jalar el pene buscando que se estiren los tejidos o, y colgar pequeñas pesas. Hay cirugía, que en realidad no agranda el pene, sino que al cortar los ligamentos que lo unen al abdomen, lo hacen ver más largo, pero a la hora de la erección, se mueve más y la penetración es menos firme. Para engordarlo, inyectan grasa, la cual, se reabsorbe y el pene recupera su grosor.

En la penetración anal, un pene relativamente pequeño quizá tendrá dificultad para penetrar a una persona con nalgas grandes, pero eso se resuelve cambiando la posición para penetrar.

Te pregunto ¿No crees que mejoraría tu vida y tus relaciones si, en vez de apostar tu valor a dos o tres centímetros más de piel, empiezas a mejorar tu comunicación, tu ternura y tu capacidad para hacer que tu(s) pareja(s) disfrute(n) del contacto de tu piel? Aprende a usar tu creatividad para explorar otras alternativas y veras que el placer no depende tanto del tamaño del pene, sino de una actitud placentera.

La "fractura" del pene es posible si te dejas caer de sopetón sobre tu pareja. No se rompen huesos sino una cubierta llamada "tunica albugínea".

“Tengo dos problemas: El primero es que tengo como una venita o algo por el estilo que está unido al cuerito y lo que es la cabecita del miembro y eso no me permite que salga del todo, aún estando bien erecto. El segundo, es que soy un gay 100% pasivo o receptivo. Tengo 32 años y mi ex-pareja una vez me pidió que lo penetrara y cuando intenté introducir mi pene, no me duró mucho el gusto, pues he de haber durado dos o tres minutos. Me vine y a él no le agradó, pues deseaba tenerla más tiempo dentro. En otra ocasión me volvió a pedir lo mismo pero fue igual. ¿Qué puedo hacer?”

Lo que describes como venita que une el pene con el glande se llama frenillo. Todos los hombres lo tenemos, pero en tu caso, se vuelve un problema porque lo tienes corto y eso te impide que el glande quede descubierto totalmente. Eso lo debe atender un urólogo.

Respecto a “venirte muy rápido”, es probable que por las dificultades para descubrir tu glande y por definirte “pasivo”, casi no estimulabas tu pene y tu glande es muy sensible. Por eso, cuando penetras, sientes tanto que no controlas la eyaculación.

Hay algunos casos en que nos damos cuenta en que definirnos solamente como “pasivos” o “activos” nos reduce el disfrute y entonces probamos para ampliar nuestro repertorio erótico.

Tú te habías venido definiendo como pasivo y ahora que estás probando nuevas prácticas tu cuerpo te está dando nuevas sensaciones que tienes que aprender a manejar. Tómallo con calma. Recuerda que los seres humanos lo único que sabemos hacer al nacer es pegarnos al pezón y eso, lo tenemos que practicar.

"Hace poco en una fiesta me ofrecieron alcohol, luego unas tachas y al final poppers. Me sentí muy excitado un momento, pero me vine más rápido de lo que acostumbro y además creo que me desmayé. ¿Usar drogas me puede afectar?"



Ya te afectó, te provocó un desmayo que por ahora no te dio mayor problema, pero si se repite seguido el coctel alcohol, drogas, poppers, puede llevarte a problemas del corazón, además de los ya conocidos daños del "pasón", o sea lesiones cerebrales. Todo lo que tú metas a tu organismo te va a provocar un efecto, bueno o malo. Por eso lo importante no es decirte "no uses", sino qué buscas al final con lo que te metes. Si tomas drogas o alcohol, ¿a qué proyecto de vida estarás sirviendo? ¿Será a tu proyecto o al de alguien que vive de ti?

Si crees que tu vida vale la pena, que puedes aportar cosas importantes a tu familia, al mundo y a ti, entonces necesitas tener un cuerpo que pueda moverse para poder tener sexo sabroso y una mente que pueda pensar y resolver problemas. En este caso hacer ejercicio, tomar más agua que alcohol y no fumar es una buena inversión para lograr lo que quieres.

Si consideras que no vales la pena y quieres una vida corta, entonces optar por alcohol, tabaco y quizá otras drogas que te ayuden a tener un infarto pronto y te acerquen al sida o a la violencia pueden ser una buena alternativa, aunque siempre hay el riesgo a que te acerquen a una vida larga con discapacidad. Tú decides.

Deseo hacerme la operación de cambio de sexo. Hace poco descubrí que tuve síntomas de regresar al closet y eso me causó mucho descontrol. Mi expareja, tuvo un proceso de hormonización exitoso ¿Usted podría recomendarme dónde hacerlo? ¿Qué lugar me recomienda para hacerme la operación donde resulte económico? Sé que necesito terapia psicológica, pero ya no tengo tiempo, voy a cumplir 40 años y a mi edad, es más complicado el proceso de hormonización. Los resultados que obtuvo mi pareja son un aliciente para mí y por eso deseo hacerlo. Me faltan recursos y temo que eso interrumpiría mis terapias"

Antes de meterte hormonas y/o buscar cirugía debes estar clara si eres mujer transexual –naciste con cuerpo de hombre y se sientes mujer–, una chica transgénica. –te gusta vivir todo el día como mujer, aunque te sabes hombre– o travesti –te gusta parecer mujer a ratos. Mientras no aclares esta situación, ningún terapeuta serio te va a apoyar en la hormonización y mucho menos en una cirugía. Tu frase "estuve en un proceso de regresión al closet" indica que tienes dudas respecto a tu identidad y ningún médico serio te apoyaría si no las resuelves.

¿Qué significa "hormonización exitosa" en tu expareja? ¿No le afectó el deseo sexual? ¿Cómo están el el hígado, los riñones y el corazón? ¿Si sus pechos crecieron, que pasó en su trabajo cuando los cambios fueron evidentes? ¿Fue por esos cambios que se separaron? ¿Cómo les fue cuando su deseo sexual bajo por efecto de las hormonas? ¿Cómo le ha ido con sus documentos? ¿Tuvo dinero para sobrevivir mientras encontraba trabajo con su nueva imagen?

Podrías iniciar los cambios con prótesis y experimentar la "prueba de la vida real" para que cuando salgas a la calle puedas saber si realmente podrás vivir con las miradas de la gente sobre ti; sentir si logras o no "pasar" ser vista como una mujer biológica; saber qué pasa con tus redes sociales, si te aceptan o no;

y no olvides tener en este camino, una terapia de apoyo para lidiar con todos los cambios.

Todo lo que metas a tu cuerpo, desde un refresco hasta una hormona te provocará cambios. Las hormonas femeninas pueden afectar tu hígado y tu corazón. Estarás emocionalmente susceptible y llorona. Además, tus huesos se van a fragilizar y tu deseo sexual disminuirá.

Los cambios que puedes tener física y emocionalmente son tan fuertes que necesitas estar preparada para ellos. Si no es así, los resultados pueden ser negativos para ti. Debido a todo esto, es que se recomienda el apoyo psicológico y médico combinados.



"Últimamente he visto que en la parte del glande me han salido unos pequeños granitos, los cuales hasta el momento no me han dado ninguna molestia. He acudido a un centro de salud y me han recetado algunas pomadas pero esos granitos aún persisten y la verdad me preocupa que pueda ser algo más grave. ¿Qué necesito hacer?"



Como dices no tener molestias, es muy posible que tus granos sean "pápulas perladas del pene". Parecen verruguitas blancas, pero no son una enfermedad. Son sólidas, blanquecinas, de hasta tres milímetros de diámetro y pueden estar como en racimo de uvas o en hilo en todo el borde del glande. Son tan comunes que uno de cada cinco pacientes que van al urólogo las tienen y se deben a que las glándulas que producen el esmegma se han desarrollado más de lo normal.

Aunque no te den problemas y no parezcan ser de riesgo, busca un buen urólogo o dermatólogo que conozca de infecciones de transmisión sexual (ITS) para que confirme lo que te digo.

En general, los granitos en el pene pueden tener varias causas. Una causa pueden ser el Virus del Papiloma Humano (VPH) y en ese caso, los granitos son el principio de una serie de verrugas que irán creciendo. Otra causa de granos en el pene puede deberse a una infección por el hongo llamado *Cándida albicans*, generalmente, transmitido por contacto sexual. La única manera de saber qué tipo de granos son los que tú tienes es acudir al médico y no automedicarte. Ve el directorio al final de este texto.

“Tengo 42 años, soy un hombre sano y estoy en un momento de mi vida en que el sexo me tiene agotado. ¿Cómo puedo compensar esta situación? ¿Ayuda tomar vitaminas? ¿Cuáles? ¿Qué hace producir más semen?”

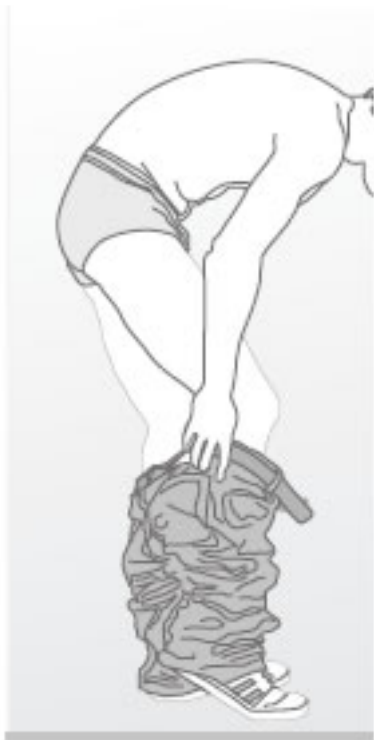


Eres joven, pero no me hablas de tu peso, ni de tus hábitos. Puedo decirte que si estás agotado con tu actividad sexual es porque no estás tan sano y relajado como piensas; o porque el descanso y la alimentación que tienes no son suficientes ni adecuados para compensar tu desgaste. También es posible que por cuestiones emocionales, le estés pidiendo a tu cuerpo que te rinda como cuando tenías 20 años. Por ultimo, también puede ser que te estés comparando con las películas porno sin tomar en cuenta que una escena que tú ves en diez minutos tardó dos días en grabarse.

Empieza por un análisis de tu estilo de vida para ver si estás durmiendo cuando menos ocho horas; si haces ejercicio y no estás abusando del alcohol o drogas. Verifica si tienes una buena alimentación, con muchas verduras y frutas frescas, poca carne y suficiente fibra y agua. También si te das espacios para relajarte. Te recomiendo que consultes a un médico al que le informes honestamente de tu estilo de vida. Que te revise a conciencia para que te recomiende una dieta adecuada y, si es necesario, ejercicio y relajación.

El zinc es un mineral necesario para producir semen. Puedes ingerirlo en mariscos, nueces y otros alimentos, así como en suplementos, pero ¿realmente lo consumes en cantidad insuficiente o es que no tomas suficiente agua para producir suficiente volumen de eyaculado? Confírmalo con el médico.

“Le escribo confiando en que me podrá ayudar, ya que soy eyaculador precoz. Por eso quiero pedirle que me diga ¿Cómo se produce y cómo se cura? Por favor, dígame que puedo hacer para solucionar este problema que me angustia mucho”



Una persona se considera "eyaculador precoz" cuando eyacula antes de desearlo él y su pareja. No importa si tardas diez minutos o treinta segundos. Si te sientes satisfecho cuando eyaculas y tu pareja también, no debes considerarte eyaculador precoz.

El origen de esta disfunción, en la mayor parte de los casos, es psicológico y de aprendizaje, es decir, que aprendemos a "venirnos muy pronto", para que no nos cachen y entonces, no aprendemos a reconocer las señales de que estamos acercándonos al orgasmo, por lo que éste nos sorprende antes de lo que queremos. Hay algunos casos en que el problema puede tener origen en enfermedades o por efecto de algunas medicinas. Si siempre tuviste control de tu eyaculación, y de pronto se vuelve incontrolable, es más probable que el problema sea médico y debes ver a un urólogo.

Si desde adolescente eyaculas rápido, es probable que no haya problemas orgánicos sino de control. En este caso, te ayudará consultar a un sexólogo que te muestre técnicas para controlar tu eyaculación. También puedes leer el libro "La eyaculación precoz", de la doctora Helen Kaplan, editado por Grijalbo en 1997.

En tanto aprendes a controlarte, aprende a llevar a tu pareja al orgasmo con lengua, manos y juguetes, estimúlale mucho y penetra solamente cuando te avise que está a punto del orgasmo, así ambos disfrutarán.

LECTURAS

Los documentos que encontrarás a continuación contienen información relevante para complementar las respuestas brindadas.

En primer lugar, encontrarás un documento tomado del Manual de Abordaje Sindrónico de ITS, publicado por el Centro Nacional de Información sobre VIH e ITS (CENSIDA). Con la lectura de este documento te será más clara la razón por la que, cuando percibas una llaga, un grano, un escurrecimiento de pus o un mal olor en los órganos sexuales de tus parejas, debes evitar la relación hasta que sanen y siempre usar el condón con lubricante a base de agua.

El segundo texto es una guía para el sexo anal placentero. En ella encontrarás algunas sugerencias generales para que esta práctica sexual, si te agrada, la realices con menor riesgo y mayor placer, bajo los lineamientos de la vida erótica placentera y protegida, que implican reconocer que:

1) Eres una persona con responsabilidad y derecho de cuidar tu salud;

2) Todo tu cuerpo puede dar y recibir placer;

3) Existe el condón y otras opciones para disminuir los riesgos, y

4) Nunca sabes a simple vista quién está infectado con una ITS, por lo que debes practicar protección con todos y a todos.

Finalmente, las lecturas tercera y cuarta son la Declaración de Valencia de los Derechos Sexuales y los Derechos Sexuales de las Minorías, planeado por Amnistía Internacional. Ambos documentos se incluyen con la intención de proporcionarte elementos para defender tus derechos.

Al final encontrarás un directorio de recursos para que te hagas de mayor información para tu autocuidado.

VER CONTINUACIÓN DE LA TABLA EN LA SIGUIENTE PÁGINA

A.1.

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

El siguiente cuadro muestra algunos de los problemas de salud que podemos tener en nuestros órganos sexuales.

| SÍNDROME | SÍNTOMAS |
|---------------------------|---|
| SECRECIÓN VAGINAL | <ul style="list-style-type: none">• Flujo vaginal• Prurito vaginal/vulvar• Dolor/ardor al orinar• Dolor durante las relaciones sexuales |
| SECRECIÓN URETRAL | <ul style="list-style-type: none">• Secreción uretral• Dolor/ardor al orinar• Micción frecuente• Comezón |
| ÚLCERA GENITAL | <ul style="list-style-type: none">• Llega o "grano" doloroso o indoloro y que puede ir precedida de vesículas localizada al área genital |
| DOLOR ADOMINAL BAJO (EPI) | <ul style="list-style-type: none">• Dolor en parte baja del abdomen• Aumento del dolor durante las relaciones sexuales• Fiebre• Resistencia muscular abdominal |
| TUMORACIONES GENITALES | <ul style="list-style-type: none">• Generalmente asintomática• Presencia de "bolitas" y/o "crestas" en genitales o región anal |

Como puedes ver, diferentes microbios (nombrados en la última columna) pueden causar los mismos problemas. Por esto, es difícil que tu solito, si no eres médico, te diagnostiques y te des tratamiento.

Cuadro 2

SIGNOS Y SÍNTOMAS MÁS COMUNES DE LOS PRINCIPALES SÍNDROMES DE LAS ITS Y SUS ETIOLOGÍAS

| SIGNOS | AGENTE CAUSAL |
|---|--|
| Secreción vaginal | <p>Cervicitis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Neisseria gonorrhoeae • Chlamydia trachomatis <p>Vaginitis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trichomonas vaginalis <p>Vaginosis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gardnerella vaginalis • Mycoplasma hominis • Ureaplasma urealyticum • Mobiluncus sp |
| Secreción uretral | <ul style="list-style-type: none"> • Neisseria gonorrhoeae • Chlamydia trachomatis • Ureaplasma urealyticum • Mycoplasma hominis • Trichomonas vaginalis |
| Úlcera genital | <ul style="list-style-type: none"> • Treponema pallidum • Haemophilus ducreyi • Herpes simple tipo I y II • C. trachomatis (L1, L2 y L3) • Calymmatobacterium granulomatis |
| Dolor adominal | <ul style="list-style-type: none"> • Neisseria gonorrhoeae • Chlamydia trachomatis • Ureaplasma urealyticum • Mycoplasma hominis • Estreptococo • Anaerobios |
| Tumoración de diferente tamaño presente en; pene, recto, vagina, cérvix, a veces de aspecto perladas con umbilicación central (molusco) | <ul style="list-style-type: none"> • Virus del Papiloma Humano (VPH) • Virus del Molusco contagioso |

Lo más importante del cuadro es que, si tú o alguna de tus parejas tiene alguno de los problemas que aparecen en las columnas de signos o síntomas, vayan al médico y no tengan relaciones sexuales hasta que no los den de alta

A.2 RECOMENDACIONES PARA EL SEXO ANAL

Para disfrutar de esta forma de placer debemos, en primer lugar, vencer los tabúes respecto al ano y su supuesta o real suciedad; luego, los que se refieren a la pérdida de valor como persona, sobre todo, como hombre cuando se es penetrado por el ano; finalmente, cuidarnos de no ser lastimados durante la penetración.

Respecto a la suciedad, con lavar la zona del ano un poco antes de ser penetrado es suficiente. Puedes lavarte con un agua en la que hayas puesto un poco de romero u otra hierba aromática. Con usar un condón y lubricante a base de agua, en cada relación garantizas que no haya infecciones y es más cómodo sacar el condón y tirarlo que tener la preocupación constante de ensuciar a la pareja.

En cuanto a que un hombre que tiene sexo anal como pasivo o receptivo pierde valor, sólo puedo decir que ese es un prejuicio homofóbico. Un hombre heterosexual muy masculino puede gozar del sexo

anal gracias al dedo de su esposa. Quizá lo más real sea lo que decía Mario Mielli a los heterosexuales "creen que todos hacen el sexo tan mal como ellos y por eso tienen miedo de que los penetren".

Para evitar ser lastimado durante la penetración, tu ano debe estar flexible y fuerte. Esto lo lograrás con este ejercicio que puedes hacer sentado o de pie. Imagina que estás a punto de defecar y entonces tratas de retener tu excremento y meterlo de nuevo hacia el interior del cuerpo, así contraes y relajas tu ano. Empieza haciendo tres series de diez veces cada una y luego aumenta una serie por día, hasta llegar a diez diarias. Luego hazlo diario. Esto también resuelve el temor a perder control de esfínteres con la edad.

El esfínter anal es un músculo. Responde a los estados de ánimo, de manera que entre más tenso te encuentres, más dolorosa será la penetración, ya que al contraer el cuerpo cierras el esfínter anal.

Es recomendable que la iniciación en el sexo anal la tengas con alguien que sepas que te va a tratar con mucho cuidado y que, si le dices "detente", aunque le moleste un poco, lo va a hacer. Esta sensación de confianza te permitirá relajarte.

Las mejores posturas son las que permitan al ano abrirse al máximo. Por ejemplo, con tus pies a la altura de los hombros de tu pareja (patitas al hombro). Quien va a ser penetrado coloca sus piernas en el hombro de su pareja, quien estará de pie en la orilla de la cama. Quien va a ser penetrado flexionará las piernas hacia su pecho, así el ano se abrirá más y la penetración será más fácil.

Otra opción es que quien vaya a ser penetrado, se hince sobre la cama, recargue su cabeza en la almohada y sus nalgas quedan al aire. La pareja se acercará por detrás y pondrá la punta de su pene –bien cubierta con un condón lubricado– en el ano –que también deberá estar previamente lubricado con un lubricante a base de agua. Después la pareja podrá empezar a empujar –se sentirá al principio el empujón y un

cierto dolor– pero luego se sentirá cómo se va metiendo más y más placenteramente. Si se da en ese momento una nalgada, se abrirá más fácil el ano.

Otra postura alternativa que da seguridad por la sensación de control que permite tener, es en la que quien va a ser penetrado va dejando caer su cuerpo sobre el pene y se sentando poco a poco. Así se mantiene el control sobre la profundidad y ritmo de la penetración y también permite que el esfínter esté bien abierto.

OJO: nunca intentes penetrar a alguien o ser penetrado sin preparación, porque se puede provocar un paro cardíaco.

Toda persona que es penetrada por el recto, siempre sangra, porque tiene vasos sanguíneos que se rompen durante la penetración. A veces este sangrado se ve solamente como rozaduras y enrojecimientos. Es por esto que el sexo anal es la "vía regia" para infectarse de VIH y hepatitis. Si no se quiere correr el riesgo de incrementar las estadísticas, es necesario usar un condón de látex con

lubricante a base de agua siempre que haya penetración, desde el principio hasta la eyaculación.

Algunas personas son alérgicas al látex del condón y cuando su pareja lo usa la penetración les duele o les irrita demasiado. Si tú o tu pareja están en ese caso, la solución es cambiar por un condón de poliuretano. Pueden usar el condón femenino, quitándole el arillo de adentro, para sexo anal. También ya hay en algunas sex-shops, condones de poliuretano masculino.

Las hemorroides son una preocupación de quien practica el sexo anal, pero el sexo anal no causa hemorroides. Lo que las causa es una dieta inadecuada que produzca continuamente estreñimiento o diarreas y una continua tensión nerviosa. Hay que tener una dieta con fibra a base de verduras y frutas y disminuir la ingesta de carne. También ayuda el ingerir poco alcohol, café y grasas, además de incrementar el consumo de agua. Lo recomendable es un promedio de tres litros al día.

Hacer algunos ejercicios de relajación diariamente por al menos quince minutos también es de utilidad, ya que vivir en tensión es una de las causas que más contribuyen a que los tejidos pierdan su elasticidad.

Para finalizar, mencionemos que no son muy recomendables las "duchas anales" o enemas que algunas personas realizan para que su recto esté vacío y limpio y así evitar "ensuciar" a su pareja cuando tienen relaciones sexuales. Estas prácticas lastiman el tejido rectal y, si no se usa condón, lo predisponen a mayor posibilidad de infección por VIH o hepatitis B. Si se decide practicarlas, que se realicen con agua a muy baja presión y preferentemente tibia. Es conveniente que no se utilice ninguna sustancia química porque puede irritar la mucosa interna del intestino y, a la larga, se corre el riesgo de que el intestino se vuelva perezoso y se tengan problemas después para evacuar de manera normal. Para que el ano esté limpio de manera continua lo que tiene que hacerse es cuidar la dieta, consumiendo fibra y pocos irritantes.

A.3 DECLARACIÓN DE VALENCIA DE LOS DERECHOS SEXUALES

Asociación Mundial de Sexología

La Declaración Universal de los Derechos Sexuales fue Promovida por la Delegación Mexicana al Congreso de la Asociación Mundial de Sexología (WAS) en Valencia y luego adoptado por la WAS. Aun no tiene valor Jurídico Internacional, pero esta apoyada en muchas leyes vigentes en Diversos Países y tiene valor declarativo.

La Declaración Universal de los Derechos Sexuales se basa en la Declaración Universal de los Derechos Humanos de La Organización de las Naciones Unidas ONU. Al respecto debes saber que según la Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH):

Los Derechos Humanos son el conjunto de prerrogativas inherentes a la naturaleza de la persona, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral del individuo que vive en una sociedad jurídicamente organizada....., quienes tienen mayor responsabilidad en este sentido son las autoridades gubernamentales, es decir, los hombres y mujeres que ejercen la función de servidores públicos.

La tarea de proteger los Derechos Humanos representa para el Estado la exigencia de proveer y mantener las condiciones necesarias para que, dentro de una situación de justicia, paz y libertad, las personas puedan gozar realmente de todos sus derechos. El bienestar común supone que el poder público debe hacer todo lo necesario para que, de manera paulatina, sean superadas la desigualdad, la pobreza y la discriminación.

En México existen diversas cartillas de derechos en relación con la sexualidad, como:

- Cartilla de los Derechos Sexuales de los Jóvenes, publicada por la CNDH.
- Cartilla para Evitar la Discriminación por Orientación Sexual, publicada por la Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal.
- Cartilla de Derechos Humanos de las Personas que Viven con VIH/SIDA.

Consúltalas y utilízalas para tu bienestar y el de tu comunidad.

La Declaración Universal enuncia los Derechos Sexuales, que hemos resumido aquí:

-El Derecho a la Libertad Sexual: La libertad sexual abarca la posibilidad de los individuos de expresar su potencial sexual. Sin embargo, esto excluye todas las formas de coerción sexual, explotación y abuso en cualquier tiempo y situaciones de la vida.

-El Derecho a la Autonomía Sexual, Integridad Sexual y Seguridad del Cuerpo Sexual: Este Derecho involucra la habilidad de tomar decisiones autónomas sobre la vida sexual de uno.

-El Derecho a la Privacidad Sexual: Este involucra el derecho a tomar decisiones individuales y conductas sobre la intimidad.

-El Derecho a la Equidad Sexual: Este derecho se refiere a la oposición a todas las formas de discriminación.

-El Derecho al Placer Sexual: El placer sexual incluyendo el autoerotismo, es una fuente de bienestar físico, psicológico, intelectual y espiritual.

-El Derecho a la Expresión Sexual Emocional: Cada individuo tiene derecho a expresar su sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor.

-El Derecho a la Libre Asociación Sexual: Significa la posibilidad de casarse o no.

-El Derecho a Hacer Opciones Reproductivas, Libres y Responsables: Derecho a decidir el número de Hijos y el derecho al acceso a los métodos de regulación de la fertilidad.

-El Derecho a Información Basada en el Conocimiento Científico.

-El Derecho a la Educación Sexual Comprensiva. Implica recibir educación que abarque aspectos biológicos, sociales y espirituales.

-El Derecho al Cuidado de la Salud Sexual: El cuidado de la salud sexual debe estar disponible para la prevención y el tratamiento de todos los problemas, preocupaciones y desórdenes sexuales.

LOS DERECHOS SEXUALES DE LAS MINORÍAS

Por Amnistía Internacional

La orientación sexual es un aspecto fundamental de la personalidad humana. Por ello, el derecho a determinar libremente la propia orientación sexual y a expresarla sin temor son derechos humanos en el más pleno sentido de la palabra. No obstante, en todas partes del mundo hay gobiernos que, pese a su compromiso de proteger los derechos humanos de todas las personas sin discriminación alguna, continúan privando a gays y lesbianas, bisexuales y transexuales de su derecho fundamental a la vida, a la seguridad y a la igualdad ante la ley.

Identidad sexual y tortura

Las torturas que se infligen a lesbianas, gays, bisexuales y transexuales se ocultan tras un velo de secretismo y tabú. Pese a tratarse de un problema mundial, del que AI ha documentado numerosos casos en todos los continentes, apenas se informa sobre él.

La estigmatización de la homosexualidad en muchas culturas con frecuencia supone para quienes denuncian tal situación el silencio, mayor marginación o abusos. Mientras unos gobiernos se esfuerzan por negar que ese tipo de tortura exista en un país, o que la homosexualidad exista en su territorio, otros justifican abiertamente esas prácticas en nombre de la moralidad, la religión o convicciones ideológicas. En cualquier caso, el resultado es que la tortura queda sin castigo.

Las leyes que penalizan la homosexualidad no sólo privan a un sector de la población de sus derechos humanos fundamentales, sino que también pueden servir de "licencia para torturar" o infligir malos tratos. Pero este tipo de tortura no se limita a los países en los que la homosexualidad es una práctica formalmente ilegal. Los prejuicios institucionalizados hacen que las lesbianas, gays, bisexuales y transexuales que entran en contacto con la ley por otros motivos puedan acabar siendo objeto de abusos, en particular la violación u otros actos de violencia sexual. Amnistía Internacional trabaja contra las leyes que penalizan la homosexualidad y como parte de esa campaña AI está destacando las relaciones existentes entre las leyes y prácticas discriminatorias y la tortura.

DIRECTORIO DE RECURSOS

LISTA DE ORGANIZACIONES QUE TRABAJAN CON GAYS Y OTROS HSH

CENTRO DE CAPACITACION Y APOYO SEXOLOGICO HUMANISTA (CECASH) A. C.

Diplomados, Cursos y talleres en Sexualidad y desarrollo Humano

Orientación sexológica Humanista individual

Grupos de crecimiento para Hombres gays

Talleres para superar la Homofobia Social e Internalizada

CONTACTO: Víctor Velasco Morales

Niza 74 depto 201 Col. Juarez, Mexico 066 d.f

Tel 52 07 88 97 www.cecash.org ; cecashdf@prodigy.net.mx

CENTRO DE ESTUDIOS PARA EL DESARROLLO "ITZAM NÁ"

Formar promotores gays, bisexuales y HSH adolescentes y jóvenes para que brinden información CARA A CARA a sus pares.

Montamos diferentes sketches, que se presentan en diferentes foros, para informar y sensibilizar a los gays, bisexuales y HSH hacia el uso consistente del condón, para la prevención de ITS incluyendo el VIH/SIDA.

Xochicalco 647 # 2 col. Letrán valle, México, 03650, d.f. tel: 56-05-38-14; e-mail: itzamnaac@gmail.com; jovenesitzamna@gmail.com

COLECTIVO SER..es A. C.

Apoyo psicoafectivo para mejorarlas relaciones personales, familiares y de pareja

Consejería Pre y post prueba para VIH.

Pláticas y Talleres sobre recursos personales, VIH/SIDA e ITS,

Derechos Humanos y estigma y discriminación

Contacto: Juan Silverio Ramírez Urbina

Carretera Gto.-Juventino Rosas Km. 9.7. La carbonera. Guanajuato, Guanajuato. Tel: 01 (473) 733 32 03 y cel 044 (473) 737 45 47

Colectivo_serres@yahoo.com.mx

COLEGA

Talleres de crecimiento y Empoderamiento

Grupos de Autoapoyo y Abordajes cara a cara

Psicoterapia Individual y grupal

Contacto: Isidro García Bañuelos

Calle 28 de Enero No.368 Col. Analco S.R. Guadalajara, Jalisco,

C.P. 44450 ; tel: 01 33 3618 7767 Fax.01 33 3654 0954

colega_o@hotmail.com; www.colegaac.org ; www.marchagaygdl.com

Cre- Ser

a) Acciones de sensibilización y educativas en sexualidad

b) Oferta de psicoterapia individual, pareja y familiar

c) Acciones de prevención de VIH-Sida y otra ITS

CONTACTO: Olga Elena Rodríguez Hernández

Prolongación Zaragoza 149, Col. Romero de Terreros, Coyoacán.

México, D. F

Tel. 56594380 y 04455-3254-0728

POPULATION SERVICES INTERNATIONAL SERVICES. PSI A. C.

Prevención del VIH a través de actividades cara a cara

Intervenciones lúdicas para grupos o eventos en promoción de la salud y prevención del VIH

Talleres de prevención de VIH y campañas de comunicación.

Contacto: psi@psimex.net

Tabasqueños Unidos por la Diversidad Y la Salud Sexual

Información de Infecciones de Transmisión Sexual y VIH/SIDA

Derechos Humanos y Sexuales

Apoyo y Acompañamiento a personas que viven con VIH

Contacto: José cruz Guzmán Matías

Infonavit Villa Parrilla, Centro, Villahermosa, Tabasco C.P. 86280

Tel: 01 (993)2 04 00 01 (oficina) Tel Cel: 045 (993) 2 19 84 11

Email: tudyssex@hotmail.com; tudyssex@gmail.com

Global Youth Coalition on HIV/AIDS (GYCA).
Trabajar en red y compartir las mejores prácticas.
Asistencia técnica y construcción de capacidades.
Abogacía Política.

Contacto

Daniel Serrano de Rejil

Celular: (+52) 5513728196

www.youthaidscoalition.org ; daniel@youthaidscoalition.org

COLSAVI. Colposcopia y Vida .

Atención a condilomas externos e internos y Prueba de detección de VIH. Citas al Teléfono (55)10 42-2672

ANODIS.COM

Servicios de Consejería, individual, de pareja y grupal y organización de talleres y grupos terapéuticos: David Hernández Sánchez.
Coordinador del Proyecto Compartiendo Experiencias, Enlazando Vidas.
Querétaro 172-6 Roma. 06700, Cuauhtemoc, Ciudad de México
Teléfono: 01(55) 55 64 43 38 e-mail: consejeria@anodis.com

Grupo CD4 y Revista Queernavaca

Contacto: Antonio Ortega y Alma González.

Arista No. 12. Centro Cuernavaca, Morelos

62000 . Tel. (777) 318-6394. www.grupocd4.org

Psicología Integral y Desarrollo Humano AC.

Tel/fax: 9818136564

Email: sinuhee@hotmail.com

Dirección: Calle Niebla SN entre Av. Lázaro Cárdenas y Calle Galáctica,
Fracciorama 2000, cp24090, San Francisco Campeche, Campeche

Colectivo Chapingo LGBH lésbico, gay, bisexual y heterosexual

correo: chapingoporladiversidad@hotmail.com,

[http://chapingoporladiversidad .hi5.com](http://chapingoporladiversidad.hi5.com):

Universidad Autónoma Chapingo.

VIH...CTORIA (Programa de Salud Integral)

Ave. Acueducto #765 Col. Ticomán. Deleg. Gustavo A. Madero C.P. 07330 México D.F.

Telefono: 5752-2518 Mail: majavian@hotmail.com

PROFESIONISTAS AMIGABLES CON POBLACION GAY Y HSH

VICTOR MANUEL VELASCO MORALES

Niza 74-201 Col Juarez,

Consultor en temas sexológicos

Sexólogo, Psicoterapeuta y Constelador Familiar

También ofrece terapia a distancia.

Tel: 55 14 25 00 Cd. De México

diplomadoconstelaciones@yahoo.com.mx

Landy Escalante Borreguin

Sexóloga Educadora, psicoterapeuta.

CEL: 044 55 26 53 96 20 balam_l@prodigy.net.mx

TIRSO CLEMADES

Médico especializado en VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)

Tel. cel: 04455-36419656; tirsoclemades@yohoo.com

María Luisa Esquer Ramírez

Sexóloga Educadora / Psicoterapeuta Humanista / Tanatóloga

Tel. 5547 - 2430; Cel. 552092 - 5191; podemoscrecerjuntos@hotmail.com

Isabel Pérez

Hipnoterapeuta, Psicoterapeuta y Especialista en Constelaciones familiares

Tel: 53709360, Zona de Tlalnepantla, Edomex; shabeat_@hotmail.com

RAQUEL SCHLOSSER

Consteladora Familiar, terapeuta de pareja

Tel: 52 55 55 10 direccionibh@prodigy.net.mx

Zona Polanco México, D.F.

Raquel schlosser

Irma Garcidueñas Martínez

Sexóloga, Psicoterapeuta y Médica

Valle de Santiago, Guanajuato

Tel 045 (456) 1095 120

Angel Guerra

Medico, Especialista en atención en VIH/SIDA

Cel: 044 55 1855 9003

angelraton@terra.com.mx

Javier Martinez Badillo

Promotor de salud, Tratamiento de ITS y Tanatologo .

CEL: 55 13 61 11 63 Mexico, D.F.

Alma Flores

Terapeuta Gestalt

044 55 14 84 80 94

Maria Elena Diaz Noriega

Medicina general y Biomagnetismo. Terapia alternativa para apoyar los
tratamientos a PVVs T el: 55 24 92 32

Terapeuta de Masaje: Juan Arturo Méndez Chavez .

cel: 55 32 49 09 98 y tel 52 07 88 97

elmasajista2005@yahoo.com.mx

Jorge Rosas

Terapeuta Holístico. 04455 5431.8985

Mexico, D. F.

Alondra Ariza
Psicoterapeuta
alondra_sarasabina@yahoo.com.mx
Querétaro, Querétaro

FRANCISCO LOPEZ LOZADA
Consultor Independiente para la elaboración de proyectos
04455 34 00 69 86 proyectoscecash@yahoo.com.mx

LINEAS TELEFONICAS DE APOYO

DIVERSITEL : Servicio de apoyo y asesoría telefónica sobre diversidad sexual Tel:
35 47 01 00 y 01 800 821 22 97
diversinet@avedemexico.org.mx

TELSIDA 52 07 10 77 y 018007120889
Apoyo emocional y psicológico y atención en sexualidad

PARA LA DEFENSA DE TUS DERECHOS HUMANOS

CNDH . Comisión Nacional de Derechos Humanos
Av. Periférico Sur No.3469, Col. San Jerónimo Lídice, 10200, México, D.F.
Tels.: 681-7301 x 681-8125

CDHDF Comisión de Derechos Humanos del D.F.
Av. Chapultepec No.49, Col. Centro
06049, México, D.F. Tel.: 229-5600

Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. CONAPRED.
Tel: 52 03 33 55 y 01 800 543 0033
www.conapred.org.mx y quejasyr@conapred.org.mx

Democracia y sexualidad. Red de organizaciones que trabajan en Educación y
derechos sexuales pagina : www.demysex.org

LIBROS Y LIBRERIAS

Disidencia sexual e identidades sexuales y Genéricas
CONAPRED, Mexico, 2006.

Los Patitos Feos. La resiliencia: Una infancia infeliz no determina la vida
Borys Cyrulnik. Gedisa 2002

Psicoerotismo masculino y Femenino
Fina Saenz. Ed. Kairos 2000

Nuevo Informe Kinsey sobre sexo
June M Reinisch y Ruth Beasley .Ediciones Paidos 1992

Sexo entre Varones. Poder y Resistencia en el campo sexual
Guillermo Nuñez Noriega. El Colegio de Sonora - Pueg-UNAM. 1999

SEXUALIDADES. Sexología del género y la Orientación sexual.
Octavio Giraldo Neira 2002

“Siempre Constructivo con terapia del Campo Mental”
Luis jorge Gonzáles Ediciones del Teresianum, Mexico 2004.

Librería el Armario abierto. TEL: 52 86 08 95 www.elarmarioabierto.com

PAGINAS WEB INFORMATIVAS SOBRE SALUD SEXUAL E ITS

ONUSIDA. Programa De las naciones Unidas para el SIDA
www.onusida.org.

Centro Nacional para la Prevención y Control del SIDA.
www.salud.gob.mx/conasida/ México.

Amigos Contra el SIDA.
Documentos y estadísticas sobre el SIDA. www.aids-sida.org/

LETRAESE

Agencia noticiosa sobre salud, sexualidad y sida; www.letraese.org.mx.

ENKIDU... ABRE TUS OJOS.

Brinda información en línea sobre servicios para la población gay y con VIH/SIDA
www.enkidumagazine.com

Acción en SIDA. Recursos educativos para actuar en el tema del sida
www.accionensida.org.pe

Family Health International . Intervenciones innovadoras de prestación de servicios de salud, capacitación y programas de información salud reproductiva y familiar.
www.fhi.org/sp/

Español del CDC. Centros de Control de enfermedades de E.U. .Estadísticas, preguntas y respuestas e información básica. www.cdc.gov/spanish/

INSTITUCIONES DE FORMACION Y ATENCION TERAPEUTICA

Instituto de Estudios Transgeneracionales

Brinda talleres de Constelaciones Familiares para propiciar la reconciliación de las familias, como un apoyo al tratamiento integral de las PVVS y sus familias
www.transgeneracional.org Tel: 52 55 55 10

Instituto Mexicano de Sexología.

Atención sexológica y formación profesional.

Tel: 55 64 28 50;

www.imesex.edu.mx

Asociación Mexicana para la salud sexual

TEL 55 73 34 60; www.amssac.org

Instituto Humanista de Psicoterapia gestalt

Tels: 55-544797 / 56-585728 / 55-544582

www.gestalthumanista.com