

INTERNATIONAL BIODANZA FEDERATION
Escuela de Biodanza Ajayu Sistema Rolando Toro
Santiago -Chile



MONOGRAFÍA PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
“PROFESOR DE BIODANZA”

**BIODANZA, IDENTIDADES LGTBIQ+ y DIVERSIDADES:
UN ESPACIO PARA LA ALTERIDAD**

Rodrigo Miranda Arredondo

Directora:

Lily Pérez Romero

Marzo – 2026

Indice

Agradecimientos.....	3
Introducción.....	4
Hipótesis y objetivos.....	5
Capítulo 1. Desarrollo	
1. 1 Manifiesto.....	8
1. 2 Justificación.....	16
1.3 Construcción social del género.....	19
Capítulo 2. Conclusiones.....	26
Anexos.....	28
Bibliografía.....	50

Agradecimientos

Gratitud infinita a Rolando Toro y Lily Pérez por compartir su sabiduría con tanta verdad, coherencia, cuidado e impecabilidad.

Introducción

Esta monografía busca proporcionar un espacio de reflexión sobre la diversidad sexual y de género, tema que en el último tiempo en Biodanza ha cobrado relevancia. Por esa razón es un tema atingente y significativo en el momento histórico en el que estamos y una reflexión necesaria para el Sistema de Biodanza.

La integración de aspectos teóricos, mi propia experiencia y la sugerencia de propuestas concretas -como el lenguaje inclusivo, no diferenciar vivencias por género y el uso de la perspectiva de género en la ficha de inscripción- busca construir un paradigma equitativo y empático con la comunidad LGTBIQ+.

A mi juicio, la mejor forma de incorporar el enfoque de género a Biodanza es crear un ambiente libre de diferencias arbitrarias, así como libre de discriminación hacia cualquier género y diversidad sexual.

Hipótesis

El Sistema de Biodanza tiene como base el Principio Biocéntrico¹ que pone a la vida y su protección al centro. Desde lo anterior mi hipótesis es la siguiente:

Biodanza es un espacio de alteridad que permite superar la otredad y convertir este sistema en un espacio de contención, donde todo lo excluido por el modelo cultural pasa a ser parte de la comunidad.

Esta monografía intentará dar una mirada desde el Sistema de Bioandanza, el cual permitiría la alteridad, es decir, el reconocimiento y valoración de lo “otro” y de lo “diferente” como un ser único, lo que es fundamental para la convivencia, la ética y la construcción de una identidad LGBTQ+, logrando la capacidad de cambiar nuestra perspectiva para entender al “otro” sin reducirlo a nuestros propios parámetros.

Vivimos permanentemente en una cultura de la otredad que significa mirar al otro distinto y desde una posición de poder. Esto se ve radicalizado en el machismo o cualquier forma de discriminación sexista caracterizada por la prevalencia de lo masculino, en la exclusión de lo que es diferente, desde el punto de vista ético, económico, desde la perspectiva racial y, obviamente, por lo que no es parte de la heteronorma que asume y promueve la heterosexualidad como la orientación sexual natural y superior.

En Biodanza abrazamos la alteridad que es la diferencia con lo otro pero sin superioridad ni mirada de poder y que se basa en la complementariedad y la reciprocidad.

Biodanza, como sistema de integración afectiva, ayudaría también a la contención, referida a las estrategias, acciones y mecanismos de apoyo utilizados para proteger a individuos y grupos ante situaciones de vulnerabilidad para restablecer el equilibrio y brindar seguridad emocional o física.

Al contrario de la alteridad, la exclusión es el acto y efecto de rechazar, apartar, omitir o eliminar a una persona, grupo o elemento de un conjunto o actividad,

¹ Según Rolando Toro, el Principio Biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa.

impidiendo su participación plena. Implica barreras físicas, sociales o culturales que marginan a individuos, afectando su dignidad, derechos y acceso a recursos básicos como educación, salud o empleo. A su vez, la exclusión social de las personas LGBTIQ+ es un fenómeno estructural derivado de la homofobia, transfobia y heteronormatividad, que genera discriminación, desigualdad y violencia en ámbitos familiares, educativos, laborales y de salud. Esta marginación provoca mayores tasas de pobreza, desamparo, exclusión del mercado laboral y riesgos severos de salud mental y física.

Reconocer, respetar y celebrar la alteridad nos enriquece y fortalece como comunidad, un conjunto de personas o seres vivos que comparten elementos comunes como un territorio, idioma, valores, costumbres, normas o intereses, generando sentido de pertenencia.

Al abrazar la diversidad sexual y de género, el Sistema de Biodanza puede potenciar la integración de las líneas de vivencias de afectividad y sexualidad intentando deconstruir roles y modelos de género e integrando estos conceptos dentro de nuestro modelo cultural, entendiéndolo como una estructura cognitiva compartida que define cómo un grupo interpreta el mundo, guía su comportamiento y establece normas, valores y objetivos comunes.

Objetivo general

Proporcionar desde el Sistema de Biodanza un espacio de reflexión que contribuya a la construcción de un paradigma equitativo y empático con la comunidad LGTBIQ+.

Objetivo específico 1

Potenciar la integración de las líneas de vivencias de afectividad y sexualidad para la comunidad LGTBIQ+ en el Sistema de Biodanza.

Objetivo específico 2

Entender los conceptos, causas, personas y colectivos asociados a la historia de la comunidad LGTBIQ+.

Objetivo específico 3

Abrir más espacios de reflexión para las diversidades sexuales y de género en Biodanza.

Capítulo 1. Desarrollo

1.1 Manifiesto: hablo desde mi autobiografía

“Hay tantos niños que van a nacer con una alita rota y yo quiero que vuelen”

Pedro Lemebel, 1986.

Como miembro de la comunidad LGTBIQ+ siempre me he sentido respetado e integrado en el Sistema de Biodanza. Precisamente para que mi experiencia positiva sea extrapolable a la de otras personas de la comunidad LGTBIQ+ es necesario promover el respeto y la inclusión de las diversidades.

Las personas LGTBIQ+ necesitamos sentir que podemos ser quienes somos en todo lugar. Eso implica poder hablar de quienes somos, de nuestras parejas, de nuestras preferencias, gustos, ideas y valores o de lo que sea sin temor a que seamos discriminados.

Las personas LGTBIQ+ y todos los seres humanos necesitamos sentirnos seguros y felices en todo lugar y, en especial, en grupos de Biodanza.

Por ese motivo es clave promover, celebrar y fomentar la diversidad y lo inclusivo como parte del sistema de valores de Biodanza.

Por ejemplo, gracias a Biodanza he conquistado una sexualidad con afectividad plena. Es decir, he vivenciado una integración afectivo-sexual en un cruce virtuoso.

Según el modelo teórico, en Biodanza, la vida -sin etiquetas ni discriminaciones de ningún tipo- está el centro de todo.

Biodanza (bio = vida / danza = movimiento pleno de sentido) es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones

originarias de la vida, basada en vivencias inducidas por la danza, la música y el encuentro en grupo. ²

La integración afectiva busca que el ser humano reintegre y refuerce sus instintos, vivencias y emociones, como la amistad, la ternura, la solidaridad, el amor, la sexualidad, la generosidad, la empatía para desarrollar vínculos respetuosos, la alegría, la plenitud, el entusiasmo, la confianza, el afecto fraternal, la confianza en sí mismo, la serenidad o el coraje.

La renovación orgánica busca la autorregulación, disminuyendo los factores de estrés, lo que se traduce en una profunda sensación de bienestar.

El reaprendizaje de las funciones originarias de la vida busca reaprender o volver a vivir a partir de los instintos que tienen por objeto conservar la vida. El estilo de vida debe tener coherencia con los impulsos primordiales de vida.

En ese sentido, la importancia y trascendencia de la vivencia en Biodanza ha sido un eje central en mi experiencia personal. Las vivencias nos posibilitan abrir el corazón y saborear, cuidar y amar todo lo creado. Cuidar con delicadeza a las personas, a los animales, a la naturaleza, a todo lo que nos rodea.

Según Rolando Toro, vivencia es *“una experiencia vivida con gran intensidad por un individuo en un lapso de tiempo aquí- ahora, abarcando las funciones emocionales, cenestésicas y orgánicas”*³.

En la práctica he podido comprobar que la línea de vivencia de sexualidad está conectada con la línea de afectividad.

Según Rolando Toro, *“la sexualidad humana adquiere expresiones emocionales y afectivas, de gran refinamiento y la integración de la identidad sexual con la afectividad, constituye el sentimiento de amor. A su vez, el deseo sexual constituye una fuerte motivación para vivir... La sexualidad es un modo de ser y crecer. Toda nuestra existencia se despliega sobre la trama sexual. La identidad humana se*

² Cuadernillo de formación: Definición y modelo teórico de Biodanza. INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza.

³ Cuadernillo de formación: La Vivencia INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza.

*organiza en el flujo natural de la energía erótica, que es energía cósmica que genera vida”.*⁴

Precisamente, en Biodanza la línea de vivencia de sexualidad se conecta con la ternura y el amor indiferenciado. Biodanza nos invita a reaprender y conectar con la afectividad y despertar la capacidad de identificarse con las otras personas. La empatía, la afectividad y el cuidado de los vínculos son clave en la sexualidad.

Por otro lado, la identidad es lo que cada persona “es” esencialmente, frente a cualquier otro sistema de realidad. Para Rolando Toro, la integración afectiva representa niveles avanzados en la evolución humana y la identidad se expresa a través de las cinco líneas de vivencia. La plenitud existencial se alcanza por sucesivos procesos de integración.⁵

Gracias a Biodanza ahora disfruto con gratitud y mucha naturalidad la caricia y el contacto con otras personas. Hoy no hay culpa ni temor a mi homosexualidad y he aprendido a ser sincero y honesto en ella y ser fiel a mi deseo, atreverme a mover mis caderas sin pudor, fundir sexualidad y afectividad, reconocer mi capacidad de entregar placer indiferenciado a hombres y mujeres y disfrutar el contacto o caricias con hombres, sean o no homosexuales como yo.

El contacto humano es una necesidad fisiológica, como el agua o la comida. Pero para que ese contacto sea transformador es necesario que se acompañe de ternura y afecto, que sea sincero y deseado. Es decir, que exista conexión, comunicación afectiva entre la persona que da y la que recibe. Es entonces cuando el contacto se convierte en caricia. Ésta contiene una complejidad emocional y simbólica que la diferencia del simple contacto. Es la expresión de la afectividad a través del contacto.

Uno de los poderes transformadores de Biodanza es la caricia. La caricia es el contacto que implica el reconocimiento del otro. Al integrarla en nuestra vida cambia nuestra actitud frente al mundo. La caricia es un alimento indispensable para un desarrollo emocional sano. Todos necesitamos caricias porque necesitamos

⁴ Cuadernillo de formación: Sexualidad INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza

⁵ Cuadernillo de formación: Identidad e integración INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza

sentirnos queridos. Así, las personas acariciadas nos sentimos reconfortadas y cuidadas.

Aquí algunos efectos de la caricia a nivel existencial: refuerza nuestra identidad, aumenta nuestra sensación de autoestima, hace que nos sintamos queridos, nos aleja de la soledad y nos acerca a los demás, nos tranquiliza, a través de la caricia recuperamos el placer de nuestro cuerpo, mejora nuestra sexualidad, crea lazos de unión, nos da cohesión, sentido de pertenencia, aporta felicidad y hace que nos sintamos protegidos.

Para crecer y desarrollarnos de forma saludable es esencial la proximidad, el contacto afectuoso, la conexión con otras personas. La falta de abrazos, besos, caricias, en la etapa inicial de la vida influirá en las relaciones corporales y afectivas del adulto. El núcleo integrador del ser humano es la afectividad. La expresión de la afectividad pasa por la caricia. Es una de las principales formas de intimidad y de expresión de afecto. Cuando acariciamos no solo tocamos la piel, tocamos el corazón, lo más profundo de las personas. Biodanza actúa integrando intelecto, emociones, sentimientos e instintos. Nos ofrece la posibilidad de vivir en armonía, con coherencia entre sentir, pensar y actuar. A través de la práctica de Biodanza podemos descubrir una nueva concepción de vida: solidaria, empática, en convivencia amorosa. Un modelo de sociedad basada en el respeto, la afectividad y el cuidado a toda manifestación de vida.

En Biodanza, también he aprendido a escuchar y abrazar mis instintos. En un reaprendizaje de las funciones originarias de la vida, he vuelto a poner a la vida en el centro primordial de mi existencia. Rolando Toro propone generar un espacio íntimo para el rescate de los instintos y una nueva valoración sobre ellos proponiendo la vida como centro: los instintos nos conecta con el amor por la vida.

Biodanza me ha ayudado a ser más abierto y a estar disponible a experiencias placenteras y distribuir el deseo erótico y sexual en todo el cuerpo. Me he dado el permiso de merecer y atreverme al disfrute de mi cuerpo y el de los demás siempre en feedback.

Gracias a Biodanza hoy me puedo identificar como una persona no-binaria. Es decir, no me identifico con los estereotipos hombre/mujer. Ese binarismo no define mi identidad, emociones, expresiones, comportamientos, utopías ni sueños.

Al vivenciar en primera persona los beneficios de Biodanza decidí ser facilitador y estar al servicio demostrando respeto y empatía con cada integrante del grupo, sin

imponer en ningún momento ni pasar a llevar la autorregulación o renovación orgánica de cada biodanzante. También atento a la progresividad y al feedback del grupo y de cada uno de sus integrantes. A mi juicio, escuchar y respetar los límites personales y grupales es clave.

En ese sentido, mi formación como facilitador fue muy enriquecedora y nutricia, me ayudó a tomar conciencia de la importancia de resituar a la sexualidad como energía sagrada y conectar esa línea de vivencia con la trascendencia.

En Biodanza, el concepto de trascendencia⁶ se refiere a la función natural del ser humano de vinculación esencial con todo lo existente: seres humanos, animales, vegetales; en síntesis, con la totalidad cósmica. Trascender es “superar un límite”.

En Biodanza, el concepto de trascendencia se refiere a superar la fuerza del ego e ir “más allá” de la autopercepción, para identificarse con la unidad de la naturaleza y con la esencia de las personas.

Según Rolando Toro, *“lo sagrado se da en cualquier circunstancia en que la vida se hace presente. Toda la vida es sagrada. El acto sexual que se hace en un templo o el que se realiza en un cuarto de hotel, poseen la misma condición de lo sagrado. Cuando las personas están conectadas con amor, están reciclando energía cósmica”*.⁷

En Biodanza, entendí y empaticé con muchas compañeras que en su relato hablaban de abusos, traumas o experiencias pasadas que durante los módulos somatizaron en su cuerpo porque no es fácil hablar de sexualidad o exponerse a la mirada del otro o a la propia en vivencias como una danza de placer cenestésico, un nido, una eutonía de espalda o un grupo compacto de acariciamiento, incluso dentro del cuidado de la matriz de un grupo regular o un grupo escuela, pero gracias a los cuidados de cada didacta me sentí muy cómodo y resguardado y protegido.

⁶ Cuadernillo de formación: Trascendencia INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza.

⁷ Cuadernillo de formación: Inconsciente Vital e Principio Biocentrico INTERNATIONAL BIOCENTRIC FOUNDATION. Escuela Modelo de Biodanza Sistema Rolando Toro – Chile. Curso de Formación para Profesores de Biodanza.

La sexualidad es un viaje sagrado fascinante y que conduce a descubrir el propio cuerpo como fuente de placer y el poder curativo del erotismo indiferenciado.

Biodanza puede ayudar a sacar a la sexualidad de la esfera del tabú, de los conceptos de pecado provenientes del cristianismo y puede ayudar a despertar y potenciar la sexualidad y volverla trascendente. Biodanza puede ayudar también a ampliar la mirada con respecto a la sexualidad y ayudar a explorar nuevas vías de goce y disfrute con los cinco sentidos, a aceptar sin límites el deseo de fundirse en el otro.

Biodanza, siempre al servicio de la vida y el buen vivir, debería ayudar a lograr una sociedad más colaborativa, solidaria y digna, en armonía con el medioambiente, con igualdad de derechos y oportunidades para las mujeres, la diversidad sexual, pueblos ancestrales, niñez y adultos mayores.

Biodanza debería integrarse a los programas educacionales en colegios y universidades y ser parte de los sistemas de salud y educación públicos. Así se cumpliría el derecho inalienable a la salud y al buen vivir, a ser personas sanas y pensantes. Biodanza potenciaría la identidad y el autocuidado, con énfasis en personas mayores, mujeres, niñez, diversidad sexual y pueblos originarios.

Frente a la violencia ejercida en nuestra civilización actual, urge poner la afectividad y la empatía como ejes centrales del diario vivir. Por ejemplo, integrar a la diversidad sexual, mujeres, personas mayores, población migrante y personas de los pueblos ancestrales, dejar de percibir como enemigos a las personas que son diferentes o piensan diferente, eliminar las fronteras de los países, promover los derechos sociales y humanos y seguir la cosmovisión y los principios de los pueblos originarios como la cultura mapuche, que es parte de la naturaleza -no su dueña- y entiende el mundo a través de su conexión con lo espiritual, el mundo de los sueños y el respeto del medioambiente.

Biodanza ha despertado en mí el instinto de nido, matriz y manada. La vivencia de nido o grupo compacto indiferenciado precisamente me ha ayudado a reparar abusos y dolores en la niñez. El grupo en sí es un nido ecológico y ha estimulado mi instinto gregario, la conexión al grupo en un estado de total entrega y seguridad. En el nido, el amor indiferenciado es reparador. He vivenciado de una forma nítida que venimos a este planeta a perfeccionar nuestra maestría en el amor. El amor que profesamos los seres humanos es la energía de más alta frecuencia del universo, la vibración más poderosa que sirve de pegamento o aglutinador tanto de galaxias y nebulosas completas como de cada átomo y molécula de nuestros cuerpos físicos.

Dicen que cada vez que llevamos luz y paz a cada una de nuestras células hacemos nacer una nueva estrella en el universo lejano.

A nivel personal, me permito relatar lo siguiente: fui un niño despierto, amoroso, afectuoso y sociable. Mi madre y mi padre me permitieron desarrollar esa amorosidad y tengo bien vivo al niño que fui. Quizá al entrar al colegio esas cualidades se congelaron un poco. Ya de adulto y gracias a Biodanza me liberé de una educación heteronormada y en un reaprendizaje afectivo empecé a relacionarme más amorosamente de nuevo, a perdonar el bullying y la homofobia en el colegio y soltar esos dolores. En el colegio tuve que hacerme cargo solo de mis emociones y mi identidad, aprendiendo a autosostenerme, contenerme, sin esperar demasiado del otro y eso se vio reflejado en mis relaciones y vínculos. Como decía Lemebel, tenía las alitas rotas. Algo queda de esos miedos, pero los aprendí a dulcificar y a entender.

Me fui adaptando a la realidad para sobrevivir, pero este proceso me fue desvinculando de mis emociones verdaderas, creando corazas o armaduras que se manifestaron en mi cuerpo como anillos de tensión en la garganta, el cuello, el estómago y la cadera. Gracias a los ejercicios y vivencias utilizados en la metodología del Sistema de Biodanza como segmentarios de cuello, hombros, pecho y brazos, cintura y pelvis -creados por Rolando Toro, basado en lo propuesto por Reich- fui disolviendo lentamente esas corazas y me fui armonizando con mis emociones verdaderas.

En mi niñez tenía miedo a acariciar o hacer contacto con otras personas. En Biodanza vivencíé orgánicamente que el contacto es la unión de dos o más seres para permitir el flujo y la conexión de sus energías. A su vez, vivencíé que la caricia es una forma sublime de contacto recíproco basada en la expresión de amor y afecto y que requiere la condición esencial de un balance entre el deseo de darla y el deseo de recibirla.

Como la mayoría de los chilenos, cuando estaba en el colegio no había educación sexual y mis padres no eran mucho de expresar cariño o afecto en público, pero igual quería saber todo sobre sexualidad.

Desde muy niño siempre estuve muy atraído por la sexualidad pero al entrar al colegio comencé un período de represión quizá para ser aceptado por los demás. De adulto y gracias a Biodanza fui deshaciendo esas rigideces y patrones.

Poco a poco, fui capaz de transmutar la energía sexual y llegar a la trascendencia. Me emocionó leer Historia de la sexualidad, de Foucault. Me gustó reencontrarme con estos libros en el módulo de sexualidad de la Escuela Ajayu, que ahora miro y entiendo desde la madurez.

En esta monografía profundizaré en algunos de estos autores, textos o temas, por ejemplo, quién dicta el límite entre lo permitido y lo prohibido en la sexualidad o la pérdida de la intimidad con las redes sociales, donde hoy se exhibe cada mínimo detalle de nuestras vidas. Hoy estamos sumergidos a través del flujo informativo de las redes a una cultura estresada y, al parecer, ya no hay tiempo ni permiso para el goce y el placer. Quizá una forma de escape a esta cultura del estrés sería la hipersexualización o la genitalización de la sexualidad, como una forma de búsqueda de placer rápido.

1.2 Justificación

En mi propia experiencia, Biodanza promueve el respeto a la diversidad al reconocernos como iguales y generar una cohesión e integración grupal con un compromiso afectivo.

Biodanza permite el reconocimiento de una vida libre de violencias y discriminación para todas las personas y, en especial, para las diversidades sexuales gracias a la reeducación afectiva que se vivencia y permite disminuir o tomar conciencia de prejuicios, miedos o ansiedades. Así se genera una cultura marcada por la confianza, la aceptación, la no discriminación y la integración.

Cuando nos conectamos con nuestras emociones y sentimientos y desarrollamos la línea de afectividad, la columna vertebral del Sistema de Biodanza, los seres humanos dejamos de discriminar.

Biodanza es una propuesta que tiene como fundamento el Principio Biocéntrico, el cual es una cosmovisión en sí, que traspasa los tiempos y los territorios, siendo independiente de los modelos económicos, culturales. Es una propuesta perenne.

Según Rolando Toro, *“el principio biocéntrico tiene como punto de partida la vivencia de un universo organizado en función de la vida. Todo cuanto existe en el universo, sean elementos, astros, plantas o animales, incluyendo al ser humano, son componentes de un sistema viviente mayor. El universo existe porque existe la vida y no a la inversa... el principio biocéntrico sitúa el respeto a la vida como centro y punto de partida de todas las disciplinas y comportamientos humanos. Restablece la noción de sacralidad de la vida. Se inspira en la intuición de un universo organizado en función de la vida y consiste en una propuesta de reformulación de nuestros valores culturales, que toma como referencia el respeto por la vida”*.⁸

⁸ Toro, R. (2014). Principio Biocéntrico. Cuarto Propio.

A su vez, el concepto de inconsciente vital es un sentido global de autoconservación y solidaridad celular que permite cuidar y proteger el esplendor de la vida. Es la fuerza, deseo o motor de vida, que no abarca solo al ser humano o las especies animales o vegetales en su deseo de vivir, sino que actúa como guía en el amplio océano de vida cósmica siempre abriéndose camino, en constante evolución y movimiento.

Ahora cómo se relaciona el principio biocéntrico con el inconsciente vital. El inconsciente vital permite comprender en profundidad el principio biocéntrico, esta fuerza o tendencia cósmica que genera vida: nuestras células están conscientes que están conectadas armónicamente con el universo y en un vínculo afectivo con todo lo vivo, toda forma de vida, desde la más pequeña hasta la más extensa, el inconsciente vital de nuestra biología celular está en sintonía con la esencia viva del universo.

Si bien nuestra cultura debería proteger la vida, a menudo observamos valores anti-vida, como la discriminación y la persecución de las diversidades sexuales. De ahí que Biodanza nos reeduce como seres afectivos, vivenciando el amor indiferenciado y la ternura.

En Biodanza, la sexualidad es un impulso natural y saludable al que todos pueden tener acceso. Así, cada persona tiene derecho a expresar su propia identidad y expresión de género.

Aunque hasta hoy ha sido una decisión personal de cada facilitador o facilitadora, se sugiere que ya no se realicen vivencias diferenciadas para hombres y para mujeres. Actualmente, se está reflexionando metodológicamente sobre este tema para realizar un cambio desde dentro del Sistema de Biodanza.

Ahora esas vivencias pueden ser inclusivas, por ejemplo, al no proponer que las danzas yang son exclusivamente para hombres y las yin para mujeres, ya que estas energías arquetípicas son pertenecientes a toda la humanidad, trascendiendo las orientaciones sexuales y las identidades de género.

Mi propuesta consiste en que el lenguaje, hablado y escrito, no es neutro y utilizar como neutro el género masculino implica excluir, al referirse solo a menos de la mitad de la humanidad. Nombrar y visibilizar a las diversidades sexuales promueve y facilita su conocimiento.

Incluir a las diversidades sexuales en el lenguaje también es hablar de su realidad, sus acciones y sus vivencias.

En la sesión de Biodanza utilizamos el lenguaje hablado en las consignas o referencias para guiar los ejercicios y durante el relato de vivencia.

Un lenguaje que incluya a las diversidades sexuales y que narre sus experiencias y saberes en esas instancias nos ayuda a enriquecer al grupo.

Una comunicación basada en el respeto y la empatía se favorece en los ambientes cuidados donde se da espacio a la expresión, al vínculo, a la escucha afectiva, que es el clima que propicia Biodanza.

Para lograrlo tenemos que aceptarnos y respetarnos en nuestras diferencias.

1.3 Construcción social del género

¿Qué se ama cuando se ama la luz terrible de la vida o la luz de la muerte?

¿Qué se busca, qué se halla, qué es eso: amor? ¿Quién es?

¿La mujer con su hondura, sus rosas, sus volcanes o este sol colorado que es mi sangre furiosa?

¿O todo es un gran juego y no hay mujer ni hay hombre sino un solo cuerpo repartido en estrellas de hermosura, en partículas fugaces de eternidad visible?

Gonzalo Rojas, poeta y Premio Nacional de Literatura 1992

Uno de los anhelos más recurrentes de las personas que se identifican como LGBTIQ+ es que les gustaría tener mayor autoestima, ser más felices y amarse más.

Pero en la sociedad contemporánea es difícil amarnos si desde el momento en que nacemos llegamos a un mundo heteronormado, que nos intenta encasillar en una sola forma de vivir, dejando fuera todo aquello que somos y a quienes amamos. La sociedad nos exige amar a nuestro género opuesto, nos exige vestarnos y actuar de cierta manera y nos exige conformarnos con el género que se nos asignó al nacer.

Biodanza le da al mundo de la diversidad la posibilidad de amarse tal cual son, de conectar con sus deseos y explorar su sexualidad. Danzar la vida con pleno sentido implica sentir libremente el cuerpo y el modo de ser y estar en el mundo, con uno mismo y con los demás.

Varios pensadores a lo largo de la historia se han reflexionado sobre la sexualidad contemporánea. Casi en la última etapa de su producción teórica, el filósofo

Michael Foucault emprendió el fascinante proyecto de elaborar una “Historia de la sexualidad”, publicada entre 1976 y 1984, que diera cuenta cómo ésta ha sido construida a través de los siglos a partir de diferentes mecanismos sociales y disciplinas científicas, hasta constituir una “ciencia sexualis”.

Para llevar a cabo su propósito, en el tercer volumen de la “Historia de la sexualidad”, “La inquietud de sí” (1984), Foucault realizó una aproximación genealógica centrada principalmente en la Grecia clásica, a través de la cual pone de manifiesto la forma en que los individuos llegaron a constituir una determinada “estilística de la existencia”, unas pautas de funcionamiento específicas respecto de la sexualidad, pero que sin embargo, daban cuenta de una ética personal más amplia, aplicable a todos los ámbitos de la vida. Un aspecto central de este trabajo es la ética del “cuidado de sí”, la inquietud y la práctica que los griegos utilizaban para construirse como sujetos respetables y sanos.

Llevado a la práctica, el cultivo de sí suponía una serie de recetas, exámenes y ejercicios, así como un análisis reflexivo, con lo cual constituía toda una estrategia de autocontrol, una “ética del dominio” -en palabras del propio Foucault- totalmente coherente con el biopoder encarnado, desarrollado por el autor en sus textos anteriores.

Sin embargo, algunas autoras feministas han criticado estos planteamientos de Foucault acusándole de “androcentrismo”. El mismo Foucault reconoció que en su estudio de la historia de la sexualidad centró su atención solo en las prácticas de los hombres de la clase privilegiada, aquellos que estaban socialmente destinados a gobernar.

A pesar de esas críticas, las diferentes concepciones desarrolladas por Foucault respecto de la construcción del sujeto nos sirven para comprender cómo los cuerpos “queer” construyen su subjetividad.

La filósofa Judith Butler, otra pensadora clave que ha analizado el tema de la sexualidad y ha ayudado a criticar el binarismo hombre/mujer, en “El género en disputa” (1990) utiliza la noción de “performatividad” para explicar la construcción del género. Es decir, que no es un hecho aislado de su contexto social y que es una práctica social. Otro de los principales aportes de Butler es su crítica a la identidad que gracias a sus teorías ya no es entendida como una característica fija y única.

Butler piensa que “no se puede normar el deseo”, lo que quiere decir, en otras palabras, que el deseo es algo que siempre está en movimiento.

Hoy, cuando producto de Internet, en las redes sociales y aplicaciones exhibimos nuestra intimidad sin reparos. Esta “extimidad” sería una fractura de la intimidad sagrada. El facilitador de Biodanza debería llamar a volver a la intimidad, a pasar de la “extimidad” a la “intimidad”.

El mundo LGBTIQ+ está muy expuesto a las redes sociales y las aplicaciones de citas, donde habitualmente se expresa que no se desea una relación de pareja seria sino más bien encuentros sexuales casuales y sin compromiso. Para una persona que anhele una relación de pareja es frustrante encontrarse con personas a las que solo les interesa el sexo casual. No se imaginan la cantidad de veces que he escuchado esto en las aplicaciones o redes. Si bien pueden existir muchas personas LGBTIQ+ que están muy cómodas siendo solteras, por supuesto que existen muchas otras que también tienen deseos de encontrar un vínculo estable. Sin embargo, en el mundo LGBTIQ+ abunda lo que se denomina “extimidad”⁹, término acuñado por el psiquiatra y psicoanalista francés Jacques Lacan.

El término “extimidad” indica que lo más íntimo está en el exterior, se exhibe, se muestra y, por consiguiente, pierde sacralidad, fenómeno equiparable a lo que ocurre hoy.

El filósofo Byung-Chul Han propone que la hipermodernidad y el hiperconsumo¹⁰, donde todo es aplanado para convertirse en objeto de consumo, ha invadido todas las áreas de la vida incidiendo muy particularmente en el terreno del Eros, del amor, del encuentro con el otro.

El Eros es considerado como una relación con el otro que va más allá del rendimiento y del poder. Una postura ética debería suponer resistirse a la cosificación del otro como mero producto de consumo.

“No se puede amar al otro despojado de su alteridad, sólo se puede consumir. En ese sentido, el otro ya no es una persona, pues ha sido fragmentado en objetos sexuales parciales. No hay una personalidad sexual”, dice Byung-Chul Han.

⁹ Lacan J. (1960). La Ética del Psicoanálisis. Seminario 7. Paidós

¹⁰Byung-Chul Han (2023). La agonía del Eros. Editorial Herder.

Byung-Chul Han proclama la muerte del amor como síntoma de una sociedad en la cual el amor perece a merced del mercado. Asimismo, establece una relación directa entre el sistema neoliberal y el exceso narcisista para crear una cultura de lo igual que hace desaparecer y destruye al otro, ocasionando la agonía del Eros y del deseo.

De esa forma, el ser contemporáneo solo logra poseerse y desearse a sí mismo y surge la dificultad de encontrar al otro cara a cara con su alteridad, aceptarlo y permitirle crecer en ella.

La muerte del Eros es provocada por la sociedad de consumo en la que el amor se convierte en un contrato de compraventa, transformando el sexo en un simple pasatiempo y, por ende, en objeto de consumo.

Según este autor, la vida moderna solo se aferra a sí misma, evitando en todo momento la muerte. En Biodanza, tenemos conciencia que Eros y Thanatos representan las dos pulsiones básicas -vida y muerte, respectivamente-, que están presentes desde el nacimiento y que uno no existe sin el otro.

De este modo, Byung-Chul Han reafirma y denuncia una profanación del erotismo. El autor considera que el sujeto de la sociedad hipermoderna es prisionero de su propio rendimiento y se autoesclaviza, percibiendo de este modo la vida a través de la experiencia del esclavo, que es incapaz de vivir el erotismo y niega constantemente la posibilidad de morir.

Asimismo, Byung-Chul Han sostiene que la exacerbación de la pornografía actual ha destruido el erotismo y profanado el Eros. En cuanto a esta, describe cómo su mercantilización y expansión en Internet ha aniquilado al sexo, ya que le ha quitado contenido y sacralidad. En este sentido, Han expresa que el porno es todo lo contrario al Eros puesto que en él no hay sexo. La fantasía ha perecido a instancias de una “sociedad del rendimiento” donde el exceso de imágenes la inhabilita y la destruye.

Byung-Chul Han se interroga sobre cuál es el lugar que ocupa el eros y la intimidad en una sociedad atravesada por la información, imágenes, publicaciones y datos que se transmiten online en un tiempo vertiginoso y en un continuo acelerado y no generan ningún conocimiento ni transforman absolutamente nada y excluyen el pensamiento crítico.

La agonía del Eros es consecuencia de una sociedad donde impera lo digital, exacerbando el exhibicionismo y el narcisismo.

Varios investigadores han reflexionado últimamente sobre el goce y la agonía del Eros. “¿No es acaso el “like” y la cantidad de seguidores una unidad de valor social algorítmica en tanto que la imagen del yo devino mercancía?”, dice la psicóloga Mara Gatica en su tesina “Acerca del goce de la imagen del yo en redes sociales”.

Y agrega: “¿No es la -imagen del yo- circulante en la red, entre otras cosas, una modelización de la lógica del marketing de mercancías bajo la gubernamentalidad neoliberal?”

Su investigación arroja los siguientes resultados:

-Se revela la crítica a los dispositivos, pero la imposibilidad o gran dificultad de no usarlos.

-Se revela la instalación idealizada de imágenes del yo que funcionan como mercancía de valor social.

-Se revela el deseo de reconocimiento de los semejantes como anclajes del lazo social.

-Se revela la angustia de exclusión (no existencia) en las redes sociales.

-Se revela el régimen de autoexplotación y maximización del rendimiento propio del monitoreo del éxito en la red (biopoder seductor).

-Se revela que muchas interacciones con la red se realizan sin saber por qué se hacen (plus de gozar como ejercicio del saber inconsciente).

Comprueban esta tesis las declaraciones del ex presidente de Facebook, Sean Parker, quien dijo que la plataforma fue diseñada para ser adictiva y “consumir la mayor cantidad posible de tiempo y atención consciente del usuario” y como una falsa fuente de aumento de nuestra autoestima, siempre presente en el golpe de dopamina de los “me gusta”.

Según “La sociedad del cansancio”, también de Byung-Chul Han, “ la sociedad disciplinaria de Foucault, que consta de hospitales, psiquiátricos, cárceles,

cuarteles y fábricas, ya no se corresponde con la sociedad de hoy. En su lugar se ha establecido una sociedad de gimnasios, torres de oficinas, bancos, aviones, grandes centros comerciales y laboratorios genéticos. La sociedad del siglo XXI ya no es disciplinaria, sino una sociedad de rendimiento. Tampoco sus habitantes se llaman ya sujetos de obediencia, sino sujetos de rendimiento. Estos sujetos son emprendedores de sí mismos”.

Byung-Chul Han agrega: “El exceso del aumento del rendimiento provoca el infarto del alma”.

Asimismo, el filósofo español Paul B. Preciado propone: “Las redes sociales están pensadas con un algoritmo que favorece los lenguajes patriarcales-coloniales más normativos y violentos”.

“Como en la época del colonialismo, se han diseñado las estrategias que permiten dibujar los perfiles de un nuevo cuerpo. Un cuerpo al que se le ha arrancado la piel analógica y se le ha implantado una piel digital. Teletrabajo, conexión 24/7, zoom, Uber, Delivery... Ese nuevo cuerpo es objeto de la gestión del capitalismo cyber”, señala.

“Solo el arte puede salvarnos. Por arte entiendo una praxis creativa colectiva que re-invente instituciones sociales y modos de vida sobre el planeta”, finaliza Preciado.

En una sociedad volcada al entretenimiento 24/7 y al consumo de mercancías, quizá la solución sea volver a darle espacio a la contemplación, al no hacer nada.

Citado por el propio Byung-Chul Han en su libro “Por favor cierra los ojos”, el filósofo alemán Friedrich Nietzsche llama a volcarse al tiempo de la despreocupación: “ Cuando alguien ha gozado de una mañana de la vida activa y rica en tormentas, sobre la hora del mediodía de la vida se apodera de su alma una singular avidez de quietud, que puede durar lunas y años. Él queda rodeado de silencio, las voces suenan lejos y más lejos, el sol brilla recto sobre su cabeza. En una oculta pradera del bosque ve al gran Pan durmiendo: todas las cosas de la naturaleza se han dormido con él, le parece ver una eternidad en la cara. No quiere nada, no se preocupa de nada, su corazón calla, solo vive su ojo, es una eternidad con ojos despiertos”¹¹ .

¹¹ Nietzsche, F. (1880). El caminante y su sombra. Elejandria.

A su vez, el filósofo alemán Walter Benjamin en su ensayo “El Narrador” llamaba al aburrimiento profundo: “El pájaro de sueño que incuba el huevo de la experiencia”. Según él, si el sueño constituye el punto máximo de la relajación corporal, el aburrimiento profundo corresponde al punto álgido de la relajación espiritual. La pura agitación no genera nada nuevo. Reproduce y acelera lo ya existente. Benjamin lamenta que estos nidos del tiempo y el sosiego del pájaro de sueño desaparezcan progresivamente. Ya no se “teje ni se hila”. Expone que el aburrimiento es “un paño cálido y gris formado por dentro con la seda más ardiente y coloreada», en el que «nos envolvemos al soñar”.

Pensando en Biodanza, es interesante reflexionar sobre la descripción que hace Byung-Chul Han en “La sociedad del cansancio” sobre la danza como antídoto a la agonía del Eros:

“La danza o el andar como si se estuviera flotando, en cambio, consisten en un movimiento del todo diferente. Únicamente el ser humano es capaz de bailar. A lo mejor, puede que al andar lo invada un profundo aburrimiento, de modo que, a través de este ataque de hastío, haya pasado del paso acelerado al paso de baile. En comparación con el andar lineal y rectilíneo, la danza, con sus movimientos llenos de arabescos, es un lujo que se sustrae totalmente del principio de rendimiento”.

“A excepción de algunos casos aislados, nuestra cultura no ha producido ningún ars erótica, sino una scientia sexualis”, dice el pensador Zygmunt Bauman en su libro “Amor líquido”.

“Eros, podemos estar seguros, no ha muerto. Pero, desterrado del reino que le corresponde por herencia, ha sido condenado a merodear y deambular, a vagabundear en una búsqueda interminable, y por lo tanto vana, de refugio y cobijo. Ahora Eros puede ser hallado en cualquier parte, pero en ninguna se quedará por mucho tiempo”, finaliza.

Como conclusión a este capítulo, el facilitador de Biodanza debe acercarse a las teorías, discursos y realidades LGTBIQ+ sin prejuicios ni estereotipos. Debe escuchar, conocer, sensibilizar y acompañar. El facilitador de Biodanza debe comprender al colectivo LGTBIQ+, respetar sus derechos, atender sus problemáticas y necesidades y promover su participación en igualdad de condiciones.

Capítulo 2. Conclusiones

Biodanza comprueba que es un espacio de alteridad donde las otredades son parte de una reciprocidad y de un equilibrio a nivel del trato humano y eso se ve reflejado en este sistema que promueve la alteridad.

La diversidad es un valor fundamental. Reconocer, respetar y celebrar las diferencias individuales nos enriquece y fortalece como comunidad biodanzante.

En los últimos años hemos avanzado mucho en este terreno, no hay duda, pero todavía existen barreras y prejuicios que dificultan la plena inclusión de la comunidad LGTBIQ+. El respeto hacia todas las identidades de género y orientaciones sexuales es fundamental para construir una sociedad más justa.

Mi camino por Biodanza me ha permitido una plena integración afectivo-sexual. Ahora mi sueño es que las personas de la comunidad LGTBIQ+ logren una integración afectivo-sexual en Biodanza y que consideren sus grupos regulares como espacios libres de discriminación hacia cualquier género y diversidad sexual.

Celebro todos los caminos que nos llevan hacia una sociedad más justa, amorosa y tolerante. Sueño con que la diversidad nos ilumine como biodanzantes, que el amor indiferenciado nos rodee y el apoyo a las personas LGTBIQ+ florezca en nuestras miradas y encuentros sinceros.

Extiendo la invitación a la comunidad biodanzante a que se organice y se manifieste en apoyo de las personas y colectivos LGTBIQ+ y lleve a la práctica la transformación personal y colectiva que implica Biodanza.

También invito a promover, defender y garantizar los derechos de las personas lesbianas, gay, bisexuales, transgénero, queer, intersexuales y asexuales y otras personas (LGBTQ+).

Deseo que los corazones de las personas puedan abrirse a un modelo de vida basado en relaciones de solidaridad y armonía, en toda su diversidad, y el medio ambiente y a valorar y promover el respeto por los derechos humanos y construir espacios libres de prejuicios y violencia, donde las personas LGBTQ+ puedan vivir con dignidad.

Es urgente abordar la LGBTQfobia estructural de nuestra sociedad y promover la valorización de la vida, celebrar la diversidad y contribuir a la construcción de un proyecto de sociedad basado en el pleno ejercicio de la ciudadanía para todos. Sueño que la comunidad biodanzante abrace la diversidad sexual y de género.

ANEXOS

Glosario

La diversidad nos enriquece y es uno de los mensajes primordiales que busco transmitir como facilitador de Biodanza, junto con el respeto y la tolerancia.

Este glosario de conceptos es una propuesta con el fin de visibilizar en Biodanza a la población de lesbianas, gays, trans, bisexuales e intersexuales (LGTBIQ+) y ayudar a la promoción y defensa de los derechos de las personas LGBTIQ+.

Hay que decir que todos estos términos y sus significados están en constante cambio por las diferentes comunidades y disidencias. En ese sentido, las definiciones aquí presentadas deben ser vistas como una primera aproximación al tema y pueden variar en el tiempo.

En el campo de la no discriminación y la sexualidad hay muchos conceptos para referirse a las personas, sus realidades o sus conductas. Dichos conceptos no pueden entenderse como etiquetas estáticas, pues a las personas nos definen muchos aspectos de nuestras vidas y no uno solo y cada día nos vamos desarrollando y cambiando.

Las palabras, conceptos, ideas y sus definiciones son más bien una ayuda para comprender nuestra realidad y el entorno, pero en ningún caso determinan o definen todo lo que es un ser humano.

En una sociedad aun discriminatoria, el conocimiento de los siguientes conceptos pueden ayudar a comprender diferentes realidades.

A continuación resumo en qué consiste cada una de las siglas LGBTQ+ para tener claro de qué estamos hablando.

LGBTQ+, que son las siglas que más se suelen escuchar, hace referencia a lesbianas, gays, trans, bisexuales y queer.

La **L** se refiere a las lesbianas, que son las mujeres que sienten atracción sexoafectiva hacia otras mujeres, mientras que la **G** designa a los gay, quienes la sienten hacia otros hombres. Ambos son homosexuales.

La **T** se refiere a las personas trans, es decir, aquellas que sienten que su género es distinto del que les fue asignado (por la sociedad, el personal médico, las instituciones, la familia...) al nacer. Estas personas pueden ser binarias (hombre o mujer) o no binarias. ¡Importante! El hecho de ser trans no implica tener disforia. La disforia es la aversión que manifiesta una persona hacia sus propios genitales o cuerpo, por lo que no es exclusiva de las personas trans.

La **B** es de bisexual, que son las personas que sienten atracción sexoafectiva hacia cualquier género.

Hasta ahora, las siglas han hablado, por un lado, de la orientación sexoafectiva de las personas, lo que las atrae (lesbianas, gays y bisexuales), y, por otro, de su identidad de género (trans). Pero ¿y las otras letras?. Seguramente han leído u oído referirse a nosotres como **LGTBI**, **LGTBIQ**, **LGTBIQ+** o **LGTBIAQ+**.

Antes de explicar qué significan estas letras, quiero aclarar el porqué de tanta sigla. Lo primero es que durante siglos se ha ignorado la diversidad que abarcan estas siglas. Nuestro colectivo ha sido silenciado y patologizado. De hecho, la palabra homosexual viene de esa patologización que la medicina hizo de nuestra orientación sexoafectiva. Considerada durante mucho tiempo como una conducta reprobable y una enfermedad mental “curable”, la homosexualidad logró salir definitivamente de la lista de trastornos psiquiátricos cuando el 17 de mayo de 1990 la Organización Mundial de la Salud (OMS) la excluyó de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y otros Problemas de Salud. Por ello, no es hasta finales del siglo XX, cuando el colectivo empieza a reunirse, nombrarse y reivindicar sus espacios en la sociedad. Aquí es donde surgen todas estas siglas, unas siglas que están en constante (de)construcción. A mí, personalmente, me gustan las que visibilizan a más personas de la comunidad y por eso se recomienda decir **LGTBIAQ+**.

Hoy es importante nombrar a estas diversidades para que existan y es de esperar que en el futuro ya no sea necesario hacerlo.

La **I** se refiere a las personas intersexuales. Aquí introducimos una categoría que no tiene que ver con la identidad de género ni con la orientación, sino con el sexo biológico. Sin querer ahondar todavía en el tema, las personas intersexuales son aquellas cuyos genitales no se ajustan completamente a los estándares definidos para los dos sexos que culturalmente han sido asignados.

Existen diferentes estados y variaciones de intersexualidad. Estas personas pueden tener cualquier identidad de género (hombre, mujer, no binarie) y cualquier orientación sexo-afectiva (heterosexual, homosexual, bisexual, etc.).

Y ¡hay más orientaciones! La **A**, por ejemplo, hace referencia a las personas asexuales y a las arrománticas. Las personas asexuales no sienten atracción o deseo sexual por otra persona o la sienten de forma menos intensa, menos frecuente o bajo circunstancias determinadas, mientras que las personas arrománticas no sienten atracción “romántica” hacia otras personas y, por tanto, no quieren estar en una relación de este tipo. Hay personas asexuales que se definen como arrománticas, pero estas orientaciones no tienen por qué ir siempre ligadas.

La **Q** hace referencia a la palabra en inglés queer (“raro”, en español). El origen de esa palabra fue un insulto, pero a partir de los años noventa se incorporó a las siglas para representar una continua transformación de la identidad de género y sexo y como una manera englobar a todas las personas que no se consideraban cishetero-normativas (cisgénero, heterosexuales y que se comportan, visten y actúan de la manera que la sociedad espera por su género). La Q también significa “questioning” algo así como “en cuestionamiento”, es decir personas que todavía no han definido o no tienen clara cuál es su identidad de género o su orientación sexoafectiva.

Cisgénero (en ocasiones abreviado como cis) hace referencia a una persona cuya identidad de género y sexo asignado al nacer son coincidentes. El prefijo cis deriva del latín y significa “de este lado”. Acuñado en 1994, el vocablo cisgénero comenzó a añadirse a diferentes diccionarios en 2015 como resultado de los cambios en la forma de concebir el género en el mundo. El prefijo cis también significa “de aquí” y es antónimo al prefijo del latín trans: “a través”, “más allá”, “de un lado a otro”. En el contexto de los estudios de género, cisgénero describe la concordancia entre el género, tal y como es entendido en la sociología, y el sexo.

Por último, el símbolo + es una manera de incluir a todas esas variedades de identidades y orientaciones que no se encuentran mencionadas.

En Biodanza, **sexualidad** es una energía sagrada y también unión y conexión, la fusión de almas o cuerpos. Siempre con profundidad y amor. Sexualidad también son palabras, gestos, caricias, miradas, vínculos, no solo genitalidad. No solo es un enlace de cuerpos sino también de sus energías más profundas. Sexualidad también es trascendencia, la conexión con el infinito, algo que queda muy patente en el éxtasis del orgasmo, donde uno se sale de su cuerpo y de la apariencia de realidad.

Desde antes del nacimiento, ya somos seres sexuados. El sexo se nos asigna al nacer según nuestra apariencia física, pero puede no coincidir con cómo nos sentimos.

En efecto, **sexo** es definido como el hecho de ser mujer u hombres según condiciones anatómicas, fisiológicas, genéticas y psicológicas. El sexo biológico está conformado por la genética (XY si es hombre; XX si es mujer); por las gónadas (ovarios, testículos), por genitales y sistemas reproductivos (pene, escroto, vulva, útero), por las formas del cuerpo (anchura de caderas, espaldas) y por los caracteres sexuales secundarios (voz, vello, “manzana de adán”, senos).

El **sexo psicológico** es como nos identificamos, es decir, como hombre o mujer, siendo un concepto similar al de identidad de género.

Sobre esas características biológicas del cuerpo o psicológicas, la cultura construye y atribuye un conjunto de funciones, roles y significados para hombres y mujeres, dando paso al concepto de género.

Es preciso señalar que, si bien nuestra sociedad ha establecido solo la posibilidad de dos sexos -hombre y mujer-, también existen personas que nacen con otras variaciones cromosómicas o de genitales internos o externos, que no se ajustan a las clasificaciones binarias de los cuerpos masculinos o femeninos, y que la mayoría de las veces son sometidas a tratamientos quirúrgicos innecesarios de normalización para poder entrar en estas categorías.

En este sentido, el sexo correspondería más bien al ámbito de la naturaleza, a partir de cuya interpretación, la cultura occidental establece un binarismo o una dicotomía excluyente (Judith Butler, 2001). Esto quiere decir que hay otras

existencias más allá del binarismo hombre-mujer; por lo tanto, es necesario un cambio de paradigma que les otorgue reconocimiento y derechos.

La **conducta sexual** son las prácticas amorosas y eróticas de las personas. Estas conductas pueden ser heterosexuales, bisexuales, gays o lésbicas. Mientras la orientación sexual es lo que “uno es”, la conducta sexual es lo que “uno hace”. Por ejemplo, hay personas que reprimen su orientación sexual homosexual por el miedo al rechazo y tienen sólo conductas heterosexuales. También hay personas con orientación sexual heterosexual que por curiosidad pueden experimentar conductas homosexuales. Las prácticas sexuales no determinan la orientación sexual.

El **género** consiste en las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad espera que cumpla cada persona. Es decir, si eres hombre, deberías comportarte así y si eres mujer, de esta manera. Lo mismo ocurre con otras identidades de género (trans) y orientaciones sexuales (homosexuales, lesbianas, etc.).

Según la literatura especializada, el **género** da cuenta que las relaciones entre las personas están mediadas por las construcciones sociales y culturales que se hacen en base al sexo biológico, definiendo a las personas como hombres y mujeres con identidades, expresiones y orientaciones diversas.

El **género** es un elemento constitutivo de las relaciones sociales, configurando relaciones de poder, históricas y socioculturales entre mujeres, hombres, otras identidades de género y orientaciones sexuales.

En el marco de estas relaciones, las personas construyen su identidad, interactúan y organizan su participación en la sociedad.

Estas relaciones e identidades varían de una cultura a otra, se transforman a través del tiempo, se socializan y se aprenden.

Por ejemplo, lo que se espera de una mujer hoy en día es muy distinto y lejano a lo que era ser mujer hace 40 años atrás y, si el análisis lo hacemos con otras culturas, las posibilidades aumentan.

El género se articula con las diferencias de clase, etnia, raza, edad y religión, por lo que permite visualizar y reconocer la existencia de relaciones de jerarquía y desigualdad entre hombres y mujeres, al interior de cada uno de estos grupos y

otras identidades de género y/u orientaciones sexuales, expresadas en opresión, injusticias, subordinación, discriminación e invisibilización, en particular hacia las mujeres y hacia lo femenino y con limitaciones al pleno desarrollo emocional de los hombres y lo masculino.

Por ejemplo, las mujeres y otras identidades de género y orientaciones sexuales se sienten más discriminadas que los hombres por sus características físicas, cuerpo y apariencia. En el caso de la comunidad LGBTIQ+, la mayoría reconoce que ha sufrido discriminaciones por su identidad durante su vida, manifiestan menos confianza en sí mismos, y tener un bajo bienestar emocional o baja autoestima. Estos últimos puntos los confirmo desde mi propia experiencia.

Por ese motivo, reproducir estereotipos y sesgos de género en los discursos, vínculos y hábitos cotidianos afecta la construcción de identidades y aspiraciones de niñas, niños y adolescentes y adultos, incidiendo negativamente en el ejercicio pleno de sus derechos y su desarrollo integral. Es fundamental que el tema de la inclusión y la educación no sexista se aborden en los grupos regulares y en las escuelas de Biodanza.

Es importante recalcar que el **género** es una construcción social, cultural y política y contempla un conjunto de ideas, creencias, representaciones, atributos, roles y relaciones que una sociedad establece.

Estas construcciones se reproducen a través de los procesos de socialización y responden a contextos históricos, sociales, políticos y culturales específicos.

En estas relaciones se observa cómo las diferencias se transforman en desigualdades de género, es decir, en relaciones de poder y jerarquía.

También permiten reconocer cómo las relaciones de género se entrelazan con otras dimensiones de la identidad, como la raza, la clase social, la orientación sexual, y la discapacidad, por mencionar algunas, lo que da lugar a experiencias únicas y complejas.

A mi juicio, la mejor forma de incorporar el enfoque de género a Biodanza es crear un ambiente libre de diferencias arbitrarias, así como libre de discriminación hacia cualquier género y diversidad sexual. Esto busca contrarrestar prejuicios y costumbres y todo tipo de prácticas que se basen en la premisa de la inferioridad o superioridad de cualquiera de los géneros y diversidades sexuales o en los papeles

o roles estereotipados para el hombre, la mujer y personas LGTBIQ+ (lesbianas, gays, trans, bisexuales, intersexuales, etc).

¿Cual es la diferencia entre género y sexo? El sexo viene determinado por la naturaleza, una persona nace con sexo masculino, femenino, etc. En cambio, el género se aprende, puede ser cambiado. El género es una construcción social y el sexo es un dato biológico.

A su vez, el **rol de género** es el papel, acción o actitud asumido por una persona de acuerdo a factores sociales, culturales, políticos o religiosos, los cuales son variables y distintos, según el tiempo y las zonas geográficas. Con el paso del tiempo ha sido evidente que muchos roles de género derivaron en desigualdad de derechos o estereotipos. Algunos ejemplos son las creencias y afirmaciones del tipo “las mujeres no pueden trabajar como mecánicas, científicas, etc” o “los hombres no lloran”.

Los roles de género son conjuntos de comportamientos sociales que se espera y se cree que las personas deben desempeñar según su adscripción a un sexo-género en un determinado contexto sociocultural (cuidadora, proveedor, líder, etc).

Los roles de género varían en las diferentes culturas y sociedades y cambian en el tiempo.

Además, dentro de una misma cultura también se relacionan a características como la edad, la clase social, la pertenencia étnica, etc.

Las responsabilidades y roles de género están relacionadas con la estructura familiar, el acceso a oportunidades, recursos y el acceso al poder.

La **identidad de género** es la pertenencia e identificación individual y profunda que una persona siente desde temprana edad con un sexo u otro, es decir con ser hombre, mujer o no binario. Hay tantas orientaciones o identidades de género como personas: lesbiana, gay, bisexual, trans, intersex, queer, asexual, pansexual, no binario, etc. Por ese motivo se usa la sigla LGTBIQ o LGTBIQ+, porque hay muchas orientaciones o identidades de género.

La identidad de género es la percepción subjetiva que una persona tiene sobre sí misma en cuanto a su género y la vivencia personal del cuerpo, la que podría coincidir o no con sus características biológicas y sexuales.

Las personas no nacen biológicamente predeterminadas con una identidad de género, sino que la adopción de una identidad personal es el resultado de un largo proceso de construcción a partir de una serie de necesidades.

Dentro de esta categoría se encuentran, por ejemplo, las personas transgénero.

La **expresión de género** son las conductas, gestos, vestimentas u otras formas de expresar nuestra manera de ser hombres, mujeres o no binarios frente a otras personas y la sociedad.

La expresión de género puede o no coincidir con la identidad de género. Por ejemplo, muchas mujeres trans tienen miedo de dar a conocer lo que son, producto de la discriminación, y ocultan su realidad.

La expresión de género se refiere a la manifestación externa del género de la persona, la cual puede incluir modos de hablar, vestir, modificaciones corporales, o formas de comportamiento e interacción social, entre otros aspectos.

Es decir, este concepto se vincula con la manera de expresarnos en contextos sociales.

Los **comportamientos variantes de género** son las conductas de niños, niñas, adolescentes o adultos que de acuerdo a algunas culturas o creencias, son diferentes al sexo identificado durante su nacimiento.

Por ejemplo, niños que juegan con muñecas, usan ropas de mujeres, tienen sólo amigas o comportamientos delicados; o niñas que juegan con autos, usan vestimentas de hombres, se relacionan sólo con amigos o se expresan con fuerza.

Los comportamientos variantes del género son en realidad sólo expresiones de las personas que en ningún caso deben prohibirse, ni tampoco reflejan si alguien es lesbiana, gay, bisexual, trans o heterosexual.

Los comportamientos variantes del género sólo podrían ser una expresión de la transexualidad cuando se dan en forma generalizada, persistente y duradera y, muy especialmente, cuando la persona, lejos de aparentar, se identifica de manera genuina y real con un sexo diferente al asignado al nacer.

La **orientación sexual** es la atracción amorosa y erótica hacia personas de distinto (heterosexual), igual (homosexual -gay o lesbiana -) o ambos sexos (bisexual). La

orientación sexual no es una elección y está por siempre presente en la vida de las personas, exprese o no sus gustos.

Se puede comprender como la atracción física, sexual o afectiva que una persona siente hacia otras. La orientación sexual se expresa en un continuo que puede transitar desde la heterosexualidad exclusiva hasta la homosexualidad exclusiva e incluye diversas formas de bisexualidad, como también la asexualidad.

Las personas bisexuales pueden experimentar una atracción sexual, emocional y afectiva hacia personas de su mismo sexo y del sexo opuesto, mientras que una persona asexual no experimenta atracción sexual y/o no desea contacto sexual con otra persona.

La orientación sexual es diferente de la conducta sexual porque se refiere a los sentimientos y al concepto de uno mismo. Las personas pueden o no expresar su orientación sexual en sus conductas.

Todas las personas tienen una orientación sexual, que, en conjunto con la identidad de género y el sexo biológico, constituyen la identidad sexual.

Finalmente, la orientación sexual es un concepto complejo y en constante proceso de cambio, que puede incluso presentar variaciones culturales.

Lesbianismo: identidad referida a mujeres (cisgénero o transgénero) que tienen una relación emocional y/o sexual con otras mujeres (cisgénero o transgénero). La palabra lesbiana proviene del latín *lesbius* y hace referencia a los habitantes de la Isla de Lesbos, el lugar donde vivió, en la antigüedad clásica, la poeta Safo de Lesbos, la primera en escribir sobre el amor y el sexo entre mujeres. Históricamente, se usaban términos de manera peyorativa para referirse a mujeres que aman a mujeres. Estas palabras han sido reclamadas por las lesbianas, transmutando el uso alguna vez despectivo en orgullo y visibilidad.

Homosexualidad: identidad referida a hombres (cisgénero o transgénero) que tienen una relación emocional y/o sexual con otros hombres (cisgénero o transgénero). El anglicismo “gay” se refiere a la “alegría” atribuida a hombres homosexuales, creando un estereotipo parcial. Sin embargo, esta palabra fue apropiada por las personas homosexuales demarcando su orgullo de serlo (en el mundo gay “orgullo” no es sinónimo de soberbia sino de amor propio).

Bisexualidad: identidad referida a personas (cisgénero o transgénero) que tienen una relación emocional y/o sexualmente con más de un género. En todos los géneros, puede haber diferentes graduaciones en la orientación del deseo. Varios activistas e investigadores destacan que es necesario deconstruir algunos tabúes respecto a la bisexualidad, como la idea de que esta sería una orientación relación sexual transitoria.

Género no binario: simplemente quiere decir que no encajas dentro del modo binario de entender el género. No te sientes ni como hombre ni como mujer y entiendes el género como algo mucho más diverso. Otra forma de identificarse como fuera de ese binarismo es ser transgénero, queer, de género fluido, entre otras. Hay tantas definiciones y formas de vivir la identidad de género, como personas diversas hay en el mundo.

Las personas **intersexuales** son aquellas que nacen con características sexuales (incluidos genitales, gónadas y patrones cromosómicos) que no encajan en concepciones binarias. Las variaciones corporales de estas personas son diversas, siendo en algunos casos perceptibles al nacer y, en otros, sólo en la pubertad. Como la intersexualidad está relacionada con características biológicas congénitas, no hay razón para confundir esta condición con la orientación sexual o la identidad de género, conceptos más cercanos a las relaciones sociales y a la sociabilidad. Es decir, las personas intersexuales pueden ser heterosexuales, homosexuales, bisexuales o asexuales, así como identificarse como masculino, femenino o ninguno de los dos. En este sentido, se puede hablar, por ejemplo, del hombre intersexual, mujer intersexual o persona intersexual no binaria.

Transgénero quiere decir que tu identidad de género es diferente del sexo que te asignaron al nacer por la forma en que tu cuerpo se veía. Esa etiqueta se conoce como “sexo asignado al nacer” y por lo general es “masculino” o “femenino”. Las personas transgénero usan términos diferentes para describirse a sí mismas. Por eso, es bueno asegurarte de usar siempre el lenguaje de género y las etiquetas que las personas prefieren para referirse a sí mismas.

Ser **queer** supone vivir sin identificarse con categorías tradicionales con respecto a la sexualidad, se trata de salirse de los conceptos binarios, y simplemente hablar de personas. Cuando se habla de queer, se trata de personas que rechazan todo tipo de clasificaciones hegemónicas del sistema binario.

Queer es quizás el término más complejo de explicar. En español hasta el día de hoy no existe ninguna traducción satisfactoria. Por eso, algunos grupos de habla española suprimen la “Q” en algunas siglas de las disidencias.

Sin embargo, debe preguntarse a las disidencias sobre la pertinencia o no del uso que se debe dar a esta palabra, cada vez más común, y de la elección de mantener la “Q” en las siglas del movimiento internacional. La palabra “queer”, antes de ser reivindicada principalmente por la población LGBTQIA+ en Estados Unidos, se asoció con ideas de extrañeza o rareza. En este sentido, fue el principal insulto contra la población LGBTQIA+.

En general, queer es un término que podría traducirse como raro o rara, torcido o torcida. Antiguamente era utilizado de manera despectiva para identificar a personas atípicas respecto a la expectativa social del género. Hoy en día, el concepto se ha resignificado para cuestionar la heterosexualidad obligatoria y las identidades de género normativas.

Género fluido es una persona que es o se entiende a sí misma como una mujer en algún momento de la vida, un hombre en otro, y transita por otras identidades de género.

Transexualidad es una identidad de género distinta a la del sexo biológico y al sexo y nombre legal asignados al nacer. La transexualidad es un concepto aplicable tanto a personas que se han sometido a cirugías de readecuación genital, como a quienes no lo han hecho.

En términos generales, transexual/transgénero/trans es una identidad referida a la persona que se identifica actualmente con un género diferente al asignado en su nacimiento.

Hay que destacar que existen especificidades en relación con los transexuales masculinos y mujeres transexuales.

Mujer trans es una persona nacida con un sexo biológico masculino e identificada legalmente como hombre, pero que siente ser mujer desde temprana edad. Es decir se trata de una mujer nacida en un cuerpo distinto a su identidad de género y que, por tanto, puede pasar por procesos médicos de readecuación corporal hasta verse y sentirse tal cual como es y se siente. A lo expuesto se añaden los trámites jurídicos para cambiar el nombre y sexo legal, lo cual puede ocurrir antes, después

o en paralelo a la readecuación corporal. El proceso y la transición médica, psicológica y social vivido por estas mujeres para adecuar el cuerpo a su identidad de género es denominado HaM (Hombre a Mujer).

Hombre trans es una persona nacida con un sexo biológico femenino e identificada legalmente como mujer, pero que siente ser hombre desde temprana edad. Es decir se trata de un hombre nacido en un cuerpo distinto al de su identidad de género. Por tanto, puede pasar por procesos médicos de readecuación corporal hasta verse y sentirse tal cual como es y se siente. A lo expuesto se añaden los trámites jurídicos para cambiar el nombre y sexo legal, lo cual puede ocurrir antes, después o en paralelo a la readecuación corporal. El proceso y la transición médica, psicológica y social vivido por estos hombres para adecuar el cuerpo a su identidad de género es denominado MaH (Mujer a Hombre).

Trans no binario es una persona que al nacer le asignaron un nombre y sexo legal masculino o femenino, pero al crecer no se identifica con ninguna de estas categorías. Son personas que viven su realidad sin identificarse como hombres, ni como mujeres.

Entre estas comunidades existen, también, aspiraciones comunes, como la garantía de rectificación del nombre y género en documentos oficiales y el derecho a la reasignación sexual.

Intersexuales son personas nacidas con un sexo biológico con características femeninas y masculinas, lo que impide saber al comienzo si es un hombre o mujer. Al respecto se exige que sea la propia persona la que indique su sexo una vez que pueda expresarlo y efectuar, sólo en ese momento, las cirugías necesarias. Antiguamente era muy común someter a cirugías al momento de nacimiento, decidiéndose casi al azar si la persona era mujer u hombre, lo cual trajo serios y graves problemas cuando hubo equivocaciones. En el pasado las personas intersexuales eran llamadas hermafroditas, pero dicho concepto está en desuso, siendo en la actualidad sólo aplicado a plantas y animales.

Recordemos que la cisgenderidad y transgeneridad son elementos relevantes para la categoría de identidad de género.

Recordemos que **cisgénero** es la coincidencia entre el sexo asignado al nacer con la identidad de género. Ejemplo: un nacido hombre se siente e identifica con el género masculino.

Travestido o travesti: se visten con vestimentas opuestas o distintas a su género, puede ser de forma privada o pública. Puede ser por razones de placer, curiosidad o fetichismo. Está más relacionado con la expresión de género y, por esto, un hombre heterosexual, por ejemplo, puede ser travesti.

Transformismo es la expresión artística donde una persona se viste con ropas del sexo diferente al suyo sólo con fines laborales, de entretenimiento o de lucha política por la igualdad. No hay relación con la identidad de género, ni con la orientación sexual.

Dos espíritus implica, para los pueblos ancestrales de América del Norte, que un espíritu masculino y otro femenino conviven en el mismo cuerpo o persona. Este concepto fue adoptado por las personas LGBTQ+ pertenecientes a pueblos ancestrales de América del Norte para describirse a sí mismos. Las personas dos espíritus realizan funciones sociales específicas en sus comunidades: jefes, consejeros, curanderos, guías, profetisas, dirigir rituales funerarios, dirigir rituales de luto y narradores de historias orales y canciones tradicionales.



Weyes o Machis weyes: personas del pueblo mapuche que no se adecuaban al binarismo de género y podían transitar en lo femenino como en lo masculino, lo político y lo espiritual. Las personas Weyes fueron exterminadas casi en su totalidad con la llegada de los españoles. Su aniquilación se fundamentó, principalmente, en la acusación de cometer el pecado de sodomía, de acuerdo a los mandatos de la religión católica impuesta a la fuerza. La conquista europea nos ha negado de un conjunto de conocimientos sobre nuestras culturas indígenas,

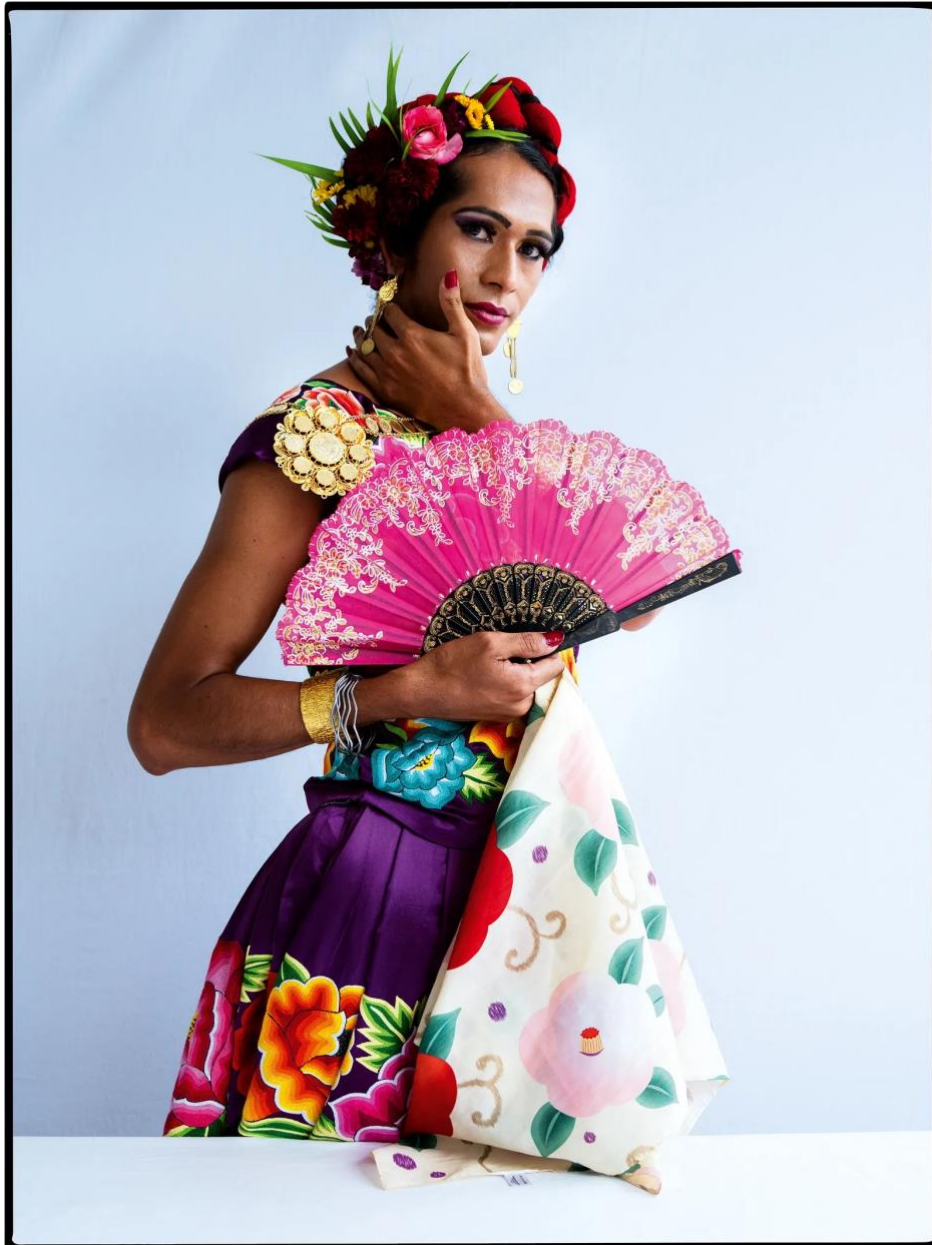
negación que también se extiende a la actualidad -por mandato del patriarcado- al dominio sobre nuestras identidades y cuerpos. Ser LGTBIQ+ no es fácil para quienes son de ascendencia mapuche. Hoy varias personas de esa comunidad han reivindicado públicamente su identidad como Claudia Ancapán Quilape, mujer trans indígena de padre huilliche y madre mapuche quien luchó seis años por



reconocimiento legal o la artista visual trans Seba Calfuqueo.

“Nunca serás weye”, 2015, de Seba Calfuqueo.

Muxe: término zapoteca que hace referencia a una persona de sexo masculino que asume roles femeninos. Son toda una institución en Oaxaca, México. A su vez, el término para las mujeres que adoptan roles masculinos es **Nguiu**.



Hijras o Jisras son los miembros de la comunidad LGBTIQ+ en la India. Son requeridas para cantar y bailar en bodas y nacimientos para atraer la buena suerte. Tras la ocupación británica de la India las leyes homófobas castigaron la homosexualidad. La comunidad fue marginada, obligada a vivir de la mendicidad y

la prostitución. A fines del siglo XX se ha relajado la persecución de este colectivo, llegando un jisra a ser electo alcalde de un pueblo de la India. Sin embargo, la discriminación sigue siendo la constante. Muchas aprovechan la creencia popular sobre sus poderes sobrenaturales para bendecir o maldecir como



modo de subsistencia.

Pansexualidad es una orientación sexual o conducta sexual hacia personas de ambos sexos. Se diferencia de la bisexualidad, pues la atracción es indiferente a los sexos, identidad o géneros de las personas, al tiempo que quienes se definen como pansexuales rechazan las categorías de hombre-mujer o de masculino-femenino.

Enfoque de género es una perspectiva de análisis que aborda las relaciones en términos de ejercicio de poder y de acceso a recursos (materiales, sociales, culturales, etc) en un contexto geográfico, cultural, étnico e histórico determinado.

La pregunta eje que nos puede ayudar para orientar el enfoque de género es cómo la diferencia se transforma en desigualdad. Junto con ello, podemos preguntarnos acerca de la diferencia en la amplitud de los repertorios de acción permitidos a

cada género en nuestra comunidad y sociedad, y cómo estas diferencias afectan el desarrollo de los proyectos de vida de cada persona.

El **lenguaje inclusivo** es una reforma lingüística que requiere que tengamos consciencia y cuidado del modo en que nos expresamos. Es recomendable utilizar un lenguaje inclusivo, ya que evitará la masculinización del lenguaje y ayudará a combatir la inequidad histórica entre hombres y mujeres, así como la invisibilización de las diversidades y disidencias.

La inclusión de todas las diversidades en Biodanza se puede vivenciar en el uso del lenguaje inclusivo y no sexista y sus efectos en la realidad. Algunas lenguas, como el español, le asignan un género social al género gramatical de las palabras, es decir, las palabras son feminizadas o masculinizadas como la casa, el árbol, lo que no ocurre en inglés. Como en español no existe un género gramatical neutro, fue necesario escoger a uno de los dos para referirse a ambos al mismo tiempo, o sea, un genérico. Pero hoy es válido preguntarse si se sienten representadas las mujeres con un genérico masculino o las personas que se identifican con otro género diferente que el masculino o las personas que no se reconocen con el género binario. Una generalización como “todos ellos” se hacía insuficiente. De ahí nace el lenguaje inclusivo y no sexista.

El uso del lenguaje inclusivo democratiza el lenguaje y da justa visibilidad social a las diversidades, logrando una sociedad más igualitaria desde lo lingüístico. En la historia reciente hubo varias soluciones lingüísticas sobre el tema de la inclusión.

La primera fue decir todos y todas, pero fue insuficiente.

Se planteó usar el signo @ para reemplazar la o: tod@s, pues es una combinación de una o y una a, pero excluía a aquellas personas que no se sentían ni hombre ni mujer.

Luego se cambió la @ por la x. Sin embargo, esto solucionaba el problema en el lenguaje escrito, pero no en el hablado: todxs es impronunciable.

Entonces, se escogió la E porque ya era utilizada en español como algo neutro (por ejemplo cuando decimos “les vamos a regalar algo”).

Bibliografía Glosario:

Gabriela Alburquenque y Lucha Sotomayor (2024). ¿LGBTQué?. La Bonita Ediciones.

Emilio López (2024). ¿LGTBQué? Una guía para entender(nos). Egaes Editorial.

Biodanza abraza la diversidad sexual y de género (documento para facilitadores y escuelas como contribución a la reflexión)

El mundo es diverso porque las personas somos todas distintas. Pero no siempre se permite que sean ellas mismas. Hoy en más de setenta países la homosexualidad es criminalizada; es decir, las personas van a la cárcel solo por ser gay, lesbianas o de la diversidad sexual.

No es justo que algunas personas no puedan cumplir un derecho tan básico como ser quienes son. Esto genera dolor y frustración, abre la puerta a la discriminación y a que miremos a quien está al lado como nuestro enemigo.

¡Pero lo podemos cambiar! Podemos hacer que el mundo sea más amable, inclusivo y respetuoso ¿Cómo? ¡Siendo parte del cambio y atreviéndose a pintar el mundo de muchos colores!

No necesitas ser gay, trans, lesbiana, bi, no-binario o queer, para dejar tu huella sobre el arcoíris: todos y todas podemos ser aliadas de la diversidad y ayudar a construir el mundo en el que nos gustaría vivir. Con tu compromiso, puede dejar de ser un sueño para pasar a ser una realidad.

La diversidad sexual es un término para referirnos y agrupar a todos los tipos de sexos, amores, orientaciones, identidades y expresiones de género que existen.

Cierra los ojos y busca dentro de ti para ver si te identificas como un hombre, una mujer, como un poco de los dos, o si no lo tienes claro aún. La identidad de género es esa sensación interna y psicológica que hace que las personas exploren su identidad a través del género y determinen quiénes son. A veces pasa que una persona nace con un pene, pero su identidad de género es femenina, no binaria, o al revés. La identidad de género es un proceso. Por eso separamos el sexo biológico de la identidad de género.

Cisgénero y transgénero

Cuando el sexo biológico de una persona coincide con su identidad de género, decimos que esta persona es cisgénero. El prefijo “cis” quiere decir “de este lugar”.

¿Y cuando el sexo biológico no coincide con la identidad de género? Entonces decimos transgénero. El prefijo “trans” significa “del otro lado”.

¿Conozcamos a Feli?

Feli nació con sexo masculino, pero al crecer se dio cuenta que se identificaba como mujer. Lo supo por cómo quería ser llamada y su forma de ver el mundo... entonces, decidió contarle a los demás y utilizar un nuevo nombre.

El nombre social es el que usa cada persona trans, acorde a su identidad de género, esperando que pueda cambiarlo legalmente.

Cuando decimos que Feli es una mujer trans, siempre aludimos a su identidad de género, no su sexo biológico.

La orientación sexual determina que todas las personas tengamos la capacidad de sentir una atracción emocional, afectiva y sexual por otra persona. Básicamente, te puede gustar alguien y puede ser de tu mismo sexo o no, de tu misma identidad de género o no. La orientación sexual no es una preferencia ni una opción, pues no se elige: se vive.

La diversidad sexual se puede entender por cómo se relacionan estos conceptos: el sexo biológico, la orientación sexual y la identidad de género.

En el mundo de la diversidad sexual agregamos otro concepto: la expresión de género, que es cómo muestras externamente -o para afuera- tu identidad. Es decir, qué vestimenta usas, qué maquillaje, cómo usas el pelo, las joyas, tu voz, el lenguaje corporal, entre otros. Si conoces tu identidad de género, o si no lo tienes claro: ¿cómo decides mostrárselo al mundo? La expresión de género es esto: cómo transmitimos por fuera cómo nos sentimos por dentro.

Las personas gays, lesbianas, trans, bi, y todes aquellos que forman parte de la diversidad sexual, ¿nacen así o se van transformando a lo largo de sus vidas? No hay una respuesta clara. Probablemente una persona que es gay lo ha sido desde el día que nació, lo que no significa que siempre lo haya tenido tan claro. También hay personas que afirman que la identidad se va construyendo en base a tus vivencias y experiencias, incluyendo tu identidad sexual.

Propuestas

Aquí algunas ideas que se pueden aplicar en Biodanza para que los, las y les biodanzantes LGBTIQ+ puedan sentir que están en un espacio seguro.

Ser inclusivos: recomiendo no realizar en Biodanza vivencias diferenciadas para hombres y para mujeres. Esas vivencias deberían ser inclusivas, por ejemplo, no sugerir que las danzas yang son solo masculinas y las yin solo femeninas.

Es importante incluir en los grupos a personas trans. Asimismo, respetar la identidad y nombre social en todo momento haya o no hecho el cambio oficial de nombre y sexo en el Registro Civil.

Como el lenguaje no es sexista en sí mismo, pero sí su utilización, existen distintos recursos y soluciones para implementar el lenguaje inclusivo.

Se escogió usar la E porque ya era utilizada en español como algo neutro (por ejemplo cuando decimos “les vamos a regalar algo”).

Todes es una alternativa al lenguaje binario (lo femenino y lo masculino). Si te cuesta acostumbrarte a la E, puedes escoger palabras alternativas más inclusivas.

Lo que podemos usar

Las personas, los seres humanos

Las, los y les biodanzantes

Las personas biodanzantes

Las niñeces, la niñez

Lo que se recomienda no usar

Hombres y mujeres

Los biodanzantes

Las mujeres y los hombres biodanzantes

Los niños y las niñas

Si queremos conocer a las personas que formarán parte de un grupo semanal en la ficha de inscripción, la información que pedimos puede incluir la perspectiva de género:

¿Con cuál género te identificas?

Femenino

Masculino

Transfemenino

Transmasculino
No binario
Prefiero no responder
Otro

Para ayudar a entender visualmente qué es la diversidad sexual y de género, tenemos que definir algunos términos: sexo biológico, identidad de género, orientación sexual y expresión de género. Estos conceptos están presentes en todas las personas, y ayudan a construir quienes somos y cómo nos mostramos al mundo.



Aquí una infografía del diseñador y activista Sam Killermann que lo explica.

Bibliografía:

- Toro, R. (2014). Principio Biocéntrico. Cuarto Propio.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Afectividad. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Definición y Modelo Teórico de Biodanza. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Inconsciente Vital y Principio Biocéntrico. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Sexualidad. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: Trascendencia. International Biocentric Foundation.
- Toro, R. (s.f.). Cuadernillo de Formación: La Vivencia. International Biocentric Foundation.
- Han, Byung-Chul. (2023). La agonía del Eros. Editorial Herder.
- Han, Byung-Chul. (2024). La sociedad del cansancio. Editorial Herder.
- Foucault, M. (2011). La inquietud de sí. Tercera parte de la Historia de la sexualidad. Editorial Siglo XXI.
- Butler, J. (2014). El género en disputa. Paidós
- Bauman, Z. (2005). Amor líquido. Fondo de Cultura Económica
- Gatica, M. (2021) Acerca del goce de la imagen del yo en redes sociales. Tesina para optar al grado de Magíster. Programa de Magíster en Psicología Clínica. Mención Psicoanálisis, Escuela de Psicología. Universidad Adolfo Ibáñez.