

Descubriendo mi momento para salir del closet

Una guía de apoyo para expresar mi **orientación sexual**

Por Lucy Ibañez, Víctor Canessa, Arturo Morante, Johana Moromisato



IT GETS
BETTER
PERÚ

Con el apoyo financiero de



Descubriendo mi momento para salir del closet ~ Una guía de apoyo para expresar mi orientación sexual

AUTORES DE LA GUÍA Lucy Ibañez, Victor Canessa, Arturo Morante, Johana Moromisato

REVISIÓN Y EDICIÓN DE TEXTO Lucy Ibañez

COORDINACIÓN DE LA PUBLICACIÓN Bruno Bencich

ASISTENTE DE COORDINACIÓN Ornella Alencastre

DISEÑO DE PORTADA Y DIAGRAMACIÓN Andrea Lau

EDICIÓN

SIETE LUCES d/b/a IT GETS BETTER PERÚ

Mz B-15, El Cuadro, Chaclacayo – Lima, Perú

1a. Edición, agosto 2023

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°: 202309486

Esta publicación está disponible en www.itgetsbetterperu.org

Los contenidos de la presente guía pueden ser utilizados total o parcialmente siempre y cuando se cite correctamente la fuente.

Esta guía fue posible gracias al apoyo financiero de la Embajada de Estados Unidos en el Perú.

NOTA

Notarás en esta guía que utilizamos la “x” para referirnos a diferentes palabras que usualmente tienen género masculino o femenino. Por ejemplo, “todxs” en vez de “todos o todas”. Esto lo utilizamos porque queremos que el género no se limite a una expresión en masculino ni femenino, ya que las personas pueden identificar su género de formas no binarias (es decir no solo en femenino y masculino). Utilizar la “x” nos ayuda a visibilizar la diversidad del género en nuestro lenguaje.

Conecta con nosotrxs



Índice

Introducción	<u>4</u>
¿Para quién es esta guía?	<u>5</u>
¿Qué encontrarás en esta guía?	<u>6</u>
1. Sobre salir del closet	<u>7</u>
¿Qué significa “Salir del closet”?	<u>8</u>
¿Qué es la orientación sexual?	<u>9</u>
2. Conocerme y aceptarme como soy	<u>11</u>
El autoconocimiento: Conociendo más mi propia orientación sexual	<u>12</u>
La autoaceptación: Aprendiendo a quererme tal cual soy	<u>14</u>
Frases de autoaceptación	<u>16</u>
Hablándome con autocompasión	<u>17</u>
Apreciar lo positivo	<u>18</u>
3. Mi momento para salir del closet	<u>19</u>
Salir del closet: ¿cómo saber si es el momento adecuado para mí?	<u>20</u>
¿Es seguro hacerlo?	<u>22</u>
¿Con quién comenzar a expresar mi orientación sexual?	<u>25</u>
¿Cómo contarlo?	<u>28</u>
¿Qué pasa si lo descubren antes de que yo lo desee?	<u>29</u>
Referencias bibliográficas	<u>32</u>

✦ Salir del closet es un proceso por el cual una persona comunica a otras su orientación sexual o identidad de género. Para las personas de la comunidad LGBTQ+ expresar su orientación o identidad puede ser un proceso que les permite mostrarse libremente tal cual son, pero a la vez puede ser una experiencia retadora por los prejuicios que todavía existen.

¿Para quién es esta guía?

Esta guía está dirigida a jóvenes y adultxs que están cuestionando su orientación sexual o ya tienen claridad de la orientación sexual que desean expresar. Es importante que sepas que **el objetivo de esta guía no es indicarte que salgas del clóset, sino que puedas tomar una decisión informada sobre qué es lo mejor para ti, y en caso optes por expresarlo, tener algunas pautas de cómo hacerlo.**

En este material encontrarás información específicamente sobre cómo comunicar tu orientación sexual y en una próxima guía podrás contar con información sobre cómo comunicar tu identidad de género. Si bien hay aspectos que pueden ser similares a la hora de comunicar cada una, hay experiencias particulares al salir del closet como una persona transgénero. Por ejemplo, pasar por una experiencia de transición puede llevar a que ciertos cambios físicos en la apariencia sean visibles para las personas que te rodean y esto implique no tener la posibilidad de elegir a quién desees comunicarlo y a quién no, por lo que será necesario revisar cómo afrontar posibles retos en ese proceso.

Por otro lado, para personas trans que ya han pasado por una transición, un reto particular puede ser comunicar su identidad de género con alguien que están comenzando a salir, una nueva pareja o alguien con quien desean tener relaciones sexuales por primera vez. Del mismo modo, los cambios con tratamiento hormonal, cirugías, cambios de nombre, pronombres o cambios legales implican desafíos particulares que pueden no darse de la misma forma para las personas que van comunicar únicamente su orientación sexual. Por ello, estos retos y recursos para afrontarlos se abordarán en otra guía específica para personas que desean comunicar su identidad de género.

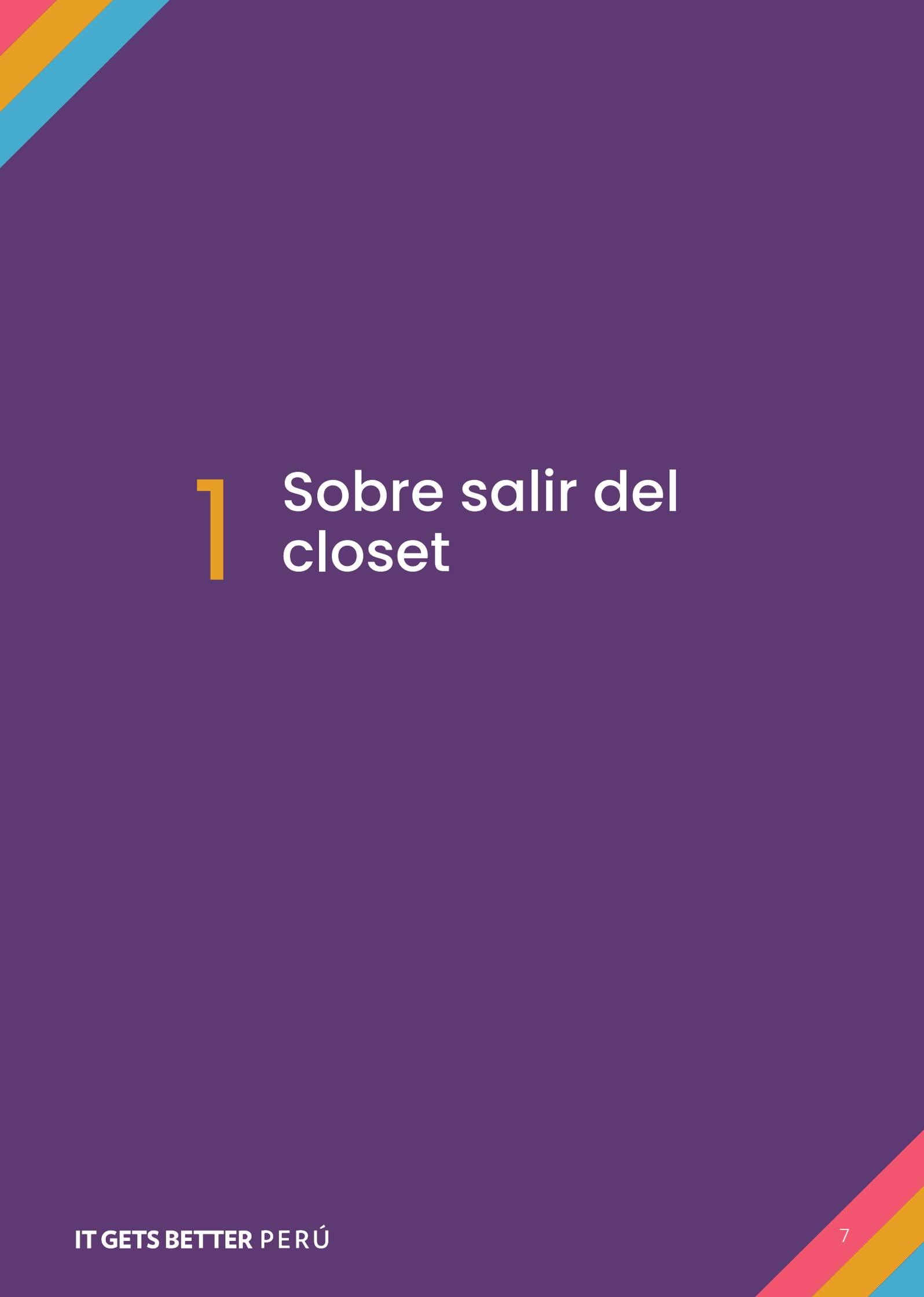
¿Qué encontrarás en esta guía?

Con este material podrás contar con información que te servirá de apoyo para afrontar los desafíos que puede conllevar comunicar tu orientación sexual. Aquí podrás profundizar en el significado de salir del closet, aprenderás sobre orientación sexual y encontrarás recursos para conocer más sobre tu propia orientación a través de algunos ejercicios de autoconocimiento, los cuales te podrán ser bastante útiles si estás en proceso de comprenderla.

Asimismo aprenderás sobre la autoaceptación, un proceso que consiste en trabajar en aceptarte a ti mismx más allá de los prejuicios de otras personas. Reconocerte como una persona valiosa ayuda mucho a poder enfrentar cualquier reto con el que te encuentres al salir del closet.

Finalmente podrás explorar cuál es para ti el mejor momento para comunicar tu orientación, con quién hacerlo, por qué y cómo hacerlo.





1 Sobre salir del closet

¿Qué significa “Salir del closet”?(1)

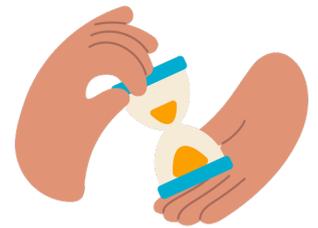
Hace referencia al proceso que atraviesan las personas LGBTQ+ de comprensión y aceptación de su propia orientación sexual o identidad de género, y de empezar a compartirlo abiertamente con otras personas.

Salir del closet es una decisión totalmente personal.

No hay una manera o momento específico de hacerlo, depende mucho de cada persona, la situación en la que te encuentres y cómo te sientas al respecto. Tú decides cuándo te sientes segurx y listx.

Puede ayudar tener en cuenta que:

- **Es un proceso gradual:** A veces, el primer paso es solo aceptar tu propia orientación sexual y aprender a vivir con ella. Luego puedes ir decidiendo si deseas compartir esta información con tu familia, amigxs, personas de tu comunidad, etc., ya sea de inmediato o más adelante. Es válido elegir expresarlo con ciertas personas y con otras, no.
- **No siempre es un evento puntual:** Muchxs siguen asumiendo que todas las personas son heterosexuales, por lo que el proceso de salir del closet puede sentirse como algo constante. Pero recuerda que solo tú decides si deseas compartirlo, en qué momento y de qué manera; ya sea con amigxs, compañerxs de trabajo, médicxs, etc.
- **Es importante analizar el contexto:** Las experiencias de salir del closet son bastante variadas; pueden vivirse experiencias muy agradables, como también experiencias retadoras. No es una obligación tener que hacerlo si consideras que puede ponerte en riesgo. Por ejemplo, si consideras que el comunicarlo podría ponerte en una situación en la que alguien tenga conductas agresivas contigo.



¿Qué es la orientación sexual?

Si estás en proceso de cuestionar tu propia orientación y todavía no tienes claridad sobre ella, puede serte útil informarte más sobre este concepto y conocer más sobre su diversidad.

La orientación sexual hace referencia a distintas formas de atracción que pueden experimentar las personas, ya sea romántica, física, sexual o emocional. Por mucho tiempo, se creyó que todas estas formas eran una misma manera de sentir atracción. Pero mientras se iba conociendo más sobre el tema, se fue entendiendo que se podían categorizar en diferentes aspectos⁽²⁾.

Es importante aclarar, también, que la orientación sexual es diferente a la identidad de género. Este último no se refiere hacia quiénes te sientes atraídx, sino sobre quiénes somos, y con qué género nos sentimos identificadxs, ya sea género femenino, masculino, no binarix, queer, etc.

La diversidad de orientaciones sexuales es muy amplia, si bien hay algunas que ya llevan un nombre, las personas siguen descubriendo diferentes formas de vivir su sexualidad. Esta guía hace referencia a algunas de las más conocidas, sin embargo esto no excluye en lo absoluto a alguna otra orientación sexual con la que te identifiques, ya que expresar una identidad diferente a la heterosexual puede implicar ciertos retos con los que este material te puede apoyar.

Algunas de las más conocidas son las que encontrarás a continuación y aún se continúan identificando nuevas mientras se van conociendo más experiencias diversas⁽³⁾:



Homosexual: Personas que sienten atracción hacia personas de su mismo género. La palabra gay hace referencia a personas que se identifican con el género masculino y que sienten atracción hacia ese mismo género. La palabra lesbiana hace referencia a personas que se identifican con el género femenino y que sienten atracción hacia ese mismo género.



Heterosexual: Personas que experimentan atracción por personas de un género opuesto al que son.



Bisexual: Personas que sienten atracción hacia personas de más de un género.



Pansexual: Personas que pueden sentir atracción por otras personas independientemente de su género.



Asexual: Personas que experimentan poca o ninguna atracción sexual hacia otras personas.



Cuestionándose (Questioning): Describe a las personas que no se encuentran seguras de su orientación sexual y se encuentran en el proceso de exploración y autoconocimiento.

Es importante aclarar que hay muchas personas que sienten que estas identidades no las termina de describir por completo, y es válido. También hay personas que incluso las consideran etiquetas y no les agrada considerarlas para describirse. Está en cada persona elegir si desea utilizar estos términos o no.

2 Conocerme y aceptarme como soy

El autoconocimiento: Conociendo más mi propia orientación sexual

Si estás leyendo esta guía probablemente ya hayas reconocido o estés reconociendo que no te identificas como una persona heterosexual y con ello eventualmente, puede surgir el deseo de comunicárselo a otras personas. Sin embargo, a veces puede ser un reto clarificar hacia quién sientes atracción y eso puede dificultar tu proceso. Para ello puede ayudar conocer más sobre tu propia orientación antes de salir del closet, de esta forma, cuando desees expresarlo será más fácil hacerlo.

El autoconocimiento es un proceso por el cual buscamos conocer más sobre nosotrxs mismxs y, en este caso, con ciertos ejercicios podrás reflexionar sobre tu propia orientación sexual y conocerla un poco más.

Puedes empezar a preguntarte qué tipo de atracción sueles experimentar. Puede ser sexual/física o romántica, ambas a la vez, ninguna o quizá alguna otra. También puedes preguntarte hacia quiénes la sientes, ya sea hacia el género masculino, femenino, no binarix, a varios, etc.



Estas son algunas preguntas que puedes hacerte para explorarlo⁽²⁾:

- ¿Estoy o he estado interesadx en entablar una relación sexual o romántica con otras personas? ¿Quiénes?
- ¿Con quiénes me interesaría tener citas?
- ¿A quiénes suelo encontrar atractivx?
- ¿Con quiénes me gustaría entablar relaciones sexuales?
- Cuando tengo fantasías románticas (tomar de la mano, abrazar, besar, etc.), ¿con qué personas suelo imaginarlo?
- Cuando tengo fantasías sexuales, ¿con qué personas suelo tenerlas?
- Si he sentido un "crush" o amor platónico hacia alguien, ¿de qué género han sido?

Al responder estas preguntas puede darte una idea de hacia quién en el espectro del género te sientes atraídx o qué tipo de atracción sueles sentir. También es importante recordar que el responder estas preguntas no genera necesariamente una respuesta con total claridad al inicio. **Hay quienes pueden tener más claridad sobre su orientación sexual desde muy jóvenes, otrxs la van identificando mientras van teniendo más vivencias, sin embargo todas son experiencias válidas. Lo importante es recordar que es tu proceso y lo irás experimentando a tu propio ritmo.**

Algunas personas encuentran útil tener mayor claridad sobre su propia orientación sexual antes de expresarla, de esa forma al contarla a otras personas, puede ser más fácil de comunicar. También puede darse el caso de que alguien no esté familiarizadx con algún término y si deseas puedes explicarlo. Por ejemplo, si luego de estas preguntas consideras que tu orientación es pansexual, tener esta información será de ayuda tanto para comprenderte, como para explicar qué es la pansexualidad (si así lo prefieres) a la persona que se lo estás contando.

La autoaceptación: Aprendiendo a quererme tal cual soy⁽⁴⁾

Si bien salir del closet se enfoca en decirle tu orientación a otras personas, muchas veces puede ser un reto simplemente decírtela a ti mismx. Para algunxs tomará un tiempo lograr decirse a sí mismxs su propia orientación y es válido querer alcanzar este punto antes de comenzar a decírselo a alguien más. Por ejemplo, quizá has pasado gran parte de tu vida diciéndote que eres una persona heterosexual y hoy mirarte al espejo y decirte que eres lesbiana o bisexual es algo que todavía te cuesta aceptar.

Es usual que la mayoría de información con la que las personas han crecido respecto a orientaciones que no sean la heterosexual haya sido negativa, por lo que lamentablemente, reconocer tu orientación puede generarte temor o hasta rechazo a ti mismx.

A veces hemos escuchado tantas ideas negativas al respecto, que quien más podría sentir rechazo hacia tu orientación sexual eres tú mismx; por ello, la aceptación más importante a buscar es la propia. Esto te ayudará a tener siempre presente que independientemente de la aprobación de otras personas, eres una persona valiosa y nada cambiará eso.

La autoaceptación es un proceso constante, no aparece de un día para el otro, por esta razón será importante trabajar en ella constantemente. Algo que tendrás que explorar antes es si hay en ti alguna idea de auto-rechazo hacia tu propia orientación.



Algunas preguntas que puedan ayudar a reconocerlo son las siguientes:

1. ¿Qué piensas sobre la idea de ser lesbiana, gay, bisexual u otra orientación sexual? (Por ejemplo: “Pienso que nadie me aceptará nunca” o “Pienso que puedo ser feliz siendo yo mismx”).
2. Si las respuestas fueron positivas, ¡genial! Y si fueron negativas, recuerda que es válido que estos pensamientos puedan estar presentes por lo que has escuchado durante tu vida respecto al tema y cambiarlas será un proceso.

De todos modos, **aquí encontrarás tres recursos** que pueden ayudarte con ello. Primero, frases de autoaceptación que te recuerden tu valor personal en esos momentos en que aparezcan pensamientos negativos; segundo, hablarte con auto-compasión para ser más amable contigo mismx; y tercero, apreciar lo positivo lo cual llevará tu atención a las cosas que sí tienes y evitará enfocarte en las que aún no están.



1. Frases de autoaceptación

El mejor camino a la felicidad es aceptarme. La autoaceptación no es algo que haces para cambiar todo de ti para ser tal como la sociedad te exige, sino lo que haces fuera de lo que puedan pensar otras personas.

Para aceptarme de manera incondicional por la persona valiosa que soy no necesito que todxs a mi alrededor me aprueben. Cuanto más me ame a mí, menos necesitaré de la aprobación de los demás.

Que alguien se exprese de forma negativa por mi orientación sexual es solo un reflejo de sus ideas o formas de pensar y no un reflejo de quién soy yo.

Yo puedo elegir cómo pensar y cómo sentirme sobre mí: nadie tiene el poder de hacer algo así que no sea yo.

Soy un ser humano valioso: mi orientación sexual, no modifica eso.



2. Hablándome con autocompasión⁽⁵⁾

¿Cómo te hablas a ti mismx? Ser amable con nosotrxs mismxs es algo muy importante. Piensa en la persona que más quieres, ¿le sueles hablar con palabras de rechazo? ¿si lo hicieras cómo crees que se sentiría? Una voz de auto-rechazo puede generar ese mismo impacto negativo cuando viene de ti. **Trátate con el mismo afecto, empatía y compasión que quisieras recibir de otrxs.**



3. Apreciar lo positivo⁽⁶⁾

Muchas veces, experimentar retos lleva a generar una sensación de que solo vivimos situaciones duras y difíciles, y perdemos de vista todas las experiencias positivas que ya podríamos estar viviendo pero que son opacadas por otras negativas.

La psicología positiva es un modelo que plantea que si entrenas tu mente para realizar los siguientes ejercicios por lo menos durante veintiún días, comenzarás a sentirte mejor dado que tu foco de atención irá hacia lo positivo: hacia lo que ya tienes y no a lo que sientes que te falta.

Puedes realizar los siguientes ejercicios para recordar que quizá algunas situaciones o características puedes estar dándolas por sentado, y quizá has olvidado lo positivo que resulta el tenerlas:

- **Todos los días escribe una experiencia positiva** que hayas vivido y otra por la cual estés agradecid@.
- **Enumera cinco recursos o fortalezas** que tienes y recuérdalas diariamente.



3 Mi momento para salir del closet

Salir del closet: ¿cómo saber si es el momento adecuado para mí?

Clarificar tu orientación sexual ya es de por sí un paso valioso y es importante reconocer el logro que eso supone, ya que esto puede llegar a ser un proceso retador. Si aún estás en el proceso de aceptación, recuerda que es **absolutamente válido: las personas tienen diferentes tiempos para descubrir y estar abiertas a reconocer y abrazar con amabilidad algunos aspectos de sí mismas.**

Probablemente, ahora surja en tu mente la pregunta “¿llegó el momento de hablarlo con los demás?” o quizá la afirmación “¡tengo que decirlo!”, inclusive, puede que hayas escuchado frases como “debes salir del clóset para sentirte plenx” o “salir del clóset es la única muestra de que realmente te aceptas”, entre otras. A veces estos comentarios pueden llevarte a pensar que el único paso para sentirte totalmente libre y feliz con quién eres es hablando sobre tu orientación sexual con todxs tus familiares, amigxs, colegas de trabajo, conocidxs o todas las personas con las que interactúes en tu vida y, si es que no lo haces, estás siendo poco sincero, genuino o no tendrás la oportunidad de sentirte bien. Por ello es importante recordar que las experiencias de las personas son distintas, que algunas personas lo hagan puede ser inspirador, sin embargo, no son caminos absolutos que tú o todas las personas tienen que seguir como tal.

Comunicar tu orientación sexual es una elección y no una obligación o un determinante para estar bien contigo mismx y los demás. Puedes elegir cuándo, cómo y con quiénes compartir esa información y tus decisiones son válidas. Si es que sientes temor con la idea de expresarlo, es comprensible que puedas posponerlo hasta sentirte más segurx o tengas las herramientas que necesites para afrontar ese momento. Puede ayudar pensar sobre esta etapa como una en un momento en el que estás buscando la manera más efectiva para expresar tu orientación sexual con libertad y seguridad: que en este momento en particular no lo hagas, ¡no significa que no lo concretarás en el futuro!⁽⁷⁾.

Si estás experimentando situaciones difíciles en tu entorno escolar, las cuales incluyen presión a salir del closet por parte de tus compañerxs sin estar listx, no dudes en revisar nuestra “Guía de cuidado ante el acoso escolar o bullying LGBTQ+”. [Ver guía](#)

Como te habrás dado cuenta, **la reflexión y el autoconocimiento son piezas fundamentales dentro del proceso de salir del closet**. Por eso, realizarte preguntas, procurando tomarte un momento en el cual intentes responderlas sin juicios sobre ti mismx, puede convertirse en una herramienta que te permita reconocer y esclarecer si estás listx sin que eso suponga tener una decisión definitiva sobre el tema.

Estas son algunas preguntas que pueden ser de utilidad. Recuerda que **ninguna respuesta es correcta o incorrecta**:



- ¿Qué significa para mí salir del closet?
¿Entiendo de qué se trata?
- ¿Cuál es la razón que me motiva a salir del closet?
- ¿Cuál es la razón (o las razones) que me motiva (motivan) a querer salir del closet?
- ¿Qué emoción siento al pensar en salir del closet? ¿Qué ideas vienen a mi mente?
- ¿Existen factores que me están haciendo sentir presionadx a salir del closet? ¿cuáles son? Pueden surgir a partir de nuestras propias ideas al respecto o por los comentarios de una persona.
- ¿Me siento listx para hacerlo?
- ¿Qué recursos necesito formar o tener para dar ese paso? ¿Qué me ayudaría a sentirme más segurx?
- ¿Qué expectativas tengo sobre salir del closet?
- ¿Qué información importante he podido obtener de estas preguntas?

¿Es seguro hacerlo?

Ahora bien, tal vez también te preguntes si salir del clóset es seguro. La respuesta es: depende de varios factores como, por ejemplo, la situación que se vive en tu casa y con tu familia, la comunicación y confianza que tengas con los miembros que componen tu círculo más cercano, las creencias de las personas y la flexibilidad que tengan sobre ellas, las herramientas con las que cuentas para solucionar dificultades, tu estado de ánimo en la actualidad, etc. Es cierto que las personas pueden llegar a experimentar sentimientos de liberación y empoderamiento personal, alivio y satisfacción al salir del clóset y que este hecho puede influir positivamente en su bienestar y en la construcción de vínculos más cercanos y significativos. Sin embargo, no todas las circunstancias de vida son las mismas.

En ese sentido, **vale la pena considerar detenidamente cada caso en particular para saber si las condiciones son las más favorables para salir del clóset o si se presentan riesgos significativos** o aspectos a considerar antes de hacerlo, sobre todo aquellos que comprometen la seguridad y salud física y emocional a causa de la violencia, en cualquiera de sus formas, o la invalidación emocional frecuente y repetitiva.

Si tienes razones para creer que comunicar tu orientación sexual a ciertas personas puede llevar a que ciertas personas vulneren tus derechos con acciones como agresión física, verbal y psicológica, o ser expulsadx de casa, puedes detenerte a evaluar si en este momento de tu vida es lo más conveniente para ti compartirlo. **Es importante y prioritario cuidar de ti y mantenerte a salvo, ya que hacerlo significa crecer y desarrollarte de la manera más plena posible**⁽¹⁰⁾.

El darte tiempo para ello y trabajar en ti mismx puede ayudarte a adquirir herramientas que te permitan fortalecer y ampliar tus recursos, establecer una red de apoyo saludable, ganar independencia y, finalmente, ser más hábil para afrontar problemas y retos; en general, ganar mayor control y manejo de las situaciones.

✦ Como se mencionó líneas atrás, **el que hoy decidas posponer tu salida del clóset por lo mencionado, no define lo que pasará en el futuro**: podrás conocer personas con quienes te sentirás a gusto y segurx para expresarte con libertad y compartir más acerca de ti en las múltiples y maravillosas facetas que te componen.

Reflexionando mis oportunidades y riesgos

Una herramienta que puede ayudar a clarificar los aspectos favorables y desfavorables acerca de los oportunidades y riesgos de salir del closet con ciertas personas y entornos, es la siguiente:

1. Puedes recrear esta tabla en una libreta o cuaderno para tener más espacio para escribir lo que pase por tu mente.
2. En la primera fila, completa sobre los puntos suspensivos las personas o espacios en los que estás considerando comunicar tu orientación sexual (intenta que sea una persona o espacio en específico, pues la información puede ser distinta según lo que se coloque). Por ejemplo: “salir del closet en el trabajo o con mi jefe.”
3. A continuación, escribe los aspectos favorables o desfavorables en los recuadros en blanco correspondientes.

	Aspectos favorables	Aspectos desfavorables
“Salir del closet con...” (o “Salir del closet en...”)		
No salir del closet con... (o “Salir del closet en...”)		

Puedes hacerlo cada vez que surja la duda de si es seguro salir del closet en un momento específico. Identifica los miedos que aparezcan, si se basan en suposiciones y son poco probables, o si representan peligros reales ante tu seguridad personal a partir de lo que haya sucedido con esas personas o lugares. En función a la reflexión que se produzca, podrás tener un panorama más aterrizado de la situación y, eventualmente, tomar decisiones y prepararte.

¿Con quién comenzar a expresar mi orientación sexual?

Una vez tengas mayor claridad de tu motivación para salir del closet puedes decidir con quién deseas empezar este proceso. Si bien no existe una forma “correcta” de salir del closet, esta guía busca que puedas compartir de forma segura lo que has aprendido de ti mismx a un ritmo que sientes adecuado para ti y eso incluye también con quién, dónde y cuándo tú te sientas listx.

La mayoría de personas suele salir del closet de forma progresiva, según los espacios en los que se va sintiendo cómodx, por lo que puedes tomarte tu tiempo para evaluar con quién deseas compartirlo⁽⁹⁾.



Es importante tener presente que la forma en cómo las personas puedan reaccionar al momento que compartas tu orientación no es algo que podamos predecir o controlar. Algo que puede ayudar a elegir a una persona para salir al closet con ella es prestar atención a las actitudes que tiene respecto a la comunidad LGBTQ+. Podemos estar atentxs a los comentarios que realizan al respecto, evaluar cómo suelen reaccionar o quizá mencionar alguna noticia relacionada al tema y notar su opinión al respecto.

Para clarificar tu decisión de con quién comenzar, una gran herramienta es evaluar las personas y espacios que te rodean, tanto para (a) que puedas tener mayor claridad del porqué quieres salir del closet con esa persona y (b) qué nivel de comodidad sientes con ella. Para este punto puede ayudar que pensemos individualmente en las personas que te planteas salir del closet y preguntarte lo siguiente:

Continúa

¿Por qué salir del closet con esta persona?

Esta pregunta puede tener diferentes respuestas. Algunxs descubren que lo quieren hacer porque desean poder compartir aspectos importantes de su vida con ciertas personas, otrxs quizá quieren encontrar validación en las personas que quieren. También se puede dar el caso que hacerte esta pregunta lleva a concluir el porqué no deseas compartirlo con alguien.

Lamentablemente, en nuestro país existen discursos negativos que están enraizados en nuestra cultura. Es muy difícil cuando hay personas que les puede costar aceptarnos, especialmente cuando son personas muy cercanas a nosotrxs como puede ser nuestra familia. Quiero recordarte que eso no significa que siempre vaya a ser así, existen muchas personas que te pueden querer tal cual eres. **Tu orientación es una gran expresión de la diversidad que siempre ha estado presente en la humanidad y no te resta valor.**



¿Qué nivel de comodidad sientes con esta persona?

Para definir a qué persona contarle, puedes evaluarlo con **las siguientes preguntas que te ayudarán a reflexionar con qué persona cuentas mayor afinidad:**

- ¿Con cuál persona comparto más aspectos personales?
- ¿Considero a esta persona como una relación muy íntima?
- ¿Considero que esta persona me aceptará indistintamente de mi orientación?
- Cuando comparto momentos con esta persona, ¿su reacción me hace sentir bien?
- ¿Esta persona ha mostrado de forma explícita su apoyo a la comunidad?
- ¿Esta persona ha manifestado burlas de la comunidad?
- ¿Quién sientes que tendría mayor afinidad?

Con estas preguntas podrás tener un panorama más claro de con quién sientes la comodidad para empezar a salir de closet.



¿Cómo contarle?

Si has identificado personas con las que te sientes en disposición y seguridad de compartir más de ti, ahora podemos preguntarnos **en qué situación consideras que podrías tener mayor comodidad de hacerlo:**

- ¿Dónde te gustaría contarle? ¿En un lugar público o privado; en un café, en tu casa?
- ¿Preferirías contarle en persona, por una llamada, por mensaje de texto?
- En algún sentido ¿necesitas prepararte? ¿Necesitas saber cómo explicarle qué es ser gay, pansexual? De presentarse dudas, ¿te sientes preparadx para poder responderlas? (Si necesitas ciertas ideas sobre esta pregunta, puedes revisar las definiciones de orientaciones sexuales que están descritas en la [parte 1](#) de esta guía).

Si bien, hay personas con las que puedes sentir que quieres contarle y otras que no, también puede existir un grupo de personas que nos pueden causar dudas y nos tengan indecisxs. **Si no sabes si la persona es la adecuada para compartirle, tómate tu tiempo en averiguarlo.** Aquí te dejamos algunas preguntas que pueden ayudar a clarificar estas dudas:

- ¿Hay personas que ya hayan salido del closet con esa persona?
- ¿Cómo te imaginas que pueda reaccionar esa persona?
- ¿Consideras que no tienes otra opción más que contarle? Si es así, recuerda que salir del clóset es una decisión íntima y personal. No es necesario caer en la presión social.

¿Qué pasa si lo descubren antes de que yo lo desee?

En algunos casos puede ocurrir que las personas de tu entorno descubran tu orientación antes de que hayas podido prepararte como quisieras: tal vez escucharon o leyeron una conversación que tuviste o te vieron con alguien. En esa situación evalúa la reacción que está teniendo esa persona: quizá no sea tan mala como crees. Considera que hay dos posibilidades de actuación: **si la situación es manejable puedes intentar que surja una conversación con calma, pero si la persona se vuelve agresiva y resulta riesgosa para ti, es mejor que detengas la conversación y te dirijas a un espacio donde encuentres seguridad.**



Recuerda

Queremos que puedas tener en cuenta, a manera de resumen, algunas realidades sobre salir del closet que puedes tener en mente y quizá te ayuden en momentos retadores⁽¹⁰⁾:

- **Es válido que una persona se sienta insegura con la idea de salir del closet y se tome el tiempo que necesita para decidir si desea o no hacerlo en un momento determinado.** Recuerda que está bien querer dar ese paso y hacerlo, así como no. La historia y vivencias, así como el ritmo de cada unx son diferentes.
- **Existen muchas maneras de salir del closet**, tantas como seres humanos en el mundo, y no hay una edad determinada para hacerlo. De hecho, se puede producir en distintos momentos de la vida.
- **No es un deber el hablar sobre temas que te parecen privados**, no quieres comentar o no te sientas listx o cómodx aún.
- Es un proceso que puede ser beneficioso para muchas personas y para muchas otras, además de lo anterior, pueden suponer retos. **Valorar cual es la situación en la que te encuentras con respecto a comunicar tu orientación sexual es importante para tomar la mejor decisión para ti y tu bienestar.**
- **Se puede optar por salir del closet con algunas personas y con otras no, así como en ciertos entornos y en otros no.** Todas las razones detrás de esas decisiones son válidas (desde no considerarlo necesario hasta protegerse de una situación problemática).
- **Salir del closet es una elección personal y no es quién eres como persona.** Recuerda que las personas son quiénes realizan acciones y estas no representan en ninguna medida tu yo auténtico y tu valor personal. Las personas atravesamos por distintas circunstancias y hacemos lo mejor posible ante cada una de ellas.

- Este es un paso importante para seguir descubriendo más sobre tu vida y lograr tener aquellos espacios que te hacen sentir especial. Desde It Gets Better Perú te deseamos lo mejor y que construyas una vida que te haga feliz vivir. Si sientes que estás pasando por una situación compleja debido a tu salida del clóset, **recuerda que puedes escribir a nuestro chat de apoyo psicológico gratuito especialmente para jóvenes LGBTQ+ “Hora Segura”**, en el cual podrás conversar con unx psicólogx que te podrá brindar contención emocional y orientación psicológica. Visita nuestra [página web](#) o [redes sociales](#) para conocer nuestros horarios de atención.

HORA SEGURA

Es un servicio de apoyo psicológico para personas LGBTQ+

Atendemos los **lunes, martes y miércoles de 8:00 pm - 9:30pm**



Escríbenos al **+51 906 416 899**

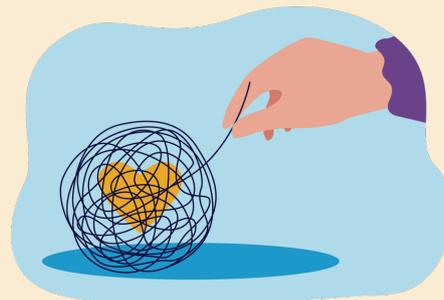


Envíanos un mensaje a través de nuestra página de Facebook **@ItGetsBetterPeru**

Es un servicio totalmente **GRATUITO**.
El chat es confidencial y atendido por profesionales.

Puedes escribirnos si:

- Estás buscando apoyo u **orientación psicológica en temas de diversidad sexual y de género**.
- Necesitas **contención emocional**.
- Necesitas resolver algunas **dudas sobre algún tema relacionado a la comunidad LGBTQ+**.
- Estás pasando por una **crisis emocional**.
- Estás pasando por un **momento difícil por discriminación** con tu familia.



Referencias bibliográficas

- (1) (8) Planned Parenthood (s.f.). ¿Qué significa salir del closet?. <http://www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/orientacion-sexual/orientacion-sexual/que-es-salir-del-closet>
- (2) The Trevor Project (s.f.). The Coming Out Handbook. www.thetrevorproject.org/resources/guide/the-coming-out-handbook/
- (3) Planned Parenthood (s.f.). ¿Qué es la orientación sexual?. www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/orientacion-sexual/orientacion-sexual
- (4) Ibañez, Lucy (2017) Elijo ser yo: Guía práctica de apoyo para informarte, conocerte, aceptarte y afrontar retos como LGBT. www.elijoseryo.com
ISBN: 978-612-46964-5-9
- (5) Nicuesa, Maite (2019) Qué es la autocompasión en psicología. www.psicologia-online.com/que-es-la-autocompasion-en-psicologia-4564.html
- (6) Ted Talks (2012) The happy secret to better work. www.ted.com/talks/shawn_achor_the_happy_secret_to_better_work
- (7) Lichtman, R., Owen, L. & Sasse, R. (2019). Sé tú misma/o. PFLAG. www.pflag.org/wp-content/uploads/2023/01/SeTuMisma-o_2019.pdf
- (9) Walker, C. (2021) Salir del armario. Nemours TeensHealth. Recuperado de: www.kidshealth.org/es/teens/coming-out.html
- (10) Planned Parenthood (s.f.) Salir del closet. www.plannedparenthood.org/es/temas-de-salud/para-adolescentes/lgbtq/salir-del-closet

Firma nuestro compromiso

www.itgetsbetterperu.org



[#TodoSePoneMejor](https://twitter.com/ITGETSBETTERPERU)